

¿Inteligencia artificial para volvernos más humanos?

Cuando Karl Benz patentó su primer prototipo de auto en 1886, nadie podía anticipar el impacto de esa innovación en el desarrollo social. Hay más del mil millones de vehículos en el mundo; y el aporte de la industria automotriz ha sido indiscutible. Pero también surgieron problemas de salud pública. Algunos el 13% de la emisión mundial de gases contaminantes se debe a los autos en los países desarrollados. Y todos los años mueren en accidentes viales 1,2 millones de personas –casi la población de la ciudad de Córdoba–. Durante décadas intentamos modificar la conducta al volante mediante campañas públicas, aunque, tal vez, la solución llegue recién en veinte años con la producción masiva de autos eléctricos y autónomos. Sí, se deduce que la conducción por un programa va a ser mucho más segura que en manos del ser humano.

¿Podemos imaginar la vida sin autos? Casi seguro que no. ¿Y sin las nuevas tecnologías? Menos aún. Ya no son un interés de unos pocos, sino que se volvieron cada vez más transversales a nuestras experiencias cotidianas. También su uso se volvió más masivo. Aunque intentemos ser indiferentes, su impacto en nuestras vidas es inevitable y crece. El modo en que aprendemos, interactuamos, sentimos y trabajamos está hoy impregnado por los teléfonos móviles, las redes sociales e Internet, por ejemplo. Hay beneficios evidentes: mejoran nuestra productividad laboral, nos brindan nuevas herramientas para enriquecer la vida social, nos permiten lograr entornos más seguros, colaboran en la detección y tratamiento de muchas enfermedades, nos entretienen. Sin embargo, también nos "condujeron" a consecuencias indeseadas.

Impacto silencioso en nuestra salud mental

Algunos estudios recientes señalan que la mente no puede adaptarse a estos cambios tecnológicos con suficiente rapidez; por ende, están afectando nuestra salud mental. Los principales efectos negativos incluyen la reducción de la capacidad para concentrarnos; la manipulación de la información con la consecuente influencia en nuestras creencias y decisiones; la vulneración de la privacidad; la calidad y cantidad de conversaciones que podemos mantener, dada nuestra adicción o la de nuestros seres queridos al celular, e insomnio.

Sumado a esto, los expertos en salud pública advierten sobre el aumento mundial de trastornos mentales, como los de ansiedad, del estado de ánimo o las conductas adictivas. Hasta se habla de la gran epidemia de depresión, que se convertirá en la primera causa de discapacidad para 2020, según se espera. Por supuesto, no podemos atribuir estos resultados a la tecnología, pero es evidente que contribuyen a que el mundo no se esté convirtiendo en un entorno más beneficioso para la salud mental.

En el ámbito científico y en la industria de la tecnología, están apareciendo las primeras expresiones de autocritica por el impacto de la tecnología en la conducta humana. Sean Parker, expresidente y cofundador de Facebook, confesó que los creadores de esa red social y de otras explotaron "una vulnerabilidad en la psicología humana" al diseñar las plataformas, con el fin de que causaran conductas similares a la adicción. "Las redes sociales, de manera intencional, enganchan la mente humana y pueden dañarla –afirma Parker–. Literalmente cambian tu relación con la sociedad. Es probable que interfieran con la productividad de maneras extrañas. Solo Dios sabe lo que le están haciendo al cerebro de nuestros hijos".

Apple reconoció por intermedio de sus inversionistas el riesgo que implica el uso de sus teléfonos para los niños. En diálogo con la prensa, remarcaron la necesidad de control y citaron un estudio de Jean M. Twenge, psicólogo y profesor de la Universidad de San Diego (Estados Unidos), que asegura que los adolescentes de ese país que usan dispositivos electrónicos durante

cinco o más horas diarias tienen un 71% más de probabilidades de presentar factores de riesgo de suicidio que los que les dedican menos de una hora. Tim Cook, CEO de Apple, coincidió en que es necesario ponerle límites al consumo de la tecnología.

La preocupación social se puso en evidencia durante los últimos meses con las críticas persistentes respecto de las redes sociales porque, supuestamente, promueven la desinformación y refuerzan las "burbujas informativas". Como consecuencia, Facebook tuvo que reconocer que las redes sociales pueden ser perjudiciales, ya que algunos grupos de poder influyen por medio de esta "desinformación" en los juicios de valor de las personas. La compañía se comprometió a trabajar para minimizar este riesgo.

Tecnología impredecible

El desafío más complejo al que hoy nos enfrenta la tecnología es, tal vez, un nuevo paradigma que se está asomando con el desarrollo de la inteligencia artificial. Tres de sus principales características son su capacidad de aprendizaje, su nivel de autonomía y su impredecibilidad. Hasta ahora la tecnología, quizá, traía efectos indeseados, pero sus respuestas no escapaban al algoritmo con el cual se había desarrollado. Por el contrario, la inteligencia artificial tiene la capacidad de autoinventarse y de tomar caminos erráticos.

Un buen ejemplo es la llamada Alpha Go Zero, que aprendió sola a jugar el milenar Go. El programa de Google desarrollado por DeepMind ha logrado vencer en poco tiempo a los campeones de ese juego, considerado unos de los más difíciles de todos los tiempos. Se ha vuelto tan sofisticado que progresó hasta el punto de jugar consigo mismo partidas que son incomprensibles para los mejores jugadores.

Stephen Hawking, uno de los cosmólogos más reconocidos del mundo, expreso hace poco: "Las computadoras pueden, en teoría, emular la inteligencia humana e, incluso, excederla". Y advirtió: "La creación exitosa de una inteligencia artificial efectiva podría ser el evento más grande en la historia de nuestra civilización. O el peor. Simplemente, no lo sabemos. Por lo tanto, no podemos saber si seremos infinitamente asistidos por la inteligencia artificial o si seremos ignorados y marginados, o posiblemente destruidos por ella". Para él, a menos que aprendamos a prepararnos para los riesgos potenciales y a evitarlos, la inteligencia artificial podría terminar siendo el peor invento.

Puede que algunas de estas afirmaciones sean exageradas. Todavía no tenemos información suficiente para asegurar con absoluta certeza qué consecuencias traerá este avance tecnológico, aunque es evidente que existe un riesgo. Y es probable que el futuro de la humanidad ya no dependa estrictamente de nuestras acciones.

Trabajar desde hoy para el bienestar

Entonces, repasemos el ciclo histórico de producción del automóvil: el ser humano inventó una tecnología para vivir mejor, que trajo aparejados problemas de salud pública (contaminación y accidentes), y tuvo que desarrollar nueva tecnología (autos eléctricos y autónomos) para ayudar a resolverlos. ¿Qué estrategias podemos y tenemos que pensar para torcer una historia que se va repitiendo con otros adelantos?

Los gobiernos han intentado regular algunas de las prácticas que vimos, y existen organizaciones no gubernamentales que promueven el buen uso de la tecnología. Sin embargo, estos esfuerzos son desorganizados, aislados y muchas veces indiferentes a los efectos sobre la salud mental. Aunque no podríamos abordar en pocas líneas la complejidad que tienen estos cambios en el plano político, social y económico de una sociedad, sí considero necesario tomar consciencia de que estamos frente a un problema de salud pública con consecuencias

inimaginables. Todavía podemos hacer mucho como sociedad para aumentar las posibilidades de desarrollar entornos más saludables y seguros.

Claro que la pregunta anterior no tiene una respuesta es sencilla. Y hasta podría ser mejor pensar no solo en qué, sino también en quiénes, con quién y para qué. Se requiere, en primer lugar, asumir entre todos la responsabilidad de colocar en el plano político, social y económico el debate del impacto de la tecnología en nuestra salud mental. El problema va a afectar a nuestra generación y a las siguientes. En segundo lugar, diseñar un programa integral y sistémico para el desarrollo de una nueva arquitectura del entramado social y tecnológico. Comparto algunas ideas a modo de hoja de ruta para esto:

- Organizar comités interdisciplinarios integrados por referentes de distintas disciplinas que estudien, controlen y regulen la tecnología.
- Aplicar al diseño e implementación de la tecnología dos principios que son fundamentales en las prácticas bioéticas: el principio de no maleficencia (cualquier acto debe pretender, en primer lugar, no hacer daño) y el principio de beneficencia (los actos deben tener la intención de producir un beneficio para la persona). Los entes reguladores deberían tener grupos en los que participen consumidores y referentes de investigación en tecnología con espacios específicos de debate ético.
- Promover programas de capacitación y debate sobre el uso de las tecnologías en las escuelas.
- Evaluar incentivos impositivos/económicos para favorecer el desarrollo y uso de dispositivos y programas que ayuden a mejorar la salud.
- Diseñar entornos virtuales que promuevan el uso de habilidades interpersonales presenciales.
- Elaborar indicadores de riesgo social asociados a la tecnología, como el nivel de influencia de las redes sociales, la capacidad de concentración, el tiempo de lectura.
- Promover el diseño de tecnologías que nos permitan autorregularnos para buscar un equilibrio entre el tiempo presencial y virtual, y alcanzar más bienestar en entornos digitales.

Mientras tanto, en el plano individual, podemos tener en cuenta tres conclusiones de estudios científicos recientes en el campo de la psicología y la economía conductual, que identificaron los principales factores que contribuyen al bienestar y que pueden protegernos. Primero, las personas capaces de generar un número significativo de relaciones sociales en las que pueden apoyarse y confiar tienen más probabilidades de vivir y sentirse mejor. Cultivar esos vínculos depende de la propia capacidad y motivación, y de entornos que los favorezcan. Luego, las prácticas espirituales o meditativas se correlacionan con mayores niveles de bienestar. Finalmente, la actividad física es beneficiosa para la salud general y mental.

Quizá, ya es tarde para evitar algunos de los daños que conllevan los cambios tecnológicos. Existen demasiados incentivos sociales, políticos y económicos para hacer lo contrario. Pero sí estamos a tiempo para ayudar mucho a diseñar tecnología para crear entornos más saludables que promuevan no solo una mayor productividad, sino, sobre todo, bienestar. En otras palabras, desarrollar inteligencia artificial para volvernos más humanos.

Pablo Hirsch

Médico especialista en Psiquiatría. Autor del libro *Inteligencia para el bienestar*
www.inteligenciaparaelbienestar.com.

