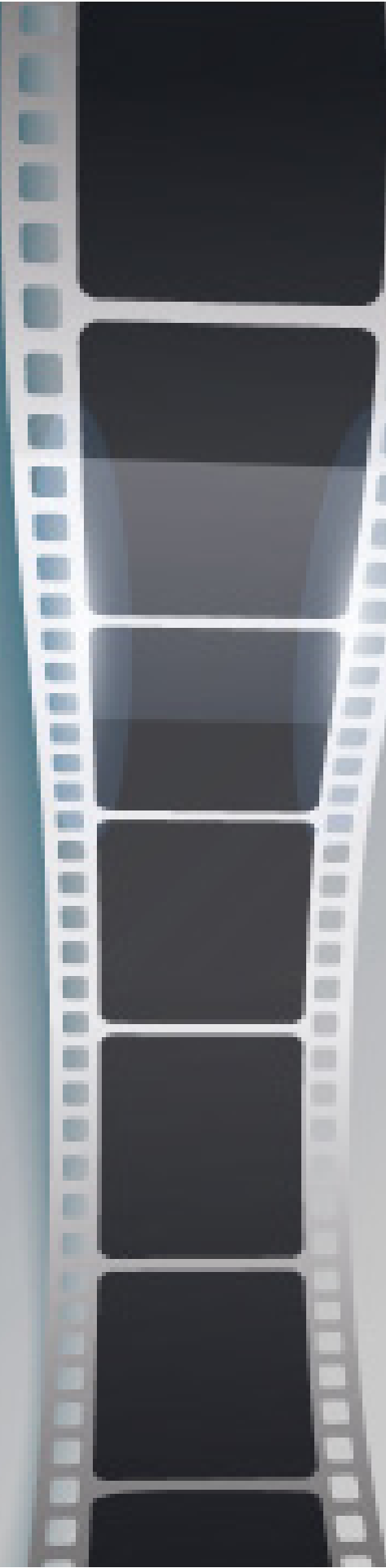




Cuando el cine nos mira: salud mental, emociones e inteligencia artificial

Raúl Casamadrid

Resumen

El cine posee la capacidad de representar emociones y experiencias humanas que a veces resulta difícil expresar con palabras. A través de sus historias, escenas y personajes, puede ayudarnos a reconocer sentimientos como miedo, soledad, alegría, tristeza, ansiedad, duelo y esperanza, además de favorecer la empatía y la reflexión personal. Sin embargo, una película no sustituye la atención psicológica ni permite diagnosticar problemas reales, pues transforma o exagera situaciones con fines narrativos. De manera semejante, la inteligencia artificial

generativa puede producir la sensación de ser escuchados mediante una conversación, pero esto no equivale a comprender, acompañar o cuidar. Tanto el cine como la inteligencia artificial pueden servir como herramientas para pensar sobre la salud mental, identificar experiencias compartidas y preguntarnos cómo nos sentimos. Para aprovechar sus beneficios responsablemente, es indispensable mantener una postura crítica y distinguir claramente entre la reflexión, el entretenimiento, los vínculos humanos y la atención profesional especializada.

Introducción

¿Alguna vez has terminado de ver una película y te has quedado pensando en ella durante horas? Tal vez una escena te hizo reír o llorar; un personaje te recordó a alguien o descubriste que aquello que le ocurría en pantalla se parecía –aunque fuera un poco– a algo que tú habías sentido o vivido. El cine tiene esa capacidad: puede mostrarnos emociones que conocemos, pero que a veces no sabemos cómo explicar. Un filme puede transmitirnos miedo, soledad, alegría, tristeza, ansiedad, duelo o esperanza sin necesidad de recurrir a palabras complicadas. Por ello, además de entretenernos y ayudarnos a entender mejor nuestra propia naturaleza, el cine puede convertirse en un espejo en el que reconocemos algo que refleja nuestras experiencias.

Es importante tener cuidado: una película no es un consultorio psicológico, y un personaje en la pantalla no sustituye a un

terapeuta ni puede diagnosticar problemas reales. El cine crea historias que, a menudo, exageran o transforman las experiencias humanas para despertar ciertas emociones en quienes lo ven. Su gran valor radica en otro aspecto: la cinematografía nos ofrece la oportunidad de contemplar, desde cierta distancia, situaciones que forman parte de la realidad y que a menudo se parecen a las experiencias que hemos vivido.

Gracias a la proyección en la pantalla, podemos sentir una conexión más profunda con alguien que atraviesa una crisis, entender mejor a una persona que se siente sola o simplemente descubrir que lo que pensamos que sólo nos sucede a nosotros, también forma parte de la experiencia de los demás. En ese sentido, ver una película puede ser una forma de entendernos mejor, de motivarnos a preguntar cómo estamos y de fortalecer la manera en que nos relacionamos con quienes nos rodean.

Desde el 30 de noviembre de 2022, cuando salió al público el Chat Generative Pretrained Transformer (Chat GPT), hemos visto cómo, al estar frente a una pantalla –ya sea del cine, de una computadora o de nuestro teléfono inteligente–, podemos disfrutar de historias y, en algunos casos, recibir respuestas cuando les hablamos. Mientras que el cine nos invita a vernos reflejados en las historias, la Inteligencia Artificial Generativa (IAG) puede hacernos sentir escuchados mediante una conversación. Sin embargo, reflejar y escuchar no son lo mismo que comprender, acompañar y cuidar. Es importante que adoptemos una postura crítica, sin necesidad de temerlas ni rechazarlas

por completo. Sin duda, tanto el cine como la IAG pueden ayudarnos a reflexionar sobre nuestra salud mental, siempre y cuando sepamos distinguir entre una herramienta de reflexión o entretenimiento y un reemplazo de nuestros vínculos humanos y de la atención profesional.

La soledad de las butacas y las pantallas vacías

Pero ¿serán capaces el cine y la inteligencia artificial de ayudarnos a entender y mejorar nuestra salud mental? La respuesta no tiene por qué ser necesariamente optimista o ingenua. De hecho, tanto el cine como la Inteligencia Artificial Generativa son herramientas culturales que nos ayudan a mediar en nuestras experiencias: el cine, a través de imágenes, sonidos y narrativas, nos permite observar, reconocer y resignificar vivencias humanas; mientras que la IAG, por medio del diálogo y la lluvia de ideas, puede ofrecer un espacio para hablar, reflexionar y organizar nuestros pensamientos. Por supuesto, ni el cine ni la inteligencia artificial reemplazan, por sí mismos, la valiosa experiencia del acompañamiento humano.

A veces, una película nos conecta con nosotros mismos o con una situación tan cercana que casi podemos sentirla propia: una experiencia cotidiana, un personaje, una escena, una canción o una historia. El cine no solo nos divierte, sino que también refleja, interpreta y sensibiliza ante la experiencia humana. Además, el cine puede hablar de la salud mental; existen películas muy conocidas

y accesibles que abordan temas psicológicos con tramas cargadas de emoción. Al verlas y reflexionar sobre ellas, es muy probable que también pensemos en nuestra propia vida, en nuestras emociones y sentimientos.

Películas que muchas personas han visto o reconocido en algún momento, como *Titanic*, por ejemplo, nos muestran que las emociones se convierten en personajes que nos enseñan que la tristeza, la alegría, el miedo, el enojo o el engaño forman parte de una misma experiencia afectiva. La saga de *Harry Potter* nos invita a explorar temas como la amistad, el trauma y las dificultades para formar vínculos durante la adolescencia. *Roma* refleja los conflictos emocionales, familiares y corporales propios de una época determinada. Por otro lado, películas como *Spider-Man: Un nuevo universo* y otras historias de superhéroes nos acercan, desde la ficción, a experiencias como la inseguridad, la pérdida, la responsabilidad y la búsqueda de identidad. Aunque sabemos que estos son personajes ficticios, muchas de esas experiencias pueden resonar profundamente en nuestro interior.

Por otra parte, el cine no siempre diagnostica ni explica la salud mental, pero puede ofrecernos imágenes, situaciones y emociones que nos ayudan a reconocer lo que sentimos, a ponerle nombre y a empezar a reflexionar sobre nuestra propia experiencia. En ese sentido, el cine puede convertirse en un espacio de identificación y sensibilidad: una pantalla en la que, sorprendentemente, al ver la vida de otros personajes podemos encontrarnos mirando nuestra propia vida. Así, se abre la posibilidad de una transición

natural: del cine –que es un medio de representación– al diálogo con una inteligencia artificial –como una forma de conversar y mediar– sobre la experiencia humana.

De la pantalla como espejo a la inteligencia artificial como interlocutor

Por mucho tiempo, el cine ha sido como un espejo cultural que nos invita a reflexionar. No porque simplemente refleje nuestra vida de manera exacta, sino porque nos ayuda a reconocernos en las experiencias de otros. El miedo de un personaje puede traernos a la memoria nuestros propios temores; su soledad puede hacernos visibles los momentos en los que nos sentimos solos; una pérdida, una amistad, un conflicto familiar o la búsqueda de identidad, todo eso puede cobrar vida en la pantalla y facilitarnos entender lo que aún no sabemos cómo expresar. De esta manera, la pantalla no solo cuenta historias: nos presenta representaciones que nos permiten interpretar y comprender mejor nuestras propias emociones.

La aparición de la inteligencia artificial introduce una transformación significativa en esta relación. A diferencia de la pantalla cinematográfica, que ofrece una experiencia cerrada y no puede adaptar su respuesta a cada espectador, la IAG conversacional es capaz de recibir una pregunta, responder y continuar el intercambio dialógico a partir de lo que la persona expresa. Ya no estamos solamente ante una pantalla que refleja la experiencia humana representada por otros, sino frente a una tecnología que puede asu-

mir—al menos funcionalmente—el lugar de un interlocutor. Una persona puede escribir: “Estoy triste y no sé por qué”, o “No sé cómo explicar lo que me está pasando”, y recibir una respuesta por parte de la IAG que le ayude a ordenar sus pensamientos y considerar nuevas perspectivas. Esta posibilidad constituye una novedad cultural importante: la tecnología deja de ser únicamente un medio para acceder a contenidos y comienza a participar en determinadas formas discursivas de conversación.

Conviene mantener presente una distinción formal: mientras el cine nos permite sentirnos reflejados en una historia, la IAG nos brinda la sensación de ser escuchados en una conversación. Pero reflejar y escuchar no son lo mismo que comprender, acompañar y cuidar de manera humana. Una inteligencia artificial puede producir respuestas coherentes, empáticas y, en apariencia, personalizadas, porque ha sido diseñada para interactuar mediante el lenguaje, más esa capacidad no debe confundirse con la experiencia humana de la empatía, la amistad, el cuidado amoroso o la responsabilidad frente al sufrimiento de otra persona. Sin embargo, aunque puede convertirse en un recurso para la reflexión personal, la inteligencia artificial no deja de ser una herramienta tecnológica.

Cine, inteligencia artificial y salud mental

El cine puede ayudarnos a reconocer emociones y experiencias en el ámbito de la salud mental, mientras que una conversación con la IAG puede ayudarnos a verbali-

zarlas. Ambos procesos comparten un valor reflexivo y educativo: la película nos lleva a decir “Lo que vive ese personaje se parece a lo que yo he sentido”, y una conversación con la IAG puede llevarnos a decir “Lo que me está pasando, necesito platicarlo con alguien”. En ambos casos existe una toma de conciencia; pero el encuentro con otra persona, la construcción de vínculos, la búsqueda de apoyo y —dado el caso— la atención recibida de profesionales de la salud pertenecen a un ámbito que ninguna pantalla puede sustituir.

El cine construye un espejo y la inteligencia artificial puede ofrecer un interlocutor: el primero trabaja mediante imágenes, sonidos, personajes y relatos; mientras que la segunda lo hace a partir del lenguaje y la interacción. Ambos son dispositivos de mediación que pueden contribuir a que reflexionemos sobre quiénes somos, qué sentimos y cómo interpretamos nuestras experiencias. Pero existe una diferencia fundamental: mientras el espejo cinematográfico no pretende ser una persona, el interlocutor artificial puede generar la sensación de estar conversando con alguien. Y es precisamente en esa sensación donde se encuentran tanto su potencial como su riesgo. Que una persona se sienta escuchada por una inteligencia artificial puede ser significativo, especialmente cuando tiene dificultades para expresar lo que siente. Pero sentirse escuchado no significa necesariamente haber sido comprendido, y mucho menos acompañado. La conversación puede comenzar con una máquina, pero el cuidado de la persona no debe terminar en ella.

La incorporación de la inteligencia artificial a nuestra experiencia emocional no puede plantearse desde la oposición simplista entre tecnología y humanidad. El desafío consiste en humanizar el uso de la tecnología sin atribuirle capacidades humanas que no posee. Si bien una película puede ayudarnos a comprender nuestra tristeza y la IA puede auxiliarnos a encontrar palabras para expresarla, lo cierto es que comprender profundamente a otra persona implica reconocer su historia, su vulnerabilidad, su contexto y su singularidad. Y, cuidarla, requiere asumir una responsabilidad frente a ella. No se trata de preguntarse si la inteligencia artificial puede reemplazar las formas humanas de acompañamiento, sino cómo podemos aprovechar nuevas herramientas para encontrarnos con los demás.

El tema no consiste en realizar diagnósticos profesionales basados en la cinematografía, sino en preguntarnos cómo el cine construye imaginarios sobre la tristeza, la ansiedad, la soledad, los traumas, las diferencias, las segregaciones o las inclusiones y la búsqueda de sentido. Cuando se observa una enfermedad a través de la pantalla, el resultado resulta particularmente inquietante, ya que el filme puede sensibilizar y, al mismo tiempo, reproducir estereotipos. Lo cierto es que las representaciones cinematográficas no equivalen a una descripción clínica. Y es importante saber diferenciar entre representación, experiencia y realidad.

Ahora, frente al diálogo fructífero y ante la llegada de la inteligencia artificial, esta aparece como un nuevo dispositivo de

mediación. ¿Es verdad que una persona puede escribirle a una inteligencia artificial generativa cosas que quizá le cuesta decir o confesar a otra persona? Y también es cierto que, de esta forma, es más fácil ordenar los pensamientos, formular ciertas preguntas o encontrar palabras para expresar aquello que se siente; y aquí debe aparecer una distinción fundamental: sentirse escuchado no significa necesariamente ser comprendido. Por otra parte, hay que comprender que el cine trabaja principalmente mediante la representación y el reconocimiento, mientras que la IAG lo hace mediante la interacción y la verbalización de respuestas.

IAG y cine: dos formas de mediación para la experiencia humana

Mientras que la inteligencia artificial generativa se presenta como un interlocutor, la cinematografía se construye como un espejo; sin embargo, ninguna de las dos es capaz de entablar por sí misma una relación humana. Veamos esta tabla comparativa:

Cine	IAG
Representa experiencias	Responde a expresiones
Produce identificación	Produce interacción
Nos permite reconocernos	Nos permite verbalizar
Construye personajes	Construye respuestas
Genera emociones	Puede generar sensación de escucha
Ofrece perspectivas	Ofrece interlocución simulada

Es importante hacer énfasis en el hecho de que acompañar no es comprender; aunque sus respuestas sean elaboradas con lógica y cierta objetividad, desde una posición ética, una Inteligencia Artificial Generativa sólo puede ser útil para reflexionar, informarse o poner en palabras una experiencia, pero cuando existe sufrimiento psicológico significativo, la conversación con una máquina no debe confundirse con la atención que brinda un profesional ni con la presencia de una red humana de apoyo.

En conclusión, tanto el cine como la IAG son herramientas que tienen la posibilidad de humanizar nuestra comprensión de las emociones y los sentimientos, pero es importante no deshumanizar el cuidado y el acompañamiento. Recordemos que, mientras el cine

puede mostrarnos que no estamos solos, la inteligencia artificial puede ayudarnos a poner en palabras aquello que nos ocurre; sin embargo, comprender al otro implica algo que ninguna tecnología puede garantizar por sí misma. Porque, entre nosotros, los humanos, aprender a reconocer nuestra propia singularidad y la forma en cómo contextualizarla es humanizarnos, y entender la manera en cómo compartir nuestra vulnerabilidad y ser capaces de asumir esa responsabilidad, es acompañarnos.

No se trata de desconocer el enorme avance de la IAG, convertida en vanguardia tecnológica, sino de preguntarnos qué ocurre con nuestra humanidad cuando incorporemos nuevas tecnologías con la finalidad de hablar de aquello que más profundamente nos afecta. Las tecnologías pueden ayudarnos a revisar nuestra salud mental, pero el desafío verdaderamente humano consiste en no olvidar que la salud mental se construye, primordialmente, en el encuentro con los otros.

Hoy podemos sumergirnos en la realidad y reflexionar sobre el concepto de nuestra existencia, utilizando el cine y la IAG como dos ventanas para pensar y reconsiderar el significado de nuestras experiencias humanas.

Sobre el autor

Raúl Casamadrid es editor, poeta, ensayista y narrador. Sus recientes publicaciones son *Creatividad y autenticidad en la investigación académica* (Tirant lo Blanch, 2025); *El relajo en el cine mexicano* (IMCED, 2025) y la edición bilingüe del poemario 2025 (Dark Light-NY, 2025). Es doctor en Arte y Cultura, maestro en Estudios del Discurso y licenciado en Letras Hispánicas; sus líneas de investigación son el análisis literario y la teoría cinematográfica. Forma parte del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores. E-mail: raul.casamadrid@hotmail.com

DIRECTORIO

Universidad Nacional Autónoma de México

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas

Rector

Dr. Javier de la Fuente Hernández

Secretario General

Mtro. Hugo Concha Cantú

Abogado General

Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez

Secretario Administrativo

Dra. Diana Tamara Martínez Ruiz

Secretaria de Desarrollo Institucional

Dr. Manuel Palma Rangel

Secretario de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria

Facultad de Estudios Superiores Aragón

Dra. Araceli Romo Cabrera

Directora

Mtro. Manuel Silva Sánchez

Secretario General

Ing. Juan Carlos Ortiz León

Encargado del despacho de la Secretaría Administrativa

Ing. Alexis Sampedro Pinto

Secretario Académico

Dra. María Magdalena Sarraute Requesens

Coordinadora de la Cátedra UNESCO Universidad e Integración Regional, Sede México-FES Aragón, UNAM

Lic. Celia Ivonne Aguayo Morales

Responsable de Publicaciones

PaCiencia Pa'Todos, Año 10, No. 20, Julio-Diciembre de 2026, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Alcaldía Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, Av. Universidad Nacional s/n, Col. Impulsora, Nezahualcóyotl, Estado de México, C.P. 57130. Tel. 55 5817 34 78 ext. 1021

URL: <https://publicaciones.aragon.unam.mx/ojs/index.php/PaCiencia>
Correo electrónico: pa.ciencia.pa.todos2020@gmail.com

Editora responsable: Dra. María Andrea Trejo Márquez. Certificado de Reserva de Derechos de Autor 04-2023-070613182400-102, ISSN: 3061-8460, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Dra. María Andrea Trejo Márquez, fecha de última modificación: 16 de octubre de 2026.

El contenido de los artículos es responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente el punto de vista de los árbitros ni del Editor o de la UNAM.

Se autoriza la reproducción de los artículos (no así de las imágenes) con la condición de citar la fuente completa y la dirección electrónica de la publicación.



Atribución-No Comercial-Sin Derivadas

Permite a otros solo descargar la obra y compartirla con otros siempre y cuando se otorgue el crédito del autor correspondiente y de la publicación; no se permite cambiarlo de forma alguna ni usarlo comercialmente.

PaCiencia Pa'Todos

Cátedra UNESCO Universidad e Integración Regional

Dr. Axel Didriksson Takayanagui
Coordinador General

Coordinadores/as de Sede
Dra. María Magdalena Sarraute
Requesens, FES Aragón-UNAM

Dr. Damián Del Valle, Universidad
Nacional de las Artes, Argentina

Dra. Daniela Perrotta, Universidad
Nacional de las Artes, Argentina

Dr. Andrés Felipe Mora, Universidad
Nacional de Colombia

Dra. Célia Elizabete Caregnato
Universidad Federal de Rio Grande Do
Sul, Brasil

Dra. Carmen Caamaño Morúa
Universidad de Costa Rica

Dra. Carmen Márquez
Universidad Autónoma de Madrid

#

¡CiΣntástico!



NO TE
PIERDAS NINGÚN
AVANCE!



@paciencia_patodos



@paciencia_patodos



@paciencia_patodos



PaCiencia Pa'Todos

Únete a nuestra comunidad científica en nuestras redes sociales y sé parte de descubrimientos fascinantes! Síguenos para estar al tanto de las últimas noticias, eventos y contenido exclusivo.