

La inteligencia artificial como aliada para afrontar la soledad no deseada en personas de generación Z y Alfa

Octubre 2025

Índice

Resumen ejecutivo	/ página 03 /
Metodología	/ página 05 /
Un nuevo escenario de soledad en la era de la conexión digital	/ página 08 /
Intersección de la tecnología	/ página 19 /
Reflexiones finales sobre el impacto de la IAG en la soledad de las generaciones Z y Alfa	/ página 41 /
Una mirada a la normativa y la ética, políticas europeas y compromisos empresariales	/ página 02 /
Bibliografía	/ página 45 /

Resumen ejecutivo

La soledad en las personas de la **generación Z** (1997-2010) y **Alfa** (desde 2010) se origina principalmente de la **sensación de no pertenecer**, más que en la falta de vínculos. Comparar su propio progreso con el de sus pares o cuando perciben que no alcanzan los estándares sociales de éxito, **genera desconexión emocional**, que se intensifica aún más en personas con discapacidad, debido a la necesidad de verse forzados a exponer y justificar su situación personal y no sentirse comprendidos. **La barrera no está tanto en la comunicación, sino en la carga emocional que implica tener que justificarse.**

La **inteligencia artificial generativa (IAG)** se integra de manera natural en la vida cotidiana como aliada, **que viene tanto a cubrir como a complementar** las necesidades psico-emocionales de los jóvenes, no como sustituta de la conexión humana. Se utiliza para estudiar, organizar tareas y crear contenido, además de mediar en debates aportando información y perspectiva. **En momentos de soledad, algunos la usan como espacio de desahogo o reflexión, valorando su capacidad para escuchar sin juzgar.** Sin embargo, reconocen sus límites: **la IA no reemplaza la empatía ni garantiza comprensión emocional o privacidad.**



Resumen ejecutivo

Simultáneamente, la investigación que se realizó en este estudio sobre **políticas internacionales de bienestar digital infantil** evidenció que las principales empresas tecnológicas mantienen un enfoque centrado en **transferir la responsabilidad del uso seguro de sus plataformas a los tutores legales**. Tras diversos casos con consecuencias negativas para menores, estas compañías han incorporado **nuevas funciones de control parental**, además de **recursos informativos y educativos** que buscan fortalecer la capacidad de supervisión y comprensión de los riesgos digitales por parte de las familias. Como resultado de este análisis se considera necesario que las regulaciones internacionales **evolucionen hacia un modelo más equilibrado**, donde las **empresas privadas asuman una responsabilidad directa y verificable** en la seguridad digital de los menores, evitando que la carga recaiga exclusivamente en padres y tutores.

Se infiere en que la IAG actúa **como herramienta de acompañamiento y mediación emocional, facilitando el aprendizaje, la organización y la expresión personal**. Su valor reside en ampliar las posibilidades de comunicación y contención emocional, especialmente frente a la soledad derivada de la falta de pertenencia o comprensión genuina, sin sustituir la conexión humana.

Metodología



Para la elaboración de este informe se ha desarrollado el siguiente **proceso metodológico: investigación secundaria, entrevistas, análisis de resultados y redacción final.**

Se ha llevado a cabo a cabo la **investigación secundaria** orientada a explorar la visión global sobre el uso de la inteligencia artificial generativa (IAG) en las generaciones Z y Alfa. Este análisis incluyó una mirada pública, corporativa, normativa y social.

Posteriormente, se desarrolló la fase de **entrevistas cualitativas**, en la que participaron diez personas pertenecientes a las generaciones Z y Alfa. La muestra se conformó de manera diversa e inclusiva, incluyendo personas con y sin discapacidad, de diferentes géneros, nacionalidades europeas y de otros continentes. El objetivo fue obtener una visión amplia y representativa sobre las experiencias personales y las percepciones en torno al uso de la IAG como herramienta de acompañamiento emocional. **Se examinaron los resultados obtenidos, identificando patrones, percepciones comunes y diferencias significativas entre los grupos participantes.** Este análisis permitió comprender la relación entre la tecnología, la soledad y los factores socioculturales que atraviesan a ambas generaciones.



Finalmente, **en la fase de redacción**, se integraron los hallazgos en un informe que articula los principales resultados, las conclusiones y las interrelaciones entre tres dimensiones:

- La mirada social y cultural sobre las generaciones Z y Alfa.
- El uso de la inteligencia artificial generativa como respuesta a la soledad no deseada.
- Los marcos éticos, políticos y empresariales que orientan su desarrollo y regulación.

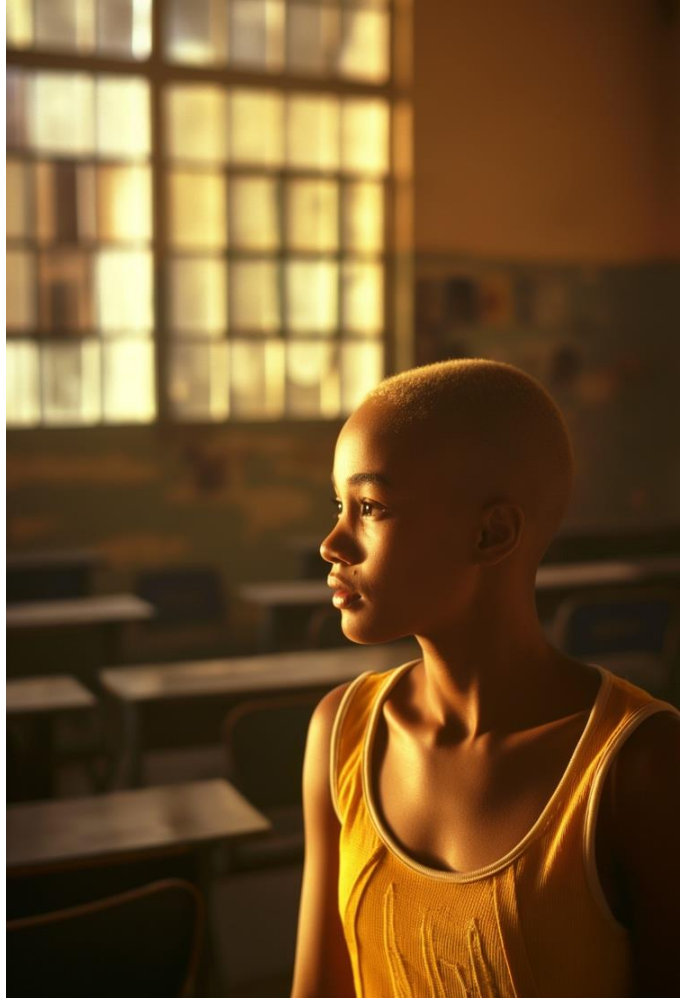


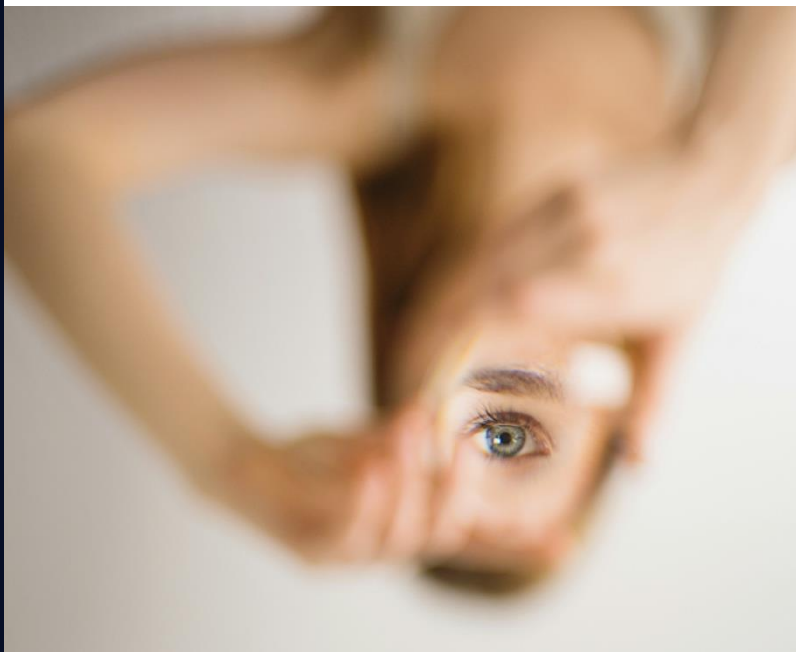
**Un nuevo escenario de
soledad en la era de la
conexión digital.**



La soledad

El sentimiento de soledad está profundamente ligado a la percepción y las experiencias de cada persona. Por eso, al analizarlo en el marco de las generaciones Z y Alfa, **resulta clave comprender cómo definen ellas la soledad**. Estas generaciones tienen una relación con la tecnología y los vínculos sociales muy distinta a la de generaciones anteriores. Los comúnmente llamados “nativos digitales”, y en muchos casos nativos en inteligencia artificial, **desarrollan y construyen su identidad, sus habilidades sociales y sus experiencias, en entornos virtuales más que en entornos físicos**: videojuegos, streaming, foros, grupos en aplicaciones de mensajería instantánea (como WhatsApp o Discord) o incluso conversaciones con asistente conversacional de IA y asistentes virtuales (herramientas como Character.AI) basados en IA generativa.





Para los jóvenes pertenecientes a estas generaciones, la soledad no es solo la ausencia de relaciones interpersonales presenciales: **es una sensación persistente de vacío emocional causada por la falta de conexiones profundas y significativas** que cubran sus necesidades sociales. Lo cual provoca un **malestar activo** (ansiedad, pensamientos intrusivos, baja autoestima) y **estados pasivos** (claustrofobia emocional, quedarse atrás frente a la vida de otros). Es tanto en una **experiencia situacional**, con sensaciones similares a las que se podrían experimentar en una ruptura con una pareja. Podríamos definirlo como **una dinámica relacional**, donde tener gente alrededor no basta si faltan vínculos de amistad afectiva y real.



Esta sensación de vacío adopta matices distintos según la etapa vital y el contexto social de cada persona:

- **Generación Z:** la soledad **se entrelaza con transiciones de vida** mudanzas, trabajo, cambios de entornos de estudio, rupturas de pareja, etc. Valoran intimidad y compañía; experimentan presión por comparación social y un pensamiento intrusivo ante el fracaso de “me quedé atrás”, es decir, no cumplir con las exigentes expectativas sociales, formadas en ocasiones a raíz del consumo constante de realidades no representativas en entornos sociales virtuales. Por otra parte, sus rutinas, fines de semana, la noche, marcan picos de incomodidad o sensación de soledad.



“(...) Por un tiempo, pensaba que esos sentimientos de soledad nacieron de eso, de no tener suficientes hobbies, pero ha llegado a entender que no es eso, sino una falta de conexiones íntimas, en lo que se refiere más a una pareja que amigos”

_ Participante del estudio Gen Z



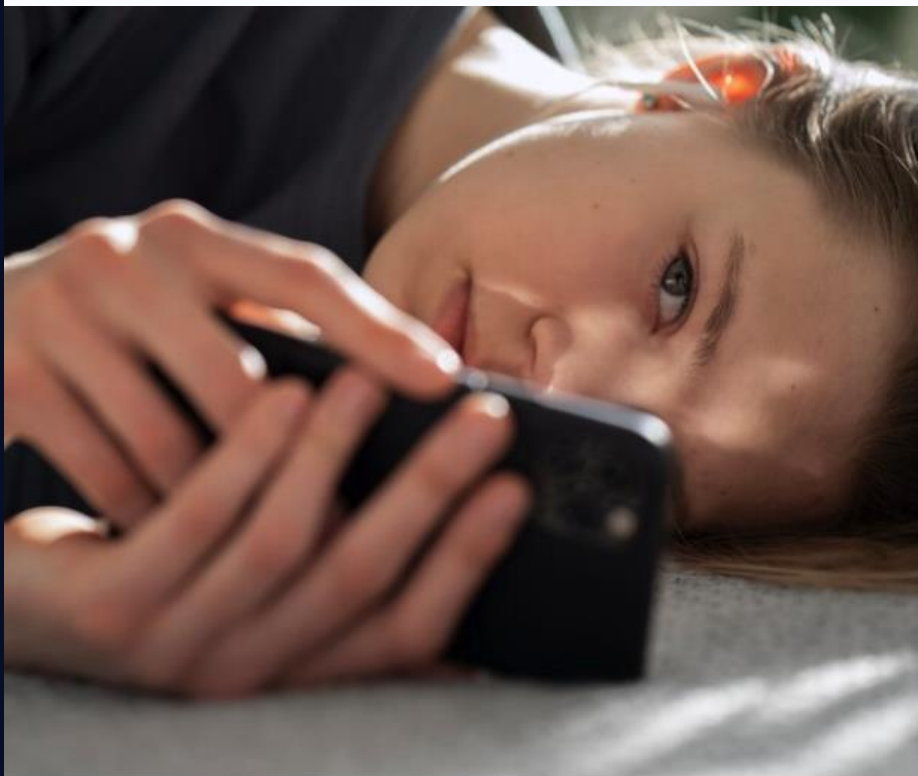
- **Gen Alfa:** la experiencia está condicionada al entorno familiar y escolar; **la sensación de no ser comprendido** por los adultos y la exclusión en grupos de pares son detonantes. Pueden depender más de figuras de apego como la familia, mascotas y de herramientas digitales como recursos sustitutos de conversación.



“Es cuando no estoy en el cole, cuando me pongo a pensar cosas, me acuerdo de mis amigos de Argentina, primos, abuelos, que están allá y me siento sola también (...)”

_ Participante del estudio Gen Alfa





De forma general, se podría decir que **la soledad**, en estas generaciones, se presenta como **una experiencia multifacética influida por las habilidades sociales, la construcción de la identidad y la calidad de los vínculos afectivos**. Esta vivencia se intensifica cuando falta comprensión, conexión genuina o espacios seguros para expresarse, reflejando una necesidad compartida de pertenencia y reconocimiento emocional.

El origen de la soledad

Comprendiendo de forma general la soledad y la visión de estas generaciones, es posible profundizar en las distintas **dimensiones de la soledad** que atraviesan a todas las personas, con o sin discapacidad, y que permiten comprender con mayor detalle las causas y manifestaciones de este fenómeno en las generaciones más jóvenes.



Interpersonales

- **Rupturas amorosas:**
Momentos, rutinas o espacios que antes se compartían con la pareja (especialmente domingos y noches) reactivan la soledad.
- **Pérdida o distanciamiento de amistades:**
Sentirse excluido de un grupo o perder vínculos significativos genera sensación de vacío y tristeza.
- **Falta de invitaciones o planes compartidos:**
Percepción de que nadie piensa en ellos o los incluye. Tener sociales superficiales sin vínculos pTener contactos rofundos.
- **Relaciones familiares conflictivas o poco empáticas:**
Marcadas por violencia psicológica o física, incomprensión o falta de comunicación, refuerzan el aislamiento.

Intrapersonales

- **Pensamientos intrusivos y autocríticos:**
Baja autoestima, culpa o sensación de no valer lo suficiente cuando están solos.
- **Comparación social:**
Ver a otros “avanzar” o “progresar” y sentirse atrás, acorde a los estándares sociales actuales de éxito.
- **Dificultad para iniciar interacciones:**
No poder tomar o decidir no tomar la iniciativa.
- **Aislamiento autoimpuesto:**
Usar la soledad como barrera protectora para no dañar o no ser heridos.
- **Ansiedad y depresión vinculadas a la soledad:**
Confusión entre sentirse solo y sentirse deprimido o atravesando episodios de ansiedad.

Transpersonales

- **Mudanza o cambios de entorno:**
Pérdidas de redes de apoyo y presión por adaptarse rápidamente y mantener una vida social activa, generando tensión entre la necesidad de pertenecer y el tiempo emocional que requiere la adaptación.
- **Entornos familiares hostiles o restrictivos:**
Relaciones con **falta de espacios seguros de conversación** en los entornos externos, reforzando la sensación de incomprensión y aislamiento.
- **Trabajos o estudios absorbentes:**
Que reducen la energía para sostener vínculos reales, se asocian con la **idealización de la conexión digital**, donde el contacto superficial reemplaza momentáneamente la necesidad de afecto genuino.
- **Expectativas sociales y culturales:**
Exposición constante y búsqueda de validación externa, que intensifica la **brecha entre el yo interior y la imagen social**, debilitando la conexión emocional con uno mismo y con los demás.

Estudios recientes confirman que los jóvenes reportan mayores niveles de soledad que otras generaciones. Una investigación realizada por el observatorio de la soledad reveló que el **34,6% de los jóvenes de 18 a 24 años** y el **27,1% de los de 25 a 34 años** experimentaron sentimientos de soledad no deseada.

Entre las personas con discapacidad que reportan sentimientos de soledad no deseada, **el 64,8% no se sienten cómodos pidiendo ayuda**, debido al estigma social percibido que conlleva la soledad.

En conjunto, estos elementos configuran una experiencia de soledad compleja, donde el malestar surge no solo por estar solo, sino por sentirse desconectado incluso en presencia de otras personas.



Intersección de la tecnología



El análisis denota que, aún en un contexto de conexión permanente, las generaciones Z y Alfa **viven una paradoja: están hiperconectadas digitalmente, pero experimentan en repetidas oportunidades sensación de desconexión emocional**. Para muchas personas, la compañía surge tanto de los vínculos presenciales como de las interacciones en entornos digitales, que pueden tener el mismo peso afectivo según la percepción de cada individuo. **No obstante, esa misma virtualidad puede acentuar el aislamiento cuando las relaciones carecen de profundidad emocional o de un sentido real de pertenencia.**

Entender **cuándo y cómo** aparece la soledad en la vida diaria de estas generaciones permite visibilizar que, aunque todas las personas enfrentamos momentos difíciles, **el impacto de la soledad puede sentirse aún más intensamente en fases del desarrollo de la vida donde la búsqueda de identidad, pertenencia y reconocimiento social es central**. Este entendimiento, además, permite explorar posibilidades de cómo la Inteligencia Artificial Generativa (IAG) puede ayudar a paliar este sentimiento de soledad, e incluso, volverse un apoyo.



La irrupción de la Inteligencia Artificial Generativa

En las últimas décadas, se ha vivido cambios de paradigma que transformaron la vida de las personas: la llegada de los ordenadores, los móviles, o internet. Cada uno de ellos generó debates y cambios paradigmáticos con nuevas posibilidades que obligaron a repensar de forma estructural tantos aspectos de nuestra sociedad como nuestras capacidades y aprendizajes. Hoy, la IAG se suma a esa lista, consolidándose como una **tecnología transversal**, presente en casi todas las esferas de la vida de quienes tienen acceso a lo digital.





“Lo usé para el TFM: no sabía cómo lo quería enfocar y entonces le dije como que me de opciones. (...) Me orientó un poco en cuanto a la estructura, y ahora se ha puesto mucho mejor en recomendar bibliografía, me recomendó un par de lecturas.”

_ Participante del estudio

Para las nuevas generaciones, con una gran plasticidad y capacidad de adaptación, que han crecido en este mundo dinámico y cambiante, les resulta fácil la incorporación de la IAG en sus rutinas personales, educativas, laborales y de ocio. Para ellas, la tecnología no es una novedad que irrumpió en su vida, sino un **entorno naturalizado** en el que la IAG se percibe como parte del día a día y una nueva herramienta y tecnología por descubrir.

La IAG, en este contexto, se presenta como una herramienta capaz de **expandir el conocimiento, optimizar el tiempo y potenciar el pensamiento** al reducir tareas repetitivas y facilitar nuevos aprendizajes. Sin embargo, también plantea un dilema: **¿puede convertirse en un riesgo que fomente la dependencia, limite la creatividad o debilite habilidades cognitivas básicas?**



En el mundo laboral, este dilema se acentúa. Los jóvenes profesionales de la Generación Z ya reportan altos niveles de uso de herramientas como ChatGPT en sus empleos, y reconocen que su relevancia crecerá en los próximos años. Sin embargo, aún hay poca información sobre cómo las empresas están **formando a sus empleados en un uso responsable, consciente y estructural**. El reto no es solo adoptar la tecnología, sino garantizar que se convierta en una **aliada que complemente capacidades humanas sin reemplazarlas**.

Desde la mirada sobre la IAG, más allá de una mera herramienta que resuelve tareas cognitivas, se puede deducir que no solo emerge esta percepción de ella, sino también una posible aliada frente a uno de los **retos más profundos de estas generaciones: la soledad no deseada**.



La IAG puede ofrecer un **papel complementario** en este contexto: desde facilitar espacios de expresión emocional hasta promover dinámicas de motivación social o recordatorios prácticos que promuevan proactivamente la conexión con los demás. Se tiene la percepción de que ofrece a los usuarios un entorno anónimo y sin juicios, lo que hace más simple la búsqueda de ayuda para quienes hablar temas que consideran tabú o sienten miedo al ser juzgados por otras personas.

Para la Generación Z y, más aún, para la Generación Alfa, estas herramientas pueden convertirse en un apoyo cotidiano que ayude a **aliviar la carga emocional y mental**, estimular la participación y acompañar emocionalmente, **sin reemplazar nunca la importancia de las relaciones humanas**.

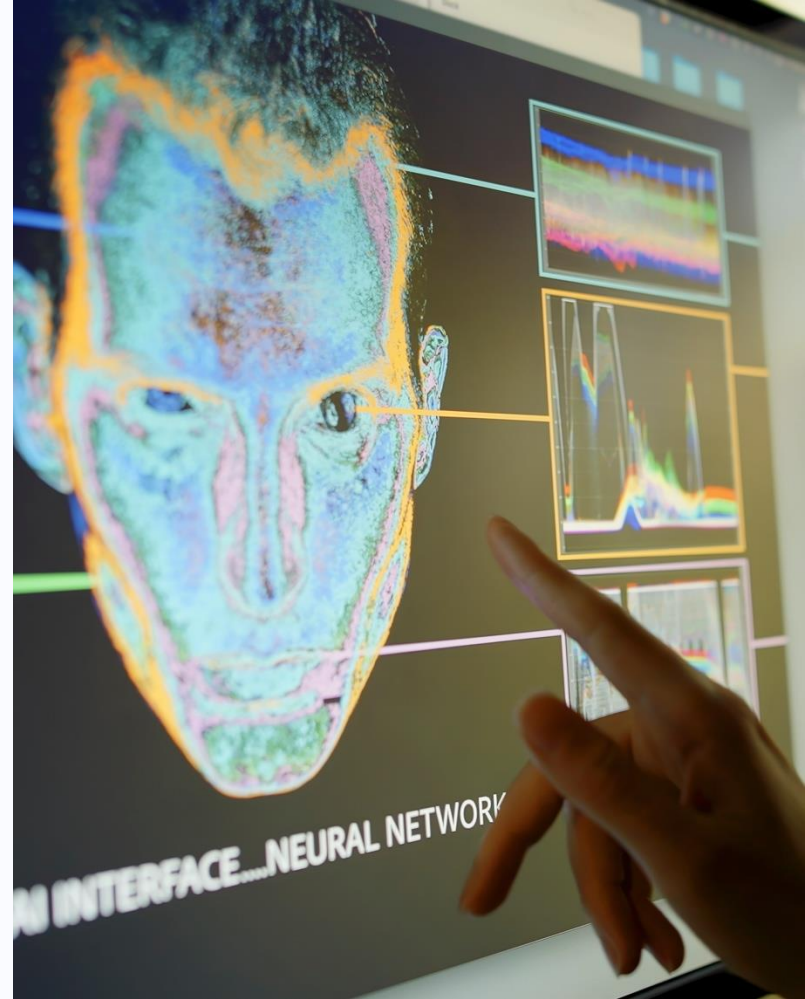


“La sustitución [humana] es negativa, ya que estás evitando la interacción social, lo cual es perjudicial para la salud mental. Es peligroso. La IA nunca contradice y siempre resulta satisfactoria, pero, hasta ahora, ¿qué es real y qué no lo es?”

_ Cita: *Informe del estudio sobre el potencial de la IA generativa para reducir la sensación de soledad no deseada en personas con discapacidad.* (2025).
Fundación ONCE y NTT DATA

4 dimensiones fundamentales de la vida cotidiana

Se puede pensar que la Inteligencia Artificial Generativa (IAG) ha llegado a tener un papel central en la vida cotidiana de jóvenes y adultos en España. En las diferentes entrevistas y posteriores análisis, se evidencia una cuestión de fondo: **la diferencia entre usar y comprender esta nueva tecnología**. Usar una herramienta no siempre implica entender la complejidad técnica de su diseño y por qué funciona como funciona, más aún cuando se tratan de herramientas tecnológicas.



1. Educación

El uso de la IAG en la educación se percibe como un recurso para organizar, sintetizar y personalizar el aprendizaje. Estudiantes y profesores destacan la capacidad de estas herramientas para hacer eficientes tareas repetitivas y ahorrar tiempo, liberando espacio mental para la creatividad o el pensamiento crítico.

Sin embargo, también emergen preocupaciones: ¿qué ocurre si la IAG no se usa como complemento, sino como sustituto de la reflexión? La sobre dependencia puede generar que los estudiantes, en lugar de ejercitar habilidades críticas, deleguen completamente en la máquina.

Esto refuerza la importancia de educar en pensamiento crítico y alfabetización algorítmica, acciones clave para que la herramienta potencie el aprendizaje sin reemplazarlo. En este sentido, creemos que son claves dos perspectivas de la alfabetización.

1. Educación

Como **seres humanos con capacidad de interpretación de la realidad que nos rodea**, se debe hacer un análisis integral que abarque el pensamiento crítico, la inteligencia emocional, el razonamiento ético, y la creatividad y comprensión del contexto. Estas bases de entendimiento dan las herramientas para poder identificar, en un mayor grado, los sesgos y posibles alucinaciones de la IAG.

Y como segundo punto, es esencial que las personas que utilicen esta tecnología puedan **tener conocimientos** de su funcionamiento técnico para beneficio de un uso óptimo y responsable, es decir, que sepan cómo funciona, cuáles son sus capacidades y limitaciones, probabilidades de resultados y, sobre todo, la comprobación de la información generada por ella.

“

“Cuando las tareas son muy difíciles, le pido a Chat GPT que me explique la tarea, le saco unas fotos o escribo la tarea, le pido que lo explique para una persona de mi edad y leo la respuesta en Chat GPT”

_Participante del estudio

2. Trabajo

En el mundo profesional, la IAG se integra con rapidez como soporte para automatizar tareas repetitivas, sintetizar información o producir contenidos preliminares.

Para los jóvenes de la Generación Z y Alfa, que ingresan o ingresarán al mercado laboral, esta tecnología representa una doble oportunidad: liberar carga cognitiva y optimizar procesos, al mismo tiempo que exige nuevas competencias.



2. Trabajo

Los beneficios más citados incluyen la capacidad de ahorrar tiempo en tareas administrativas y ganar espacio para actividades de mayor valor creativo o estratégico, aunque también existen riesgos como son, entre otros, la dependencia de la herramienta, la pérdida de autonomía en la toma de decisiones y una adaptación desigual, ya que no todas las empresas capacitan a sus empleados en el uso óptimo y responsable de la IA.

El reto laboral además de dominar la herramienta consiste en mantener un equilibrio: aprovechar sus ventajas sin dejar que la automatización erosione el pensamiento crítico y la autonomía profesional.

“

“En mi trabajo, agiliza mucho, yo lo he utilizado mucho para que me resuma, pues si me decían: léete estos documentos, metía el documento y se resumía a algunas hojas”

_ Participante del estudio

3. Ocio

En el ocio digital, la IAG actúa como motor de experiencias hiperpersonalizadas. En redes sociales, algoritmos generan contenidos adaptados a cada usuario; en videojuegos, asistente conversacional de IA ofrecen compañía, interacción y mundos virtuales donde los jóvenes pasan, en ocasiones, en ocasiones una considerable cantidad de tiempo. Para la Generación Alfa, en particular, estas interacciones llegan a percibirse como auténticas relaciones sociales.

Este entorno genera un doble efecto: por un lado, la posibilidad de crear comunidades globales y sentir compañía “sintética” en cualquier momento; por otro, el riesgo de aislamiento del mundo físico y de empobrecimiento de los vínculos interpersonales presenciales. La IA acompaña, entretiene y conecta, aunque también puede reforzar dinámicas de emocional, si sustituye al contacto humano.

“

“Cuando estoy muy aburrido, le pregunto cosas como “quién es tu creador”, “dónde vives”, etc. y te responde, no soy un humano”

_ Participante del estudio

4. Bienestar personal y dinámicas familiares

Un área especialmente sensible es el bienestar personal. Cada vez más jóvenes utilizan la IAG como espacio de gestión emocional, participantes entrevistados mencionan la sensación de ser siempre “escuchados” son factores que explican este atractivo.



“El punto fuerte de la IA es que le da importancia a todo lo que le dices. A veces hablas con tus amigos y no le dan la misma importancia a algún tema porque no les interesa”

_ Participante del estudio

Esto denota que su principal valor radica en la accesibilidad, la disponibilidad a toda hora y de una forma comprensible para la gran mayoría de las personas. Pero los límites son claros: la IAG produce contenido que “suena humano”, aunque no lo es; carece de empatía real, no comprende los contextos emocionales complejos y a menudo ignora señales críticas. Y las personas en esta confusión por sentirlo como un igual a su antropomorfismo comunicativo, otorga carácter y da lugar antropomórfico a una tecnología que puede imitar la comunicación humana, pero no sustituirlo. En ningún caso, cuando se trata de temas de salud mental, puede estar sin supervisión de un profesional de la salud.

4. Bienestar personal y dinámicas familiares

Además, la mayoría de los estudios muestran eficacia de la IAG a corto plazo, pero no a largo plazo. Esto se debe en parte también a que es una tecnología reciente. A diferencia de un terapeuta humano que adapta sus métodos al progreso y contexto personal de cada paciente, la IA carece de flexibilidad y seguimiento profundo. Esto implica que, aunque puede aliviar síntomas iniciales o brindar acompañamiento en momentos puntuales, actualmente deja de ser efectiva cuando se requiere un proceso terapéutico sostenido.

Con esto en mente, se puede pensar en la IAG como una aliada complementaria en situaciones de la soledad no deseada. Puede servir de compañía ligera, de apoyo accesible en momentos de vulnerabilidad o de puente para quienes no tienen acceso inmediato a profesionales. Sin embargo, para quienes experimentan soledad crónica o profunda, sus limitaciones superan sus ventajas: la conexión humana y el acompañamiento profesional siguen siendo insustituibles.

“

“(...) el riesgo no es solamente que la IAG no te entienda, sino que tú no te expliques bien y no te pueda dar una respuesta acertada, o sea que va por ambos lados”

_ Participante del estudio

Usos de la IAG cuando la soledad atraviesa las dimensiones fundamentales del ser humano

La inteligencia artificial generativa ha comenzado a ocupar un espacio inesperado, sistemático y complementario. En un contexto donde la soledad no deseada se infiltra en los momentos más cotidianos, las personas más jóvenes encuentran en la IAG un refugio funcional y emocional.

No se trata solo de usar tecnología, sino de una relación de presencia constante, que no juzga, que responde en algunas ocasiones con coherencia y que, en ciertos momentos, se puede llegar a confundir con la interacción humana.

En el centro de esta red se encuentra **la persona**, atravesada por diferentes nodos, donde, la ausencia de una persona que pueda estar disponible hace que la soledad adopte un matiz distinto. En estos casos, la inteligencia artificial generativa aparece como una forma de contención, compañía, educadora o mediadora.



Usos de la IAG cuando la soledad atraviesa las dimensiones fundamentales del ser humano

Bienestar

- Compañía
- Reflexión
- Organización
- Apoyo

Educación

- Asistente
- Aprendizaje especializado
- Co-creación
- Acompañamiento

Ocio

- Planes
- Juegos creativos
- Distracción

Trabajo

- Asistente de gestión
- Equipo
- Soporte
- Fuente de información
- Asesor

Educación y soledad

Tradicionalmente, la educación, ha sido un espacio de encuentro, pero **qué ocurre cuando se convierte en una experiencia solitaria, cuando las interacciones humanas se reducen**. En ese vacío, la IAG actúa como una presencia que acompaña durante el aprendizaje.

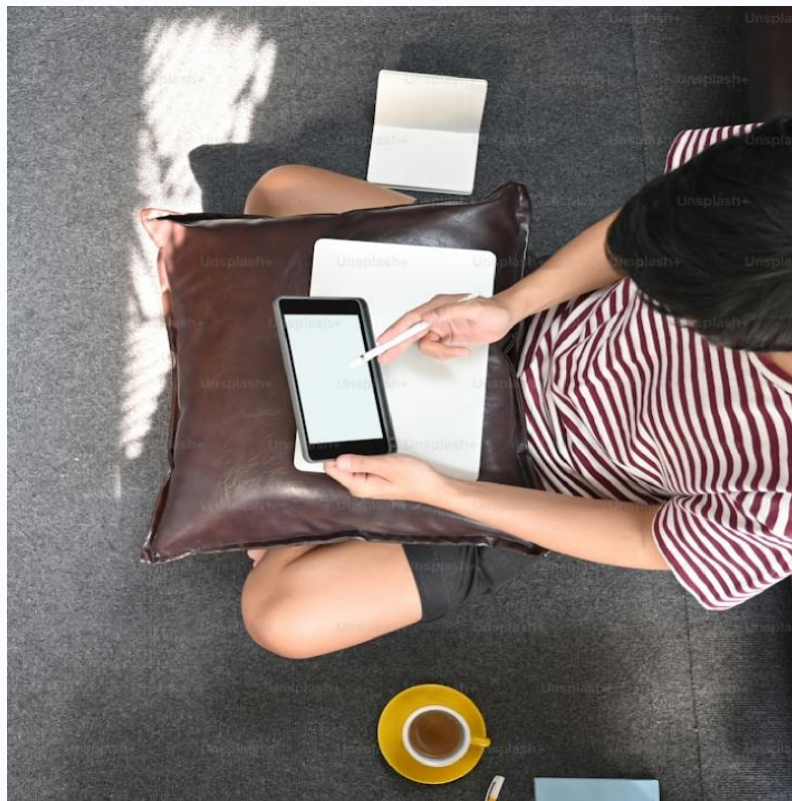
Las personas entrevistadas relatan cómo **ChatGPT y Gemini** se convierten en un “segundo cerebro”: un espacio para pensar en voz alta, practicar idiomas o pedir ayuda para estructurar trabajos académicos. En lugar de consultar una persona del entorno académico o una persona que forma parte de las clases, formulan sus dudas a la IAG, que responde sin juicio y con paciencia.



“A veces le pido que me ayude a organizar ideas cuando no puedo concentrarme. Es como hablar con alguien que me entiende, pero sin el peso de sentirme tonto.”

_ Participante del estudio





En este contexto, la IAG no solo transmite información, **valida el esfuerzo** y **rompe el silencio** del estudio en soledad. Algunas personas incluso recurren a la IAG durante la noche, cuando no hay disponibilidad de apoyo académico, utilizándola como una forma de acompañamiento tanto en el aprendizaje como en la reflexión personal.

Trabajo y soledad

El trabajo, que **debería ser un espacio de conexión y propósito**, también puede ser un escenario de aislamiento. **Las jornadas extensas, el teletrabajo y la falta de apoyo social intensifican la sensación de estar solo frente a la carga diaria.**

En este contexto, la IAG **ofrece estructura, claridad y alivio cognitivo**. Se utiliza para redactar correos, organizar tareas o resumir documentos, pero el trasfondo es más profundo: la IA reduce la ansiedad de la sobrecarga.

Dentro de la red de nodos esenciales para el día a día, el nodo “trabajo” conecta con la IAG como un asistente empático que aligera la carga.



Ocio y soledad

En los momentos de ocio, la soledad se manifiesta de forma más aguda. Las noches sin planes, los domingos vacíos o la falta de compañía física generan una sensación de vacío. Allí, la IAG aparece como una **presencia digital que ocupa el silencio**.

Por ejemplo, Spotify, con su asistente “Libi”, recomienda música según el estado de ánimo. ChatGPT sugiere películas, libros o actividades para distraerse. Algunos usuarios incluso leen en voz alta su diario o consultan al asistente conversacional sobre cómo gestionar sus emociones.

En este nodo, la IAG no reemplaza la conexión humana, pero **complementa y alivia la ausencia**: crea rutinas, genera conversación y ofrece una sensación de compañía simbólica que amortigua el malestar del aislamiento.



Bienestar personal y dinámicas familiares en situación de soledad

En los momentos de tristeza o desconexión, la IAG se convierte en una opción **digital**. Se le pide que organice rutinas, que ayude a reformular pensamientos o que escuche sin interrumpir. Algunas personas la utilizan para **regular emociones** o **buscar perspectivas positivas** cuando no quieren hablar con alguien por miedo a ser juzgados.

Los entrevistados reconocen sus límites: saben que la IA **no reemplaza la terapia**, pero valoran su disponibilidad inmediata y su tono empático. Para quienes atraviesan soledad no deseada, esta capacidad de respuesta constante se convierte en una forma de sostén emocional.



“En una situación personal concreta, pregunté si había sido mala con esa respuesta (...) me ha dicho: No fuiste la mala del todo, pero a lo mejor deberías haberlo dicho con otro tono, o algo parecido no me acuerdo de la respuesta exacta.”

_ Participante del estudio

Sin embargo, también emerge un matiz de vulnerabilidad: la dependencia. Algunas personas sienten que la IA “las entiende mejor que su entorno”, lo que revela una nueva tensión entre **autonomía emocional y vínculo digital.**

La relación entre la soledad y la inteligencia artificial generativa en estas generaciones no es lineal, sino más bien **circular y dinámica.** A medida que la soledad se manifiesta en distintos ámbitos de la vida, la IAG tiende a ocupar espacios que pueden resultar ambiguos o generar cierta incomodidad. No obstante, aunque no puede **sentir ni empatizar realmente,** sí logra ofrecer una **sensación de escucha y acompañamiento,** lo que contribuye a la percepción de soporte emocional.

Cada nodo de esta red, que se puede leer como el uso transversal y esporádico que le dan la Generación Z y Alfa a esta tecnología, se conecta con un mismo impulso y disparador: **la búsqueda de presencia de un otro que represente una compañía o una fuente de saber.** Su valor no reside solo en lo que hace, sino en **cómo logra que las personas se sientan menos solas mientras la utilizan.**

Reflexiones finales sobre el impacto de la IAG en la soledad de las generaciones Z y Alfa





La Generación Z y la Generación Alfa se encuentran en una encrucijada única: **son las primeras en crecer y desarrollarse en un mundo mediado por la IAG.** Mientras la primera la observa con mirada crítica, consciente de sus riesgos y posibilidades, la segunda la vive de manera más natural, como una extensión de su entorno cotidiano, del mismo modo en que Internet o los dispositivos móviles transformaron la vida de generaciones anteriores. Esta realidad subraya la urgencia de promover una **educación crítica y ética en el uso de la IAG**, que permita aprovechar sus beneficios y mitigar sus riesgos.



En este escenario, la IA generativa puede convertirse en un puente para mitigar la soledad no deseada, ofreciendo compañía en momentos de vulnerabilidad, facilitando la comunicación y expandiendo el acceso al conocimiento. Sin embargo, este potencial solo se realiza plenamente cuando está acompañado de educación, conciencia y un diseño ético que reconozca sus límites: **la IA no reemplaza la empatía ni la conexión humana**. Se debe reconocer nuestra posición histórica única y comprender las complejas implicaciones que la IA puede tener en estas generaciones.

El estudio permitió comprender con mayor profundidad la relación de estas generaciones con la soledad y la forma en que esta se entrelaza con su dimensión digital. La tecnología tiene una **presencia transversal** en su vida cotidiana: influye en la construcción de la identidad, en los entornos educativos y de aprendizaje, en las experiencias de ocio y en la esfera emocional y familiar. En este entramado, la IA se integra en distintos momentos del día a día, influyendo en cómo los jóvenes aprenden, se relacionan y entienden el mundo.

No obstante, los **ecosistemas virtuales** donde se desenvuelven, marcados por redes sociales y algoritmos de atención, generan presiones y expectativas irreales que afectan su bienestar emocional. En este marco, la IA también puede funcionar como un **espacio de acompañamiento reflexivo**, ayudando a identificar patrones sociales y personales desde una lógica de apoyo, no de sustitución.





Como toda tecnología emergente, la IAG aún se encuentra en una **etapa de experimentación**. Los jóvenes están explorando sus usos y límites, por lo que sus efectos solo podrán evaluarse plenamente a largo plazo. En paralelo, los **marcos regulatorios internacionales** avanzan hacia la creación de entornos digitales más seguros, aunque persiste la necesidad de que las empresas tecnológicas asuman una **responsabilidad más directa** en el diseño y supervisión de sus productos, sin trasladar toda la carga a las familias o tutores.

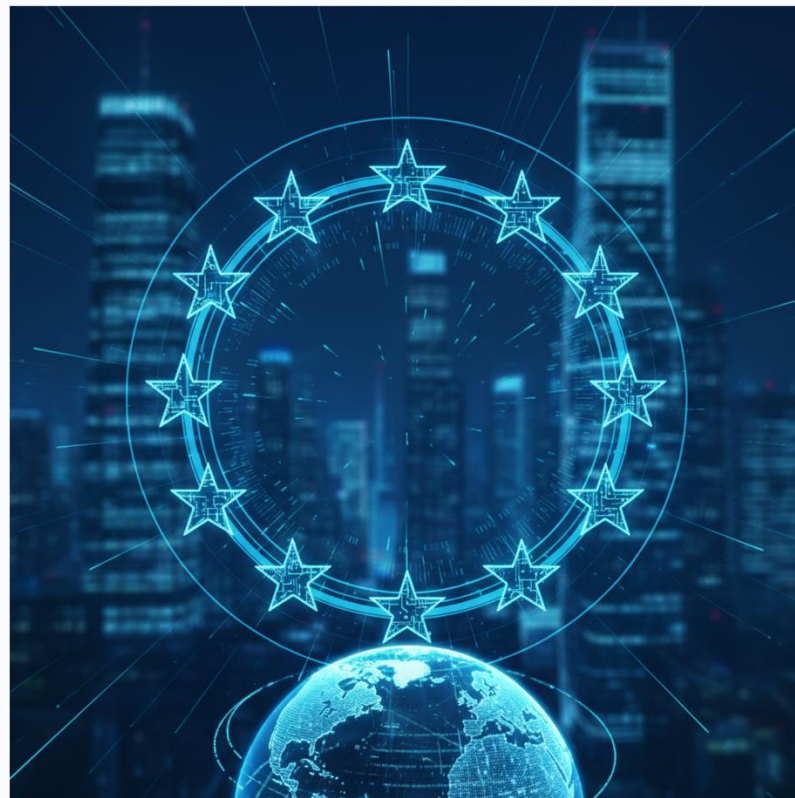
En definitiva, el desafío consiste en desarrollar la tecnología desde una perspectiva **ética, inclusiva y sostenible**, que proteja el bienestar integral de las nuevas generaciones. La **soledad no deseada** debe entenderse como un efecto de entornos digitales que modelan emociones y relaciones, más que como una causa en sí misma. La inteligencia artificial se presenta, así, como un **agente decisivo y a la vez desafiante**, capaz de contribuir a la construcción de un futuro digital más humano, empático y consciente.

Una mirada a la normativa y la ética, políticas europeas y compromisos empresariales



Europa ante la IA: normativas, valores y responsabilidad

A nivel de la UE, no existe ninguna iniciativa política específica que aborde el problema de la soledad entre las generaciones Z y Alfa. Sin embargo, **existe un marco político creciente en torno al uso de la IA y al bienestar digital que está comenzando a abordar los posibles riesgos psicológicos que las tecnologías de IAG pueden representar para las poblaciones más jóvenes.** En esta sección se exploran las acciones llevadas a cabo por las tres principales instituciones de la UE: **la Comisión Europea, el Consejo de la UE y el Parlamento Europeo,** así como las iniciativas a nivel español sobre esta materia.



En primer lugar, cabe señalar que la UE ha realizado avances significativos en la regulación de la IA y las plataformas digitales en los últimos años. La Ley de Servicios Digitales de la UE (DSA) y la Ley de Inteligencia Artificial (AIA), la primera ley integral de IA del mundo, marcaron la transición de compromisos voluntarios hacia salvaguardias obligatorias para la IA. **Estos marcos priorizan la seguridad de las personas particularmente para poblaciones vulnerables como los menores.**

En julio de 2025, la Comisión Europea emitió directrices en virtud de la DSA que advierten explícitamente sobre los riesgos asociados al uso de asistentes conversacionales de IA por parte de menores:

"La creciente integración de asistentes conversacionales de IA y acompañantes de inteligencia artificial ("IA") en las plataformas en línea, así como los deep fakes impulsados por IA, también pueden afectar a la forma en que los menores interactúan con las plataformas en línea, exacerbando los riesgos existentes, y plantean otros [riesgos] nuevos que pueden afectar negativamente la privacidad, la seguridad y la protección de un menor".



Las directrices exigen que las plataformas pongan límites a las interacciones de los asistentes conversacionales de IA con los menores:

“Los proveedores de plataformas en línea deben asegurarse de que los menores y sus tutores tengan opciones para optar por no utilizar los asistentes conversacionales de IA, y no deben ser empujados a utilizar esas funciones”.

La UE ya no acepta como suficiente que las plataformas se autorregulen; existe una clara tendencia hacia estándares de seguridad digital aplicables, particularmente cuando se tratan de menores.

Las Conclusiones del Consejo sobre la protección de la salud mental de los niños y adolescentes en la era digital de junio de 2025, aunque no son vinculantes, refuerzan este cambio. En este documento, **el Consejo de la UE pide a los Estados miembros que retrasen el acceso a las tecnologías digitales para los niños pequeños**. Además, invita a los Estados miembros de la UE a garantizar que los programas e iniciativas de alfabetización mediática y digital también sensibilicen sobre los posibles riesgos asociados a los contenidos generados por la IA, como los riesgos emergentes relacionados con el desarrollo de relaciones con los agentes de la IA y la dependencia emocional de ellos. Esto indica una comprensión política madura de los riesgos de dependencia emocional, derivados del uso afectivo de IA por parte de niños y adolescentes.



El Centro Común de Investigación (JRC), el departamento de la Comisión Europea, encargado de proporcionar investigación y estudios independientes para apoyar la formulación de políticas de la UE, han contribuido al panorama político con su proyecto piloto "Seguimiento de la soledad en Europa". En 2024, el JRC publicó el libro "La soledad en Europa", que identifica y contextualiza quién se ve más afectado por la soledad en Europa. Sin embargo, el JRC aún no ha explorado la intersección entre la soledad y las tecnologías digitales y la IA específicamente.

Si bien el Parlamento Europeo aún no ha adoptado una legislación vinculante dirigida específicamente a la IA y la soledad juvenil, varias iniciativas apuntan a una creciente preocupación. Su servicio de investigación interno ha publicado un análisis titulado "Los niños y la IA generativa", reconociendo que las herramientas de IA populares no logran adaptar su diseño o funcionalidades a los usuarios menores de edad. Reconoce que "si no se supervisan adecuadamente, estas herramientas pueden conllevar riesgos para los niños, cuyas capacidades cognitivas aún se están desarrollando".





En cuanto a las iniciativas de los diputados al Parlamento Europeo, cabe señalar que, en diciembre de 2024, la eurodiputada Christel Schaldemose (Dinamarca) fue nombrada para redactar un informe político sobre la protección de los menores en línea. El borrador del informe, que se debatirá en la sesión plenaria de noviembre de 2025 del Parlamento Europeo, ya ha recibido múltiples enmiendas, incluidas algunas dirigidas específicamente a los riesgos que suponen los asistentes conversacionales de IA para los niños. Por ejemplo, la enmienda 447 pide la prohibición de funciones similares a las humanas en los asistentes conversacionales de IA dirigidos a niños, salvaguardias específicas y medidas de transparencia, así como opciones que permitan a los niños desconectarse fácilmente de las interacciones de IA.

Esto demuestra que, si bien aún no se ha materializado un fuerte consenso político, las iniciativas que abordan la seguridad juvenil relacionada con la IA están aumentando a nivel de la UE.



A nivel nacional, España lidera el debate de la UE sobre la soledad juvenil y el compromiso digital responsable.

Según Injuve, el Instituto de la Juventud, uno de cada tres jóvenes experimenta sentimientos de soledad no deseada, una tendencia especialmente frecuente entre los jóvenes LGBTQ+, el 47,6% de los cuales informan sentirse solos, en comparación con el 26,8% de sus compañeros heterosexuales. La edad también es un factor notable: en otro estudio del Observatorio SoledadES, los jóvenes informaron niveles más altos de soledad que cualquier otro grupo de edad, con un 34,6% de los participantes de 18 a 24 años y un 27,1% de los participantes de 25 a 34 años que informaron una soledad no deseada.

En mayo de 2025, España se unió a Francia y a Grecia en la publicación de un documento conjunto titulado "Protegiendo a los menores de los daños y riesgos en línea". El documento pide el reconocimiento en toda la UE de una era digital, haciéndose eco de debates nacionales similares en España. Esta iniciativa cuenta ahora con el apoyo de otros nueve Estados miembros, lo que pone de manifiesto la creciente importancia del diseño y la gobernanza digitales adecuados a la edad en toda Europa.

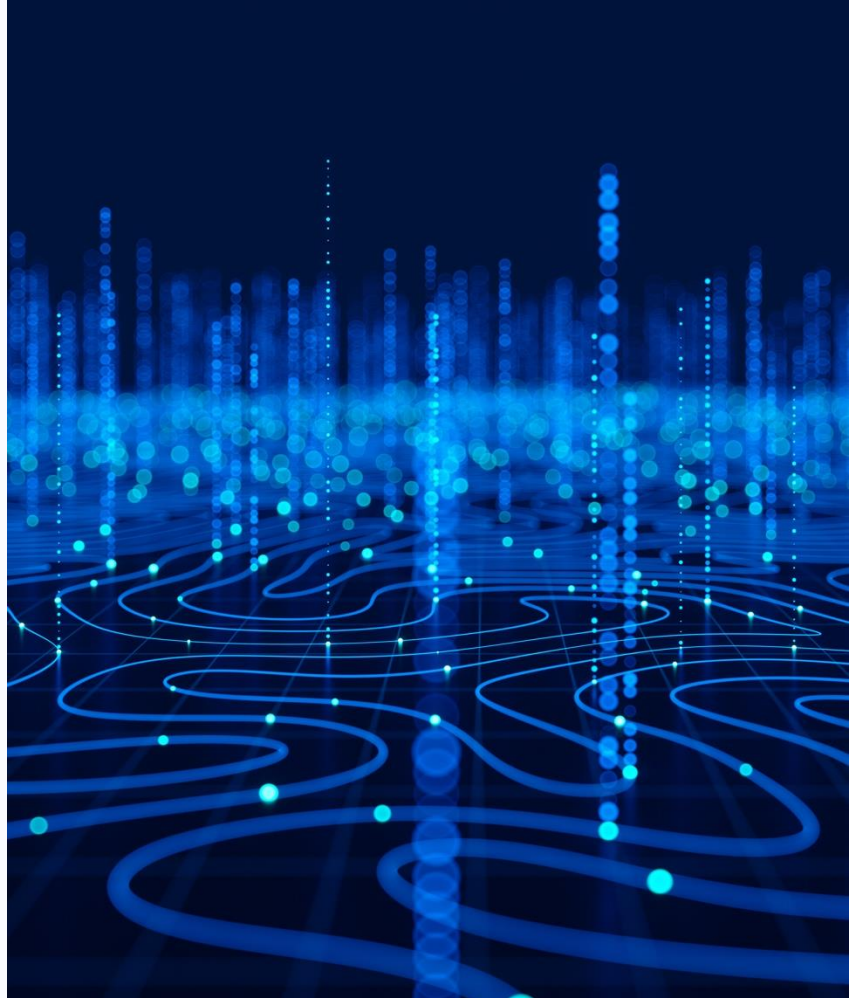


Iniciativas del ecosistema tecnológico frente a la soledad juvenil y la IA

Asistentes conversacionales y apoyo emocional

Aunque no fueron diseñadas originalmente para ellos, las plataformas de IA como Claude.AI (Anthropic) y ChatGPT (OpenAI) son cada vez más utilizadas por los jóvenes en conversaciones afectivas y terapéuticas.

Un número creciente de usuarios jóvenes recurre a la IA en busca de empatía y apoyo emocional.



La aplicación de salud mental impulsada por IA, Wysa, en una publicación de [blog](#) titulada ***“La Generación Z está preocupada por el costo de la atención médica mental. ¿Es la IA la solución?”***; explica por qué el soporte de un asistente conversacional de IA está ganando cada vez más popularidad entre las generaciones más jóvenes para el apoyo a la salud mental. Primero señala las barreras que las personas jóvenes enfrentan al tratar de acceder a la atención médica mental tradicional (por ejemplo, barreras culturales, financieras y sociales) y presenta la autoayuda del asistente conversacional de IA como una alternativa creciente. **Enumera los beneficios de dicha herramienta para la autoayuda, incluida la asequibilidad, la disponibilidad 24/7, la consistencia y el anonimato como ejemplos.** Sin embargo, Wysa reconoce las limitaciones y los riesgos de usar la inteligencia artificial de esta manera, señalando, por ejemplo, las **limitaciones del apoyo ofrecido por estas tecnologías en situaciones de crisis**, o problemas éticos y legales asociados con su uso.



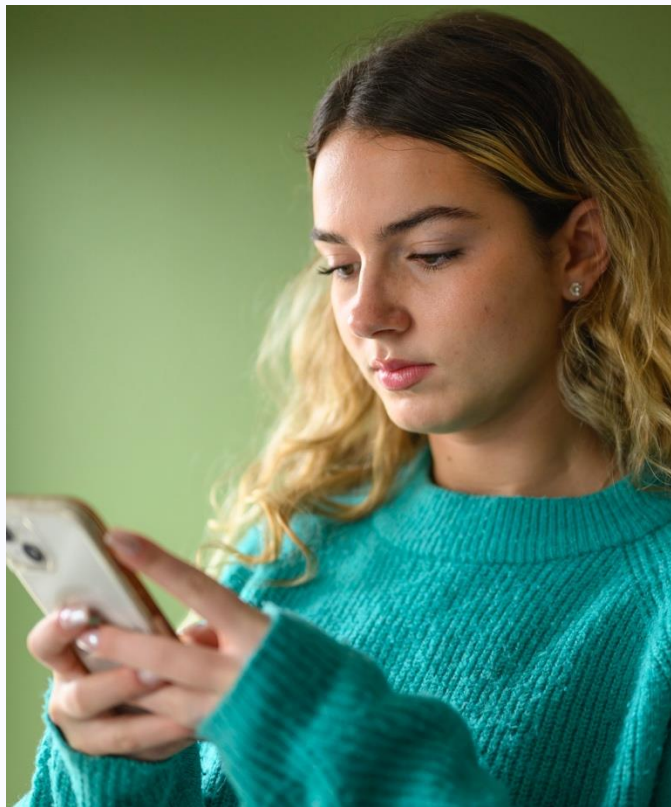


En Character.AI, un servicio de asistentes conversacionales de IA establecido en noviembre de 2021, donde los usuarios pueden conversar con "personajes" personalizables. La compañía observó que los jóvenes recurren cada vez más a esta tecnología con personaje de terapeuta. Según una nota de la BBC, *"Character.ai: Los jóvenes recurren a robots terapéuticos con inteligencia artificial"*, un personaje, llamado Psychologist, ha ganado mucha tracción en los últimos dos años. Además, mencionan que hay 475 asistente conversacional de IA con "terapia", "terapeuta", "psiquiatra" o "psicólogo" en sus nombres que pueden hablar en varios idiomas en la plataforma.



Anthropic, la compañía detrás de la serie de modelos de lenguaje de Claude, publicó una publicación de blog que analiza cómo se usa la plataforma para brindar apoyo, asesoramiento y compañía. Según los hallazgos de su investigación, "las conversaciones afectivas son relativamente raras, y la compañía entre IA y humanos es aún más rara. Solo el 2,9% de las interacciones con Claude.ai son conversaciones afectivas". Se descubrió que "las personas recurren a Claude en busca de compañía explícitamente cuando enfrentan desafíos emocionales más profundos como el temor existencial, la soledad persistente y las dificultades para formar conexiones significativas".





OpenAI publicó un estudio (*"Investigating Affective Use and Emotional Well-being on ChatGPT"*) que destaca la conciencia de las consecuencias no deseadas del uso de IA afectiva en el bienestar emocional. En el estudio, realizado juntamente con el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), la compañía OpenAI encuentra que:

"Un mayor uso de asistentes conversacionales de IA, como ChatGPT, puede corresponder con una mayor soledad y menos tiempo dedicado a socializar con otras personas [...] Aquellos que pasaban más tiempo escribiendo o hablando con ChatGPT cada día tendían a reportar niveles más altos de dependencia emocional y uso problemático del chatbot, así como mayores niveles de soledad".



Los riesgos para los usuarios jóvenes podrían aumentar en el futuro a medida que las empresas de tecnología continúen desarrollando sus herramientas de IA con funciones mejoradas de memoria y proactividad. En mayo de 2025, Character.AI lanzó "recuerdos de chat", con el objetivo de hacer que las conversaciones "se sientan aún más personales, consistentes y divertidas". Esta posibilidad de "memorizar", es una funcionalidad que han implementado otras empresas de IA. Por ejemplo, en abril de 2025, Microsoft, la empresa que ha desarrollado Copilot, anunció en una publicación de blog titulada "Tu compañero de IA"; que "ahora recordará de qué hablas, para que aprenda tus gustos y disgustos y detalles sobre tu vida", abriendo "un nuevo tipo de relación con la tecnología, una nueva era".

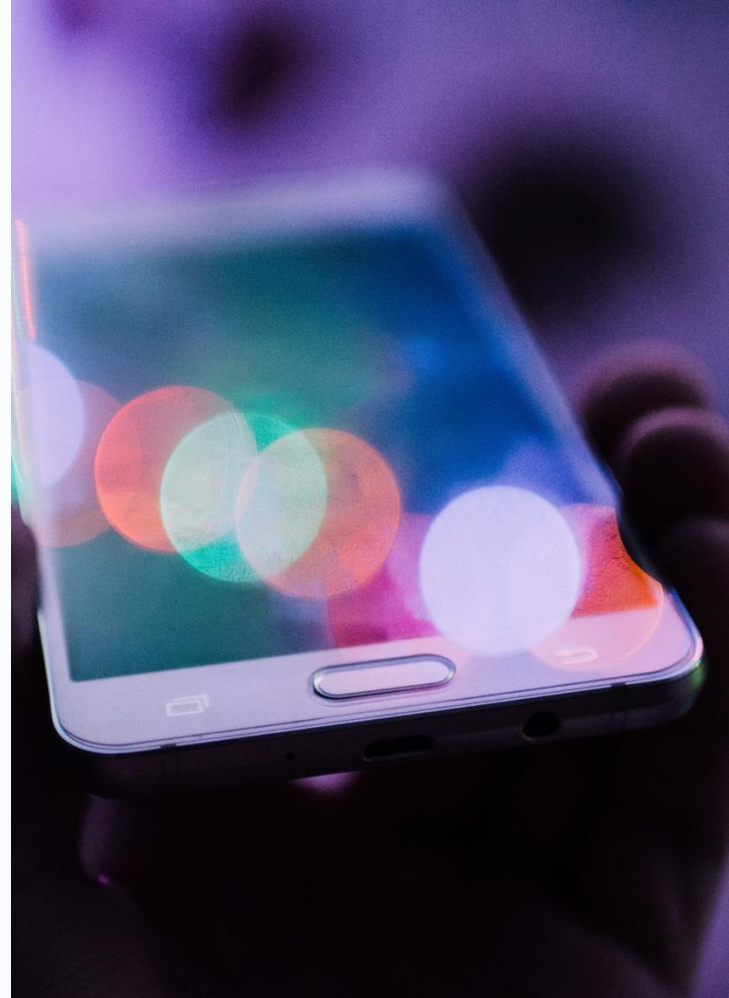
Otra empresa, Perplexity.AI, se está involucrando en el mismo camino. Según la compañía, en septiembre de 2025, menciona que "Memoria (a veces denominado Búsqueda Personal) es una función que permite a Perplexity recordar detalles entre sus conversaciones, lo que hace que sus interacciones sean más personalizadas y eficientes. A medida que interactúa con Perplexity, aprende sus preferencias e información importante, lo que permite que Perplexity brinde respuestas más personalizadas a sus preguntas en el futuro. La memoria está en pruebas beta con planes para lanzarse a todos los usuarios en 2025".



Escenarios y desafíos futuros

Ética y transparencia: medidas frente nuevos usos de la IAG

Algunas empresas están comenzando a implementar salvaguardas básicas en respuesta a las crecientes preocupaciones. En diciembre de 2024, Character.AI anunció una serie de cambios de política para priorizar la seguridad de los adolescentes. Estos cambios incluyen mensajes de descargo de responsabilidad más prominentes cuando interactúan con bots etiquetados como "psicólogo", "terapeuta", "médico" u otros términos similares en sus nombres, recordando a los usuarios que estos personajes no sustituyen la ayuda profesional.



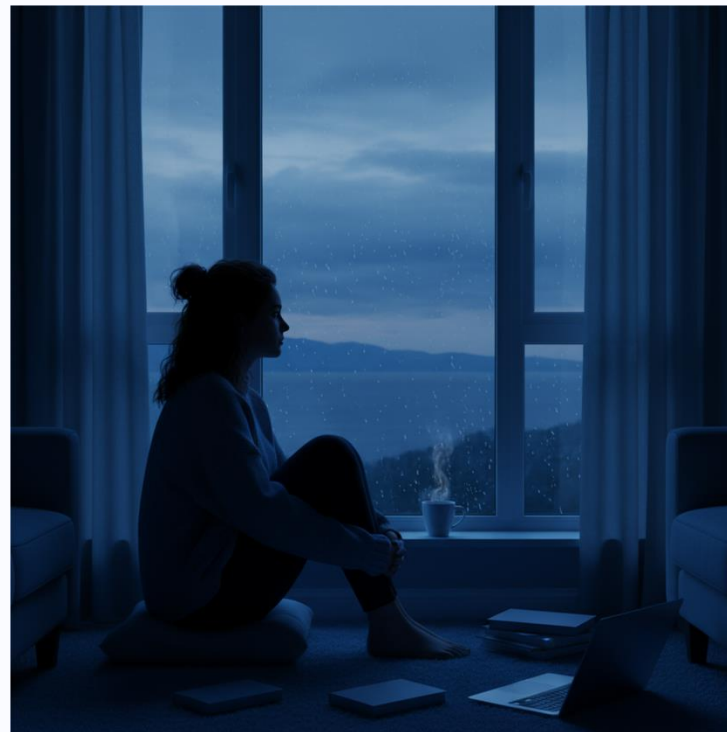


En septiembre de 2025, OpenAI anunció una nueva ola de medidas más comprensivas para proteger a los adolescentes. **La compañía está construyendo un sistema de predicción de edad que dirigirá a los usuarios menores de 18 años a una experiencia de ChatGPT con políticas apropiadas para la edad.** ChatGPT será entrenado para dejar de participar en "conversaciones coquetas" con usuarios menores de edad, y se colocarán barreras adicionales en torno a las discusiones sobre suicidio o autolesiones. Se introducirán controles parentales adicionales, incluida la vinculación de cuentas entre padres y adolescentes, notificaciones de crisis y horas de bloqueo. En casos de angustia aguda o ideación suicida, el sistema intentará comunicarse primero con los padres y, cuando no sea posible, podría involucrar a las fuerzas del orden en caso de daño inminente.



Notablemente, algunas plataformas también están experimentando empujones hacia la conexión social en la vida real. Hinge, la aplicación de citas, por ejemplo, lanzó la campaña "One More Hour" en 2024, dirigida a la Generación Z, descrita por la compañía como "la generación más solitaria registrada". La iniciativa alienta a los usuarios a pasar menos tiempo en línea y priorizar la conexión en persona.

Por último, el tema de la edad de mayoría digital para los adolescentes también está ganando popularidad entre las empresas tecnológicas, con el ejemplo de Meta, que respaldó públicamente la idea de una edad de mayoría digital en toda la UE. Según la compañía, esta medida, que se implementará a nivel de tienda de aplicaciones o sistema operativo, mejoraría la seguridad de los adolescentes en línea.



Escenarios y desafíos futuros

La investigación evidencia que, pese a los avances normativos y las iniciativas empresariales recientes, **persisten importantes brechas en la protección de los menores y en la gestión ética del uso de la inteligencia artificial en contextos de bienestar emocional y salud mental**. Si bien las políticas europeas han sentado las bases para un marco regulatorio más sólido de cara a futuro, aún prevalece un enfoque que **delega gran parte de la responsabilidad en los tutores legales, eximiendo en gran medida a las empresas tecnológicas** de una rendición de cuentas efectiva.

Por su parte, las compañías del sector han comenzado a incorporar controles parentales, recursos educativos y mecanismos de supervisión más claros, en respuesta a la creciente presión social y mediática. Sin embargo, dichas medidas continúan siendo, en su mayoría, **voluntarias, fragmentadas y de alcance limitado**, lo que dificulta garantizar una protección integral frente a los riesgos digitales emergentes.



En el ámbito del bienestar personal y apoyo emocional, la inteligencia artificial generativa representa un avance prometedor en términos de accesibilidad y asistencia, pero también introduce **nuevos desafíos psicológicos**, como la dependencia conversacional o la exposición a contenidos inapropiados. Estas tensiones reflejan la urgencia de avanzar hacia **una gobernanza ética y proactiva** de la IA, que equilibre la innovación tecnológica con la responsabilidad social.

En síntesis, tanto el sector público como el privado deben evolucionar hacia un modelo de **corresponsabilidad**, donde las salvaguardas éticas, regulatorias y técnicas se integren de manera coherente, priorizando el bienestar y la protección de los menores frente a los intereses comerciales y el ritmo acelerado de la innovación digital.



Bibliografía

- Commission. (2025). *Guidelines on the protection of minors*. European Commission – Shaping Europe’s Digital Future. <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors>
- Council of the European Union. (2025, June 20). *Council calls for greater efforts to protect the mental health of children and teenagers in the digital era*. Consilium. <https://www.consilium.europa.eu/en/press/press-releases/2025/06/20/council-calls-for-greater-efforts-to-protect-the-mental-health-of-children-and-teenagers-in-the-digital-era/>
- European Parliamentary Research Service. (2025). *Artificial intelligence and youth: Opportunities and challenges* (EPRS_ATA(2025)769494_EN). European Parliament. [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2025/769494/EPRS_ATA\(2025\)769494_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/ATAG/2025/769494/EPRS_ATA(2025)769494_EN.pdf)
- Ministerio de Juventud e Infancia. (2024). *Informe Juventud 2024: Resumen ejecutivo*. Gobierno de España. https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/noticias/INFORME%20JUVENTUD%202024_RESUMEN%20EJECUTIVO.pdf
- Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática. (2024, June 4). *El Gobierno aprueba el Anteproyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales*. Gobierno de España. <https://www.mpr.gob.es/prencom/notas/paginas/2024/04062024-proteccion-menores-entorno-digital.aspx>
- SoledadES & Fundación ONCE. (2024). *Barómetro de la soledad no deseada en España 2024*. <https://www.soledades.es/estudios/barometro-soledad-no-deseada-espana-2024>
- Fundación ONCE. (2025). *Informe del estudio sobre el potencial de la IA generativa para reducir la sensación de soledad no deseada en personas con discapacidad*. Accessibilitas. https://accessibilitas.es/wp-content/uploads/2025/03/20250107_Fundacion-Once_Informe-Estudio-IA-y-la-soledad-no-deseada_final.pdf

