



Universidad Internacional de La Rioja

Facultad de Salud

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Relación Entre la Soledad Percibida, Bienestar Psicológico y uso Relacional de la Inteligencia Artificial en Adultos Jóvenes

Trabajo fin de estudio presentado por:	Sarah Vargas Sánchez
Tipo de trabajo:	Proyecto de investigación
Línea de investigación:	Línea de investigación 3. Diagnóstico e intervención en adultos.
Formato de trabajo:	Individual
Modalidad de TFE:	Trabajo fin de Máster en Psicología General Sanitaria
Director/a:	Isabel Fernández Felipe
Fecha:	10 de Junio de 2026

Resumen

La creciente integración de sistemas de inteligencia artificial conversacional (SIAC) en la vida cotidiana está dando lugar a nuevas formas de interacción y vínculo interpersonal, especialmente entre jóvenes adultos. Este estudio analizó la relación entre la soledad percibida, el bienestar psicológico y el uso relacional de SIAC. Se realizó un estudio cuantitativo, transversal y correlacional con jóvenes adultos usuarios de SIAC (N = 116; 18–35 años). La soledad percibida se evaluó mediante la UCLA Loneliness Scale, el bienestar psicológico mediante el WHO-5 Well-Being Index y el uso relacional de SIAC mediante un cuestionario ad hoc. Se aplicaron correlaciones de Spearman y análisis de regresión lineal. Los resultados mostraron que un mayor uso relacional de SIAC se asociaba con mayores niveles de soledad percibida, mientras que la soledad se relacionaba con menor bienestar psicológico. No se observó una relación significativa entre el uso relacional de SIAC y el bienestar.

Palabras clave: inteligencia artificial conversacional, soledad percibida, bienestar psicológico, jóvenes adultos, uso relacional

Abstract

The growing integration of conversational artificial intelligence systems (CAIS) into everyday life is giving rise to new forms of interaction and interpersonal connection, particularly among young adults. This study examined the relationship between perceived loneliness, psychological well-being, and the relational use of CAIS. A quantitative, cross-sectional, correlational study was conducted with young adult CAIS users (N = 116; 18–35 years). Perceived loneliness was assessed using the UCLA Loneliness Scale, psychological well-being through the WHO-5 Well-Being Index, and relational use of CAIS through an ad hoc questionnaire. Spearman correlations and linear regression analyses were performed. Results showed that greater relational use of CAIS was associated with higher perceived loneliness, while loneliness was associated with lower psychological well-being. No significant relationship was found between relational CAIS use and well-being.

Keywords: conversational artificial intelligence, perceived loneliness, psychological well-being, young adults, relational use

Índice de contenidos

1. Marco teórico	7
1.1. Soledad como fenómeno psicosocial	7
1.1.1. Necesidad de pertenencia y soledad	7
1.1.2. Impacto de la soledad en la salud	8
1.1.3. Manifestación de la soledad en la adultez emergente	9
1.2. Bienestar psicológico y conexión social	10
1.2.1. Conceptualización del bienestar psicológico	10
1.2.2. Conexión social como factor de protección del bienestar	10
1.2.3. Relación entre soledad y bienestar psicológico	11
1.3. Interacción social en entornos digitales	12
1.3.1. Transformaciones de la interacción social en la era digital	12
1.3.2. Uso de tecnologías digitales, soledad y bienestar	13
1.4. Inteligencia artificial conversacional y relaciones humanas	13
1.4.1. IA conversacional de carácter relacional: definición y características	14
1.4.2. Uso relacional de IA y formación de vínculos	15
1.4.3. IA conversacional de carácter relacional, soledad y bienestar psicológico	16
1.4.4. Riesgos y beneficios del uso relacional de la IA	17
2. Justificación	18
3. Objetivos	20
3.1. Objetivo principal (general)	20
3.2. Objetivos secundarios (específicos)	20
4. Hipótesis	21
5. Marco metodológico	22
5.1. Diseño	22
5.2. Participantes	22
5.3. Instrumentos	23

5.3.1.	Cuestionario Sociodemográfico.....	23
5.3.2.	Soledad Percibida (UCLA Loneliness Scale)	24
5.3.3.	Bienestar Psicológico (WHO-5 Well-Being Index)	25
5.3.4.	Uso Relacional de Inteligencia Artificial (cuestionario ad hoc)	25
5.4.	Procedimiento	27
5.5.	Análisis de datos	28
6.	Resultados	29
6.1.	Resultados Descriptivos.....	29
6.2.	Análisis Correlacional.....	29
6.3.	Análisis de Regresión	30
7.	Discusión	32
7.1.	Limitaciones	35
7.2.	Prospectiva	36
	Referencias bibliográficas.....	39
Anexo A.	UCLA.....	46
Anexo B.	WHO.....	47
Anexo C.	Cuestionario AD HOC.....	48
Anexo D.	Informe favorable del comité ético.	49
Anexo E.	Form.....	50
Anexo F.	Consentimiento Informado	51
Anexo G.	Compromiso de Confidencialidad	53

Índice de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.....	23
Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables principales	29
Tabla 3. Matriz de correlaciones de Spearman (ρ) entre las variables del estudio.	30
Tabla 4. Regresión lineal múltiple sobre la soledad percibida	30
Tabla 5. Regresión lineal simple sobre el bienestar psicológico	31

1. Marco teórico

1.1. Soledad como fenómeno psicosocial

La soledad puede abordarse como un fenómeno psicosocial relacionado con la necesidad humana de formar y mantener vínculos interpersonales significativos (Baumeister & Leary, 1995), así como con la experiencia de aislamiento emocional y social descrita en la literatura clásica sobre el tema (Weiss, 1973). Además, su estudio ha adquirido una relevancia creciente desde una perspectiva de salud pública, especialmente por su relación con la conexión social, el aislamiento social y distintos indicadores de salud (Holt-Lunstad, 2022; World Health Organization, 2025). Desde esta perspectiva, resulta relevante analizar la soledad no solo como una experiencia relacional, sino también en relación con sus implicaciones para la salud y sus manifestaciones específicas durante la adultez emergente.

1.1.1. Necesidad de pertenencia y soledad

La necesidad de pertenencia ha sido conceptualizada como una motivación fundamental del ser humano, caracterizada por un impulso generalizado a formar y mantener relaciones interpersonales duraderas, positivas y significativas (Baumeister & Leary, 1995). Los autores señalan que las personas no solo buscan establecer vínculos sociales, sino también mantener interacciones frecuentes y afectivamente satisfactorias dentro de relaciones estables, siendo la percepción de cuidado, reciprocidad y continuidad elementos esenciales para la satisfacción de esta necesidad. Baumeister y Leary (1995) plantean que esta tendencia posee una base evolutiva, en la medida en que la formación de vínculos sociales habría favorecido la supervivencia y la reproducción, lo que explicaría su carácter universal.

En este marco, la privación de la necesidad de pertenencia se ha asociado con diversas consecuencias negativas, entre las que destaca la aparición de la soledad, entendida como una experiencia asociada a la insatisfacción de las necesidades relacionales. Weiss (1973) planteó que la soledad no se explica únicamente por la ausencia de contacto social, sino por la carencia de determinadas relaciones interpersonales necesarias, configurándose como una experiencia derivada de un déficit en provisiones relacionales específicas. Así, la soledad se conceptualiza, según Weiss (1973), como una respuesta a la falta de relaciones que cumplen funciones concretas, más que como una simple consecuencia de estar solo.

A partir de esta concepción, Weiss (1973) propuso una distinción entre dos formas principales de soledad: la soledad emocional, asociada a la ausencia de un vínculo íntimo significativo, y la soledad social, vinculada a la falta de integración en una red social más amplia. Esta diferenciación recibió apoyo empírico posteriormente, al observarse que la soledad emocional y la soledad social pueden constituir experiencias diferenciadas con características propias (Russell et al., 1984).

No obstante, a pesar de su utilidad conceptual, esta categorización no ha sido adoptada de manera generalizada. Los enfoques recientes tienden a integrar estas perspectivas dentro de marcos conceptuales más amplios, en los que la soledad se entiende como un fenómeno dinámico y relacional, vinculado a disfunciones en los procesos de alineación social entre el individuo y su entorno (Shamay-Tsoory & Kanterman, 2024).

Así, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) han introducido el concepto de desconexión social para referirse a una situación en la que las relaciones interpersonales no resultan suficientes o no satisfacen las necesidades del individuo, pudiendo manifestarse principalmente en dos formas: la soledad y el aislamiento social. En este marco, la OMS define la soledad como una experiencia subjetiva y dolorosa derivada de la discrepancia entre las relaciones deseadas y las percibidas, mientras que el aislamiento social hace referencia a un aspecto más objetivo, relacionado con la escasez de contactos o la baja frecuencia de interacción social. En este sentido, una persona puede encontrarse socialmente aislada sin experimentar necesariamente soledad, aunque el aislamiento prolongado también se ha asociado con consecuencias negativas para la salud, tal y como señala la OMS (World Health Organization, 2025).

1.1.2. Impacto de la soledad en la salud

En los últimos años, la soledad y el aislamiento social han comenzado a abordarse como factores relevantes desde una perspectiva de salud pública, dada su asociación con múltiples consecuencias negativas en la salud física y mental (Holt-Lunstad, 2022).

La evidencia longitudinal ha mostrado que la soledad, el aislamiento social y el hecho de vivir solo se asocian con un mayor riesgo de mortalidad, incluso al controlar variables como la edad o el nivel socioeconómico (Holt-Lunstad et al., 2015). Estos resultados sitúan la

desconexión social como un factor de riesgo de mortalidad comparable a otros ampliamente reconocidos, como el tabaquismo, el consumo de alcohol o la inactividad física.

Más allá de esta asociación, Granieri et al. (2026) señalan que la soledad también se vincula a procesos fisiológicos específicos que contribuyen al deterioro de la salud. En particular, se asocia con la activación de procesos inflamatorios y alteraciones en el funcionamiento del sistema inmunitario, lo que repercute en la salud cardiovascular tanto de forma directa como indirecta. En esta línea, la soledad y el aislamiento social han sido considerados indicadores relevantes de fragilidad, dada su relación con el deterioro del estado de salud.

1.1.3. Manifestación de la soledad en la adultez emergente

Durante la adultez emergente, la soledad adquiere características particulares al tratarse de una etapa marcada por múltiples transiciones vitales y una elevada inestabilidad en las relaciones interpersonales (Verity et al., 2025). En este contexto, los jóvenes perciben la soledad como una experiencia frecuente e incluso, en cierto grado, normativa, especialmente en momentos de cambio como el inicio de estudios superiores, la independencia del entorno familiar o la reorganización de las redes sociales.

El estudio cualitativo de Kirwan et al. (2023) pone de relieve que estas transiciones suelen ir acompañadas de expectativas sociales elevadas en torno a la vida social y relacional que, al no cumplirse, intensifican los sentimientos de desconexión. Algunos participantes describen la presión por cumplir con determinados ideales sociales, señalando una “necesidad de ser socialmente impresionantes”, lo que contribuye a amplificar la sensación de que las propias relaciones son insuficientes y refuerza la discrepancia entre las relaciones deseadas y las percibidas.

Por otro lado, un estudio longitudinal (Supke et al., 2025) ha evidenciado que la soledad en estas etapas no constituye únicamente una experiencia puntual, sino que puede presentar una notable estabilidad a lo largo del tiempo. En este sentido, se ha observado que los jóvenes que experimentan soledad en la adolescencia presentan una mayor probabilidad de continuar sintiéndose solos en la adultez emergente, identificándose incluso subgrupos con trayectorias de soledad crónica. Este estudio identifica que factores como la presencia de dificultades emocionales previas o determinados estilos de crianza se asocian con un mayor riesgo de desarrollar y mantener estos sentimientos.

Wang et al. (2024) señalan que variables culturales pueden modular la forma en que la soledad se experimenta y sus consecuencias sobre el bienestar psicológico, lo que subraya la necesidad de adoptar una perspectiva contextualizada en su estudio.

1.2. Bienestar psicológico y conexión social

El bienestar psicológico y la conexión social han sido abordados conjuntamente en la literatura debido a la relevancia de las relaciones interpersonales para la salud mental (Ryff & Singer, 1996; Wickramaratne et al., 2022). En los últimos años, la conexión social ha adquirido una creciente relevancia en la salud pública, por su relación con la prevención del malestar psicológico y la promoción del bienestar (Holt-Lunstad, 2022; World Health Organization, 2025). En este contexto, comprender el bienestar psicológico implica considerar tanto factores individuales como relacionales.

1.2.1. Conceptualización del bienestar psicológico

Tradicionalmente, la salud mental se ha definido en términos de ausencia de malestar o de trastornos psicológicos. Frente a esta concepción, Ryff (1996) plantea que dicho enfoque resulta limitado, ya que no permite explicar adecuadamente el funcionamiento psicológico positivo ni la presencia de recursos personales. Desde este marco, la autora conceptualiza el bienestar psicológico como un constructo multidimensional que incluye la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal. De este modo, el bienestar no se reduce únicamente a la ausencia de síntomas, sino que implica la capacidad de la persona para desarrollarse de forma plena, mantener relaciones satisfactorias y construir una vida con sentido.

1.2.2. Conexión social como factor de protección del bienestar

La conexión social puede entenderse como un constructo amplio que integra dimensiones como el apoyo social, las redes interpersonales, la soledad y el aislamiento social (Wickramaratne et al., 2022). Desde una perspectiva motivacional, la tendencia a establecer y mantener vínculos interpersonales responde a una necesidad humana fundamental. Esta se caracteriza por el deseo de construir relaciones estables, positivas y significativas, cuya privación se asocia con diversas consecuencias negativas a nivel psicológico y fisiológico (Baumeister & Leary, 1995).

En el ámbito de la salud mental, la conexión social se ha consolidado como un determinante relevante, y muestra un efecto protector frente a la depresión, actuando como factor amortiguador ante situaciones estresantes (Wickramaratne et al., 2022). Este papel resulta coherente con los modelos de bienestar psicológico, en los que el funcionamiento positivo no se define únicamente por la ausencia de malestar, sino por la presencia de recursos personales, entre los que destacan especialmente las relaciones positivas con otras personas como uno de sus componentes centrales (Ryff & Singer, 1996).

Más allá del ámbito psicológico, la evidencia indica que la desconexión social tiene implicaciones relevantes para la salud física. En concreto, como se ha evidenciado en metaanálisis previos (Holt-Lunstad et al., 2015), la soledad, el aislamiento social y el hecho de vivir solo se asocian con un incremento significativo del riesgo de mortalidad, comparable al de otros factores de riesgo ampliamente reconocidos. La OMS (2025) señala que la conexión social constituye un componente esencial de la salud, cuya ausencia puede incrementar el riesgo de desarrollar problemas tanto físicos como psicológicos.

1.2.3. Relación entre soledad y bienestar psicológico

La soledad, entendida como una experiencia subjetiva de desconexión social, se ha relacionado de forma consistente con peores indicadores de salud mental y menor bienestar psicológico. A diferencia del aislamiento social, que hace referencia a una condición más objetiva, la soledad implica la percepción de que los vínculos interpersonales resultan insuficientes o poco satisfactorias, lo que la convierte en una variable especialmente relevante para comprender el ajuste psicológico de la persona (Holt-Lunstad, 2022).

En los últimos años, la soledad ha pasado a considerarse un problema significativo de salud pública a nivel global, reconociéndose la conexión social como un componente fundamental del bienestar humano, equiparable a la salud física y mental (World Health Organization, 2025). La evidencia disponible indica que la soledad se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y malestar psicológico, y que su presencia en un momento inicial puede predecir peores resultados emocionales a lo largo del tiempo (Wickramaratne et al., 2022). Se ha señalado que actúa como un estresor psicosocial relevante y que puede entenderse como un factor transversal implicado en diferentes problemas de salud mental, más allá de categorías diagnósticas específicas (Zeas-Sigüenza et al., 2025).

1.3. Interacción social en entornos digitales

La interacción social en entornos digitales constituye un ámbito de creciente interés debido al papel que las tecnologías digitales y las redes sociales han adquirido en las formas actuales de comunicación y socialización, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos (Smith et al., 2021). En este contexto, la literatura reciente ha analizado la relación entre el uso de tecnologías digitales, la conexión social, la soledad y el bienestar psicológico desde enfoques que consideran tanto las interacciones online como offline y su relación con la salud mental (Vacchiano & Valente, 2021).

1.3.1. Transformaciones de la interacción social en la era digital

A partir de lo anterior, conviene analizar cómo estos procesos de conexión social se configuran en los entornos digitales que forman parte central de la vida cotidiana de los jóvenes. Smith et al. (2021) señalan que las redes sociales han pasado a ocupar un lugar central en los procesos de socialización de adolescentes y jóvenes adultos, configurándose como un nuevo espacio para la búsqueda de conexión, apoyo y sentido de pertenencia. Vacchiano y Valente (2021) destacan la necesidad de adoptar una perspectiva más matizada en el análisis del impacto de las tecnologías digitales sobre la conexión social y el bienestar. En concreto, estos autores señalan que, según evidencia longitudinal, el malestar psicológico previo puede conducir a una mayor implicación en actividades online y a una reducción de las interacciones cara a cara, lo que apunta a que el uso de tecnologías no actúa necesariamente como causa, sino en muchos casos como consecuencia de estados emocionales negativos. Los autores indican además que, aunque tanto las formas de ocio online como offline pueden contribuir a la percepción de apoyo y conexión, las interacciones presenciales parecen desempeñar un papel más relevante en la activación de vínculos sociales significativos y en la protección frente al malestar psicológico. En una línea similar, Verduyn et al. (2021) muestran que la relación entre comunicación digital y presencial no es uniforme, sino que depende del nivel de análisis: mientras que en el día a día un mayor uso del smartphone puede asociarse con una menor interacción cara a cara y con un peor estado emocional, a nivel general las personas que utilizan más estos dispositivos no presentan necesariamente menores niveles de interacción social ni mayor aislamiento.

1.3.2. Uso de tecnologías digitales, soledad y bienestar

En línea con lo anterior, O'Day y Heimberg (2021) observaron que la soledad y la ansiedad social se asocian con un uso más problemático de las redes sociales, y que las personas con mayores dificultades relacionales tienden a recurrir con más frecuencia a las interacciones online como forma de compensar la falta de apoyo presencial. No obstante, estos resultados no permiten concluir que dicho uso provoque directamente soledad, sino más bien que esta actúa como factor de riesgo para determinados patrones de uso, especialmente cuando predominan la comparación social, la rumiación o formas de participación percibidas como poco satisfactorias.

Smith et al. (2021) señalan que su impacto sobre el bienestar no es unívoco, sino que depende en gran medida de las características del usuario, del tipo de plataforma y, sobre todo, del modo en que se utilizan. Así, mientras que para algunos jóvenes las redes pueden facilitar la conexión social, la autoevaluación y el establecimiento de vínculos en contextos percibidos como menos amenazantes, en otros casos pueden intensificar la soledad, la comparación social, la sensación de desconexión interpersonal y el malestar psicológico. Esta idea ya había sido planteada por Kraut et al. (2002, 1998) en investigaciones previas sobre Internet, en las que se observó que su impacto sobre la conexión social y el bienestar no seguía una dirección única, sino que variaba en función del contexto y de las características individuales del usuario.

1.4. Inteligencia artificial conversacional y relaciones humanas

En los últimos años, el desarrollo de tecnologías conversacionales basadas en inteligencia artificial ha favorecido la aparición de nuevas formas de interacción entre las personas y los sistemas digitales. En este contexto, algunos autores han comenzado a analizar las implicaciones sociales y relacionales de este tipo de interacciones, especialmente en relación con las necesidades emocionales y de conexión social (Christoforakos & Diefenbach, 2023; Malfacini, 2025).

1.4.1. IA conversacional de carácter relacional: definición y características

En este escenario de transformación de las relaciones sociales, la aparición de sistemas de inteligencia artificial conversacional (en adelante, SIAC) introduce una nueva dimensión a este debate, al estar diseñados no solo para facilitar tareas, sino también para mantener conversaciones con una finalidad relacional. En este sentido, Jacobs (2024) señala que la digitalización de las interacciones sociales está transformando las formas en que las personas experimentan la conexión y el reconocimiento social, dando lugar a fenómenos como la denominada “soledad digital”, en la que los SIAC pueden funcionar como fuentes alternativas de reconocimiento social, especialmente en contextos de soledad percibida. Desde esta perspectiva, la interacción con estos sistemas no se explica únicamente por su funcionalidad, sino también por la tendencia a atribuir características humanas a la tecnología. Christoforakos y Diefenbach (2023) plantean que el antropomorfismo actúa como un mecanismo clave para que las interacciones con SIAC sean percibidas como sociales, favoreciendo la aparición de vínculos emocionales y dinámicas relacionales con agentes artificiales, especialmente cuando confluyen determinadas características del usuario y del propio sistema.

En línea con ello, De Freitas et al. (2026) sugieren que los SIAC de carácter relacional — aplicaciones concebidas como interlocutores artificiales con una finalidad socioemocional — pueden reducir la soledad tras la interacción, con efectos comparables a los de una conversación con otra persona y superiores a los observados en otras actividades habituales. Además, estos autores señalan que dichos efectos parecen depender en gran medida de la experiencia subjetiva de sentirse escuchado, lo que sugiere que este tipo de interacción puede activar procesos similares a los implicados en la interacción social.

No obstante, Malfacini (2025) señala que el impacto de estos sistemas no sería único ni uniforme. En algunos casos, pueden llegar a cubrir necesidades emocionales hasta el punto de desplazar vínculos interpersonales o favorecer formas de interacción más sencillas y menos exigentes, aunque en determinados casos también podrían funcionar como espacio de práctica o apoyo para las relaciones con otras personas, dependiendo tanto de las características del usuario como del modo en que se diseñe y utilice la tecnología.

1.4.2. Uso relacional de IA y formación de vínculos

Skjuve et al. (2022) señalan que las relaciones con SIAC de carácter relacional no aparecen de forma inmediata, sino que se construyen progresivamente a través de procesos similares a los descritos en las relaciones humanas, especialmente a partir del intercambio emocional y la repetición de interacciones. A lo largo del tiempo, estos sistemas pueden llegar a ser percibidos como figuras significativas —desde amistades hasta vínculos más íntimos—, en la medida en que facilitan la expresión emocional, la sensación de ser escuchado y la reflexión personal. No obstante, estos vínculos no son estables ni universales. Su desarrollo depende de factores individuales, del momento vital y de la propia experiencia de interacción. Además, pueden fluctuar o desaparecer cuando disminuye la necesidad de apoyo o la interacción deja de resultar satisfactoria.

Por su parte, Xie y Pentina (2022) sugieren que, en contextos de malestar emocional y falta de compañía, los usuarios pueden llegar a desarrollar vínculos de apego con estos SIAC cuando perciben en ellos apoyo emocional, ánimo y una sensación de seguridad psicológica. Desde esta perspectiva, estos sistemas pueden llegar a funcionar como figuras de apego. En concreto, algunos usuarios los utilizan como refugio seguro en momentos de vulnerabilidad y como una base desde la que afrontar experiencias cotidianas mediante una interacción frecuente y accesible. El vínculo puede adoptar distintas formas, como amistad, relación íntima o incluso sustitución de figuras previas, y mantenerse en el tiempo mientras satisface determinadas necesidades emocionales. No obstante, el propio proceso es dinámico y puede debilitarse cuando cambian las circunstancias personales o las expectativas del usuario. Los autores señalan también el potencial riesgo de dependencia y de interferencia con las relaciones interpersonales offline.

Feng et al. (2025) señalan, a partir de una revisión sistemática y metaanálisis reciente, que la accesibilidad, la disponibilidad constante y la sensación de recibir apoyo sin ser juzgado constituyen factores relevantes en la efectividad de los SIAC en población joven, lo que podría contribuir a explicar por qué algunos usuarios llegan a otorgarles un lugar relacional significativo. Sin embargo, estos autores señalan también que los resultados muestran variabilidad, lo que apunta a que su impacto depende en gran medida del contexto y de las características del usuario.

1.4.3. IA conversacional de carácter relacional, soledad y bienestar psicológico

En este contexto, los usos de los SIAC entre adolescentes no son homogéneos, sino que varían en función de la finalidad de la interacción. En una muestra amplia de estudiantes de secundaria, Herbener y Damholdt (2025) observaron que una parte de los participantes reportaba mantener conversaciones de carácter socioemocional, mientras que la mayoría hacía un uso principalmente instrumental. Los resultados muestran que aquellos que utilizan los SIAC con fines de apoyo social o emocional presentan mayores niveles de soledad y menor apoyo social percibido en comparación tanto con los no usuarios como con quienes hacen un uso utilitario. Además, el inicio de estas interacciones suele estar vinculado a estados situacionales de malestar, como el mal humor, la sensación de soledad o la necesidad de expresión emocional. En conjunto, estos hallazgos sugieren que el uso socioemocional de estos sistemas aparece especialmente en contextos de mayor desconexión social, funcionando como posible estrategia de afrontamiento ante experiencias previas de vulnerabilidad relacional.

Skjuve et al. (2024) señalan que el uso de los SIAC no se limita a fines instrumentales, sino que incluye motivaciones relacionales como la búsqueda de compañía, apoyo emocional o validación, especialmente cuando estas necesidades no están siendo satisfechas en el entorno offline. Esta tendencia resulta coherente con lo que plantean Franze et al. (2023), quienes evidencian que las personas con mayores dificultades en sus relaciones sociales presentan una mayor propensión a utilizar los SIAC como forma de interacción social alternativa, al percibirlos como un entorno accesible, inmediato y libre de juicio que facilita la expresión emocional. No obstante, este tipo de uso también puede conllevar riesgos, en la medida en que podría reforzar patrones de evitación social o sustituir parcialmente las interacciones interpersonales, tal y como advierten estos autores.

De forma complementaria, Peng et al. (2025) muestran que las personas que experimentan mayores niveles de soledad presentan una mayor intención de interactuar con los SIAC, en parte porque desarrollan con ellos formas de interacción parasocial. Es decir, la IA no se utiliza únicamente como herramienta, sino que puede llegar a percibirse como un agente con el que establecer cierto vínculo. Además, estos autores señalan que este proceso se ve reforzado cuando la interfaz presenta características más humanas, lo que intensifica la sensación de interacción social y aumenta la probabilidad de uso.

1.4.4. Riesgos y beneficios del uso relacional de la IA

Como señalan Skjuve et al. (2021), el desarrollo de las relaciones con los SIAC presenta un carácter progresivo, en el que las interacciones iniciales, de naturaleza superficial, pueden evolucionar hacia vínculos de mayor intimidad y valor afectivo. En este proceso, la confianza y la autorrevelación parecen desempeñar un papel central, favorecidas por su disponibilidad constante, su estilo no juzgador y la percepción de aceptación y comprensión. Aunque la frecuencia de interacción puede disminuir con el tiempo, la relación puede mantenerse como una presencia estable y significativa en la vida cotidiana del usuario. No obstante, estos autores señalan que el impacto de estos vínculos sobre el contexto social más amplio es ambivalente: mientras algunos usuarios describen efectos positivos sobre su bienestar y su apertura hacia otras relaciones, otros señalan una menor motivación hacia el contacto humano y dificultades para compartir este vínculo con su entorno debido al estigma percibido.

Li et al. (2026) sugieren que los SIAC altamente empáticos pueden reducir la soledad a corto plazo de forma similar a las interacciones humanas, lo que apunta a que el apoyo percibido puede emerger también en contextos no humanos. No obstante, estos autores señalan que las interacciones humanas tienden a mostrar efectos más sostenidos en el tiempo, lo que sugiere diferencias en la calidad o profundidad del vínculo generado. Estos hallazgos sugieren que los SIAC pueden ofrecer beneficios inmediatos asociados a su accesibilidad y a la ausencia de juicio, facilitando la apertura emocional de los usuarios, aunque su papel parece entenderse mejor como complementario, y no sustitutivo, de las relaciones interpersonales.

Por último, Liu et al. (2025) sugieren que el impacto de los SIAC sobre el bienestar psicológico no es uniforme, sino dependiente de variables individuales y contextuales. La evidencia indica que el uso de los SIAC no predice directamente la soledad, sino que dicha relación está mediada por factores como el neuroticismo, el tamaño de la red social o el uso problemático de la tecnología. Estos autores identifican distintos perfiles de usuarios: mientras algunos experimentan beneficios como mayor confianza social o apoyo emocional, otros presentan un mayor riesgo de aislamiento, lo que sugiere que los SIAC pueden actuar tanto como recurso de apoyo como factor de vulnerabilidad. Esto cuestiona la idea de efectos universalmente positivos y subraya la necesidad de enfoques más individualizados.

2. Justificación

En los últimos años, la soledad ha adquirido una relevancia creciente en el ámbito de la salud mental, siendo considerada un fenómeno psicosocial con implicaciones significativas para el bienestar psicológico. La evidencia disponible muestra de forma consistente que la soledad se asocia con mayores niveles de depresión, ansiedad y malestar psicológico, así como con un menor funcionamiento psicológico positivo (Wickramaratne et al., 2022). Además, se ha señalado que puede entenderse como un factor transdiagnóstico, implicado en múltiples problemas de salud mental y física, lo que refuerza su relevancia como problema de salud pública (Zeas-Sigüenza et al., 2025). La falta de conexión social —manifestada en formas como la soledad o el aislamiento— se ha relacionado con un mayor riesgo de deterioro en la salud y el bienestar, consolidándose como un determinante relevante de la salud mental (Holt-Lunstad, 2022; Wickramaratne et al., 2022).

En paralelo, el desarrollo de las tecnologías digitales ha transformado los contextos de interacción social. Las redes sociales se han convertido en un medio central de comunicación entre adolescentes y jóvenes, configurándose como un espacio relevante para la búsqueda de conexión y pertenencia (Smith et al., 2021). No obstante, la evidencia indica que su impacto sobre el bienestar psicológico no es unívoco, sino dependiente del tipo de uso, las características individuales y el contexto de interacción (O'Day & Heimberg, 2021; Smith et al., 2021; Verduyn et al., 2021). Además, se ha observado que la soledad y la ansiedad social se asocian con un uso más problemático de las redes sociales, y que las personas con mayores dificultades relacionales tienden a recurrir a las interacciones online como forma de compensar la falta de apoyo presencial (O'Day & Heimberg, 2021). Los estudios longitudinales sugieren que el malestar psicológico previo puede favorecer una mayor implicación en actividades online y una menor participación en interacciones cara a cara, lo que sugiere una relación compleja entre el uso de tecnologías y el bienestar psicológico (Vacchiano & Valente, 2021).

En este contexto de transformación digital, ha emergido un fenómeno especialmente relevante: el uso relacional de los SIAC. La evidencia preliminar sugiere que estos sistemas pueden generar experiencias de interacción percibidas como socialmente significativas, llegando a reducir la soledad de forma inmediata tras su uso, con efectos comparables a los de una interacción breve con otra persona (De Freitas et al., 2026). Estos efectos parecen

explicarse, en gran medida, por la experiencia subjetiva de sentirse escuchado, lo que sugiere la implicación de procesos similares a los de la interacción social. Se ha observado que las personas con mayores niveles de soledad presentan una mayor tendencia a interactuar con estos sistemas, en parte debido a su capacidad para facilitar formas de interacción parasocial y responder a necesidades emocionales en contextos de baja conexión social (Peng et al., 2025). De forma coherente con estos hallazgos, estudios en población adolescente muestran que el uso de estos sistemas con fines socioemocionales se asocia con mayores niveles de soledad y menor apoyo social percibido, sugiriendo que su utilización puede estar vinculada a situaciones previas de desconexión social (Herbener & Damholdt, 2025).

No obstante, los hallazgos disponibles indican que el impacto del uso relacional de estos sistemas no es homogéneo. Se ha señalado que sus efectos sobre el bienestar psicológico dependen de variables individuales y contextuales, pudiendo actuar tanto como recurso de apoyo emocional como factor de riesgo en determinados perfiles de usuarios (Liu et al., 2025). Estos resultados subrayan la necesidad de comprender en qué condiciones este tipo de tecnología puede resultar beneficiosa o problemática.

A pesar del creciente interés por este fenómeno, la evidencia disponible sigue siendo limitada en cuanto a la comprensión conjunta de la relación entre el uso relacional de la inteligencia artificial, la soledad y el bienestar psicológico. Por ello, el presente estudio se plantea analizar la relación entre estas variables en población joven, con el objetivo de contribuir a la comprensión de este fenómeno emergente y sus implicaciones para el bienestar psicológico.

3. Objetivos

3.1. Objetivo principal (general)

Analizar la relación entre la soledad percibida, el uso relacional de sistemas de inteligencia artificial conversacional (SIAC) y el bienestar psicológico en jóvenes adultos.

3.2. Objetivos secundarios (específicos)

1. Analizar la relación entre la soledad percibida y el bienestar psicológico en jóvenes adultos.
2. Analizar la relación entre el uso relacional de sistemas de inteligencia artificial conversacional y la soledad percibida.
3. Analizar la relación entre el uso relacional de sistemas de inteligencia artificial conversacional y el bienestar psicológico en jóvenes adultos.

4. Hipótesis

H1. Existe una relación negativa entre la soledad percibida y el bienestar psicológico en jóvenes adultos.

H2. El uso relacional de sistemas de inteligencia artificial conversacional se asocia con mayores niveles de soledad percibida en jóvenes adultos.

H3. El uso relacional de sistemas de inteligencia artificial conversacional se asocia con menores niveles de bienestar psicológico en jóvenes adultos.

5. Marco metodológico

5.1. Diseño

El presente estudio se plantea como una investigación empírica cuantitativa de tipo no experimental, dado que no se realiza manipulación de las variables objeto de estudio, sino que estas se observan tal y como se presentan en la población (Montero & León, 2005).

El diseño adoptado es de corte transversal, ya que la recogida de datos se lleva a cabo en un único momento temporal, sin seguimiento longitudinal de los participantes.

Se trata de un estudio de tipo correlacional, orientado a analizar la relación entre distintas variables psicológicas, concretamente la soledad percibida, el bienestar psicológico y el uso relacional de los SIAC en población joven adulta.

El estudio se enmarca dentro de un enfoque observacional, en el que las variables son registradas tal y como se dan en su contexto natural, sin intervención por parte del investigador, lo que permite analizar los patrones de asociación entre las variables sin establecer relaciones causales.

5.2. Participantes

La muestra estuvo compuesta por 116 participantes. La edad media de los participantes fue de 25.5 años (DT = 5.22). Tal y como se muestra en la Tabla 1, predominó el género femenino (79.3%), seguido del masculino (18.1%) y, en menor proporción, del género no binario (2.6%). En cuanto al nivel educativo, la mayoría contaba con estudios universitarios (51.7%) o de posgrado (26.7%).

Los criterios de inclusión fueron: tener una edad comprendida entre 18 y 35 años, haber utilizado en más de una ocasión los SIAC, comprender adecuadamente el idioma español y aceptar voluntariamente el consentimiento informado para participar en el estudio. Como criterio de exclusión, se consideró presentar dificultades significativas que impidieran la correcta comprensión o cumplimentación del cuestionario.

Respecto al uso de herramientas de inteligencia artificial, el patrón más frecuente fue el uso combinado de ChatGPT con otras herramientas (62.1%), seguido del uso exclusivo de

ChatGPT (28.4%). Un porcentaje reducido de la muestra empleaba otras herramientas sin utilizar ChatGPT (9.5%).

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra

Variable	n	%
Género		
Hombre	21	18.1
Mujer	92	79.3
No binario	3	2.6
Nivel educativo		
Educación secundaria (ESO) o equivalente	4	3.4
Bachillerato / Formación profesional	21	18.1
Estudios universitarios (grado)	60	51.1
Estudios de posgrado	31	26.7
Tipo de uso de IA		
Uso exclusivo de ChatGPT	33	28.4
Uso combinado con otras herramientas	72	62.1
Otras herramientas sin ChatGPT	11	9.5

Nota. Edad: M = 25.5, DT = 5.22, rango = 18–35

5.3. Instrumentos

5.3.1. Cuestionario Sociodemográfico

Con el objetivo de caracterizar la muestra, se incluyó un cuestionario sociodemográfico elaborado ad hoc. Este instrumento recogía información relativa a variables personales y contextuales relevantes para el estudio, como la edad, el género, el nivel educativo, la situación laboral y el estado civil.

Se incorporó de forma opcional una pregunta relativa a la presencia de diagnóstico previo en salud mental (sí/no), con posibilidad de especificación voluntaria, con el fin de contextualizar la muestra.

La inclusión de estas variables responde a la necesidad de describir las características de los participantes y considerar posibles factores asociados a las variables principales del estudio. Todas las preguntas fueron de respuesta cerrada, salvo en el caso de la especificación opcional del diagnóstico.

5.3.2. Soledad Percibida (UCLA Loneliness Scale; Russell et al., 1980; Vázquez et al., 1994)

Para la evaluación de la soledad percibida se empleó la versión española de la Escala de Soledad de UCLA Revisada (Revised UCLA Loneliness Scale; RULS), adaptada al castellano por Vázquez Morejón y Jiménez García-Bóveda (1994). Esta versión corresponde a la revisión del instrumento original desarrollado por Russell (1978), posteriormente reformulado para mejorar sus propiedades psicométricas (Russell et al., 1980), siendo en la actualidad una de las medidas más utilizada para la evaluación de la soledad percibida (ver anexo A).

La escala está compuesta por 20 ítems que evalúan distintos aspectos de la conexión interpersonal y la percepción de aislamiento social. Los ítems se responden mediante un formato tipo Likert de 4 puntos (1 = nunca; 4 = frecuentemente). La puntuación total se obtiene a partir de la suma de los ítems, previa inversión de aquellos formulados en sentido positivo, oscilando entre 20 y 80 puntos, donde valores más elevados indican un mayor nivel de soledad percibida.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, la versión española presenta una alta consistencia interna, con un valor de alfa de Cronbach de .94 (Vázquez Morejón & Jiménez García-Bóveda, 1994) así como una adecuada fiabilidad temporal. Ha mostrado evidencias de validez convergente y discriminante en relación con variables como la depresión, la ansiedad o el aislamiento social. Aunque inicialmente fue concebida como una medida unidimensional, algunos estudios han sugerido la posible existencia de diferentes dimensiones dentro del constructo de soledad (Borges et al., 2008). No obstante, su uso como índice global de soledad percibida continúa siendo el más extendido en la literatura. En conjunto, la RULS se considera un instrumento robusto, fiable y válido para la evaluación de la soledad en población general, lo que justifica su utilización en el presente estudio.

5.3.3. Bienestar Psicológico (WHO-5 Well-Being Index; World Health Organization, 2024)

Para la evaluación del bienestar psicológico se empleó la versión española del WHO-5 (Well-Being Index), un instrumento desarrollado en la década de 1990 por Per Bech en el marco de un centro colaborador de la Organización Mundial de la Salud, y posteriormente adoptado y difundido por esta como medida breve del bienestar subjetivo general (World Health Organization, 2024). Se trata de una escala ampliamente utilizada en contextos clínicos y de investigación para la evaluación del bienestar psicológico durante las últimas dos semanas (ver anexo B).

La escala está compuesta por 5 ítems formulados en sentido positivo, con un formato de respuesta tipo Likert de 6 puntos (0 = nunca; 5 = todo el tiempo), donde puntuaciones más elevadas indican mayor nivel de bienestar. La puntuación total se obtiene sumando los ítems (rango 0–25) y multiplicando el resultado por 4, obteniendo una puntuación final entre 0 y 100.

En relación con sus propiedades psicométricas, el WHO-5 ha mostrado una adecuada consistencia interna en diferentes poblaciones. En estudios internacionales se han reportado valores de alfa de Cronbach en torno a .84 (Bech et al., 2003), mientras que en población española se han obtenido coeficientes de .86 en personas mayores (Lucas-Carrasco, 2012) y entre .83–.84 en muestras clínicas (Bonnín et al., 2018). Presenta evidencias de validez convergente, observándose correlaciones significativas con medidas de depresión y calidad de vida, lo que respalda su utilidad como indicador del bienestar psicológico. Su estructura unidimensional ha sido respaldada en distintos estudios, y se ha demostrado además su sensibilidad al cambio, lo que refuerza su utilidad en distintos contextos aplicados.

En conjunto, el WHO-5 se considera un instrumento breve, fiable y válido para la evaluación del bienestar psicológico, lo que justifica su utilización en el presente estudio.

5.3.4. Uso Relacional de Inteligencia Artificial (cuestionario ad hoc)

Se elaboró un cuestionario ad hoc compuesto por 13 ítems en formato Likert de 5 puntos (1 = totalmente en desacuerdo; 5 = totalmente de acuerdo), con el objetivo de evaluar el uso relacional de herramientas de inteligencia artificial conversacional. El instrumento fue diseñado para explorar la experiencia subjetiva del individuo en la interacción con estos

sistemas, centrándose en su función como espacio de expresión personal, compañía percibida, calidad relacional y posible desplazamiento de la interacción social (ver anexo C).

Para su construcción, se tomó como referencia la literatura existente sobre el uso problemático y relacional de tecnologías digitales. En primer lugar, se consideraron instrumentos como la Compulsive Internet Use Scale (CIUS) (Ortuño-Sierra et al., 2024) y la Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) (Copez-Lonzoy et al., 2023), especialmente en lo relativo a la implicación emocional, la saliencia cognitiva y el uso de la tecnología como estrategia de regulación o afrontamiento. No obstante, el presente cuestionario no evalúa conductas adictivas, sino el uso relacional de estos sistemas en contextos cotidianos. Asimismo, se incorporaron elementos conceptuales procedentes de instrumentos centrados en la calidad de las relaciones interpersonales. En concreto, se tomaron como referencia aspectos del Patient-Doctor Relationship Questionnaire (PDRQ) (Mingote Adán et al., 2009), relacionados con la percepción de comprensión, cercanía y utilidad de la interacción, así como dimensiones del Duke-UNC Functional Social Support Questionnaire (DUKE) (Bellón et al., 1996), vinculadas a la percepción de apoyo emocional y la posibilidad de compartir preocupaciones personales. Estas dimensiones fueron adaptadas al contexto de la interacción con inteligencia artificial, permitiendo evaluar la calidad relacional percibida en este tipo de interacciones.

A partir de estas referencias, el cuestionario se diseñó considerando distintas dimensiones teóricas relacionadas con el uso relacional de la inteligencia artificial, tales como la expresión y apertura personal, la función de compañía, la calidad relacional percibida, el vínculo y significado relacional y la preferencia o posible desplazamiento social. De forma complementaria, se llevó a cabo un pilotaje previo para evaluar la claridad y comprensión de los ítems, realizándose ajustes menores en su redacción antes de su aplicación definitiva. En cuanto a sus propiedades psicométricas, el cuestionario mostró una consistencia interna muy elevada, con un coeficiente alfa de Cronbach de .94 en la presente muestra, lo que indica una alta homogeneidad entre los ítems y una adecuada fiabilidad del instrumento. En conjunto, este instrumento permite evaluar de forma integrada distintas dimensiones del uso relacional de los SIAC, proporcionando una aproximación al estudio de un fenómeno emergente en el ámbito de la psicología, para el que las herramientas de evaluación aún se encuentran en desarrollo.

5.4. Procedimiento

El procedimiento de recogida de datos se inició una vez obtenido el informe favorable por parte de la Comisión de Investigación correspondiente (2026_8026) (véase Anexo D).

La recogida de información se llevó a cabo mediante la administración de un cuestionario online autoaplicado, diseñado a través de la plataforma Google Forms (véase Anexo E). La difusión del cuestionario se realizó entre el 31 de marzo y el 23 de abril de 2026, a través de redes sociales y contactos personales (principalmente WhatsApp y Facebook), así como mediante plataformas de participación en estudios online como SurveyCircle.

Para la captación de la muestra se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, complementado con un procedimiento de bola de nieve, solicitando a los participantes la difusión del enlace entre posibles candidatos que cumplieran los criterios de inclusión.

La participación fue voluntaria y completamente anónima. Antes de acceder al cuestionario, los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos del estudio, el uso de los datos y las condiciones de participación, debiendo aceptar el consentimiento informado para poder continuar (véase Anexo F). No se recogió ningún dato que permitiera la identificación personal de los participantes. Asimismo, se garantizó en todo momento la confidencialidad de la información recogida, conforme a la normativa vigente en materia de protección de datos, en particular el Reglamento General de Protección de Datos (UE 2016/679) y la Ley Orgánica 3/2018 (véase Anexo G).

Una vez aceptado el consentimiento, los participantes completaron los distintos instrumentos incluidos en el cuestionario. El orden de presentación se estructuró comenzando por el cuestionario ad hoc sobre uso relacional de la inteligencia artificial, seguido de la escala de soledad y, finalmente, la medida de bienestar psicológico, con el objetivo de minimizar posibles efectos de sesgo o influencia entre las variables evaluadas. La duración aproximada de cumplimentación del cuestionario fue de entre 5 y 7 minutos. Finalizada la fase de recogida de datos, se procedió a la exportación de la base de datos para su posterior depuración, codificación y análisis estadístico mediante el programa Jamovi.

5.5. Análisis de datos

Una vez finalizada la recogida de datos, la base de datos fue exportada y analizada mediante el software estadístico Jamovi (versión 2.6.45.0).

En primer lugar, se depuraron los datos, eliminando casos que no cumplían criterios de inclusión.

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas y de las principales variables del estudio (soledad percibida, bienestar psicológico y uso relacional de la inteligencia artificial). Para las variables cuantitativas se calcularon medidas de tendencia central (media) y de dispersión (desviación típica), mientras que para las variables categóricas se obtuvieron frecuencias y porcentajes.

En relación con la escala de uso relacional de la inteligencia artificial, elaborada ad hoc para el presente estudio, se evaluó su consistencia interna mediante el coeficiente alfa de Cronbach.

A continuación, se comprobó el supuesto de normalidad de las variables mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Dado que la mayoría de las variables no seguían una distribución normal ($p < .05$), se optó por el uso de pruebas no paramétricas en los análisis correlacionales. En concreto, se calcularon coeficientes de correlación de Spearman para analizar la relación entre las variables principales del estudio.

Con el objetivo de analizar la capacidad predictiva del uso relacional de la IA se llevaron a cabo análisis de regresión lineal. A pesar de que algunas variables no cumplían los supuestos de normalidad, se empleó este tipo de análisis por su robustez ante desviaciones de la normalidad en muestras de tamaño moderado. En primer lugar, se realizó una regresión lineal múltiple para examinar el efecto conjunto del uso relacional de la IA y la frecuencia de uso sobre la soledad percibida. Posteriormente, se llevó a cabo una regresión lineal simple para analizar la capacidad predictiva del uso relacional de la inteligencia artificial sobre el bienestar psicológico.

En todos los análisis se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$.

6. Resultados

6.1. Resultados Descriptivos

En la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables principales del estudio, incluyendo el uso relacional de la inteligencia artificial, la soledad percibida, el bienestar psicológico y la frecuencia de uso.

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de las variables principales

	Media	DT	Min	Max
Uso relacional IA	2.54	1.10	1.00	4.92
Soledad percibida	2.03	0.56	1.05	3.50
Bienestar psicológico	60.1	20.4	0.00	100
Frecuencia de uso	5.26	2.31	0.00	6.00

6.2. Análisis Correlacional

Con el objetivo de analizar la relación entre las variables del estudio y contrastar las hipótesis planteadas, se comprobó previamente el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Dado que la mayoría de las variables no cumplían este supuesto ($p < .05$), se optó por el uso de coeficientes de correlación de Spearman.

Tal y como se muestra en la Tabla 3, en relación con la H1, se observó una asociación negativa y significativa entre la soledad percibida y el bienestar psicológico ($p = -.398$, $p < .001$).

En relación con la H2, se observó una correlación positiva moderada y significativa entre el uso relacional de los SIAC y la soledad percibida ($p = .470$, $p < .001$).

En relación con la H3, no se observó una asociación estadísticamente significativa entre el uso relacional de los SIAC y el bienestar psicológico ($p = -.164$, $p = .079$).

En relación con la frecuencia de uso, se observó una correlación positiva y significativa con el uso relacional de los SIAC ($p = .359$, $p < .001$), mientras que no se encontraron asociaciones

estadísticamente significativas con la soledad percibida ($p = .013$, $p = .887$) ni con el bienestar psicológico ($p = .056$, $p = .553$).

Tabla 3. Matriz de correlaciones de Spearman (ρ) entre las variables del estudio

	1	2	3	4
1. Uso relacional IA	—			
2. Soledad percibida	.470***	—		
3. Bienestar psicológico	-.164	-.398***	—	
4. Frecuencia de uso	.359***	.013	.056	—

Nota. *** $p < .001$.

6.3. Análisis de Regresión

Con el fin de analizar la capacidad predictiva del uso relacional de los SIAC sobre la soledad percibida (H2), se realizó un análisis de regresión lineal múltiple, incluyendo como variables predictoras el uso relacional de los SIAC y la frecuencia de uso.

Tal y como se muestra en la Tabla 4, el modelo resultó estadísticamente significativo ($R^2 = .311$), explicando el 31.1% de la varianza de la soledad percibida. El uso relacional de los SIAC se mostró como un predictor significativo de la soledad ($B = .302$, $p < .001$), mientras que la frecuencia de uso no alcanzó significación estadística ($B = -.060$, $p = .071$).

Tabla 4. Regresión lineal múltiple sobre la soledad percibida

Predictor	B	p
Uso relacional IA	.302	<.001
Frecuencia de uso	-.060	.071

Nota. $R^2 = .311$

En relación con la H3, se analizó la capacidad predictiva del uso relacional los SIAC sobre el bienestar psicológico mediante un modelo de regresión lineal simple.

Tal y como se muestra en la Tabla 5, el modelo no resultó estadísticamente significativo ($R^2 = .022$, $p = .115$). Asimismo, el uso relacional de los SIAC no se mostró como un predictor significativo del bienestar psicológico ($B = -2.73$, $p = .115$).

Tabla 5. Regresión lineal simple sobre el bienestar psicológico

Predictor	B	p
Uso relacional IA	-2.73	.115

Nota. $R^2 = .022$

7. Discusión

En conjunto, los resultados muestran un patrón coherente: el uso relacional de los SIAC se asocia con mayores niveles de soledad percibida y esta, a su vez, con un menor bienestar psicológico, sin que se observe una relación directa entre el uso relacional y el bienestar. Este resultado sugiere que el papel psicológico de los SIAC podría comprenderse mejor de forma indirecta, vinculada a la experiencia subjetiva de soledad, más que como un efecto directo sobre el bienestar. No obstante, dado el diseño transversal y correlacional del estudio, estas relaciones deben interpretarse en términos de asociación y no de causalidad. Esta ausencia de asociación directa introduce un matiz relevante: el uso relacional de los SIAC no parece vincularse de forma homogénea con el bienestar psicológico, sino que podría depender del lugar que ocupa dentro de la experiencia relacional de la persona.

En relación con la H1, los resultados mostraron que mayores niveles de soledad percibida se asociaban con menor bienestar psicológico. Este hallazgo es coherente con la literatura previa, que ha identificado la soledad como un factor psicosocial estrechamente vinculado al deterioro de la salud mental y del bienestar psicológico (Holt-Lunstad, 2022; Wickramaratne et al., 2022).

Desde una perspectiva explicativa, la soledad puede entenderse como un estresor psicosocial asociado a mecanismos cognitivos, emocionales y fisiológicos vinculados al malestar psicológico (Zeas-Sigüenza et al., 2025). Esta experiencia persistente puede favorecer la hipervigilancia social, las expectativas negativas sobre las relaciones interpersonales y las dificultades de regulación emocional, contribuyendo así al deterioro del bienestar. En esta misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha subrayado la relevancia de la conexión social como componente de salud pública, especialmente por las consecuencias psicológicas y sociales asociadas a la soledad y el aislamiento social (World Health Organization, 2025).

En conjunto, estos resultados refuerzan la relevancia de la soledad percibida como variable clave para comprender el bienestar psicológico en la adultez emergente. Más allá del número objetivo de relaciones, la percepción subjetiva de desconexión aparece como un elemento especialmente significativo para el ajuste psicológico.

A partir de esta relación entre soledad y bienestar, adquiere especial relevancia analizar qué lugar ocupa el uso relacional de los SIAC en la experiencia subjetiva de desconexión interpersonal.

En relación con la H2, los resultados mostraron que un mayor uso relacional de los SIAC se asociaba con mayores niveles de soledad percibida. Este hallazgo es coherente con investigaciones previas que sugieren que las personas con mayores dificultades relacionales o menor conexión social pueden recurrir con más frecuencia a formas digitales de interacción percibidas como accesibles, predecibles y emocionalmente seguras (Franze et al., 2023; Herbener & Damholdt, 2025).

Esta interpretación resulta coherente con trabajos previos sobre interacción social online, donde la soledad y la ansiedad social han sido descritas como factores que favorecen la preferencia por interacciones digitales frente a la presencial (O'Day & Heimberg, 2021). Diversos estudios sobre los SIAC señalan que estos sistemas pueden generar experiencias subjetivas de cercanía emocional, escucha y apoyo interpersonal, especialmente cuando sus respuestas son percibidas como empáticas y libres de juicio (Skjuve et al., 2022; Xie & Pentina, 2022). Este planteamiento también se relaciona con los hallazgos de Peng et al. (2025), quienes señalan que las personas con mayores niveles de soledad pueden mostrar una mayor disposición a interactuar con SIAC a través de formas de interacción parasocial, especialmente cuando estos sistemas presentan rasgos percibidos como humanos. No obstante, la literatura también advierte posibles riesgos asociados a este tipo de vínculos. Aunque los SIAC puedan proporcionar alivio emocional inmediato, algunos trabajos advierten que podrían favorecer dinámicas de dependencia, sustitución parcial de vínculos presenciales o desvinculación social a largo plazo (Ciriello et al., 2024; Sahebi & Parvizi-Wayne, 2026).

Desde esta perspectiva, el posible efecto compensatorio de los SIAC debe entenderse con cautela. Cuando estas interacciones desplazan formas de contacto interpersonal más recíprocas y estables, podrían contribuir al mantenimiento de ciertas dinámicas de aislamiento. Esta lectura debe matizarse, ya que investigaciones recientes también han encontrado reducciones puntuales en los sentimientos de soledad y malestar emocional tras la interacción con SIAC, especialmente cuando los usuarios perciben que son escuchados y comprendidos (De Freitas et al., 2026; Feng et al., 2025). No obstante, algunos estudios sugieren que estos efectos positivos podrían ser inmediatos o transitorios, y no

necesariamente equivalentes a los beneficios derivados de vínculos humanos recíprocos y sostenidos en el tiempo (Li et al., 2026).

En conjunto, los resultados del presente estudio sugieren que los SIAC podrían funcionar como una forma de compensación relacional parcial en usuarios con necesidades de conexión interpersonal no suficientemente cubiertas. En estos casos, podrían ofrecer contención emocional o sensación de acompañamiento, aunque sin satisfacer necesariamente de forma estable las necesidades de pertenencia y reciprocidad propias de los vínculos humanos.

Este planteamiento conduce a la tercera hipótesis, centrada en la posible relación directa entre el uso relacional de los SIAC y el bienestar psicológico.

En relación con la H3, no se observó una asociación directa significativa entre el uso relacional de los SIAC y el bienestar psicológico. Este resultado sugiere que el impacto psicológico de este tipo de uso no es homogéneo, sino que probablemente depende de factores personales, relacionales y contextuales.

La literatura reciente muestra que las interacciones con SIAC pueden generar experiencias percibidas como positivas, especialmente por la sensación de acompañamiento, el apoyo emocional y la mejora percibida de las interacciones sociales que algunos usuarios atribuyen a estos sistemas (Lee et al., 2025; Liu et al., 2025).

Sin embargo, estos posibles beneficios conviven con limitaciones relevantes. Aunque los SIAC pueden simular empatía y escucha, carecen de reciprocidad emocional genuina y de la complejidad propia de los vínculos humanos (Lee et al., 2025). En una línea similar, Malfacini (2025), plantea que estas relaciones presentan un carácter ambivalente, al poder ofrecer validación emocional inmediata y, al mismo tiempo, favorecer dinámicas de dependencia o sustitución parcial de vínculos interpersonales. Esta variabilidad también ha sido señalada por Liu et al. (2025), quienes destacan que los efectos de los SIAC dependen de variables individuales, patrones de uso y características psicosociales concretas. Estos resultados sugieren que los efectos psicológicos de los SIAC no pueden interpretarse de forma dicotómica ni generalizable, ya que parecen variar según el perfil de usuario y las características de la interacción.

Una posible interpretación de estos resultados es que la relación entre el uso relacional de los SIAC y el bienestar psicológico no sea directa, sino que esté condicionada por variables intermedias, como la soledad percibida. En este estudio, el uso relacional se asoció con

mayores niveles de soledad, y esta, a su vez, con menor bienestar psicológico, lo que apunta a la posible existencia de mecanismos mediadores más complejos. Estos resultados refuerzan la necesidad de evitar interpretaciones simplistas que presenten los SIAC como inherentemente beneficiosos o perjudiciales para el bienestar psicológico.

Desde una perspectiva integradora, los resultados permiten comprender el uso relacional de los SIAC como un fenómeno complejo, situado en la intersección entre tecnología, necesidades de conexión y experiencias de soledad. Más que reflejar un efecto psicológico uniforme, este tipo de uso parece insertarse en dinámicas relacionales previas, especialmente cuando existen necesidades de apoyo interpersonal no suficientemente cubiertas.

Esta interpretación puede vincularse con la perspectiva de la necesidad de pertenencia, según la cual los seres humanos tienden a buscar vínculos significativos, estables y afectivamente satisfactorios (Baumeister & Leary, 1995). Desde este marco, el uso relacional de los SIAC podría entenderse como una forma parcial de búsqueda de conexión en contextos de soledad percibida, aunque sin reproducir plenamente las funciones psicológicas de los vínculos humanos recíprocos.

Esta lectura también exige considerar las implicaciones éticas y sociales de estas tecnologías. Los SIAC no constituyen herramientas neutrales, sino sistemas capaces de influir en la experiencia social, emocional y comunicativa de las personas, especialmente cuando las interacciones adquieren un significado afectivo para el usuario (Ruane et al., 2019). A ello se añaden riesgos relacionados con la fiabilidad, la influencia persuasiva y la posible generación de información incorrecta o sesgada, particularmente relevantes cuando estos sistemas se utilizan en contextos vinculados al apoyo emocional o la salud mental (Oviedo-Trespalacios et al., 2023).

En consecuencia, los resultados del presente estudio apoyan una interpretación matizada del vínculo humano-IA. Los SIAC pueden desempeñar funciones de apoyo percibido o acompañamiento emocional en determinados usuarios, especialmente en contextos de soledad, pero ello no implica que satisfagan plenamente las necesidades relacionales profundas ni que sustituyan la reciprocidad propia de los vínculos humanos. Comprender este fenómeno exige, por tanto, evitar tanto visiones excesivamente optimistas como perspectivas exclusivamente alarmistas, atendiendo al perfil del usuario, al contexto de uso y a las limitaciones propias de la interacción con agentes artificiales.

7.1. Limitaciones

Entre las principales limitaciones del presente estudio, debe señalarse, en primer lugar, que el diseño transversal y correlacional empleado impide establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas. En este sentido, no es posible determinar si un mayor uso relacional de los SIAC favorece mayores niveles de soledad, si son las personas con mayor soledad quienes recurren más a este tipo de interacciones, o si ambas variables se influyen de manera recíproca.

Asimismo, el uso exclusivo de medidas de autoinforme puede haber introducido sesgos relacionados con la deseabilidad social, la interpretación subjetiva de los ítems o la percepción que los participantes tienen sobre su propio comportamiento y estado emocional. Esto resulta especialmente relevante en un fenómeno como el uso relacional de los SIAC, donde determinadas experiencias pueden ser reinterpretadas, minimizadas o normalizadas por los propios usuarios.

Por otro lado, el procedimiento de muestreo no probabilístico limita la generalización de los resultados. Aunque el tamaño muestral permitió realizar los análisis previstos, la muestra estuvo compuesta principalmente por mujeres jóvenes adultas, por lo que futuras investigaciones podrían beneficiarse de muestras más amplias, equilibradas y representativas. Del mismo modo, factores culturales, generacionales o contextuales podrían influir significativamente en la forma de relacionarse con este tipo de tecnologías. Otra limitación relevante se relaciona con la evaluación del uso relacional de los SIAC. Aunque el instrumento ad hoc utilizado permitió explorar dimensiones emocionales y relacionales de estas interacciones, se trata de un constructo todavía emergente y conceptualmente poco delimitado en la literatura científica, sin un consenso claro sobre sus dimensiones específicas o sobre cómo diferenciarlo de otros usos más funcionales de los SIAC.

Además, el estudio se realizó en población general no clínica, por lo que no es posible extrapolar los resultados a personas con mayores niveles de vulnerabilidad psicológica, aislamiento social o sintomatología clínica significativa.

Finalmente, la rápida evolución tecnológica y la naturaleza emergente de los SIAC hacen necesario interpretar los resultados con cautela, ya que las formas de interacción humano-IA podrían modificarse significativamente en periodos relativamente breves.

7.2. Prospectiva

Como línea futura, resulta necesario continuar profundizando en el estudio del uso relacional de los SIAC desde enfoques metodológicos y conceptuales más amplios. En primer lugar, resultaría especialmente relevante desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución temporal de estas interacciones y esclarecer la posible direccionalidad de las relaciones observadas entre el uso relacional de los SIAC, la soledad percibida y el bienestar psicológico. Estos diseños permitirían clarificar si determinadas formas de interacción con SIAC funcionan como estrategias transitorias de afrontamiento ante la soledad o si, por el contrario, se consolidan como patrones relacionales estables.

También sería relevante incorporar metodologías cualitativas que permitan explorar con mayor profundidad la experiencia subjetiva de los usuarios y los significados atribuidos a estos vínculos. Dada la complejidad del fenómeno, aproximaciones basadas en entrevistas, análisis narrativos o estudios fenomenológicos podrían aportar información relevante sobre las funciones emocionales, sociales y simbólicas que los usuarios otorgan a la interacción con los SIAC.

Asimismo, futuras investigaciones deberían incorporar variables moderadoras que permitan comprender mejor las diferencias individuales implicadas en este fenómeno, como el estilo de apego, la ansiedad social, la autoestima, la regulación emocional o el apoyo social percibido. Del mismo modo, resultaría relevante diferenciar entre distintos tipos de uso relacional, ya que no todas las formas de interacción con los SIAC parecen responder a las mismas necesidades ni implicar el mismo grado de implicación emocional.

Además, futuras investigaciones podrían ampliar el estudio a poblaciones clínicas o especialmente vulnerables, como personas con elevados niveles de aislamiento social, dificultades relacionales o sintomatología psicológica significativa, con el objetivo de comprender en qué medida estos sistemas podrían funcionar como recursos de apoyo percibido o, por el contrario, favorecer dinámicas de evitación interpersonal o dependencia emocional.

Una línea especialmente relevante se refiere al estudio de estas relaciones en etapas evolutivas tempranas. Si en jóvenes adultos el uso relacional de los SIAC ya aparece vinculado a necesidades de conexión, apoyo y compañía, resulta necesario analizar qué implicaciones puede tener la interacción habitual con agentes conversacionales en niños y

adolescentes que se encuentran todavía en proceso de construir sus modelos de relación, apego y reciprocidad. En este sentido, Hoffman et al. (2021) observaron que algunos niños pueden desarrollar vínculos parasociales con agentes conversacionales, atribuyéndoles características humanas, confianza y funciones de apoyo emocional. Esta evidencia plantea la necesidad de estudiar con mayor profundidad cómo la exposición temprana a vínculos humano-IA podría influir en el desarrollo socioemocional y en las formas futuras de construir vínculos y comprender la interacción social.

En conjunto, los resultados obtenidos refuerzan la necesidad de continuar investigando las implicaciones psicológicas, relacionales y éticas del uso relacional de los SIAC. La creciente integración de estas tecnologías en la vida cotidiana plantea nuevos interrogantes sobre cómo las personas buscan apoyo emocional, construyen vínculos y satisfacen sus necesidades de conexión social en contextos cada vez más mediados por la inteligencia artificial.

Referencias bibliográficas

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bech, P., Olsen, L. R., Kjoller, M., & Rasmussen, N. K. (2003). Measuring well-being rather than the absence of distress symptoms: a comparison of the SF-36 mental health subscale and the WHO-Five Well-Being Scale. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 85-91. <https://doi.org/10.1002/mpr.145>
- Bellón, J. A., Delgado, A., Luna, J., & Lardelli, P. (1996). Validez y fiabilidad del cuestionario de apoyo social funcional Duke-UNC-11. *Atención Primaria*, 18(4), 153-163.
- Bonnín, C. M., Yatham, L. N., Michalak, E. E., Martínez-Arán, A., Dhanoa, T., Torres, I., Santos-Pascual, C., Valls, E., Carvalho, A. F., Sánchez-Moreno, J., Valentí, M., Grande, I., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E., & Reinares, M. (2018). Psychometric properties of the Well-Being Index (WHO-5) Spanish version in a sample of euthymic patients with bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 228, 153-159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.006>
- Borges, Á., Prieto, P., Ricchetti, G., Hernández-Jorge, C., & Rodríguez-Naveiras, E. (2008). Validación cruzada de la factorización del Test UCLA de soledad. *Psicothema*, 20(4), 924-927.
- Christoforakos, L., & Diefenbach, S. (2023). Technology as a social companion? An exploration of individual and product-related factors of anthropomorphism. *Social Science Computer Review*, 41(3), 1039-1062. <https://doi.org/10.1177/08944393211065867>
- Ciriello, R. F., Hannon, O., Chen, A. Y., & Vaast, E. (2024). Ethical tensions in human-AI companionship: A dialectical inquiry into Replika. *Proceedings of the Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS 2024)*, 488-497. <https://doi.org/10.24251/HICSS.2024.058>
- Copez-Lonzoy, A., Vallejos-Flores, M., Capa-Luque, W., Salas-Blas, E., Montero Doig, A. M., Dias, P. C., & Bazo-Alvarez, J. C. (2023). Adaptation of the Bergen Social Media

- Addiction Scale (BSMAS) in Spanish. *Acta Psychologica*, 241, 104072. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104072>
- De Freitas, J., Oğuz-Uğuralp, Z., Uğuralp, A. K., & Puntoni, S. (2026). AI companions reduce loneliness. *Journal of Consumer Research*, 52(6), 1126-1148. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaf040>
- Feng, X., Tian, L., Ho, G. W. K., Yorke, J., & Hui, V. (2025). The effectiveness of AI chatbots in alleviating mental distress and promoting health behaviors among adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e79850. <https://doi.org/10.2196/79850>
- Franze, A., Galanis, C. R., & King, D. L. (2023). Social chatbot use (e.g., ChatGPT) among individuals with social deficits: Risks and opportunities. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(4), 871-872. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00057>
- Granieri, A., Sauta, M. D., Cerutti, G., De Luca, A., Ricco, C., Grimaldi, C., Gonella, M., & Franzoi, I. G. (2026). Loneliness, the immune system, and cardiovascular health: A systematic literature review. *British Journal of Health Psychology*, 31(1), e70044. <https://doi.org/10.1111/bjhp.70044>
- Herbener, A. B., & Damholdt, M. F. (2025). Are lonely youngsters turning to chatbots for companionship? The relationship between chatbot usage and social connectedness in Danish high-school students. *International Journal of Human-Computer Studies*, 196, 103409. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2024.103409>
- Hoffman, A., Owen, D., & Calvert, S. L. (2021). Parent reports of children's parasocial relationships with conversational agents: Trusted voices in children's lives. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(4), 606-617. <https://doi.org/10.1002/hbe2.271>
- Holt-Lunstad, J. (2022). Social connection as a public health issue: The evidence and a systemic framework for prioritizing the "social" in social determinants of health. *Annual Review of Public Health*, 43(1), 193-213. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-052020-110732>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives*

- on *Psychological Science*, 10(2), 227-237.
<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Jacobs, K. A. (2024). Digital loneliness—changes of social recognition through AI companions. *Frontiers in Digital Health*, 6, 1281037.
<https://doi.org/10.3389/fdgth.2024.1281037>
- Kirwan, E. M., O’Súilleabháin, P. S., Burns, A., Ogoro, M., Allen, E., & Creaven, A. M. (2023). Exploring loneliness in emerging adulthood: A qualitative study. *Emerging Adulthood*, 11(6), 1433-1445. <https://doi.org/10.1177/21676968231194380>
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
<https://doi.org/10.1111/1540-4560.00248>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017>
- Lee, S., Rheu, M., & Zhuang, J. (2025). The ChatGPT effect: Investigating shifting discourse patterns, sentiment, and benefit–challenge framing in AI mental health support. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1172. <https://doi.org/10.3390/bs15091172>
- Li, R.-N., Folk, D., Singh, A., Ungar, L., & Dunn, E. (2026). Is a random human peer better than a highly supportive chatbot in reducing loneliness over time? *Journal of Experimental Social Psychology*, 125, 104911.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2026.104911>
- Liu, A. R., Pataranutaporn, P., & Maes, P. (2025). *Chatbot companionship: A mixed-methods study of companion chatbot usage patterns and their relationship to loneliness in active users*. arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2410.21596>
- Lucas-Carrasco, R. (2012). Reliability and validity of the Spanish version of the World Health Organization-Five Well-being Index in elderly. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 66(6), 508-513. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2012.02387.x>

- Malfacini, K. (2025). The impacts of companion AI on human relationships: Risks, benefits, and design considerations. *AI & Society*, 40(7), 5527-5540. <https://doi.org/10.1007/s00146-025-02318-6>
- Mingote Adán, J. C., Moreno Jiménez, B., Rodríguez Carvajal, R., Gálvez Herrer, M., & Ruiz López, P. (2009). Validación psicométrica de la versión española del Cuestionario de relaciones médico-paciente (CREM-P). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 37(2), 94-100.
- Montero, I., & León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127.
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: a systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Ortuño-Sierra, J., Pérez-Sáenz, J., Mason, O., Pérez De Albéniz, A., & Fonseca-Pedrero, E. (2024). Uso problemático de internet en adolescentes: Validación en español de la escala de uso compulsivo de internet (CIUS). *Adicciones*, 36(3), 247-256. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1801>
- Oviedo-Trespalcios, O., Peden, A. E., Cole-Hunter, T., Costantini, A., Haghani, M., Rod, J. E., Kelly, S., Torkamaan, H., Tariq, A., David Albert Newton, J., Gallagher, T., Steinert, S., Filtness, A. J., & Reniers, G. (2023). The risks of using ChatGPT to obtain common safety-related information and advice. *Safety Science*, 167, 106244. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2023.106244>
- Peng, C., Zhang, S., Wen, F., & Liu, K. (2025). How loneliness leads to the conversational AI usage intention: The roles of anthropomorphic interface, para-social interaction. *Current Psychology*, 44(9), 8177-8189. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06809-5>
- Ruane, E., Birhane, A., & Ventresque, A. (2019). Conversational AI: Social and ethical considerations. *AICS*, 104-115. http://ceur-ws.org/Vol-2563/aics_12.pdf
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sahebi, S., & Parvizi-Wayne, D. (2026). LLM-“friends” are hostile scaffolds in the age of loneliness. *Minds and Machines*, 36(13). <https://doi.org/10.1007/s11023-026-09765-0>
- Shamay-Tsoory, S. G., & Kanterman, A. (2024). Away from the herd: loneliness as a dysfunction of social alignment. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19(1). <https://doi.org/10.1093/scan/nsae005>
- Skjuve, M., Brandtzaeg, P. B., & Følstad, A. (2024). Why do people use ChatGPT? Exploring user motivations for generative conversational AI. *First Monday*, 29(1). <https://doi.org/10.5210/fm.v29i1.13541>
- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2021). My chatbot companion: A study of human-chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies*, 149, 102601. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2021.102601>
- Skjuve, M., Følstad, A., Fostervold, K. I., & Brandtzaeg, P. B. (2022). A longitudinal study of human–chatbot relationships. *International Journal of Human-Computer Studies*, 168, 102903. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102903>
- Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents’ well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12-23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>

- Supke, M., Hahlweg, K., Job, A. K., & Schulz, W. (2025). Long term patterns and risk factors of loneliness in young adults from an 18-year longitudinal study in Germany. *Scientific Reports*, 15(1), 24025. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-08842-1>
- Vacchiano, M., & Valente, R. (2021). Did the screens win? An autoregressive model linking leisure, relatedness and mental health. *Computers in Human Behavior*, 120, 106755. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106755>
- Vázquez Morejón, A. J., & Jiménez García-Bóveda, R. (1994). RULS: escala de soledad UCLA revisada. Fiabilidad y validez de una versión española. *Revista de Psicología de la Salud*, 6(1), 45-54.
- Verduyn, P., Schulte-Strathaus, J. C. C., Kross, E., & Hülshager, U. R. (2021). When do smartphones displace face-to-face interactions and what to do about it? *Computers in Human Behavior*, 114, 106550. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106550>
- Verity, L., Lau, J. Y. F., Fuhrmann, D., Riddleston, L., & Qualter, P. (2025). Age differences in conceptualisations of loneliness: a qualitative exploration of youth perspectives. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2573649. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2573649>
- Wang, J. A., Wang, H. F., Cao, B., Lei, X., & Long, C. (2024). Cultural dimensions moderate the association between loneliness and mental health during adolescence and younger adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(8), 1774-1819. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01977-w>
- Weiss, R. S. (1973). The study of loneliness. En *Loneliness: The experience of emotional and social isolation* (pp. 7-21). The MIT Press.
- Wickramaratne, P. J., Yangchen, T., Lepow, L., Patra, B. G., Glicksburg, B., Talati, A., Adekkanattu, P., Ryu, E., Biernacka, J. M., Charney, A., Mann, J. J., Pathak, J., Olfson, M., & Weissman, M. M. (2022). Social connectedness as a determinant of mental health: a scoping review. *PLoS ONE*, 17(10), e0275004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275004>
- World Health Organization. (2024). *The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)*. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/oms-\(cinco\)-indice-de-bienestar-\(oms-5\).pdf?sfvrsn=ed43f352_11](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/oms-(cinco)-indice-de-bienestar-(oms-5).pdf?sfvrsn=ed43f352_11)

World Health Organization. (2025). *From loneliness to social connection - charting a path to healthier societies: Report of the WHO commission on social connection*.
<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/report>

Xie, T., & Pentina, I. (2022). Attachment theory as a framework to understand relationships with social chatbots: A case study of Replika. *Proceedings of the 55th Hawaii International Conference on System Sciences*, 2046-2055.
<https://doi.org/10.24251/HICSS.2022.258>

Zeas-Sigüenza, A., Voldstad, A., Ruisoto, P., Ganho-Ávila, A., Guiomar, R., Cacho, R., Muntané, F., & Benach, J. (2025). Loneliness as a public health challenge: a systematic review and meta-analysis to inform policy and practice. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(7).
<https://doi.org/10.3390/ejihpe15070131>

Anexo A. UCLA

Items que componen la escala

- 1.- Sintonizo (me llevo bien) con la gente que me rodea
- 2.- Me falta compañía
- 3.- No tengo a nadie con quien yo pueda contar
- 4.- Me siento solo/a
- 5.- Me siento parte de un grupo de amigos/as
- 6.- Tengo muchas cosas en común con la gente que me rodea
- 7.- No tengo confianza con nadie
- 8.- Mis intereses e ideas no son compartidos por las personas que me rodean
- 9.- Soy una persona abierta (extrovertida)
- 10.- Me siento cercano/a de algunas personas
- 11.- Me siento excluido/a, olvidado/a por los demás
- 12.- Mis relaciones sociales son superficiales
- 13.- Pienso que realmente nadie me conoce bien
- 14.- Me siento aislado/a de los demás
- 15.- Puedo encontrar compañía cuando lo necesito
- 16.- Hay personas que realmente me comprenden
- 17.- Me siento infeliz de estar tan aislado/a
- 18.- La gente está a mi alrededor pero no siento que esté conmigo
- 19.- Hay personas con las que puedo charlar y comunicarme
- 20.- Hay personas a las que puedo recurrir

Anexo B. WHO



Psychiatric Research Unit
WHO Collaborating Centre in Mental Health

WHO (Five) Well Being Index (1998 version) OMS (cinco) Índice de Bienestar (versión 1998)

Por favor, indique para cada una de las cinco afirmaciones cual define mejor como se ha sentido usted durante la últimas dos semanas. Observe que cifras mayores significan mayor bienestar. **Ejemplo:** Si se ha sentido alegre y de buen humor más de la mitad del tiempo durante las últimas dos semanas, marque una cruz en el recuadro con el número 3 en la esquina superior derecha.

<i>Durante las últimas dos semanas:</i>	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad del tiempo	De vez en cuando	Nunca
1. Me he sentido alegre y de buen humor	5	4	3	2	1	0
2. Me he sentido tranquilo y relajado	5	4	3	2	1	0
3. Me he sentido activo y enérgico	5	4	3	2	1	0
4. Me he despertado fresco y descansado	5	4	3	2	1	0
5. Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan	5	4	3	2	1	0

Anexo C. Cuestionario AD HOC

Cuestionario sobre uso relacional de la inteligencia artificial

(Escala de respuesta tipo Likert de 1 a 5: totalmente en desacuerdo – totalmente de acuerdo)

Expresión y apertura personal

1. En ocasiones comparto aspectos personales con herramientas de inteligencia artificial.
2. Me resulta fácil expresarme con una inteligencia artificial.
3. A veces hablo con una inteligencia artificial sobre cosas que no compartiría con otras personas.

Función de compañía

4. En algunos momentos, interactuar con una inteligencia artificial me hace sentir acompañado/a.
5. A veces recorro a una inteligencia artificial cuando necesito “hablar con alguien”.

Calidad relacional percibida (influencia DUKE + PDRQ)

6. Siento que una inteligencia artificial puede comprender lo que quiero expresar.
7. Percibo la interacción con una inteligencia artificial como cercana en algunos momentos.
8. Las respuestas de una inteligencia artificial me resultan útiles cuando comparto algo personal.

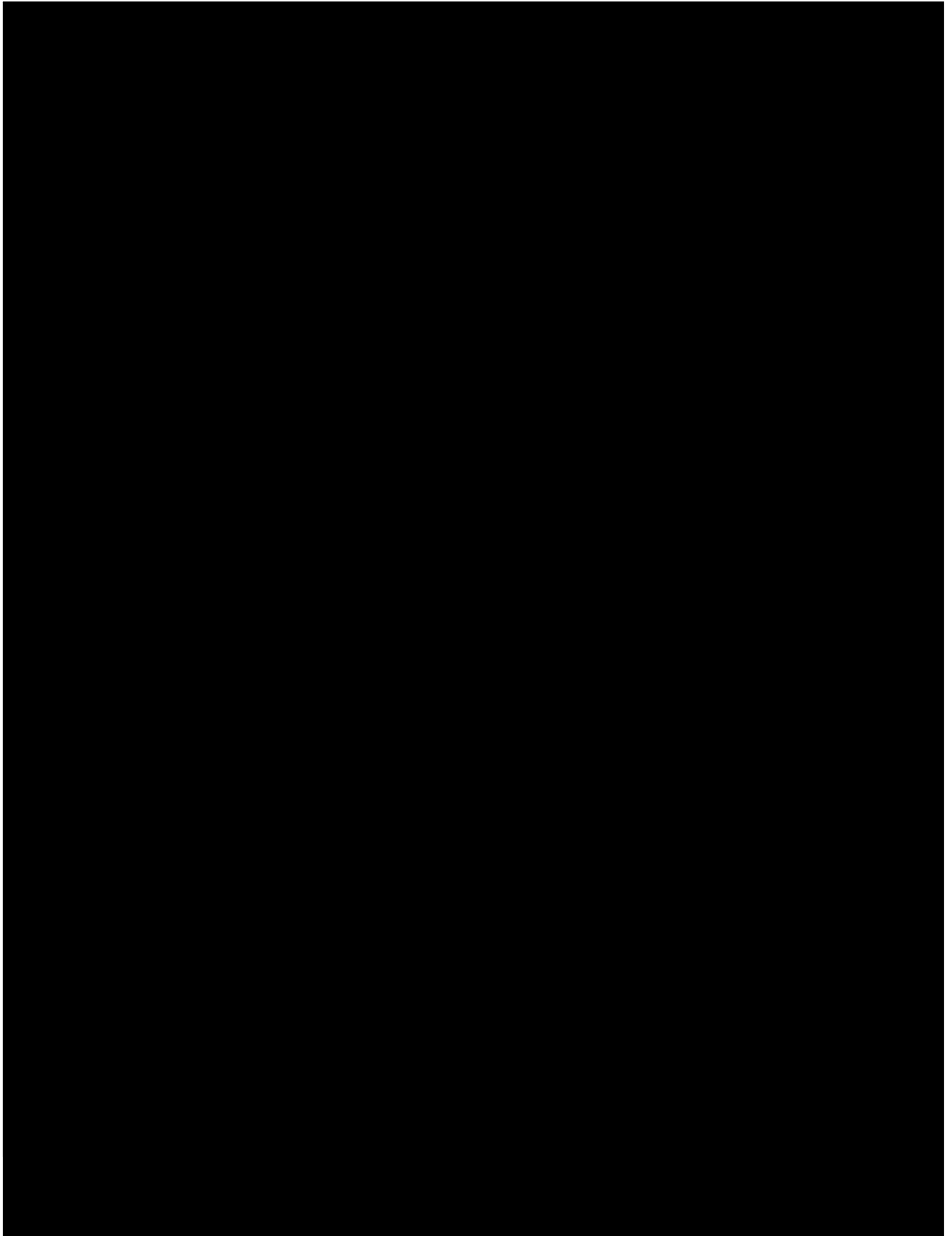
Vínculo y significado relacional

9. En ocasiones, siento cierta conexión al interactuar con una inteligencia artificial.
10. Podría llegar a considerar una inteligencia artificial como una especie de confidente.

Preferencia y desplazamiento social

11. Hay momentos en los que prefiero interactuar con una inteligencia artificial antes que con otras personas.
12. Después de interactuar con una inteligencia artificial, siento menos necesidad de compartir con otras personas.
13. Prefiero hablar con una persona antes que con una inteligencia artificial.

Anexo D. Informe favorable del comité ético.



Anexo E. Form



Uso de inteligencia artificial, soledad y bienestar psicológico

¿Alguna vez has empezado a hablar con una inteligencia artificial... y la conversación se ha alargado más de lo que esperabas?

¿Le has contado algo personal, le has pedido opinión o has tenido la sensación de que “te entendía”?

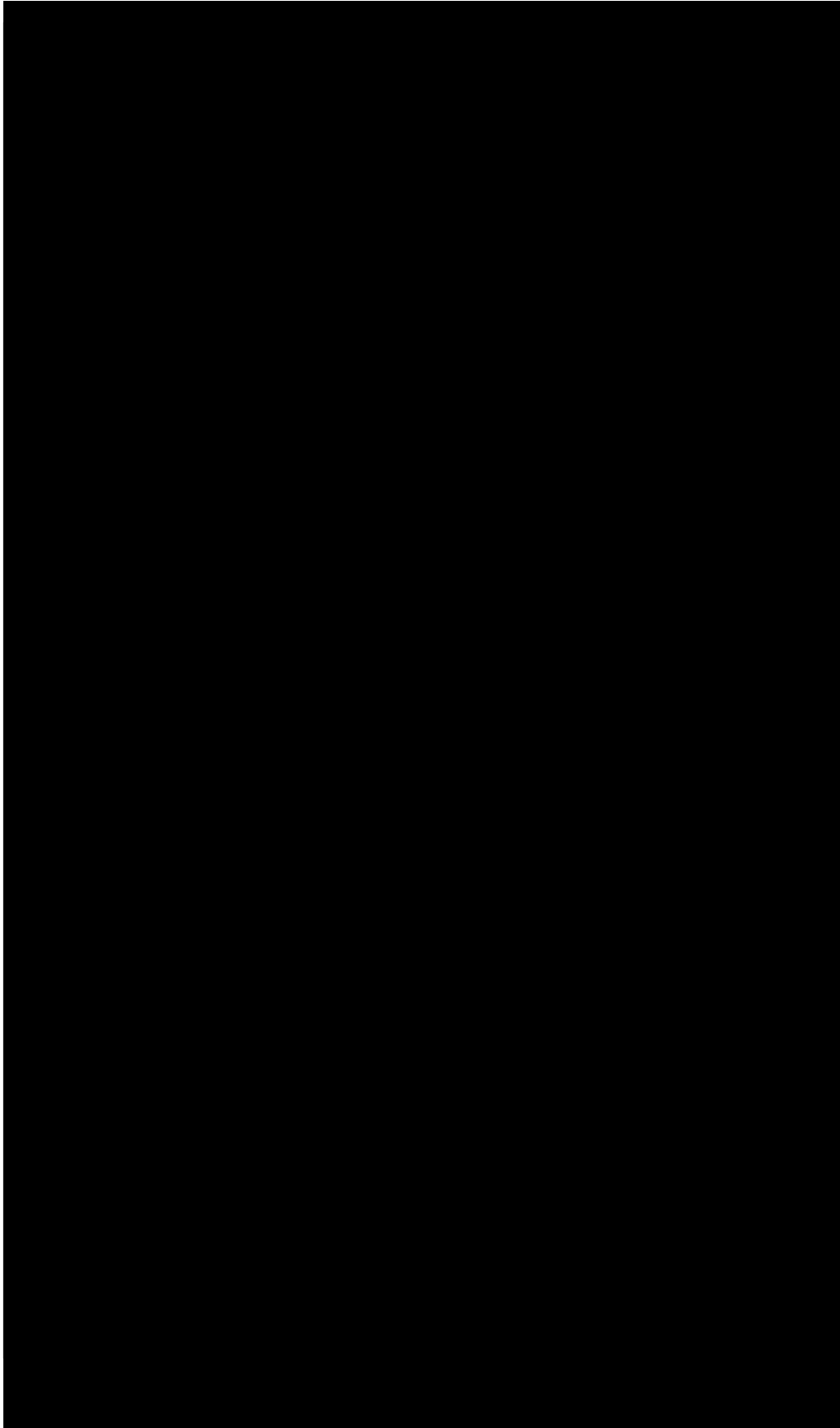
A veces no es solo una herramienta, sino una forma distinta de conversar.

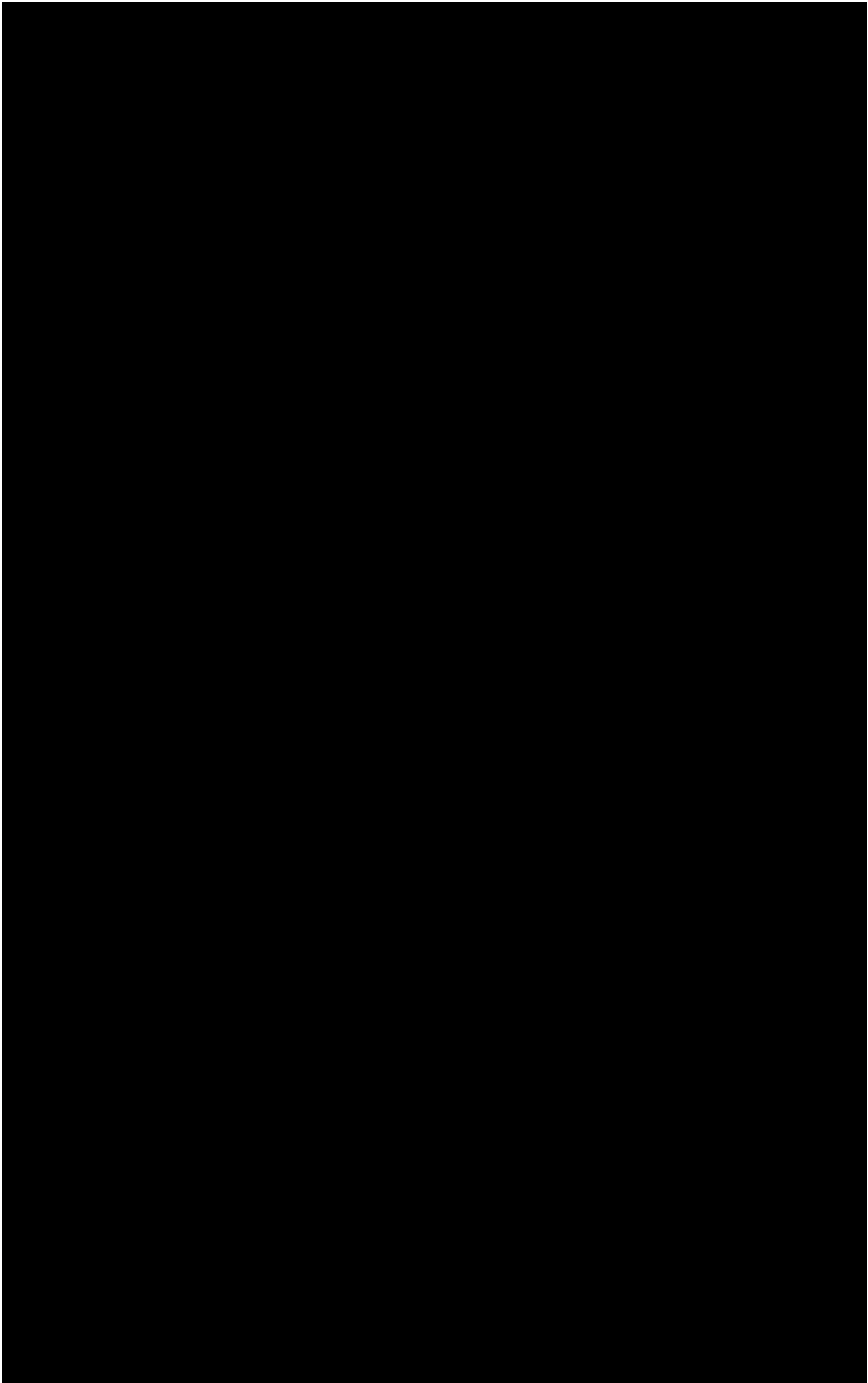
Si te sientes identificado/a con estas situaciones, tu experiencia puede ser especialmente relevante para este estudio.

Siguiente
Página 1 de 14
Borrar formulario

URL: <https://forms.gle/mWo6x3EXDXkGjPqQ9>

Anexo F. Consentimiento Informado





Anexo G. Compromiso de Confidencialidad

