

- “¿Qué CAMINO TENGO QUE TOMAR para salir de aquí? –le preguntó Alicia-
- Esto DEPENDE del SITIO AL QUE QUIERAS LLEGAR –le respondió el gato-
- NO ME IMPORTA mucho el sitio.
- Entonces TAMPOCO IMPORTA MUCHO EL CAMINO QUE TOMES”.

Fuente: Carroll, L. (1865). Alicia en el País de Las Maravillas



¿SENTIDO de lo que hacemos?

(Contextos – Procesos - Personas)

Fuente de la imagen: <https://chatgpt.com/g/g-pmuQfob8d-image-generator/c/671b5bc3-a45c-8010-8728-c3b6ed6355a6>

La Inteligencia Artificial y Bienestar Emocional en Jóvenes: Retos y Propuestas



Dr. José Sánchez-Santamaría

Profesor Titular de Equidad Educativa y ALV

Vocal de FEAE-CLM

Coordinador de GRIOCE – UCLM

Contacto: jose.ssantamaria@uclm.es

A hallway with patterned wallpaper and a row of doors. The third door from the left is highlighted in yellow, while the others are grey. The floor is made of light-colored wooden planks.

4 premisas iniciales

Marco de Referencia de la Competencia Digital Docente

Competencias profesionales de los docentes

Competencias pedagógicas de los docentes

Competencias docentes para el desarrollo de la competencia digital del alumnado

1. COMPROMISO PROFESIONAL

1.3 Práctica reflexiva

1.4 Desarrollo profesional digital continuo

1.5 Protección de datos personales, privacidad, seguridad y bienestar digital

2. CONTENIDOS DIGITALES

2.1 Búsqueda y selección de contenidos digitales

digitales

3. ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

3.1 Enseñanza

3.4 Aprendizaje autorregulado

4. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN

4.1 Estrategias de evaluación

4.2 Analíticas y evidencias de aprendizaje

4.3 Retroalimentación y toma de decisiones

5. EMPODERAMIENTO DEL ALUMNADO

5.1 Accesibilidad e inclusión

5.2 Atención a las diferencias personales en el aprendizaje

5.3 Compromiso activo del alumnado con su propio aprendizaje

6. DESARROLLO DE LA COMPETENCIA DIGITAL

6.2 Comunicación, colaboración y ciudadanía digital

6.3 Creación de contenidos digitales

6.4 Uso responsable y bienestar digital

6.5 Resolución de problemas

SIN COMPETENCIA DIGITAL ES COMPLICADO EL BIENESTAR DIGITAL DE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES BASADAS EN IA Y DE IA



IA

Bienestar
Emocional

Bienestar
Digital

¿Contribución de la AI(Gen) al
Bienestar Digital del estudiantado
desde un uso responsable y consciente?
Uso Pedagógico, Ético y Crítico

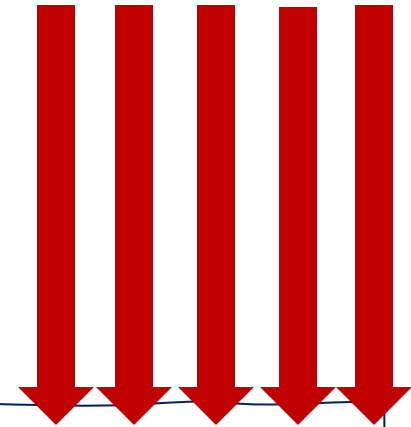
IA presenta potencial
como recurso, herramienta, apoyo para...
contribuir al aprendizaje del estudiantado

(Sánchez-Santamaría & Olmedo, 2023)

¿La IA va a sustituir (nos)... ?

Incorporando la IA a las tareas docentes/aprendizaje..... Si..

... Docencia/Aprendizaje como una sola **reproducción del conocimiento**....



La IA puede **sustituir** al
profesorado / estudiantado en la **elaboración de trabajos**

¿Cómo me posiciono (rol) respecto a la IA?

Rol docente	Descripción
Rol crítico	... integrar la IA ética: combina aspectos técnicos y pedagógicos desde una perspectiva crítica formada
Rol funcional	... usar la IA por eficacia inmediata, careciendo de un enfoque pedagógico profundo
Rol de resistencia	... se evita la IA por miedo, ignorancia o prudencia, desconectando de las tendencias educativas tecnológicas actuales

¿QUÉ ROL QUIERO (PUEDO) ASUMIR COMO
PROFESOR O PROFESORA?

La IA al servicio de una docencia con sentido y relevante
para un aprendizaje exitoso de todo el estudiantado

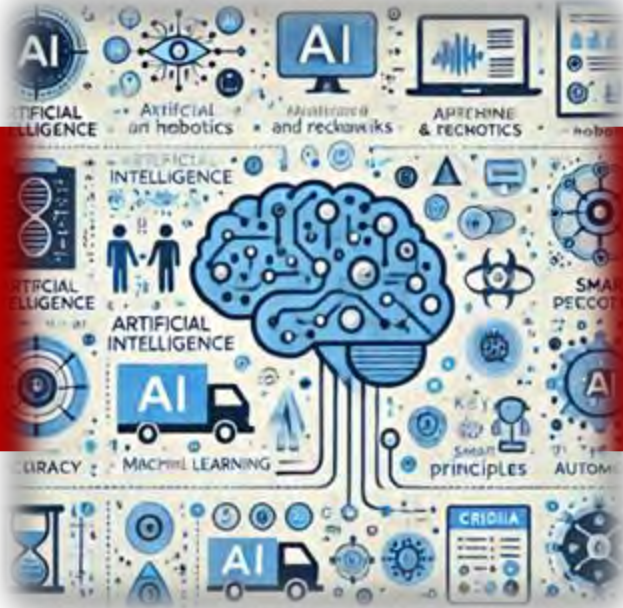
Perspectiva psicopedagógica

¿Qué es la IA? ¿Qué debemos conocer?
¿Qué criterios de uso podemos emplear? 01

¿Qué relación tiene la IA y el Bienestar
Emocional en Jóvenes? 02

¿Qué nos dice la investigación sobre la
IA y jóvenes? 03

¿Qué podemos hacer desde y en las aulas? 04



1

¿Qué es la IA? ¿Qué
debemos conocer? ¿Qué
criterios de uso podemos
emplear?



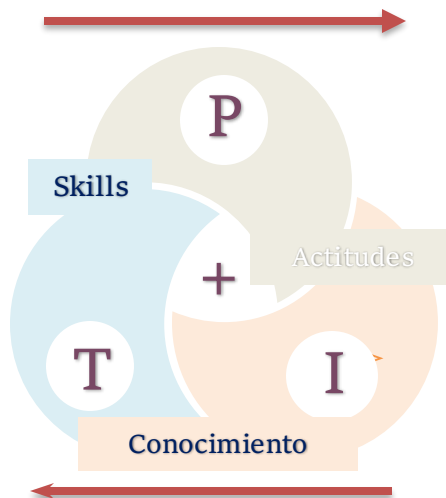
El contexto de la IA

Transformación Digital

(4ª Revolución)

Sociedades Líquidas (Flexibilidad,
movilidad, incertidumbre, compromiso...)

Retos sociales (democracias...),
ambientales (cambio climático),
económicos (pobreza...)



Rama de la informática

Combina algoritmos y datos

Imita la I Humana

Paradoja de la IA

Áreas en Educación: Aprendizaje

Computacional, Automático y Adaptativo
(ML)

EFECTO SUNAMI en Educación (García-Peñalvo, 2023)

Las **IA generativas** o LLM (Large Language Models)
Máquinas virtuales basadas en el lenguaje natural con capacidad para generar contenido (texto, imágenes, vídeos), como los **chatbots**, están impulsando el debate sobre su uso

¿Qué significa este logo?



¡Éxito comercial!

El concepto de la IA en educación

IA: rama de la informática

Combinación de **ALGORITMOS** y **DATOS** para que las máquinas aprendan y realicen tareas complejas



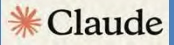





En educación, sus principales áreas son:

REDES NEURONALES,
APRENDIZAJE PROFUNDO,
APRENDIZAJE POR REFUERZO
APRENDIZAJE AUTOMÁTICO



IA generativas o LLM (Large Language Models)
Máquinas virtuales de lenguaje natural: capacidad para generar contenido (texto, imágenes, vídeos...)
Chatbots

Modelos, chatbots, buscadores de IAGen

IA	Modelo	Tipo	Empresa	Características principales
ChatGPT 	GPT-4	Modelo IA (T) Chatbot	OpenAI	Generalista, integración con Microsoft
Gemini 	Gemini 1.5	Modelo IA (T)	Google DeepMind	Multimodal (texto, imágenes, audio)
Claude 	Claude 3	Modelo IA (T) Chatbot	Anthropic	Seguridad y alineación ética
LLaMA 2 	LLaMA 2	Modelo IA (T)	Meta	Código abierto y personalizable
Mixtral 	Mixtral	Modelo IA (T)	Mistral AI	Modelo MoE, rápido y eficiente
DeepSeek 	DeepSeek	Buscador de IA	DeepSeek AI	Enfoque en comprensión y generación de texto en chino
Perplexity 	Perplexity	Buscador de IA	Perplexity AI	Búsqueda y respuestas precisas en tiempo real
Copilot 	GPT-4	Asistente de IA	Microsoft	Integrado en productos Microsoft, asistencia en código y productividad

Redes Sociales que integran IA

Nombre	Tipo	Para qué	Uso de IA
Facebook	ML	Personalización del feed, moderación de contenido, publicidad	No
Instagram	ML	Sugerencias de contenido, detección de comentarios de odio, filtros	Sí (filtros)
Twitter (X)	ML	Priorización de tweets, detección de noticias falsas y bots	No
TikTok	DL	Algoritmos de recomendación, análisis de emociones en videos	Sí (filtros y efectos)
YouTube	DL	Sugerencia de videos, transcripción automática, moderación de contenido	No
Snapchat	CV, NLP	Filtros de realidad aumentada, recomendación de contenido	Sí (filtros, chat IA)
LinkedIn	ML	Sugerencia de empleos y conexiones, análisis de perfiles	No
Reddit	ML	Identificación de contenido tóxico, personalización de subreddits	No
Clubhouse	NLP, SR	Sugerencias de salas de audio, transcripción de voz a texto	No
Bluesky	ML	Priorización de contenido, moderación en comunidades	No
Threads	ML, NLP	Sugerencias de conversaciones y publicaciones, filtrado de contenido	No
My AI (Snapchat)	Chatbot IA	Chatbot de IA integrado para conversaciones	Sí (Chatbot)
Character.AI	Chatbot IA Generativa	Simulación de conversaciones con IA	Sí (Chatbot)
Replika	Chatbot IA Generativa	Chatbot de IA para interacciones emocionales	Sí (Chatbot)

Criterios para el uso con sentido pedagógico y ético de la IA

"DECIDIR MEJOR CUÁNDO, CÓMO Y PARA QUÉ UTILIZAR LA IA. SOLO ASÍ ESTAREMOS EN CONDICIONES DE ELEGIR QUÉ PODEMOS Y QUÉ NO PODEMOS HACER CON ELLA" (Morduchowicz, 2023, p. 44)

Necesidad
(¿Por qué?)

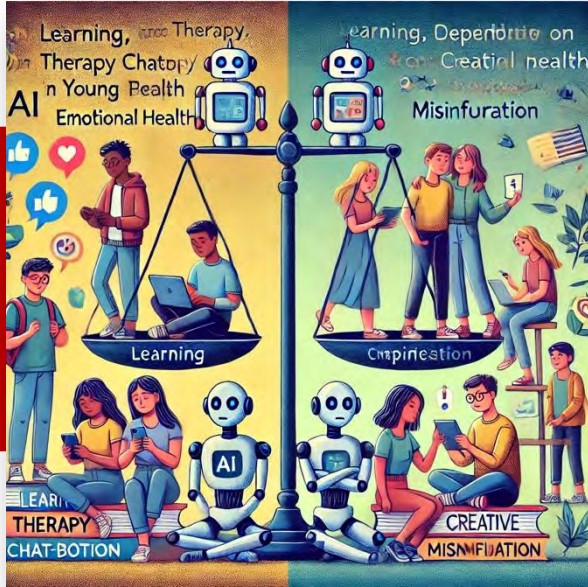
No todos los procesos de enseñanza y aprendizaje requieren el uso de IA, y no todas las IA pueden satisfacer las diversas necesidades

Sentido
(¿Para qué?)

Analizar en qué medida está en **coherencia el uso** de la IA con la naturaleza del aprendizaje a promover

Uso
(¿Cómo?)

La manera en que se emplea la IA debe considerar la **competencia digital**, sin ella su uso será imprudente, poco eficaz y con implicaciones pedagógicas impredecibles



2

¿Qué relación tiene la IA y el Bienestar Emocional en Jóvenes?

Datos sobre salud mental de la Juventud en España

El 10,76% (ENSE, INE, 2017)

Aumenta con la edad, nivel de estudios, país de nacionalidad

Tasa de jóvenes con algún problema emocional



Fuente: Red Proemo (2025)

Problemas
Psicológicos

6/10

Más en chicas
que chicos

Fuente: Fad Juventud (2023)

Soledad no
deseada

1/5

Más presente en
chicas

(31,1% frente al
20,2%)

Fuente: Soledades (2024)

Suicidio /
Ideación

1,8/100
50/100

Más presente en
chicos

(2 de cada 3)

Fuente: INFOCOP (2023)

Preocupación creciente por los abusos sexuales, aumento del 709% de los problemas psicológicos en menores de 15 años, y de las conductas autolesivas y trastornos alimentarios

Fuente: Ministerio de Sanidad - BDCAP (2023)

Datos sobre el uso de RRSS e IA de la juventud

El 98% registrados en alguna RRSS (Save the Children, 2024)
Aumenta con la edad (la diversidad y número)

Conectados a INTERNET
varias veces al día o
permanentemente

90%

jóvenes
(De 15 o más años)

Fuente: Save the Childre (2024)

Inicio de uso
de INTERNET

1/3
1/2

A los 11 años y
antes de los 10
años

Fuente: Save the Children, 2024

Uso
problemático

1/3

Del 7% al 11%
(2018/2022)

Fuente: UNICEF (2021) y
OMS (2022)

Conocimiento
y Uso de IA

8/10

Fuente: Fundación SM
(2023), Empantallados.com
y GAD3 (2023)

Usan sobre todo ChaGPT

58% emplea IA para trabajos de clase
56% completar contenidos de materias
50% para estudiar y preparar exámenes
41% ideas nuevas y creativas

Fuente: Empantallados.com
y GAD3 (2023)

CAPACIDAD de gestionar y experimentar
emociones de manera equilibrada

No es ausencia de problemas

Construcción de identidad emocional,
regulación de sentimientos y desarrollo de
habilidades socioemocionales

Bienestar Emocional: Componentes

→ Emociones +

→ Satisfacción con la vida

→ Sentido de propósito y significado vida

→ Autoestima +

→ Resiliencia y manejo del estrés

→ Conexiones y apoyo social

Bienestar Emocional: factor protector

El Bienestar Emocional es considerado....



FACTOR PROTECTOR

Desarrollo del **ADOLESCENTE**

Bienestar Digital: componente del Bienestar Emocional

Uso de herramientas Digitales

1. SEGURO

2. CONSCIENTE

3. BENEFICIOSO

HÁBITOS DIGITALES

Promover los beneficios:
comunicación, aprendizaje, ocio,
el trabajo en red, el apoyo
mutuo...

Minimizar sus riesgos: usos
desadaptativos, exposición negativa,
identidad y autoimagen, interferencia
en el sueño, desconfianza,
polarización social...

Bienestar Digital y Bienestar Emocional y su relación con la IA

Implicaciones de uso

Tecnología/herramientas de IA

Bienestar Emocional

Bienestar Social

Bienestar Digital

¿Cómo y para qué se usa?
¿Cómo se produce el equilibrio entre lo digital y lo emocional

Marcos teóricos sobre el Bienestar Digital

01 Prácticas

Prácticas digitales y su impacto en el bienestar (Büchi, 2024)
Impacto en el bienestar depende de cómo, cuánto y para qué usar la tecnología

02 Usos

Uso desadaptativo y adaptativo de la tecnología (Davis, 2023)
Uso adaptativo: mejora la calidad de vida, el aprendizaje...

03 Balance

Balance digital y bienestar (Orben et al., 2023): desequilibrio en el uso y no se produce reflexión sobre las prácticas digitales

04 Ecológica

Ecología digital del bienestar (Livingstone & Stoilova, 2024): ecosistema de influencias: individuales (hábitos...), familiares y educativos (normas de uso...) y tecnológicos/mercado (algoritmos...)

04 Cognitivo

Regulación cognitivo-emocional en el uso digital (Valkenburg, 2023): ¿cómo gestiono mis emociones?

CONTEXTO Y PRÁCTICAS INDIVIDUALES en el uso de las tecnologías
USO ADAPTATIVO, consciente y ético
Enfoque de aprovechar los BENEFICIOS y minimizar RIESGOS



3

¿Qué nos dice la
investigación sobre IA y
jóvenes?

¿Es vulnerable el estudiantado ante la IA?

Abordar la IA como buena o mala como prohibirla o permitirla es sesgar y limitar el debate psicopedagógico



¿Qué nos dice la investigación?

El interés está centrado en...

¿Qué oportunidades y qué riesgos ofrece el uso de la IA en los jóvenes?

Investigación actual

Riesgos

Sentido pedagógico y ético

Exposición a contenidos inapropiados y deepfakes (percepción de la realidad)

Dependencia emocional y autonomía (afectar capacidad de tomar decisiones)

Influencia en el estado de ánimo (el algoritmo decide qué ver)

Comparación social y autoestima (FOMO o miedo a perderse algo)

Cibervictimización (violencia, acoso, exclusión)

```
graph TD; IA[IA] --> IA_generativa[IA generativa]; IA --> IA_personalizada[IA personalizada]; IA --> IA_adaptativa[IA adaptativa]; IA_generativa --> Personalizacion[Personalización del aprendizaje (ritmos, necesidades)]; IA_personalizada --> Competencias[Desarrollo de competencias críticas y creativas (tomar decisiones)]; IA_adaptativa --> Bienestar[Mejora bienestar psicológico (asistentes virtuales)]; Personalizacion --> Entrenamiento[Entrenamiento habilidades sociales y emocionales (asistentes virtuales)]; Competencias --> Entrenamiento; Bienestar --> Entrenamiento;
```

Personalización del aprendizaje (ritmos, necesidades)

Desarrollo de competencias críticas y creativas (tomar decisiones)

Mejora bienestar psicológico (asistentes virtuales)

Entrenamiento habilidades sociales y emocionales (asistentes virtuales)

Fuente: Van Der Wal, 2024; Sánchez, 2024; Quinzó, 2024; Sánchez-Santamaría, et al., 2024; Fernández y Corbella, 2025; Mansfield et al., 2025; Aguado et al., 2025



4

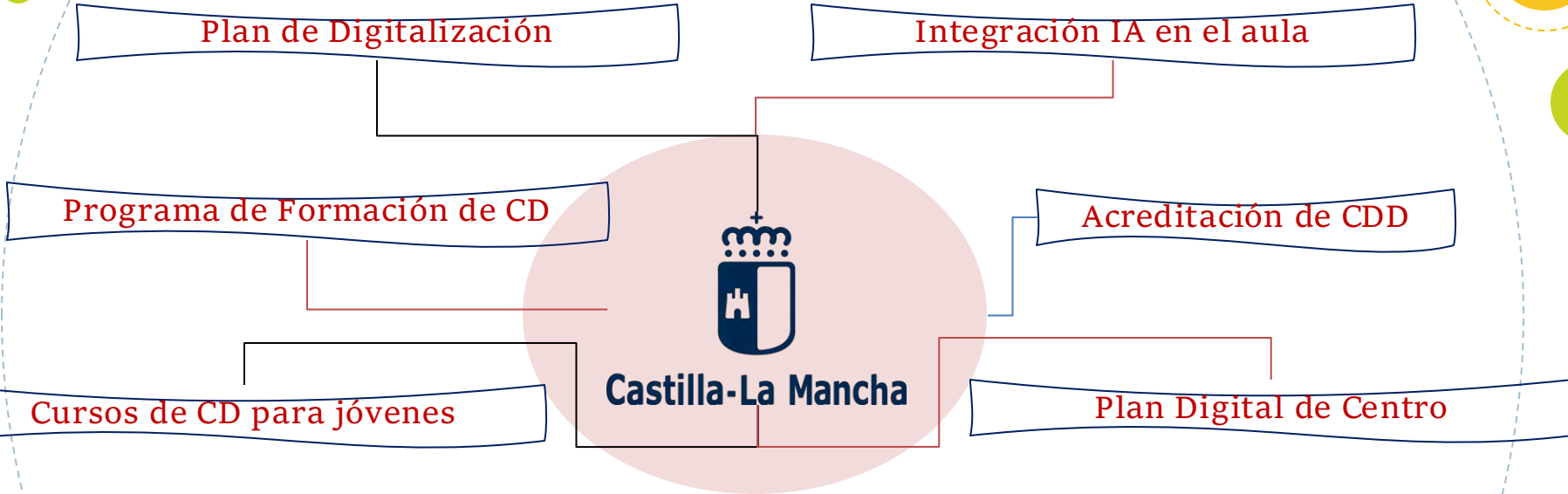
¿Qué podemos hacer
desde y en las aulas?



¿Qué podemos hacer?

Solos, muy poca cosa

Políticas y recursos orientados a lo digital

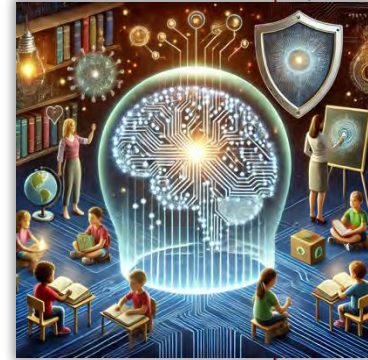


Acción 1.

Educar en el uso seguro, ético y crítico de la IA desde un enfoque de bienestar emocional

Propuestas

- Alfabetización digital y emocional
- Promover el diálogo con y de las familias
- - Uso de la IA en el aula con supervisión docente
- Diseño de asistentes de IA
- Protocolos de bienestar digital en el centro
- Formación docente...



Un uso desadaptativo puede contribuir a riesgos con el uso de la IA

Acción 2.

Desarrollar y aplicar estándares éticos y críticos



Propuestas

- Dilemas éticos del uso de la IA y pensamiento crítico
 - Contenidos generados o manipulados por IA
- Código de buenas prácticas: ¿Para qué usamos IA en el aula?
¿Cuándo nos ayuda y cuándo puede ser un problema?
- Presentación interactiva o podcast explicando un aspecto de la IA (por ejemplo: cómo afecta a la educación, la privacidad o la creatividad)
- Cómo la IA influye en la autoestima, el tiempo de pantalla y la comparación social
 - Pausas digitales y estrategias de desconexión
- Gestionar su tiempo y contenido digital de manera equilibrada
 - Diseño de criterios éticos para el uso de la IA en la vida cotidiana



Acción 3.

Colaboración Centros – Universidad – Familias – Entidades Sociales

Propuestas

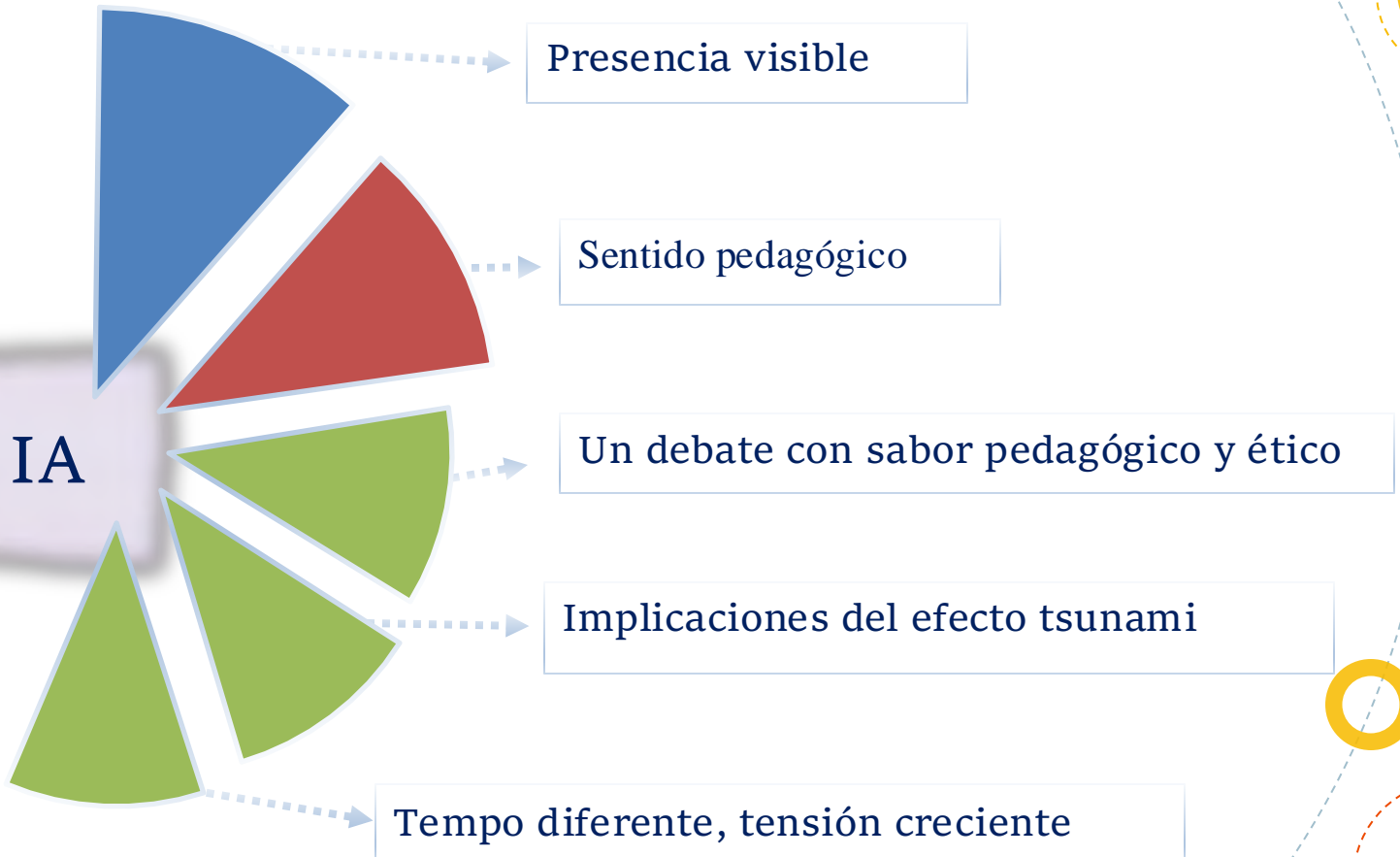
- Necesitamos saber más sobre cómo impacta el uso de la IA en el Bienestar Emocional y Digital en jóvenes
- Desarrollar estrategias útiles y válidas para promover competencias críticas, creativas y éticas





Conclusiones

Conclusión abierta sobre la IA en general



Conclusión abierta sobre la IA sobre el Bienestar Emocional

01

La CD es clave para promover un **APRENDIZAJE INSPIRADOR** del Bienestar Emocional en jóvenes

02

Los **USOS DESADAPTATIVOS** de la IA pueden contribuir a deteriorar o limitar el Bienestar Emocional

03

La relación entre IA y salud mental es compleja, multivariante y contextual, necesitamos **EVIDENCIA DE CALIDAD** que informe la práctica educativa

04

La Educación debe preparar para **APRENDER A GESTIONAR LA IA**, no prohibirla, este no es el debate y genera efectos contrarios

Referencias de las investigaciones

Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189.
<https://doi.org/10.1177/14614448211056851>

Davis, K. (2023). *Technology's child: Digital media's role in the ages and stages of growing up*. The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/13406.001.0001>

Orben, A., Dienlin, T., & Przybylski, A. K. (2023). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226–10228.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1902058116>

Livingstone, S., & Stoilova, M. (2024). The 4Cs: Classifying online risk to children. *Communications*, 49(3), 255–272. <https://doi.org/10.1515/commun-2022-0019>

Valkenburg, P. M. (2023). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101290. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>

Para el cierre

El **profesorado** no lo puede **TODO** ni **TODO** debe ser abordado desde la escuela

Es un desafío más que tensa el sentido y el alcance del sistema educativo

El **profesorado** también se enfrenta al reto de la IA y su **BIENESTAR EMOCIONAL** debe importar

Para educar hay que **saber, y estar bien**

¡Gracias por la Atención!

Quedo a vuestra disposición para cualquier cuestión o duda o reflexión

Proyecto IDI referencia: SBPLY/23/180225/000216