

## NOTA DE PRENSA

# El 4,7% de los estudiantes ya está en riesgo de tener una dependencia problemática de la IA, según un estudio de UNIR

- Investigadores del grupo Ciberpsicología de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) adaptan y validan en adolescentes la primera escala para medir la AIlessphobia: el miedo o la ansiedad a no disponer de inteligencia artificial generativa para realizar tareas educativas.
- Se trata de una investigación pionera con 1.905 adolescentes españoles que vincula este fenómeno con la Nomofobia y con dos dimensiones clave: la ansiedad por la autoeficacia académica y la falta de confianza académica sin IA generativa.
- El 64,4% de los menores de entre 11 y 14 años ha utilizado alguna vez aplicaciones o sitios web de IA, y entre quienes la han usado, los fines más frecuentes son la búsqueda de información para tareas escolares y la resolución de dudas académicas

*Logroño/Madrid, 4 de mayo de 2026.-*

El 4,7% de los estudiantes presenta puntuaciones compatibles con riesgo de AIlessphobia en el ámbito educativo. Esta es una de las conclusiones más destacadas del estudio científico llevado a cabo por el grupo Ciberpsicología de la **Universidad Internacional de La Rioja** (UNIR), en el que también participan investigadores de la **Universidad del País Vasco** (UPV/EHU) y la **Universidad de Valencia** (UV).

El trabajo, que analiza el comportamiento de 1.905 adolescentes de entre 11 y 14 años, pone nombre y medida a un fenómeno emergente en las aulas: la AIlessphobia (o AI-lessphobia), entendida como el miedo o la respuesta de ansiedad ante no tener acceso a herramientas de inteligencia artificial generativa para realizar tareas educativas.

La investigación constata el crecimiento exponencial de la IA generativa en el ámbito educativo y plantea la AIlessphobia como un constructo psicológico emergente. No se refiere simplemente a un uso intensivo de la tecnología, sino a una respuesta de ansiedad ante la ausencia de herramientas de IA generativa que puede afectar a la percepción de la propia competencia académica del alumnado.

Para medir este fenómeno el equipo adaptó y validó una escala específica al contexto español. Los resultados muestran que el 64,4% de los adolescentes ha utilizado alguna vez aplicaciones

o páginas web con IA y que, entre quienes la han usado, el 70,4% la había empleado para hacer deberes o estudiar. Además, casi el 5% (aproximadamente 1 de cada 20 alumnos) ya se sitúa en una franja de riesgo o de comportamiento problemático.

“Este estudio no diagnostica una adicción a la inteligencia artificial generativa, sino que valida una herramienta para detectar malestar y falta de confianza académica cuando el alumnado percibe que no puede recurrir a ella en tareas educativas”, explica **Joaquín González Cabrera**, investigador principal del proyecto.

### **Dimensiones de la AIlessphobia: autoeficacia y confianza**

La escala validada en este estudio científico no solo mide la frecuencia de uso, sino que desglosa la fobia en dos dimensiones fundamentales que explican por qué casi el 5% de los jóvenes están en riesgo.

La ansiedad por la autoeficacia académica refleja el temor del estudiante a no ser capaz de iniciar o completar una tarea escolar sin el apoyo de la IA generativa. A este factor se suma la falta de confianza académica sin IA, que se refiere a la tendencia a emplear estas herramientas para revisar, confirmar o reforzar el trabajo realizado. En conjunto, ambas dimensiones permiten evaluar hasta qué punto la IA generativa puede pasar de ser un apoyo puntual para convertirse en un recurso percibido como necesario en el estudio.

### **Sin diferencias por sexo o edad**

La investigación contó con una muestra de 1.905 estudiantes procedentes de 26 centros educativos españoles. La edad media se situó en los 12,6 años (alumnos de 1º a 3º de la ESO) en una proporción de el 49,2% de chicos, 49,0% de chicas y un 1,8% que prefirió no responder a esta pregunta.

Uno de los datos más relevantes del estudio es la ausencia de diferencias significativas por sexo en la puntuación total de la escala. A diferencia de otros comportamientos digitales, la AIlessphobia no mostró diferencias relevantes entre chicas y chicos en esta muestra.

Asimismo, no se encontraron variaciones importantes según el curso escolar, lo que sugiere que el riesgo de fobia a la IA es un fenómeno transversal que se instala con fuerza desde el inicio de la adolescencia.

### **La conexión con la Nomofobia**

La investigación establece un vínculo entre la AIlessphobia y la Nomofobia (el miedo intenso a no poder usar el teléfono móvil o a perder la conexión). Los investigadores hallaron una correlación positiva y significativa entre ambas. Esto indica que la fobia a la falta de IA no es un evento aislado, sino que forma parte de un ecosistema de ansiedades digitales donde el smartphone actúa como el soporte físico y la IA como el soporte cognitivo.

Los estudiantes que puntúan alto en Nomofobia tienden a presentar también mayores niveles de AIlessphobia, lo que sugiere que la dependencia tecnológica se está sofisticando: ya no solo

---

se teme estar desconectado de los demás (redes sociales), sino estar desconectado de la capacidad de resolver problemas (IA).

### **Uso académico frente a otras utilidades de la IA**

El estudio desglosa en qué emplean los adolescentes la IA, confirmando que el entorno escolar es uno de los principales motores de uso. La actividad predominante es la búsqueda de información para trabajos de clase, utilizada por el 66,8% de quienes habían usado IA. Además, un 32,5% recurre a ella para resolver dudas académicas.

Más allá del aula, los adolescentes dan otros usos a estas herramientas, aunque con menor frecuencia, como buscar información sobre temas de salud (36,0%), el ocio (14,4%), la resolución de problemas técnicos (11,8%) y el apoyo en la toma de decisiones (8,3%).

El riesgo identificado aparece cuando estas herramientas dejan de ser un apoyo y pasan a percibirse como un recurso necesario para estudiar o completar tareas. En este sentido, los investigadores advierten de la importancia de acompañar educativamente el uso de la IA generativa para que no debilite habilidades como la autonomía, el pensamiento crítico o la confianza en la propia capacidad académica.

### **Estrategia de prevención**

El equipo científico recalca que la validación de esta escala es un paso esencial para la prevención. "La identificación de un casi un 5% de alumnado en riesgo es una señal de alerta para los sistemas de orientación escolar", afirma González Cabrera. Si no se interviene mediante programas de alfabetización digital y mediación parental, la IA generativa podría comprometer habilidades críticas como el pensamiento independiente y la creatividad

"La AIlessphobia es un constructo válido y fiable en adolescentes españoles. La existencia de un grupo de riesgo cercano al 5% obliga a replantear cómo se integra la IA en el currículo escolar, asegurando que la tecnología potencie la inteligencia humana en lugar de sustituirla por miedo a la propia incapacidad", concluye el investigador de UNIR.

### **Referencia bibliográfica:**

González-Cabrera, J., Prieto-Fidalgo, Á., Díaz-López, A., Ortega-Barón, J., Caba-Machado, V., & Machimbarrena, J. M. (2026). Adaptation of the AIlessphobia Scale in Education in a Sample of Spanish Adolescents. *International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence*. <https://doi.org/10.9781/ijimai.2026.2258>

### **SOBRE UNIR:**

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 50 grados, 204 másteres oficiales, 101 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a miles de estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e

Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada.

**PARA MÁS INFORMACIÓN**

Departamento de Comunicación UNIR [comunicacion@unir.net](mailto:comunicacion@unir.net) [www.unir.net](http://www.unir.net)  
Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 94 121 02 11 ext. 1285 [paloma.gamarra@unir.net](mailto:paloma.gamarra@unir.net)

Sara Puerto 648 573 733 [sara.puerto@unir.net](mailto:sara.puerto@unir.net)

Isabel Álvarez 639 117 638 [isabel.alvarezcastro@unir.net](mailto:isabel.alvarezcastro@unir.net)

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 [diego.caldentey@unir.net](mailto:diego.caldentey@unir.net)

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 [josemaria.fillol@unir.net](mailto:josemaria.fillol@unir.net)

Bosco Martín (Director) [bosco.martin@unir.net](mailto:bosco.martin@unir.net)