origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

I OBSERVATORIO DE SALUD MENTAL
Y BIENESTAR EN LA ERA DE LA IA

La IA nos acompaña. La Inteligencia Afectiva nos sostiene.

Lo que nos han contado las personas encuestadas sobre cómo viven la era de la inteligencia artificial.



01 · EL DATO PRINCIPAL

8 DE CADA 10

personas tienen claro que **la IA no puede sustituir el acompañamiento humano** en su salud mental.



7 de cada 10 lo rechazan rotundamente.

02 · HAYAN IDO O NO A TERAPIA

EL MISMO CONSENSO

83%
de quienes han ido a terapia

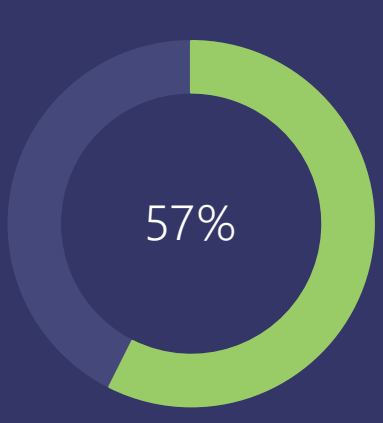
85%
de quienes nunca han ido

La diferencia está en el uso: **quienes han ido a terapia se apoyan más en la IA para su bienestar (40,5% frente a 24%) y la combinan tres veces más con personas**, sin confundirla con un acompañamiento humano.

03 · CUANDO BUSCAMOS APOYO EN LA IA

LA IA CALMA, PERO PREFERIMOS LA INTELIGENCIA AFECTIVA DE LAS PERSONAS

Más de la mitad de quienes se apoyan en la IA sienten que el malestar de fondo sigue o que necesitan hablarlo con una persona.



Incluso entre ellos, 2 de cada 3 tienen claro que la IA no sustituye a una persona.

04 · LA IA EN NUESTRA VIDA EMOCIONAL

LA USAMOS PARA INFORMARNOS, POCO PARA DESAHOGARNOS

Casi 1 de cada 5
la usa con frecuencia para ordenar ideas o informarse sobre bienestar

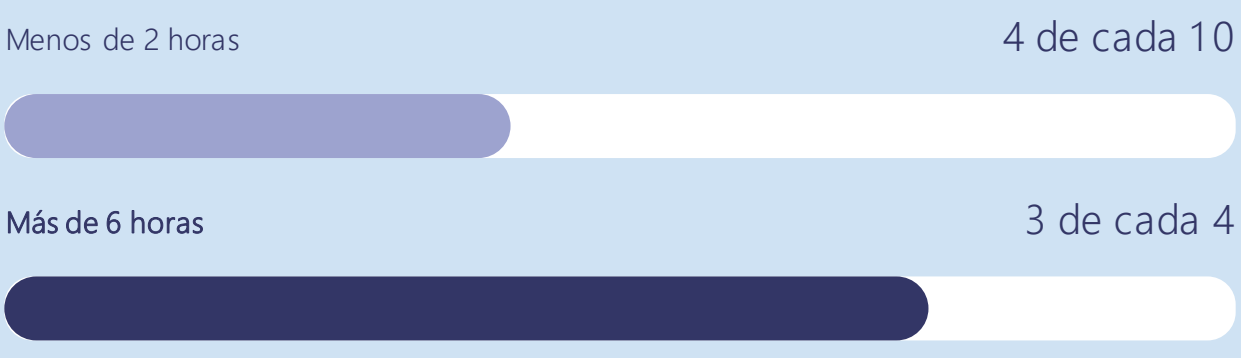
Solo 1 de cada 7
la usa para desahogarse en un momento de agobio

Solo 3 de cada 100
prefieren contarle sus temas íntimos a la IA antes que a una persona

05 · ESTRÉS Y HÁBITOS DIGITALES

NO ES LA IA, ES NO PODER APAGAR

6 de cada 10 personas encuestadas viven con estrés alto. Así cambia según las horas diarias de pantallas de ocio:



Usar la IA a diario no se asocia a más estrés. Lo que pesa son las pantallas de ocio y no poder desconectar del trabajo.

Más inteligencia afectiva

"La inteligencia afectiva es la capacidad de reconocer e identificar lo que sentimos, ponerle nombre, entender de dónde viene y decidir reaccionar de una manera acorde con tus valores y objetivos, no reaccionar de manera impulsiva."

Pilar Conde, psicóloga y directora de operaciones de Clínicas Origen

Apaga
Pon límites a las pantallas.

Habla
Comparte lo que sientes.

Pide ayuda
Si el malestar sigue.

¿Quieres hablar con alguien? 900 759 751 · clinicasorigen.es
Clínicas Origen: Donde nace tu Inteligencia Afectiva

origen PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Ficha técnica. Encuesta online anónima a personas mayores de 18 años, realizada durante los meses de agosto y septiembre de 2026 y difundida a través de canales digitales de Clínicas Origen. Muestra no probabilística; resultados orientativos. Los porcentajes se calculan sobre las respuestas válidas de cada pregunta.