origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

MEMORIA DE RESULTADOS · 2026

I Observatorio de Salud Mental y Bienestar en la era de la IA

Donde nace tu Inteligencia Afectiva



Clínicas Origen · Día Mundial de la Salud Mental, 10 de octubre de 2026

Índice



3 Presentación

4 Sobre el Observatorio

5 Nuestra mirada: la inteligencia afectiva

6 Metodología y ficha técnica

7 Quién ha participado

8 Resumen ejecutivo

9 El dato principal

10 1 · Estrés y hábitos digitales

12 2 · La IA en el trabajo

14 3 · La IA en la vida emocional

16 4 · Relaciones y valor humano

18 5 · Lo que nos enseñan quienes han pasado por terapia

20 Claves para cuidarse

21 Conclusiones

22 Anexo: resultados principales

23 Sobre Clínicas Origen

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

PRESENTACIÓN

La IA ha llegado a nuestras vidas. ¿Y a nuestra salud mental?

La inteligencia artificial ha llegado a nuestras vidas más rápido que casi ninguna otra tecnología. En poco tiempo la usamos para trabajar, organizarnos, informarnos y, cada vez más, para pensar en voz alta sobre lo que nos pasa.

Al mismo tiempo, la salud mental ocupa un lugar central en la conversación pública. Hablamos más que nunca de estrés, de agotamiento y de lo difícil que es desconectar en una vida hiperconectada.

Estas dos realidades se cruzan cada día, pero sabemos poco de cómo lo hacen.

¿La IA nos alivia o nos satura?

¿La usamos para cuidarnos?

¿Qué lugar queda para las personas, y para los profesionales, cuando una máquina está siempre disponible para escucharnos?

De esas preguntas nace el **I Observatorio Clínicas Origen de Salud Mental y Bienestar en la era de la IA.**

SOBRE EL OBSERVATORIO

Datos propios para una conversación llena de opiniones

Qué es

Un estudio impulsado por Clínicas Origen para conocer, a partir de la experiencia de las personas, cómo la vida digital y la IA influyen en su bienestar emocional. Nace con vocación de continuidad: medir cada año cómo evoluciona esta relación.

Por qué lo hemos hecho

Porque acompañar bien exige entender el momento que viven las personas. Queremos aportar datos propios a una conversación llena de opiniones y generar conocimiento útil para la divulgación y para nuestra práctica.

Objetivos de esta edición

1. Medir el estrés percibido y los hábitos digitales que lo acompañan.
2. Entender cómo la IA entra en el trabajo: si alivia o añade carga y cómo afecta a la desconexión.
3. Conocer el papel de la IA en la vida emocional: para qué se usa y dónde están sus límites.
4. Valorar el lugar que siguen ocupando las personas y el acompañamiento profesional.
5. Generar conocimiento útil para la divulgación en salud mental.

NUESTRA MIRADA

La 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. Es un proceso que se aprende, se cultiva y nace en el encuentro con uno mismo a través de la relación y el vínculo terapéutico.”



Pilar Conde, psicóloga y directora de operaciones de Clínicas Origen

Es el hilo que recorre esta memoria: en una vida cada vez más digital, es lo que nos permite aprovechar la tecnología sin perder lo esencial.

METODOLOGÍA Y FICHA TÉCNICA

Un estudio con rigor metodológico y mirada clínica

Encuesta online y anónima

Difundida a través de canales digitales de Clínicas Origen.

Mayores de 18 años

Personas adultas que respondieron de forma voluntaria.

27 preguntas, 4 bloques

Estrés y hábitos digitales, IA en el trabajo, uso emocional de la IA y relaciones.

Agosto y septiembre de 2026

Trabajo de campo del 6 de agosto al 15 de septiembre.

Cruces por perfil

Por sexo, edad y experiencia en terapia.

Pruebas estadísticas

Modelos que comprueban que las diferencias no se deben al azar, la edad, el sexo o el estrés.

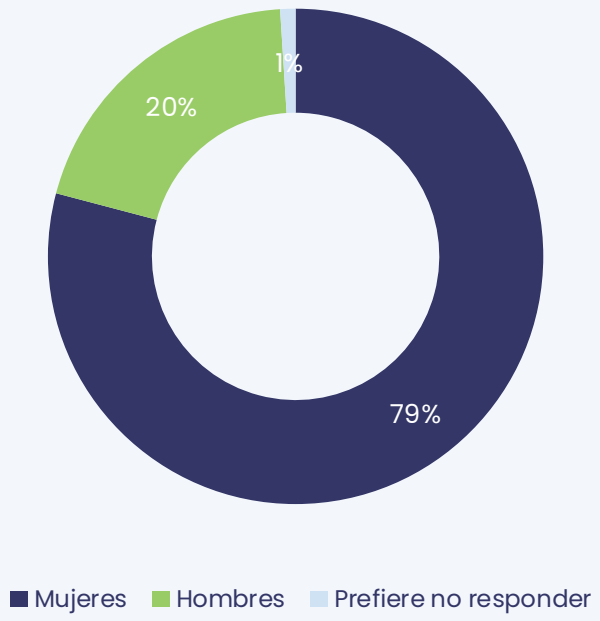
Cómo leer los datos. Los porcentajes se calculan sobre las respuestas válidas de cada pregunta. En las escalas de 1 a 5, "de acuerdo" agrupa el 4 y el 5. "Estrés alto" es 7 o más sobre 10.

Limitaciones. Muestra no probabilística: resultados orientativos, no extrapolables a la población general. El estrés es autodeclarado y no equivale a un diagnóstico. Las relaciones son asociaciones, no causas. Las franjas de 18 a 24 y de 55 o más años tienen pocas respuestas y no se analizan en detalle.

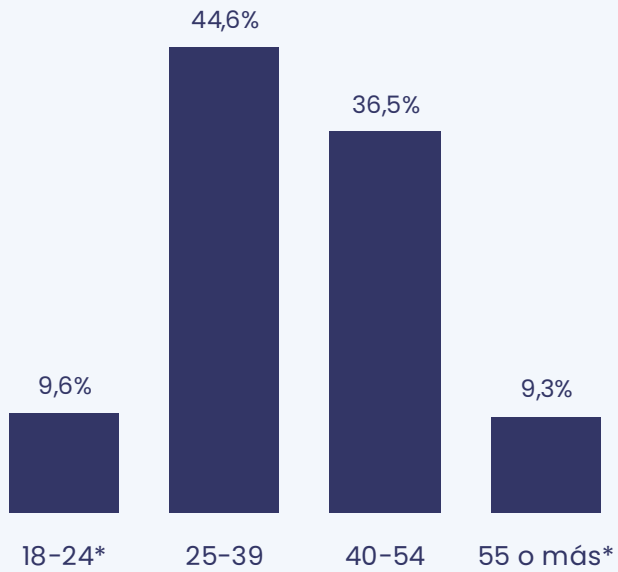
QUIÉN HA PARTICIPADO

6 de cada 10 personas encuestadas han pasado por terapia

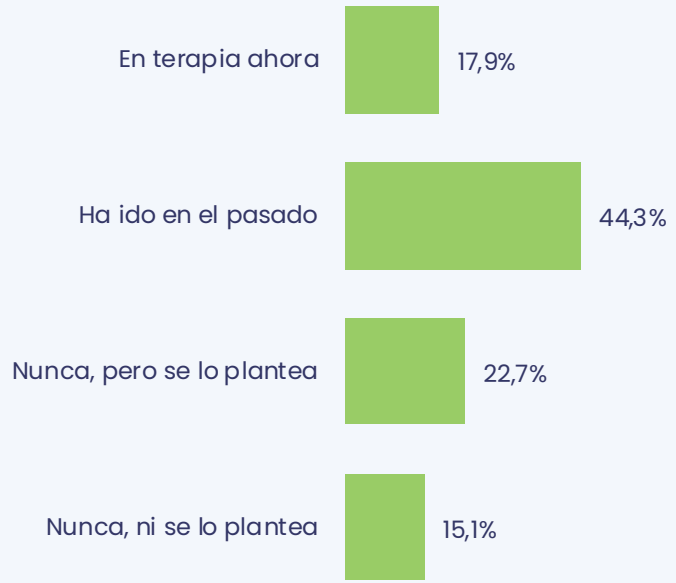
Sexo



Edad



Relación con la terapia



La mayoría son mujeres de 25 a 54 años que trabajan por cuenta ajena. El 44,6% usa la IA a diario y el 47,4% de forma ocasional, un uso más alto que el de la población general. * Pocas respuestas: datos orientativos.

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

RESUMEN EJECUTIVO

Seis hallazgos para entender la salud mental en la era de la IA

8 de cada 10

rechazan que la IA pueda sustituir el acompañamiento humano. Un consenso igual entre mujeres y hombres, y con y sin terapia.

40,5% vs 24%

Quienes han ido a terapia se apoyan más en la IA para su bienestar, sin confundirla con una persona.

57,4%

de quienes se apoyan en la IA sienten que el malestar sigue o necesitan hablar con alguien. La IA calma, pero preferimos la inteligencia afectiva de las personas.

1 de cada 7

usa la IA para desahogarse. La usamos sobre todo para informarnos y ordenar ideas.

75% vs 41%

con estrés alto entre quienes pasan más de 6 h o menos de 2 h ante pantallas de ocio. No es la IA, es no poder apagar.

x2

A quienes usan la IA a diario en el trabajo les cuesta el doble desconectar (31% frente a 15%).

EL DATO PRINCIPAL

8 de cada 10

personas tienen claro que **la IA no puede sustituir el acompañamiento humano** para comprender y resolver sus dificultades.

La IA suma; la persona es el centro.

68%

lo rechaza rotundamente

82,6% | 85,3%

con y sin experiencia en terapia: el mismo consenso

83,4% | 84,8%

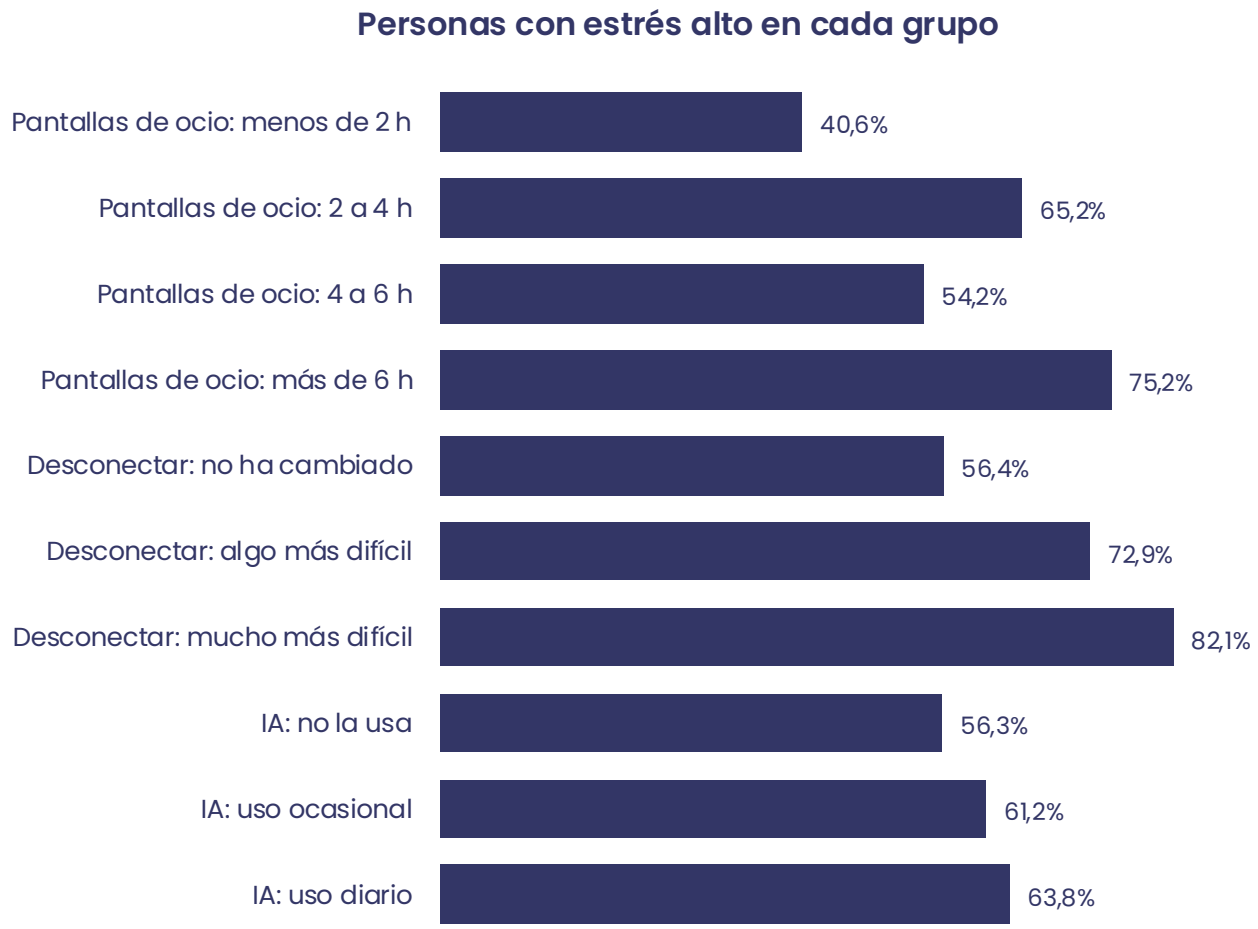
mujeres y hombres, sin diferencias

No es la IA, es no poder apagar

62,0%

declara estrés alto (7 o más sobre 10) en el último mes.
Media: 6,7 sobre 10.

Lo que más se asocia a ese estrés no es la IA, sino las pantallas de ocio y la dificultad para desconectar. **Con más de 6 horas diarias de pantallas fuera del trabajo, el estrés alto casi se duplica.** Apenas cambia entre quienes usan la IA a diario y quienes no la usan. Estas relaciones se mantienen al controlar edad, sexo, situación laboral y relación con la terapia.



origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

El último gesto del día

59,4%

usa el móvil en la cama justo antes de dormirse

17,9%

se duerme con una pantalla encendida

22,7%

apaga las pantallas una hora antes de acostarse

Quién está más estresado

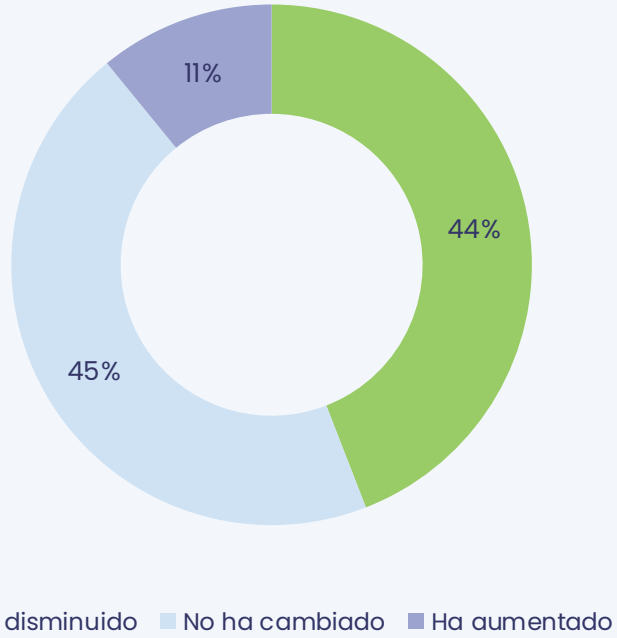
El estrés alto se concentra entre los 25 y los 54 años: **63,3% entre los 25 y 39 años y 69,0% entre los 40 y 54.** No hay diferencias significativas entre mujeres y hombres.

Desde la inteligencia afectiva

Desconectar no es solo apagar una pantalla: es darnos espacio para reconocer cómo estamos y entender de dónde viene el cansancio, antes de que se acumule.

Alivia la carga, pero dificulta desconectar

Carga mental desde que usan IA



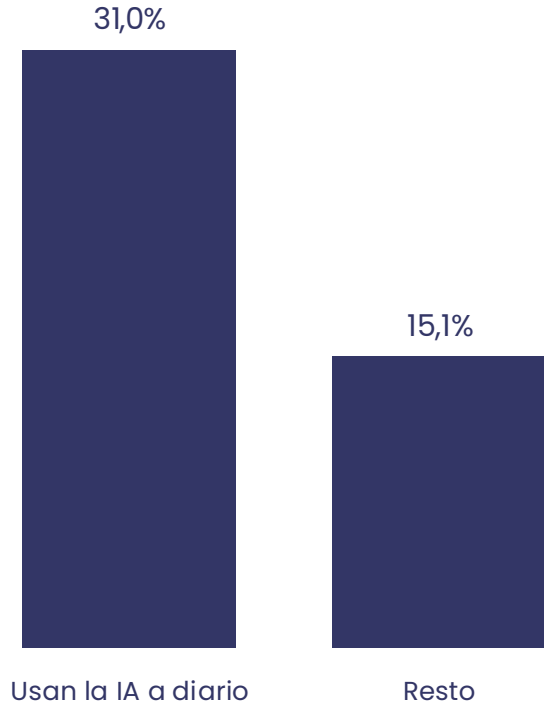
Base: quienes usan IA en el trabajo o los estudios.

88%

describe el impacto de la IA en su trabajo como neutro o muy positivo. Solo el 3% la vive como agobiante.

La paradoja. La IA reduce la carga mental de muchos, pero quienes la usan a diario pierden la frontera del final de la jornada. Y no poder desconectar es el factor que más se asocia al estrés.

Les cuesta más desconectar



origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Lo que queremos proteger frente a la IA

Aspecto más valioso a entrenar y proteger



21,9% se preocupa a menudo por cómo la IA afectará a su futuro profesional

42,2% siente satisfacción o alivio tras usar la IA en su trabajo

10,9% siente que cada vez le cuesta más trabajar sin ella

Desde la inteligencia afectiva

Que la inteligencia emocional sea lo que más se quiere proteger frente a la IA dice mucho: el valor de las personas está en cómo sienten, se relacionan y deciden. Poner límites al trabajo también es una decisión afectiva.

La usamos para informarnos, poco para desahogarnos

Para qué usan la IA en su bienestar (respuesta múltiple)



61,7% no usa la IA para ningún fin relacionado con su bienestar

17,4% la usa con frecuencia o a diario para ordenar sus pensamientos o informarse, en línea con otros estudios recientes

40,7% ha recurrido alguna vez a la IA ante una conversación difícil; entre los menores de 40, la mitad

Desde la inteligencia afectiva

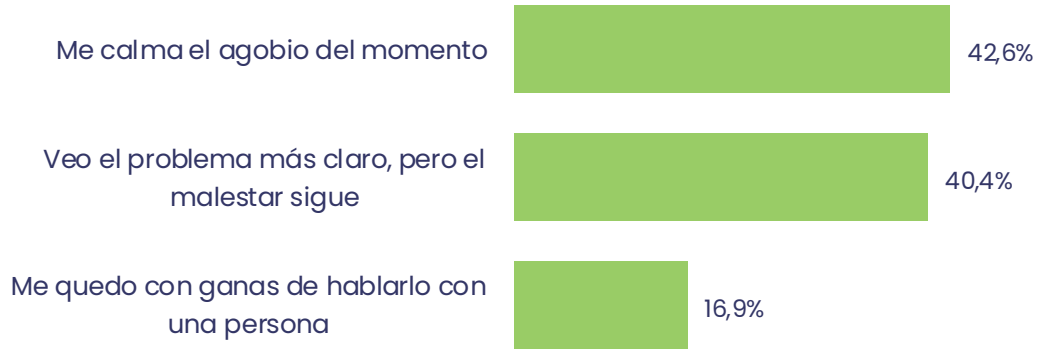
La IA ayuda a ordenar lo que sentimos, pero no a entender de dónde viene ni a transformarlo. Ponerle nombre a lo que nos pasa sigue siendo una tarea muy humana.

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

La IA calma, pero preferimos la inteligencia afectiva de las personas

57,4%

de quienes tienen conversaciones de apoyo con la IA siente que el malestar de fondo sigue o necesita hablarlo con una persona.



Incluso entre ellos, **2 de cada 3 tienen claro que la IA no sustituye el acompañamiento humano.**

> *Usan la IA para intentar entender lo que sucede, para recibir consejo, pero en consulta vemos que, a medio plazo, no hay un cambio real en su bienestar. Si la IA te ha ayudado a ver las cosas más claras, pero el malestar sigue ahí, esa es la señal para valorar el inicio de un proceso psicológico. Permitirse recibir ayuda profesional a tiempo también es inteligencia afectiva.*
>
> **Pilar Conde, psicóloga y directora de operaciones de Clínicas Origen**

21,7% acude a la IA porque le cuesta gestionar la duda o la incertidumbre en el momento.

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

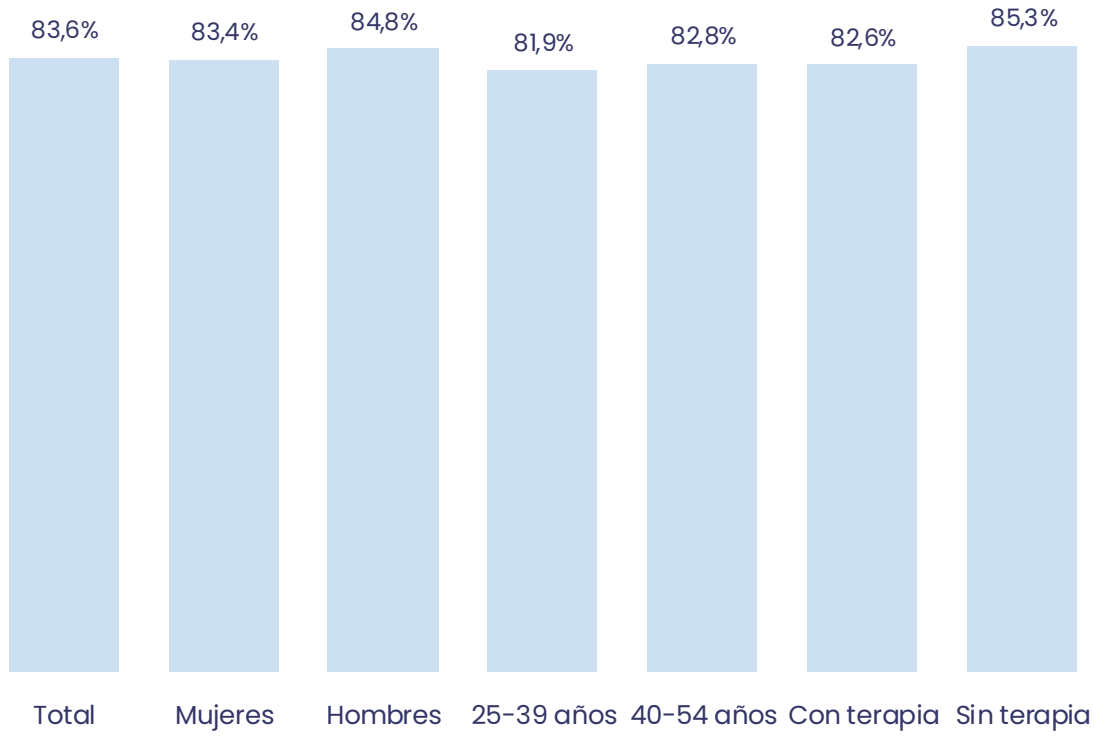
Lo humano sigue siendo insustituible

83,6%

rechaza que la IA pueda sustituir el acompañamiento humano para comprender y resolver sus dificultades. El 68,0% lo rechaza rotundamente.

> *La IA ya forma parte de cómo nos organizamos, y también de cómo gestionamos ciertas preocupaciones. Pero para procesos de cambio emocionales significativos, las personas tenemos claro que la IA no sustituye a quien te escucha, te entiende y te acompaña.*
>
> **Pilar Conde, psicóloga y directora de operaciones de Clínicas Origen**

Un consenso transversal: rechazo a que la IA sustituya a las personas



origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

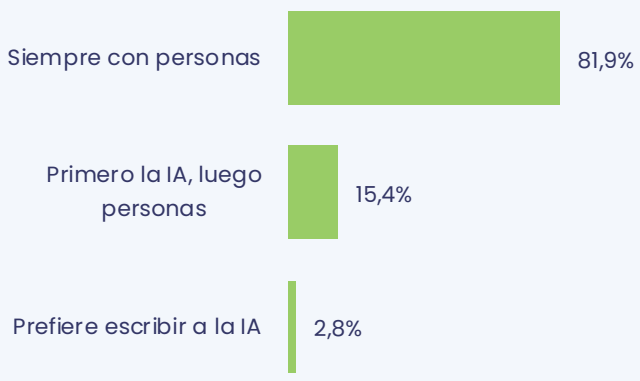
CAPÍTULO 4 · RELACIONES Y VALOR HUMANO

Ante lo íntimo, elegimos personas

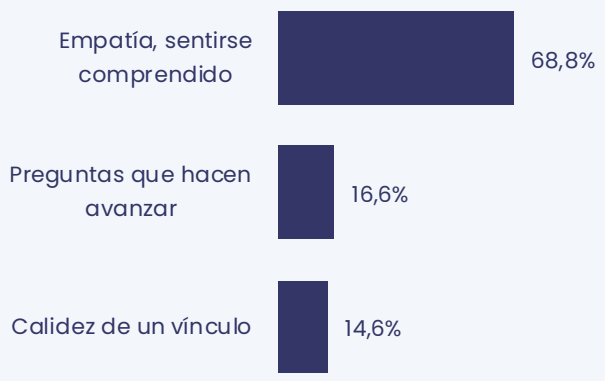
Qué papel cumple la IA



Ante un consejo íntimo



Lo que aporta una persona



El miedo va por delante de la conducta

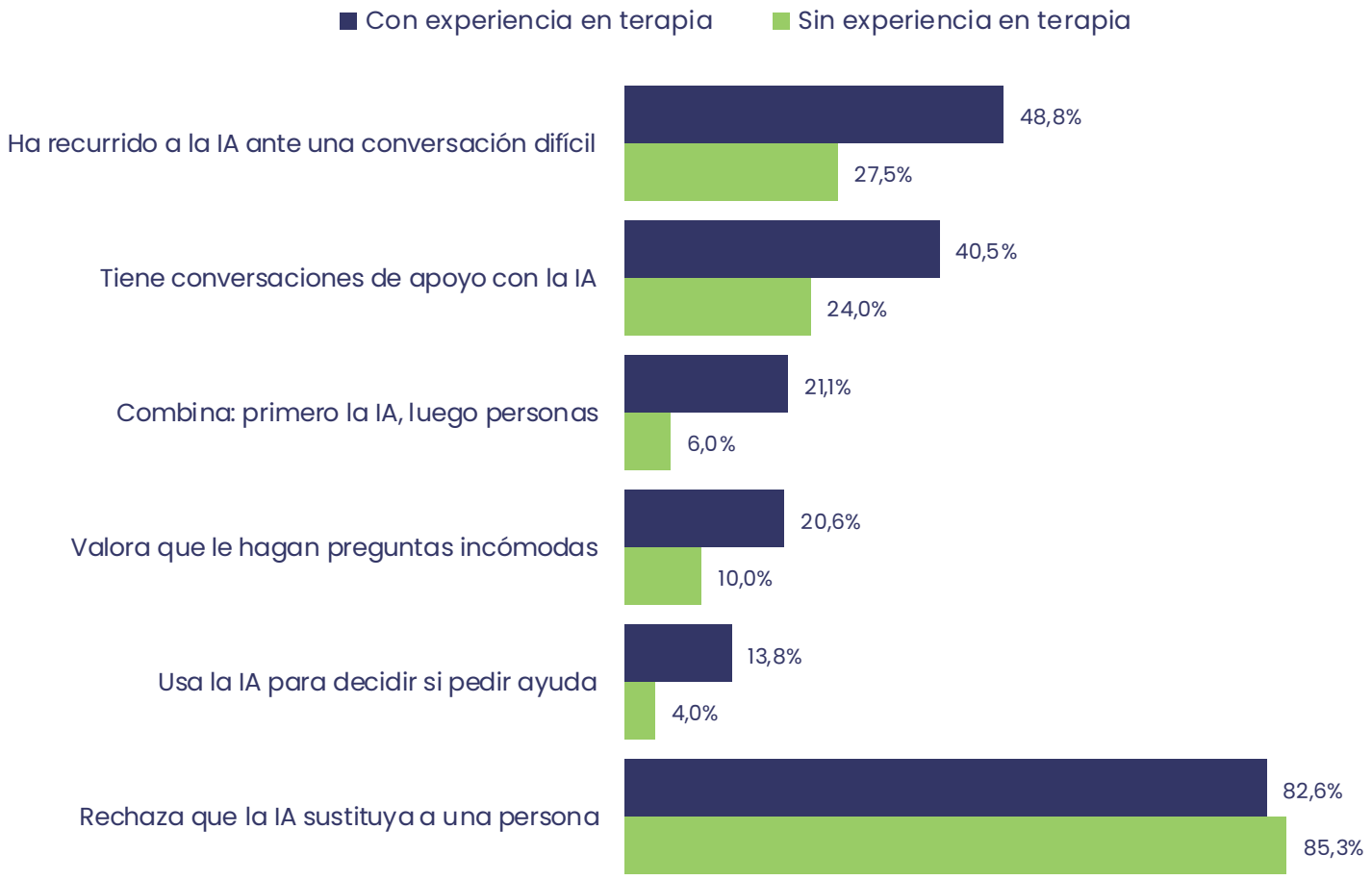
El 63,9% cree que la IA puede hacer que compartamos menos nuestras preocupaciones. Sin embargo, **el 79,3% de quienes lo temen sigue hablando siempre sus temas íntimos con personas.**

Desde la inteligencia afectiva

Las personas eligen la empatía, sentirse comprendidas y los vínculos duraderos. Es en la relación con otros donde aprendemos a ponerle nombre a lo que sentimos.

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Usan más la IA, pero no la confunden con una persona



El 62,2% de las personas encuestadas está o ha estado en terapia. Eso permite comparar a quienes tienen experiencia terapéutica con quienes no la tienen.

El rechazo a que la IA sustituya a una persona es prácticamente el mismo en ambos grupos. La diferencia está en cómo usan la tecnología. Estas diferencias se mantienen al tener en cuenta edad, sexo y nivel de estrés.

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Saber cuándo buscar a una persona

Un uso híbrido

Quien conoce la terapia integra la IA sin delegar en ella lo esencial: la usa para ordenar ideas y prepararse, y la combina con su entorno o su terapeuta.

Comprensión y reto

Quien nunca ha ido a terapia valora sobre todo sentirse comprendido (77,3%). Quien ha ido descubre también el valor de que le reten para avanzar.



Saber cuándo buscar a alguien

Tras apoyarse en la IA, el 20,0% de quienes han ido a terapia se queda con ganas de hablar con una persona, frente al 8,3% de quienes no. Grupos pequeños: datos orientativos.

Quienes se lo plantean

El 22,7% nunca ha ido a terapia, pero se lo ha planteado. El 60,0% tiene estrés alto, y 9 de cada 10 prefieren hablar sus problemas con alguien de confianza.

Desde la inteligencia afectiva

La inteligencia afectiva se aprende, y el vínculo terapéutico es uno de los espacios donde se cultiva.

CLAVES PARA CUIDARSE EN LA ERA DIGITAL

No se trata de dejar la tecnología, sino de recuperar los límites

Para las personas

1. **Pon límites a las pantallas de ocio,** sobre todo por la noche.
2. **Marca el final de tu jornada:** cierra las herramientas de trabajo, también la IA.
3. **Usa la IA para ordenar, no para sustituir:** el siguiente paso es hablarlo con alguien.
4. **Si la IA te aclara las ideas pero el malestar sigue,** valora pedir ayuda profesional.
5. **Date permiso para no tener todas las respuestas:** no todas las dudas se resuelven al momento.

Para las organizaciones

1. **Acompañar la llegada de la IA con políticas de desconexión:** quienes la usan a diario tienen el doble de dificultad para desconectar.
2. **Medir la carga mental, no solo la productividad.**
3. **Formar en lo que las personas quieren proteger:** inteligencia afectiva, empatía y pensamiento crítico.
4. **Facilitar el acceso a apoyo psicológico** y hablar de salud mental con naturalidad.

CONCLUSIONES

Integramos la IA, pero lo humano sigue en el centro

1. **Lo humano no tiene sustituto.** 8 de cada 10 lo tienen claro, hayan ido o no a terapia.

2. **La IA calma, pero preferimos la inteligencia afectiva de las personas.** Cuando el malestar sigue, se busca a alguien.

3. **Quienes conocen la terapia marcan el camino:** integran la IA sin delegar en ella lo esencial.

4. **El estrés se asocia a la desconexión, no a la IA:** 6 de cada 10 declaran estrés alto.

5. **La IA en el trabajo tiene dos caras:** alivia la carga, pero difumina el final de la jornada.

Más inteligencia afectiva, no menos

La IA ha llegado para quedarse, y es bueno que así sea: nos acompaña, nos ahorra tiempo y es un motor de cambio. Pero no puede ser nuestro sustituto en todo. Lo que nos sostiene en los momentos difíciles sigue siendo humano. Y cuando el malestar va más allá del momento, contar con profesionales reales. La IA puede ser un primer paso; el acompañamiento de una persona es el camino.

ANEXO

Resultados principales

Bloque	Indicador	%
Estrés	Estrés medio en el último mes (1-10)	6,7
Estrés	Estrés alto (7-10)	62,0%
Hábitos digitales	Más de 6 h diarias de pantallas de ocio	30,5%
Hábitos digitales	Móvil en la cama antes de dormir	59,4%
Hábitos digitales	Se duerme con una pantalla encendida	17,9%
Hábitos digitales	Apaga pantallas 1 h antes de acostarse	22,7%
IA en el trabajo	Usa la IA a diario	44,6%
IA en el trabajo	Impacto neutro o muy positivo	88,0%
IA en el trabajo	Carga mental reducida (usuarios)*	44,1%
IA en el trabajo	Le cuesta más desconectar*	22,1%
IA en el trabajo	Preocupación frecuente por su futuro*	21,9%

Bloque	Indicador	%
IA y bienestar	No la usa para fines de bienestar	61,7%
IA y bienestar	Usa la IA para desahogarse	15,1%
IA y bienestar	Ante una conversación difícil*	40,7%
IA y bienestar	Conversaciones de apoyo con la IA	34,3%
IA y bienestar	Acude a la IA por no tolerar la duda	21,7%
Relaciones	Rechaza que la IA sustituya a las personas	83,6%
Relaciones	Lo rechaza rotundamente	68,0%
Relaciones	Habla siempre sus temas íntimos con personas	81,9%
Relaciones	Valora sobre todo la empatía	68,8%
Relaciones	Cree que compartiremos menos*	63,9%
Relaciones	Usa la IA como refugio o compañía	8,8%

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. * Preguntas incorporadas tras las primeras respuestas.

origen
PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Sobre Clínicas Origen

Clínicas Origen es una red de más de 140 clínicas de psicología y psiquiatría en toda España que acompaña a las personas en el cuidado de su salud mental. Creemos que la inteligencia afectiva nace en el encuentro con otra persona: por eso ponemos en el centro la escucha, el vínculo terapéutico y el acompañamiento profesional.



¿Quieres hablar con alguien?

900 759 751
clinicasorigen.es

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.

Cómo citar este informe. Clínicas Origen (2026). I Observatorio de Salud Mental y Bienestar en la era de la IA. clinicasorigen.es

© Clínicas Origen, 2026.

Donde nace tu Inteligencia Afectiva