

El 95 % de los psicólogos consultados ha tenido pacientes que, antes de pedir cita, le contaron su malestar a una inteligencia artificial

El Barómetro Viving 2026, un sondeo a 22 psicólogas y psicólogos que ejercen en España, apunta a que la ansiedad es lo que más crece en consulta, que se tarda meses en pedir ayuda y que internet y la IA ya forman parte del camino hasta el psicólogo.

10 de octubre de 2026. Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, Viving publica su primer barómetro entre profesionales de la psicología. El 95 % de los psicólogos consultados ha tenido pacientes que, antes de pedir cita, le contaron su malestar a ChatGPT u otro chat de inteligencia artificial. Para el 45 % ya son «bastantes» o «muchos»; para el resto, de momento, son casos sueltos. Es uno de los resultados del Barómetro Viving 2026, un sondeo realizado por Viving, el directorio de psicólogos online y presenciales, entre profesionales que ejercen en España.

Los datos principales

- **Lo que más crece en consulta.** Preguntados por los motivos de consulta que más han aumentado en el último año (hasta tres por profesional), destacan ansiedad (64 %), depresión o ánimo bajo (41 %), estrés laboral o burnout (27 %) y uso de redes o pantallas y adicciones (23 % cada uno).
- **Meses hasta pedir ayuda.** El 91 % de los psicólogos consultados dice que, desde que la persona nota el malestar, pasan tres meses o más hasta que pide cita. El 32 % habla de un año o más.
- **La espera en la sanidad pública.** El 41 % calcula que más de la mitad de sus pacientes nuevos llegan porque la espera en la pública es larga (el 14 % responde que no lo sabe). Es una estimación de cada profesional, casi todos de consulta privada, no un dato de las listas de espera.
- **Más hombres.** El 73 % nota que piden ayuda más hombres que hace un año, y ninguno nota menos. La franja de edad que más crece entre quienes llegan por primera vez es la de 25 a 34 años (50 % de las respuestas).
- **Autodiagnósticos de internet.** Todos los psicólogos y psicólogas consultados atienden, al menos a veces, a pacientes que llegan con un autodiagnóstico sacado de internet o de redes; para el 27 % ocurre a menudo o casi siempre. Sobre lo que circula en redes, la respuesta más repetida es que a sus pacientes les ayuda y les confunde por igual (el 50 %); el 41 % cree que les confunde más de lo que les ayuda y el 5 %, que les ayuda más.
- **Por qué se deja la terapia.** Para el 55 %, el motivo más habitual para dejarla antes de tiempo es que «se encuentran mejor y lo dejan». El precio lo señala el 36 %.

Qué le dirían a quien duda si pedir cita

El sondeo terminaba con una pregunta abierta: «Si pudieras decirle una cosa a alguien que duda si pedir cita, ¿qué le dirías?». Algunas respuestas:

«No necesitas estar mal para pedir ayuda. Querer sentirte mejor ya es motivo suficiente.»

Laura Giménez Navarro · Sort (Lleida)

«Pedir ayuda no es de débiles, al contrario, es de gente con autoestima.»

Fernando Gregorio Elosúa Gracia · Zaragoza

«Dar el primer paso para cambiar tu vida cuando estás sufriendo puede dar mucho miedo y vértigo. Pero si, a pesar de ese miedo, estás planteándote pedir ayuda, seguramente sea porque, en el fondo, ya no quieres seguir viviendo así. Tu elección no está entre tener miedo o no tenerlo, sino entre el miedo de dar el salto hacia la posibilidad de algo diferente y el de imaginar cómo será seguir igual dentro de un año. Cinco. Diez. No necesitas tenerlo claro para empezar. Solo decidir si quieres darte la oportunidad de construir algo diferente. (...)»

Yolanda Ojeda Cordero · Valladolid

«Cualquier problema es suficientemente válido para pedir ayuda y siempre se puede avanzar. No esperes a estar muy hundido, podemos abordarlo antes.»

Laura Mendez Corredera

Metodología

Sondeo online con doce preguntas cerradas y una abierta, enviado con un enlace personal a psicólogas y psicólogos que ejercen en España y están registrados en **Viving**. Trabajo de campo del 7 al 9 de octubre de 2026; esta nota recoge las 22 respuestas recibidas. Se invitó a 139 profesionales y respondieron 22. El 36 % de quienes respondieron lleva menos de tres años ejerciendo. Una de las participantes colabora con **Viving** revisando los contenidos del blog. Es una muestra voluntaria y no representativa: recoge lo que perciben en su consulta quienes han respondido, no datos clínicos ni de pacientes. Los porcentajes están redondeados y se calculan sobre el total de respuestas; los recuentos exactos están en el CSV. Los datos agregados pueden descargarse en <https://viving.es/barometro-salud-mental-2026/datos.csv> y se publican con licencia CC BY 4.0.

Datos, gráficos descargables y metodología completa: viving.es/barometro-salud-mental-2026

Sobre Viving. **Viving** es un directorio de psicólogas y psicólogos que atienden online y en consulta en toda España. Cada profesional muestra su enfoque y su disponibilidad, y el paciente reserva directamente con quien elige.

Contacto de prensa: prensa@viving.es. Podemos ponerte en contacto con profesionales que han participado en el sondeo, en distintas ciudades, para entrevistas.