



ASHLEY MADISON®

INFORME DE TENDENCIAS, 2026



TENDENCIA 1:

Microrromances en auge: menores expectativas y menor estrés.

A medida que la vida cotidiana se vuelve más exigente, las expectativas sobre las relaciones románticas pueden estar disminuyendo. Se están adoptando conexiones más cortas e intensas, sin la presión de subirse a la escalera de las relaciones. Una nueva encuesta a miembros de Ashley Madison reveló que, en momentos de mayor estrés (como una crisis por el costo de la vida), el 49 % de los encuestados afirmó buscar relaciones adicionales a la principal¹. Indicaron que lo hacen en busca de sentimientos positivos o de escape (por ejemplo, la emoción de conocer a alguien nuevo). Las mujeres mostraron una probabilidad significativamente mayor, con un 50 %, en comparación con el 43 % de los hombres. Esto sugiere que las mujeres son más propensas a recurrir a las relaciones románticas en busca de consuelo que los hombres.

Además, el 41% de los miembros encuestados cree que tener varias parejas que ofrezcan diversos atributos positivos (en comparación con una sola pareja que lo tenga todo) les ayudaría a superar momentos difíciles. Esto implica que, a medida que la vida se vuelve más desafiante, las personas buscan consuelo sin sobrecargar a una pareja romántica, sin sacrificar sus propias necesidades.

Entonces, ¿qué causa todo este estrés del que los miembros buscan alivio? El 27 % de los miembros de Ashley Madison (33 % mujeres frente a 27 % hombres) afirmó que la inflación es el factor que más afecta su enfoque en las relaciones entre los siguientes problemas actuales: recesión, inflación, incertidumbre política, inestabilidad del mercado inmobiliario y empleo inestable.

No es de extrañar que, con el aumento del estrés, la gente busque ir al grano y conectar con las personas que desea conocer más rápidamente.



TENDENCIA 2:

La autenticidad está de moda: Ser sincero en la primera cita

En 2025, observamos un aumento en la fatiga de las aplicaciones de citas, y una de las principales causas fue que las personas sentían que la experiencia no era auténtica. Los encuentros en persona no coincidían con las personas que se habían creado en línea. Las esperanzas se frustraron cuando quienes creían haber encontrado conexiones prometedoras terminaron siendo ignorados inesperadamente. En respuesta, las personas están empezando a ir al grano mucho antes, presentándose intencionalmente y siendo honestas sobre quiénes son y qué buscan.

La Dra. Tammy Nelson, experta en sexo y relaciones y consultora externa de Ashley Madison, ha observado la misma tendencia en su trabajo con clientes.

“En mi trabajo clínico, veo un cambio real hacia la autenticidad. La gente se cansa de actuar en las primeras citas y solo quiere ser auténtica. En una primera cita, ser auténtico significa tener claro lo que quieres y para qué estás disponible. También está bien compartir lo que no buscas. Esta puede ser una forma de establecer límites desde el principio, compartir tus valores y hablar de tu integridad emocional como tu verdadero norte. Estás permitiendo que alguien conozca tu verdadero yo y no solo la imagen destacada. Este tipo de honestidad es especialmente importante en relaciones discretas o no tradicionales donde la transparencia es esencial. Cuando eres auténtico desde el principio, estableces el tono para una conexión que se siente sólida e intencional”.

Perseguir lo que realmente buscas y no tener miedo de expresarlo es algo que todos podemos apoyar, pero como en todo, el equilibrio y la discreción son clave. Si bien compartir más con posibles parejas románticas está de moda, compartir demasiado con el resto no está bien.



TENDENCIA 3:

La privacidad como lujo: El deseo de discreción en tiempos de exceso de información

Tras una época en la que se compartían todos los pensamientos y detalles en redes sociales, muchas personas buscan dejar atrás el exceso de información en línea². Echan de menos poder reservar partes de su vida solo para sí mismas y sus seres queridos. Esto se aplica especialmente a las relaciones románticas y la privacidad en línea, como vimos durante el incidente de la cámara de besos de Coldplay durante el verano. El escándalo desató la controversia y generó debates sobre qué podemos esperar realmente que se mantenga privado en la era de los smartphones y las redes sociales³. Atrás quedaron los días en que solo las celebridades esperaban que se ventilaran sus trapos sucios. Ahora, la gente común se preocupa por que los detalles igualmente cotidianos de su vida se malinterpreten e incluso se vuelvan virales. Cuando cualquiera en la calle puede tomar una foto o subir un vídeo por unos pocos clics, nuestra vida privada se vuelve accesible para el consumo.

“La privacidad se ha convertido en la nueva moneda de cambio en las relaciones, y el tiempo que pasamos con una persona íntima que promete ser cautelosa con los detalles sensibles (ya sea sobre tu vida sexual, fotos o cualquier otro tema) se ha vuelto más valioso que las cenas elegantes o los grandes regalos”, afirma la Dra. Tammy Nelson. “Desde el momento en que se conocen en línea, hasta el momento de una relación seria, el valor de mantener la intimidad entre la pareja y uno mismo se ha convertido en algo único y valioso. Evaluar la discreción de las nuevas conexiones se ha convertido en una forma válida de determinar si una pareja potencial es la adecuada para ti”.

La nueva realidad es que nuestros momentos más íntimos pueden convertirse en tema público, y algunas relaciones son más arriesgadas que otras. En una encuesta reciente a miembros de Ashley Madison, el 61 % de los encuestados afirmó que la razón por la que eligieron Ashley Madison para conectar fue porque buscaban un alto nivel de discreción⁴. Esto demuestra que, aunque siguen deseando conectar con otros, la mayoría de los miembros valoran mucho la discreción en su vida romántica.



TENDENCIA 4:

Evitar el romance en el currículum: Separando lo personal de lo profesional

No fue solo el incidente del concierto de Coldplay lo que puso de manifiesto las consecuencias de difuminar los límites profesionales. Este año se vio más de un escándalo de primera plana sobre lo que sucede al mezclar los negocios con el placer⁵. Seguimos viendo los efectos rápidos y en tiempo real de cruzar los límites en el ámbito laboral, especialmente en las mujeres, que son menos propensas a arriesgar sus carreras por un poco de emoción en la oficina.

Nuevos datos de un estudio de YouGov encargado por Ashley Madison revelaron que, en una encuesta a la población general en 11 países, casi 1 de cada 4 mujeres (24%) afirmó que nunca consideraría tener una relación romántica con un compañero de trabajo, mientras que solo 1 de cada 6 hombres (17%) afirmó lo mismo⁶. Si bien esto sugiere que las mujeres están preocupadas por sufrir consecuencias más severas por un ligue en la oficina, los hombres no salen ilesos. Los hombres tenían más probabilidades de ser disuadidos de tener relaciones románticas en el lugar de trabajo debido al riesgo de consecuencias personales (30%, frente al 26% de las mujeres), lo que ilustra que, sin importar quién seas, salir con alguien del trabajo no está exento de riesgos.

“Crear relaciones con colegas puede parecer una buena idea al principio; comparten intereses y pueden comprender las particularidades de cada uno”, dice la Dra. Tammy Nelson. “Pero cruzar la línea e ir más allá de una conexión profesional puede no valer la pena. Busca otras maneras de conectar con personas fuera del trabajo y separa tus necesidades sociales de tus necesidades profesionales”.

Intimar demasiado con un colega puede ser tentador, pero ser sincero contigo mismo no solo sobre lo que quieras, sino también sobre cómo lo lograrás puede ayudarte a ahorrar mucha ansiedad en el nuevo año.

Fuentes

1. Las cifras de los miembros encuestados se basan en 2404 encuestados de Ashley Madison, realizada entre el 8 y el 10 de julio de 2025.
2. ¿Por qué nuestros amigos dejaron de publicar en redes sociales? BBC. Julio de 2025.
3. ¿Se puede esperar privacidad en público? CTV News. Julio de 2025.
4. Las cifras de los miembros encuestados se basan en 3550 encuestados de Ashley Madison, realizada entre el 2 y el 4 de septiembre de 2025.
5. ¿Qué revela la destitución del director ejecutivo de Nestlé sobre los romances de oficina actuales? Fortune. Septiembre de 2025.
6. Las cifras de población general provienen de YouGov Plc. El tamaño total de la muestra fue de 13.581 adultos. El trabajo de campo se realizó entre el 26 de agosto y el 9 de septiembre de 2025. La encuesta se realizó en línea. Las cifras han sido ponderadas y son representativas de todos los adultos (mayores de 18 años) de Australia, Brasil, Canadá, Alemania, India, Italia, México, España, Suiza, Reino Unido y Estados Unidos.