



**Cátedra
Bienestar⁺**
para una Longevidad
Activa y Saludable

Uso del tiempo y felicidad en 65+

Resumen ejecutivo

Equipo investigador: Carmen Valor, Pablo Calvo, David Roch (Universidad Pontificia Comillas)

Fecha:
Octubre, 2026



El pretest con 324 participantes muestra una fuerte asociación entre la percepción de utilizar el tiempo con sentido, equilibrio y control y la felicidad.

Objetivos del estudio

El estudio analiza a qué actividades dedica su tiempo la población mayor, cómo varía ese reparto según sus características sociodemográficas y cómo se relaciona con la felicidad. También examina las características de las actividades y la valoración subjetiva del tiempo.

Principales definiciones

En este estudio medimos la felicidad hedónica y la eudaimónica:

- **El bienestar hedónico o satisfacción vital:** es la buena vida. Se refiere a sentirse bien y estar satisfecho con la vida. En este estudio se aproxima mediante la satisfacción con la salud, la situación económica y la vida en general.
- **El bienestar eudaimónico o psicológico:** es la vida buena. Se refiere a vivir con sentido y desarrollar las propias capacidades. Comprende autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito vital.

Las dos formas de bienestar son complementarias y pueden responder de modo diferente a una misma actividad.

Estudios recientes señalan que no hay relaciones causales entre actividades realizadas y felicidad, sino que depende de cómo experimentamos el tiempo. El uso percibido del tiempo es la percepción de que las actividades son congruentes con nuestra identidad, se mantiene un equilibrio entre actividades, se tiene control sobre el tiempo y se emplea de forma eficaz.

Método

Cuestionario online administrado por MDK a su panel de ciudadanos 65+, siguiendo el método estadounidense: recuerdo de las actividades del día anterior, minutos dedicados a cada una y si las hicieron solos o acompañados.

La recogida cubrió los siete días de la semana. Se aplicaron controles de atención, duración de respuesta y coherencia temporal. Las tres escalas de valoración y bienestar utilizan respuestas de 1 a 7.



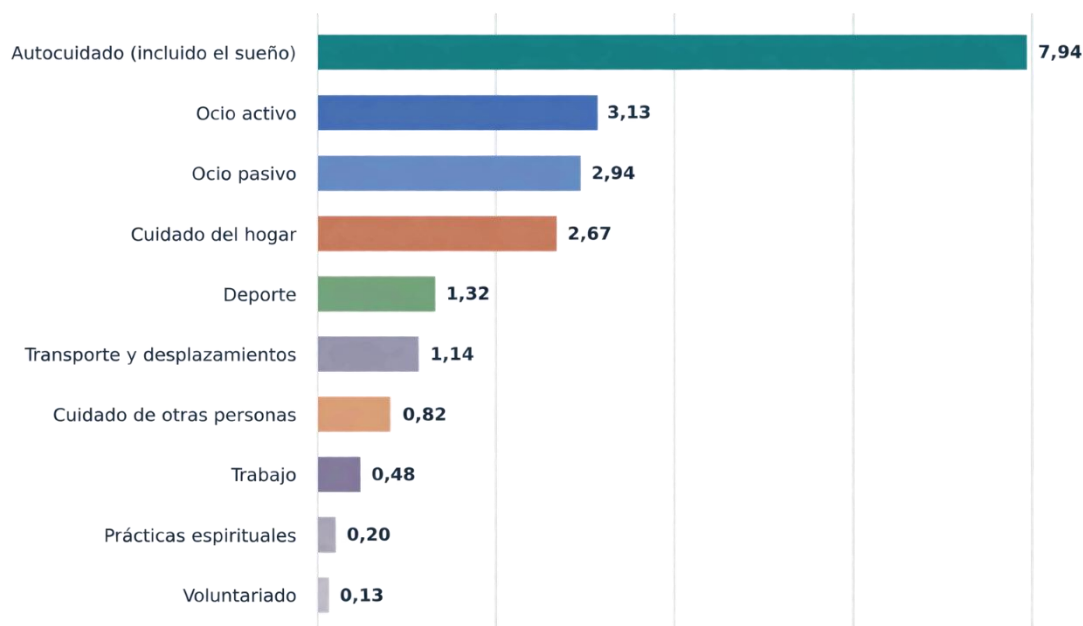
La muestra final incluye **324 personas jubiladas o de 65 años o más**, con edad media de 70,3 años: 175 hombres y 149 mujeres. Un 0,9 % tiene entre 60 y 64 años. El panel sobrerrepresenta hombres y edades más jóvenes, e infrarrepresenta mayores de 80 años y municipios pequeños.

Resultados

¿Cómo distribuyen su tiempo?

Predominan el autocuidado, incluido el sueño, y el ocio. El total medio declarado es de unas 20,77 horas. Un cuarto de los participantes supera 24 horas porque puede haber simultaneado actividades (ver la televisión mientras cocinaba). El tiempo no declarado lo tomamos como tiempo no estructurado o “hacer nada”.

Gráfico 1. Reparto del tiempo por actividades:

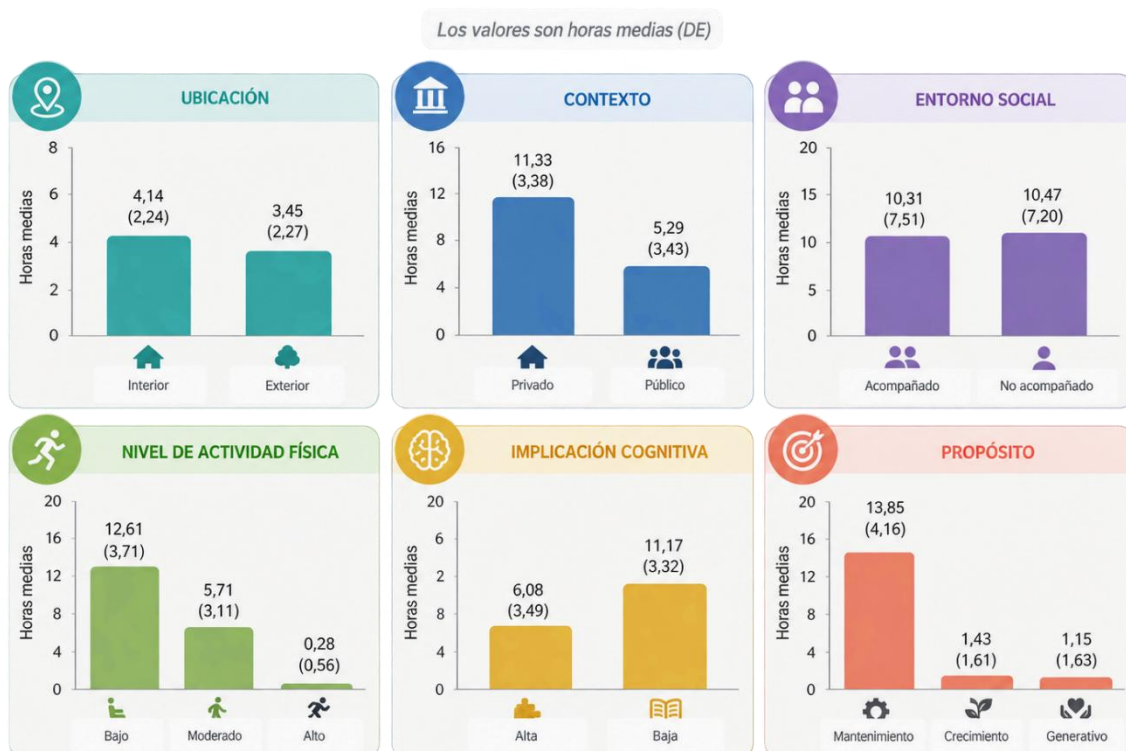


n = 324. Medias en horas.

Cuando dimensionamos las actividades, vemos que el segmento dedica la mayor parte de su tiempo a actividades realizadas en interior de espacios, de carácter privado, de baja intensidad física e implicación cognitiva. Más o menos la mitad de tiempo se emplea en compañía. La mayor parte del tiempo se emplea en actividades destinadas a reproducir la vida

(mantenimiento incluye aseo, sueño, comer, ir al médico, hacer tareas del hogar), con 1 hora en media a actividades de crecimiento intelectual o físico y 1 hora a actividades de cuidado de otros o espirituales.

Gráfico 2. Reparto del tiempo por dimensiones:

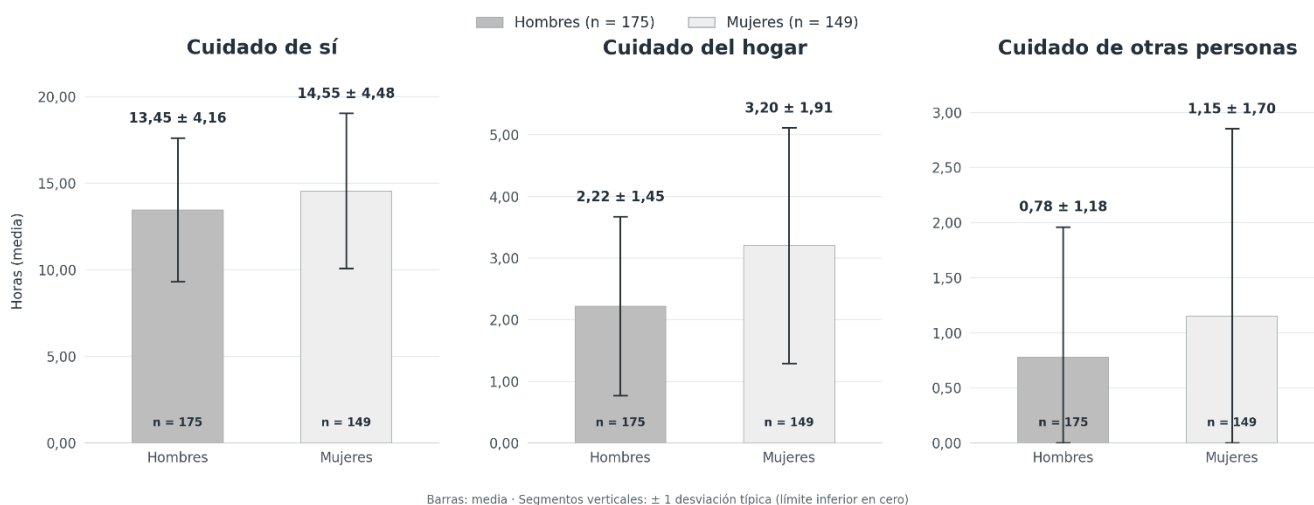


Medias en horas y desviaciones típicas entre paréntesis. Los bloques usan clasificaciones distintas y no deben sumarse entre sí.

Diferencias por género en el uso del tiempo

Las mujeres dedican más tiempo al hogar (un 44% más al día) y al cuidado de otros (47% más al día), con más tiempo dedicado a actividades de alta implicación cognitiva e intensidad física moderada. No hay diferencias en felicidad de género.

Gráfico 3. Distribución del cuidado entre hombres y mujeres:



Diferentes grupos por uso del tiempo

Una segmentación de la muestra por el uso del tiempo identifica cuatro grupos diferenciados por su actividad dominante, pero sin diferencias en su felicidad global. Por su actividad principal, los hemos llamado Activos laboralmente, Cuidadores, Disfrutones, y los Caseros. Lo importante: no es un segmento homogéneo.

Gráfico 4. Cuatro grupos dentro del segmento según su dedicación principal del tiempo:





Actividades y felicidad

Para estudiar si la felicidad resultaba de diferentes combinaciones de actividades hicimos un análisis configuracional. Encontramos que los que solo dedican tiempo a mantenimiento tienen menores niveles de felicidad. La felicidad hedónica o eudaimónica viene de combinar Mantenimiento con Crecimiento y/o Generatividad.

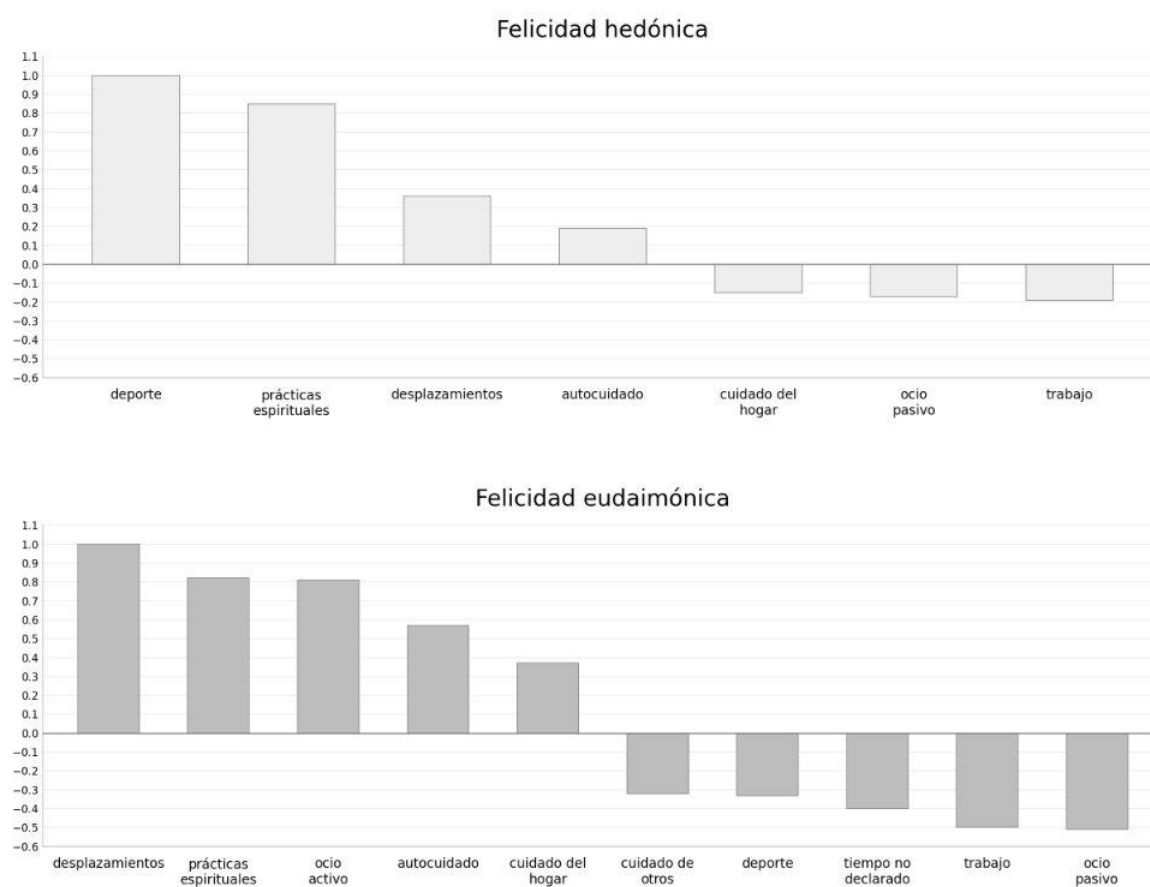
No hay relaciones lineales entre actividades y felicidad. Esto es lógico porque hay efectos de saturación (tu felicidad no crece proporcionalmente al tiempo que le dedicas al deporte, pongamos; si pasaras el día entero corriendo, no serías más feliz).

Es la percepción de uso positivo del tiempo lo que se asocia con la felicidad hedónica o eudaimónica. Dicho esto, exploramos si pequeños cambios en los tiempos podrían llevar a mejoras a felicidad. ¿Pueden mejorar su felicidad dedicando 30 minutos más a una actividad en detrimento de otra? ¿Qué actividades son más importantes para mejorar la felicidad? Hicimos pares entre encuestados que tenían diferencias en su felicidad y el algoritmo identificó qué variables eran más importantes.

Dedicar media hora más a deporte, prácticas espirituales o desplazamientos (que son indicadores de actividad fuera del hogar) permitirían mejorar la felicidad hedónica o la eudaimónica. El cuidado del hogar y el deporte muestran patrones diferentes entre resultados. Dedicar media hora más a ocio pasivo o al trabajo reducirían la felicidad.



Gráfico 5. Importancia relativa de las actividades:





Conclusiones y orientaciones

- El sentido del tiempo merece atención central.
- El resultado más consistente es la fuerte asociación entre bienestar psicológico y valoración del tiempo. Sentir que las actividades expresan la identidad, tienen un propósito y permiten un reparto satisfactorio del día parece relevante para comprender el bienestar.
- No existe una única rutina vinculada a mayor bienestar.
- Las relaciones entre tiempo y felicidad no responden de forma sencilla a la idea de que más horas producen mejores resultados. Distintas combinaciones de mantenimiento, crecimiento y generatividad se asocian con bienestar alto. Las cuatro formas de organizar el tiempo tampoco difieren en sus medidas globales. Por ello, los perfiles describen patrones de actividad y ofrecen una base para adaptar preguntas y apoyos.
- La contribución de cada actividad depende del resultado.
- Una actividad puede relacionarse favorablemente con unas facetas y desfavorablemente con otras. El cuidado del hogar aparece asociado de modo diferente con la felicidad hedónica y la eudaimónica. Los desplazamientos podrían reflejar movilidad, autonomía y acceso a actividades, sin ser beneficiosos por sí mismos. Las asociaciones del cuidado y el trabajo pueden depender de su carga, voluntariedad y compatibilidad con las necesidades personales.
- Implicaciones para promover el bienestar.
- Las orientaciones provisionales son facilitar actividades elegidas por la persona, apoyar oportunidades de aprendizaje y contribución a otros, preservar movilidad y participación social y atender la carga de cuidado. Los programas deberían valorar el sentido, el disfrute, el control y los vínculos que aportan las actividades, adaptándose a capacidades, preferencias y recursos. Las diferencias por género muestran repartos desiguales, aunque no se detecten diferencias en felicidad global.



**Cátedra
Bienestar⁺**
para una Longevidad
Activa y Saludable

Más información



info@catedrabienestarmas.com



www.catedrabienestarmas.com



CaixaBank



Fundación "la Caixa"



VidaCaixa