

# PFinsights #7

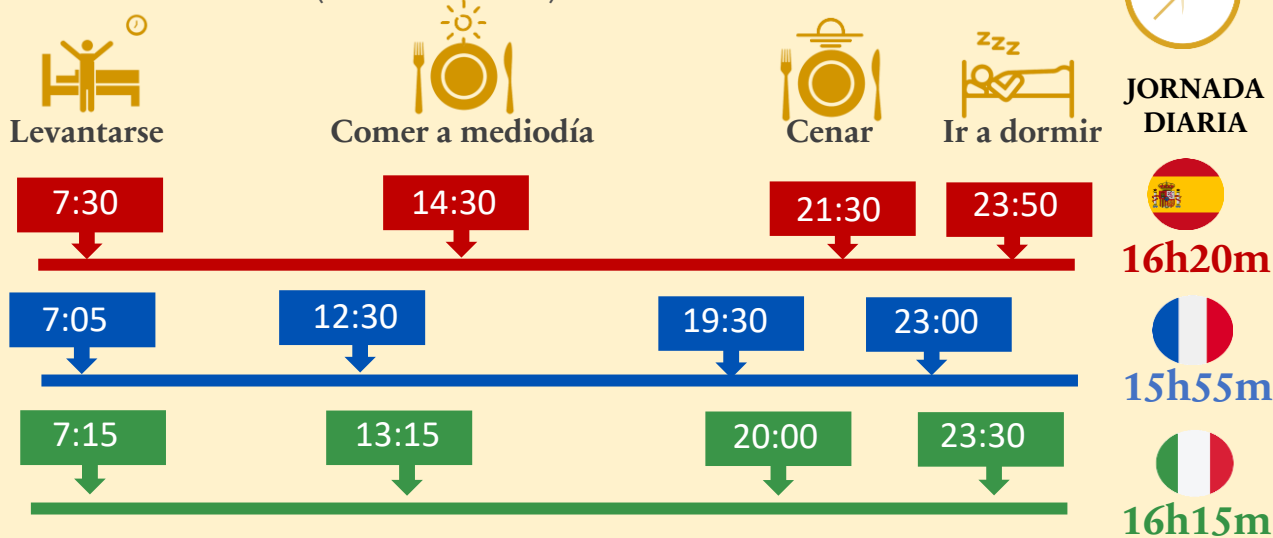


## A CONTRARELOJ

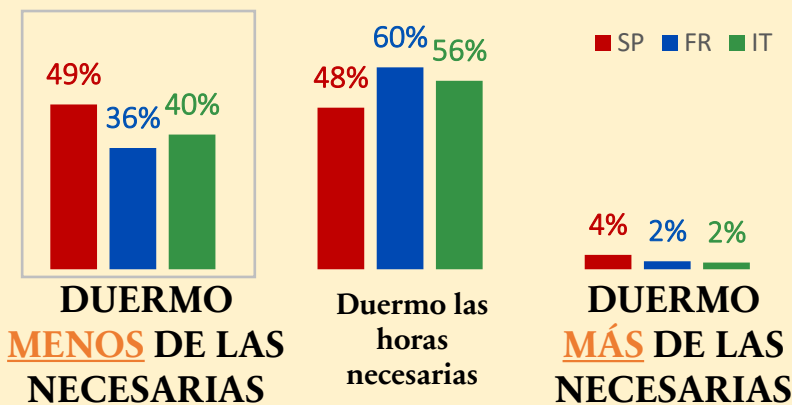
La excepción ibérica horaria NO nos gusta

Una jornada en España de más de 16 horas: nos vamos a dormir a medianoche y nos despertamos a las 7h30

### RUTINA DIARIA (entre semana)



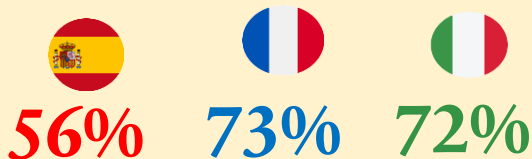
### HORAS DE DESCANSO



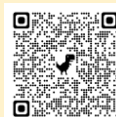
1 de cada 2 españoles afirma dormir menos horas de las necesarias para descansar bien



### Satisfacción con las rutinas horarias del país



Base: Individuos mayores de 18 años  
Pregunta: En general, ¿te parecen adecuadas las rutinas diarias en tu país?



# PFinsights #7

## A CONTRARELOJ Tras largas jornadas laborales, cenamos tarde y rápido

Ficha técnica  
Encuesta online  
n= 3.000 personas  
Mayores de 18 años,  
Residentes en España, Francia e Italia

### Menor satisfacción con una jornada laboral que se alarga 20'-30' respecto a la de Italia o Francia



#### Jornada laboral



7h 55min



7h 30min



7h 40min

#### ¿Estás contento con tu rutina laboral horaria?

% Mucho + Bastante + Algo

★ ★ ★ ★ ☆ 78%

★ ★ ★ ★ ★ 87%

★ ★ ★ ★ ☆ 80%

En España, destinamos poco tiempo a las cenas, que siguen siendo casi dos horas más tarde de media que las de nuestros vecinos.

#### TIEMPO DIARIO DEDICADO A:



14:30

#### Comida



43min

12:30



37min

13:15



51min



21:30

#### Cena



39min

19:30



44min

20:00



53min

Base: Individuos mayores de 18 años

Pregunta: ¿Cuánto tiempo al día dedicas a...? / En general, ¿Estás contento con tu rutina horaria laboral?

Punto de Fuga  
THE VALUE OF PEOPLE INSIGHT

