

PFinsights #7

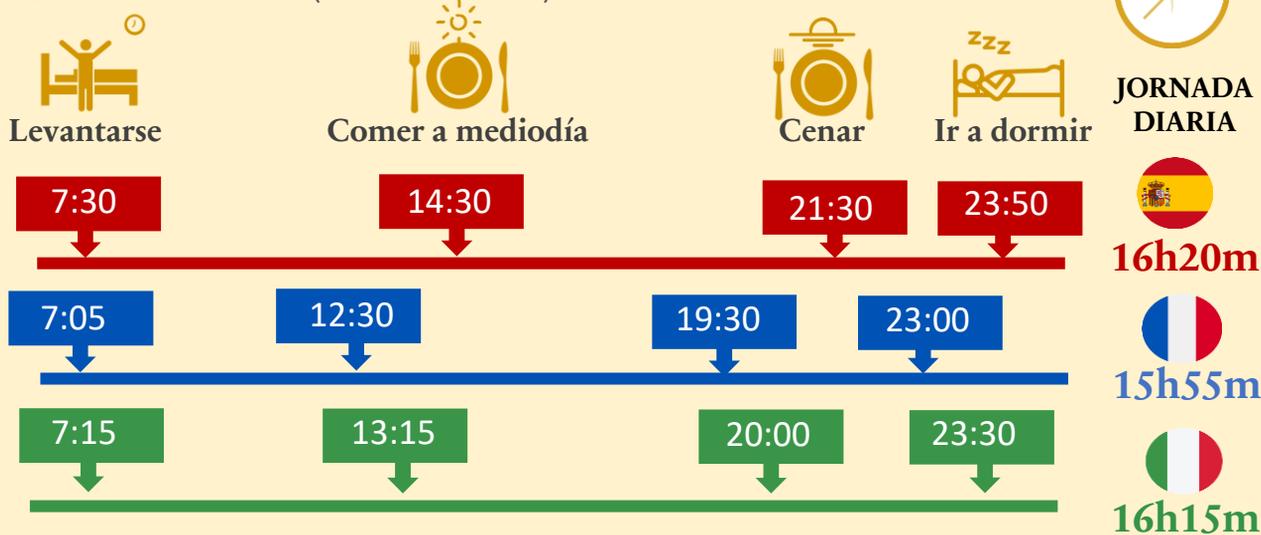


A CONTRARELOJ

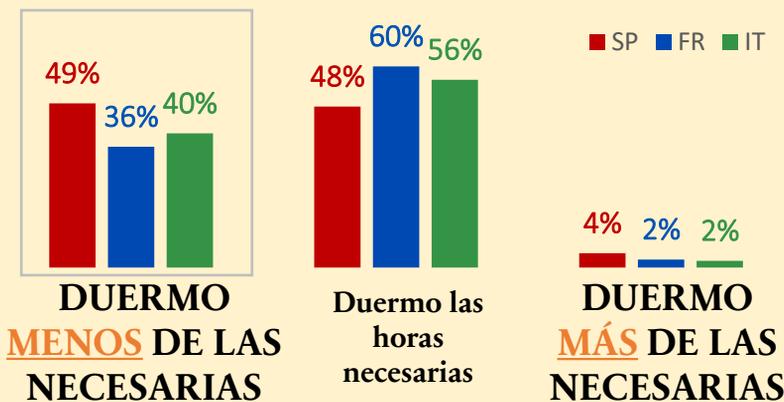
La excepción ibérica horaria NO nos gusta

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)



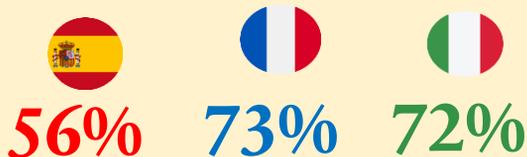
HORAS DE DESCANSO



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

