

# PFinsights #13

## La carga física y mental

¿Conseguimos desconectar? Unos más que otras



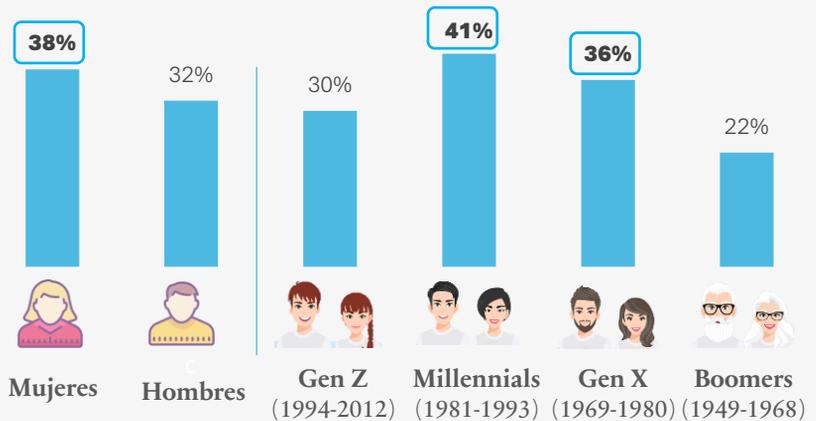
Consideran que **NO** tienen tiempo libre entre semana para dedicarlo a sus cosas



35%

## Sensación de falta de tiempo

Mayor queja entre las mujeres y entre Millennials y Gen X, con más cargas y responsabilidades



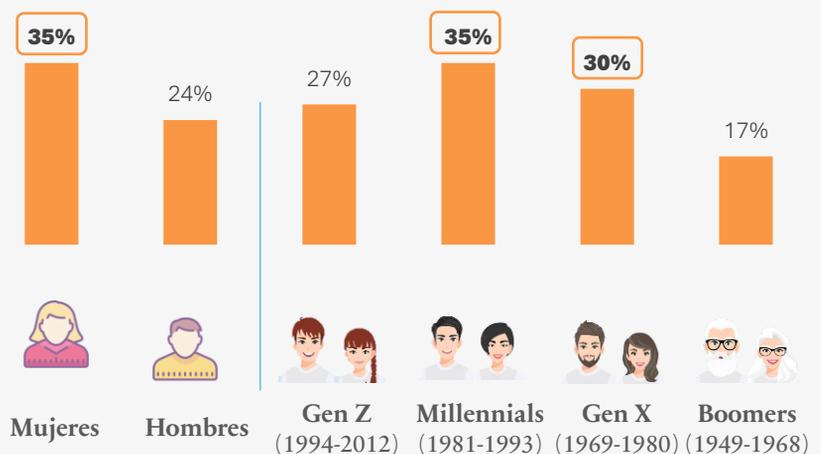
## Y dificultad para desconectar:

Que afecta especialmente a mujeres y a las generaciones sándwich, con 1 de cada 3 que NO lo consigue



29%

Les **cuesta desconectar** del trabajo y preocupaciones en su tiempo libre





La desigual distribución de la carga de las tareas domésticas impacta directamente en el tiempo de ocio femenino y en la dificultad de desconexión

Diferencias por género que se observan en todos los tramos de edad, aunque se acentúan entre los más jóvenes y los más mayores



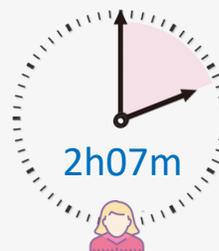
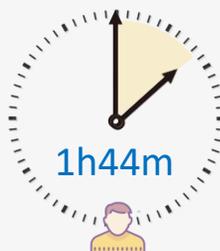
**+15m**

### TIEMPO DE OCIO HORAS/DÍA



**+23m**

### TAREAS DEL HOGAR HORAS/DÍA



**1h52m**

1h31m

**+21m**



1h32m

1h22m

**+10m**



1h32m

1h22m

**+10m**



**2h07m**

**1h46m**

**+21m**



1h27m

2h14m

**+47m**



1h40m

1h54m

**+14m**



**1h56m**

**2h15m**

**+19m**



1h39m

2h04m

**+25m**

## Ficha técnica

Encuesta online

n= 2.519 personas

Mayores de 16 años, residentes en España

Afijación proporcional por género, edad y zona



Punto de Fuga  
THE VALUE OF PEOPLE INSIGHT