

Resumen ejecutivo

Las sociedades occidentales atraviesan transformaciones profundas que están reconfigurando las trayectorias vitales y las formas de organización cotidiana. El aumento de la esperanza de vida, la redefinición de etapas y vínculos vitales, el descenso de la natalidad, el incremento de la diversidad cultural y la mayor incorporación de las mujeres al mercado laboral son ejemplos de este cambio común entre países de nuestro entorno. Además, la digitalización adquiere un papel cada vez más central en la forma en que las personas trabajan, se divierten y se relacionan con los demás, influyendo en una mayor fragmentación de las identidades y de la manera de interpretar la realidad. La experiencia social se desplaza progresivamente hacia entornos digitales, con una reducción relativa de las prácticas basadas en el contacto directo. Este proceso favorece una mayor presencia de plataformas, empresas y servicios tecnológicos en la vida cotidiana y contribuye, a su vez, a la transformación de los vínculos y de las formas de convivencia. Estas tendencias internacionales se prevé que se profundicen en las próximas décadas y conforman el punto de partida de los escenarios que analiza este informe. España afronta el horizonte de 2050 desde una sociedad profundamente distinta a la de comienzos de siglo, fruto de las decisiones colectivas y las políticas desarrolladas durante las últimas décadas. El principal desafío será consolidar y profundizar esos avances para ampliar las oportunidades de la población sin generar nuevas desigualdades.

Si el informe España 2050 ofrecía un marco de largo plazo sobre los grandes desafíos estructurales del país, *Vidas Futuras* complementa esa mirada acercándose a las trayectorias personales, las relaciones sociales y la vida cotidiana de quienes residirán en España a mediados de siglo, con especial atención a la generación **alpha**. Tomando como referencia a quienes nacieron en torno a 2018, en 2050 esta cohorte tendrá aproximadamente 32 años y estará entrando en etapas clave del ciclo de vida, como la consolidación laboral o la formación de un hogar. Sus progenitores pertenecen en su mayoría a la generación **millennial**, nacida durante la década de 1980, mientras que sus abuelas y abuelos forman parte de la generación del **baby boom**, nacida a comienzos de los años sesenta. Este cruce permite observar cómo las transformaciones sociales, económicas y tecnológicas afectan de manera distinta a cada generación y condicionan sus trayectorias vitales, ofreciendo una base especialmente informativa para adaptar los marcos de estrategia y políticas públicas a los retos y oportunidades de la España de mediados de siglo.

Las proyecciones recogidas en este informe no deben interpretarse como predicciones cerradas ni como trayectorias inevitables, sino como escenarios plausibles contruidos a partir de tendencias consolidadas observadas en las últimas décadas, la experiencia comparada internacional y el análisis de expertos científicos especializados. Su participación ha permitido enriquecer y matizar los distintos escenarios planteados. Sin embargo, la evolución de las dinámicas analizadas dependerá en gran medida de decisiones colectivas, innovaciones tecnológicas, cambios culturales y de las políticas públicas que se adopten en los próximos años. Por ello, el objetivo de este ejercicio no es pronosticar la vida cotidiana en 2050, sino identificar transformaciones profundas que permitan anticipar la acción pública desde el presente.



Familias más diversas. En 2050, la familia seguirá siendo un eje vertebrador de la vida social, pero tenderá a adoptar formas de organización y convivencia cada vez más diversas. Si se prolongan las tendencias observadas en las últimas décadas, la edad media a la primera maternidad será de 32 años, pero se afianzará el mayor peso relativo de los nacimientos de mujeres mayores de 40 frente a los de madres menores de 25, mientras que el matrimonio tenderá a ser menos frecuente.

La proporción de personas sin descendencia continuará su paulatina tendencia al alza: al menos una de cada cuatro mujeres y uno de cada tres hombres podrían no tener hijos. La decisión de tener hijos estará influida no solo por factores económicos y laborales, sino también por la dificultad que algunas personas encontrarán para consolidar una pareja adecuada y estable. En 2024, solo el 52% de los jóvenes de entre 30 y 34 años convivían con una pareja, frente al 83% en los años ochenta. A ello se suma una menor centralidad de la paternidad y la maternidad en las aspiraciones personales de una parte creciente de la juventud. Se observan, además, una mayor aceptación social de proyectos de vida sin hijos, aspiraciones profesionales y personales diversas, nuevas formas de vinculación afectiva y una concepción de la crianza cada vez más exigente, que podrían contribuir a reforzar estas trayectorias.

Las nuevas formas de hacer familia también implicarán la convivencia con hijos de relaciones previas, así como un incremento del número de madres solas por elección. Asimismo, ganarán presencia las parejas estables cuyos miembros no comparten vivienda, una realidad hoy asociada tanto a dificultades de acceso a la vivienda como a la preferencia por mantener la independencia personal y económica.



Habitar para convivir. Las viviendas y los barrios se verán atravesados por cambios demográficos y sociales amplios. Los hogares tenderán a ser más pequeños y diversos, con mayor rotación residencial y una mayor frecuencia de personas que viven solas, grupos de jóvenes que comparten vivienda, familias de distintos orígenes y diversas formas de vinculación más allá de las parejas de hecho o casadas. Es posible que las viviendas evolucionen hacia disposiciones más flexibles, capaces de adaptarse a las nuevas formas de convivencia y que combinen espacios compartidos con zonas de mayor autonomía personal. Al mismo tiempo, avanzar en la rehabilitación energética del parque residencial será clave para adaptarse al cambio climático y para evitar nuevas desigualdades en las condiciones de habitabilidad.



Escuelas que se transforman. Con una continuidad del aumento del apoyo público, el sistema educativo podrá seguir avanzando hacia una mayor atención al bienestar del alumnado, el aprendizaje activo y el desarrollo de competencias como la creatividad, la comunicación o el trabajo en equipo.

El acceso a la educación temprana podrá seguir ampliándose hasta acercarse a los niveles de escolarización alcanzados en algunos países europeos con mayor cobertura, como Suecia, Noruega o Dinamarca. En paralelo, la tecnología digital contribuirá a personalizar el aprendizaje y apoyar la labor docente, aunque su uso deberá gestionarse cuidadosamente para evitar riesgos asociados a la hiperconexión y la sobreestimulación.

En continuidad con la tendencia actual, el sistema educativo tendrá que adaptarse a aulas más diversas y a una mayor pluralidad social y cultural. La mejora de las condiciones del profesorado, la inversión en infraestructuras y el acceso equitativo a actividades educativas fuera del horario escolar serán factores clave para seguir reduciendo los riesgos de segregación educativa y favorecer que todos los estudiantes puedan desarrollar su potencial.



Trabajar para vivir. Las trayectorias laborales tenderán a ser más flexibles y menos lineales, difuminándose las fronteras tradicionales entre educación, empleo y jubilación, con una posible reducción de la jornada laboral, mayor presencia del teletrabajo y una creciente necesidad de formación continua para adaptarse a un entorno tecnológico en rápida transformación. Al mismo tiempo, existirán importantes retos para la igualdad en el acceso a estas oportunidades. A lo largo de las dos próximas décadas, el desarrollo gradual de políticas públicas será clave para evitar que las mejoras en empleo y conciliación se repartan de manera desigual entre profesionales de diferentes sectores y niveles de cualificación, y la automatización podría ampliar las diferencias entre trabajadores según su capacidad de adaptación tecnológica. En este contexto, la formación a lo largo de la vida, la mejora de las condiciones laborales y la adaptación de las empresas a equipos cada vez más diversos serán claves para seguir avanzando hacia un mercado laboral más inclusivo.



Ocio en la red y a la carta. En las próximas décadas, el ocio continuará aumentando su importancia en la vida cotidiana. El avance hacia nuevas formas de organización del tiempo de trabajo, avances tecnológicos y una mayor conciliación corresponsable podrían ampliar el tiempo libre disponible. Una parte de ese tiempo se desarrollará previsiblemente en entornos digitales cada vez más

personalizados. Los algoritmos, las plataformas de *streaming* y los sistemas de recomendación seguirán configurando experiencias de ocio cada vez más individualizadas y adaptadas a los hábitos de cada persona.

Esta transformación podría intensificar la exposición a estímulos digitales, difuminar las fronteras entre ocio y productividad y generar nuevas tensiones relacionadas con la atención, el descanso o la salud mental. En este contexto, las experiencias analógicas basadas en la desconexión, la interacción social y la atención sostenida podrían adquirir mayor valor. La acción educativa, comunitaria e institucional será central para evitar que el acceso a este tipo de ocio dependa del código postal o de los recursos sociales, culturales y económicos de cada persona.



Redes afectivas diversas y digitales. Las redes afectivas tenderán a ser más diversas, extensas y geográficamente dispersas. La reducción del tamaño de las familias y su diversificación, la mayor movilidad geográfica y el peso creciente de la comunicación digital permitirán que muchas relaciones se mantengan a distancia y a través de múltiples canales tecnológicos. Vínculos como la amistad, las comunidades de afinidad o las “familias elegidas” podrían ganar importancia en la vida cotidiana.

Esta transformación no implicará necesariamente una pérdida de vínculos, pero sí cambios en la forma de mantenerlos. La hiperconectividad digital podría ir acompañada de mayores riesgos de soledad no deseada y de nuevas desigualdades en la capacidad de cuidar y mantener relaciones cercanas, mientras que la calidad de las redes afectivas dependerá, en buena medida, del tiempo disponible, de los recursos sociales, culturales y económicos, y de la existencia de espacios cotidianos de encuentro en barrios, centros educativos, lugares de trabajo y comunidades locales.



Moverse sin perder el tiempo. El tiempo “útil” tenderá a ganar peso como el criterio central de la movilidad. Cobrarán especial relevancia aquellas formas de desplazamiento que permitan aprovechar los trayectos para trabajar, descansar, hacer ejercicio o socializar, y la salud asociada a cada alternativa influirá cada vez más en las decisiones de transporte de una parte de la población. En este contexto, el coche privado podría perder parte de su centralidad cultural, aunque seguirá siendo necesario en determinados territorios, especialmente en zonas rurales o de baja densidad.

La búsqueda de una movilidad más eficiente, orientada a reducir tiempos muertos, evitar desplazamientos innecesarios y aprovechar mejor cada trayecto, será posible gracias a la expansión del teletrabajo, la movilidad compartida, los sistemas multimodales y

las mejoras en el transporte público. Además, en 2050 es probable que coexistan estilos de vida hipermóviles con otros más anclados en el entorno digital, junto con muchas personas que alternen ambas formas de movilidad. La capacidad de acceder a las formas de transporte preferidas dependerá, sin embargo, del territorio y de los recursos disponibles, lo que podría acentuar algunas desigualdades territoriales.



Cambios a la hora de comer. Los cambios en los hábitos alimentarios irán de la mano de la evolución en la organización del tiempo y la innovación tecnológica. Los ritmos laborales y familiares más flexibles apuntan a una menor sincronía de las comidas, mientras que la frontera entre comer dentro o fuera del hogar será cada vez menos nítida. Al mismo tiempo, cabe esperar un mayor interés por ampliar la variedad de la dieta, con una mayor presencia de proteínas vegetales que complementarían el consumo habitual de carne y pescado.

Sin embargo, la adopción de estos cambios dependerá en gran medida del precio de los alimentos, del acceso a productos frescos y de las condiciones socioeconómicas de los hogares. La innovación alimentaria, desde la nutrición personalizada hasta nuevas formas de producción proteica, ampliará las opciones disponibles, mientras que tecnologías domésticas y nuevos servicios digitales facilitarán nuevas formas de organizar las comidas. En este contexto, la calidad de la dieta podría acentuarse como factor de desigualdad social en grupos con poca disponibilidad de tiempo o pocos recursos sociales, culturales y económicos.



Vivir más y vivir mejor. En 2050, la población española vivirá previsiblemente más años, pero la calidad de esa longevidad dependerá de factores que hoy están en plena transformación. Los hábitos de vida están cambiando el mapa de riesgos: el tabaco y el alcohol pierden peso, mientras la obesidad avanza de forma sostenida y se concentra especialmente en los sectores más vulnerables. También ganarán peso en la agenda sanitaria otros desafíos, como la salud mental, especialmente entre las generaciones jóvenes; el aumento de las alergias; la expansión de enfermedades transmitidas por vectores favorecida por el cambio climático; y la resistencia a los antimicrobianos.

En paralelo, los avances médicos y tecnológicos abrirán nuevas posibilidades. La inteligencia artificial (IA), la secuenciación genómica o las terapias celulares podrían transformar el diagnóstico y el tratamiento de muchas enfermedades. El interrogante no será tanto si estos avances llegarán, sino si lo harán en condiciones que permitan que sus beneficios alcancen por igual a toda la población.



Cuidados compartidos. En las próximas décadas, crecerá paulatinamente la demanda de cuidados de larga duración debido al aumento de la esperanza de vida y del envejecimiento demográfico. La reducción del tamaño de las familias, la mayor participación laboral de las mujeres y la creciente distancia entre generaciones transformarán los modos tradicionales de cuidado, lo que obligará a concebir los cuidados como un ecosistema en el que participen familias, servicios públicos, profesionales y redes de apoyo.

Uno de los principales desafíos será garantizar que el acceso a los cuidados no dependa del nivel de renta ni del territorio de residencia. Esto exigirá continuar la senda de ampliación y modernización del sistema público, la mejora de las condiciones laborales del sector y el refuerzo de los servicios de atención domiciliaria. Las nuevas tecnologías podrán apoyar el cuidado y favorecer la autonomía de las personas mayores, pero difícilmente sustituirán la dimensión relacional y humana que seguirá siendo esencial para el bienestar en una sociedad cada vez más longeva.

Al final de este informe se añade un capítulo que conecta la prospectiva con el diseño de estrategias sectoriales que pueden acompañar la respuesta gradual a estas transformaciones de aquí a mediados de siglo. Estas recomendaciones complementan el resto de propuestas ya identificadas en los informes anteriores de *España 2050*, *Resilient EU 2030*, *HispanIA 2030* y *España ante el reto migratorio*.

