



Visiones

FUTURAS

UN DÍA EN 2050



GOBIERNO
DE ESPAÑA

OFICINA NACIONAL
DE PROSPECTIVA
Y ESTRATEGIA

Citación recomendada:

Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia del Gobierno de España (coord.).
Vidas Futuras: un día en 2050. Madrid, 2026.

NIPO: 143-25-013-X. Depósito legal M-12889-2025.

Más información en www.futuros.gob.es.

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado
(<https://cpage.mpr.gob.es/>)

Vidas futuras

UN DÍA EN 2050

Prólogo

El futuro no llega de repente. Se construye en las decisiones cotidianas de millones de personas: cuándo formar una familia, cómo organizar el trabajo, con quién compartir un techo o de qué manera envejecer. Son elecciones aparentemente íntimas, individuales, pero que reflejan también transformaciones profundas y colectivas que, si sabemos leerlas a tiempo, nos ofrecen a todos la oportunidad de actuar a tiempo, y de convertir los retos en oportunidades.

Vidas Futuras nace precisamente de ese ejercicio. Apoyándose en décadas de evidencia y en el conocimiento de especialistas de distintos ámbitos, analiza cómo están cambiando las trayectorias vitales de la población española y anticipa cómo podrían evolucionar de aquí a 2050. No es un ejercicio de predicción, sino de responsabilidad: identificar las tendencias que ya están en marcha —en las familias, el trabajo, los cuidados, la salud o las relaciones personales— para que las decisiones de hoy estén a la altura de los retos de mañana.

España tiene ante sí una oportunidad real. Las transformaciones que describe este informe no son tendencias inevitables, sino señales que nos invitan a anticipar, a innovar y a construir una sociedad más preparada para el cambio. Todos nosotros, no solo los gobiernos y administraciones públicas, estamos interpelados por ellas. Las políticas públicas que diseñemos, pero también las decisiones estratégicas que todos tomemos desde nuestros ámbitos, condicionarán en gran medida la calidad de vida de los españoles de mediados de siglo. Ese es el horizonte que nos mueve. Y esa es la apuesta de este trabajo.

Pedro Sánchez Pérez-Castejón
Presidente del Gobierno de España

Índice

8

Resumen ejecutivo

16

Vidas futuras,
prospectiva social
en España

24

Familias más
diversas

32

Habitar
para convivir

38

Escuelas que
se transforman

44

Trabajar para vivir

50

Ocio en la red
y a la carta

56

Redes afectivas
diversas y digitales

62

Moverse sin
perder el tiempo

66

Cambios a la hora
de comer

72

Vivir más y
vivir mejor

76

Cuidados
compartidos

80

Estrategias de
actuación para las
vidas del futuro

90

Contribuciones

94

Referencias

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*.

Vidas futuras, prospectiva social en España

Vidas Futuras es un ejercicio de prospectiva social en nuestro país que, combinando evidencia cuantitativa con el análisis de estudios e informes especializados, aspira a identificar algunas de las principales tendencias de cambio en nuestra sociedad y a establecer líneas de actuación innovadoras para adaptarnos a ellas.¹ El propósito de *Vidas Futuras* es entender cómo están cambiando los cursos vitales y las actitudes de la ciudadanía para tratar de anticipar cómo será la cotidianidad de la población española dentro de unos años, y adecuar el marco de políticas públicas a esta transformación. Se hace desde la evidencia empírica disponible, el asesoramiento científico y la experiencia comparada de países que ya han experimentado o están experimentando estos cambios y que comparten condicionantes culturales, económicos y laborales similares a los que se prevé tenga España en 2050.

Un paseo por tres generaciones en tres momentos del tiempo

Este estudio analiza las decisiones vitales de la población española en tres momentos distintos del tiempo proyectando cómo estas evolucionarán en el futuro. El ejercicio parte del reconocimiento de la diversidad social existente en España y de que, ante una misma decisión, las respuestas pueden variar considerablemente en función de factores como las condiciones económicas, el territorio, el origen o el género. El objetivo de este ejercicio es identificar las principales transformaciones sociales que atraviesan al conjunto de la población, sin perder de vista la heterogeneidad de trayectorias y experiencias que caracterizan a la sociedad española.

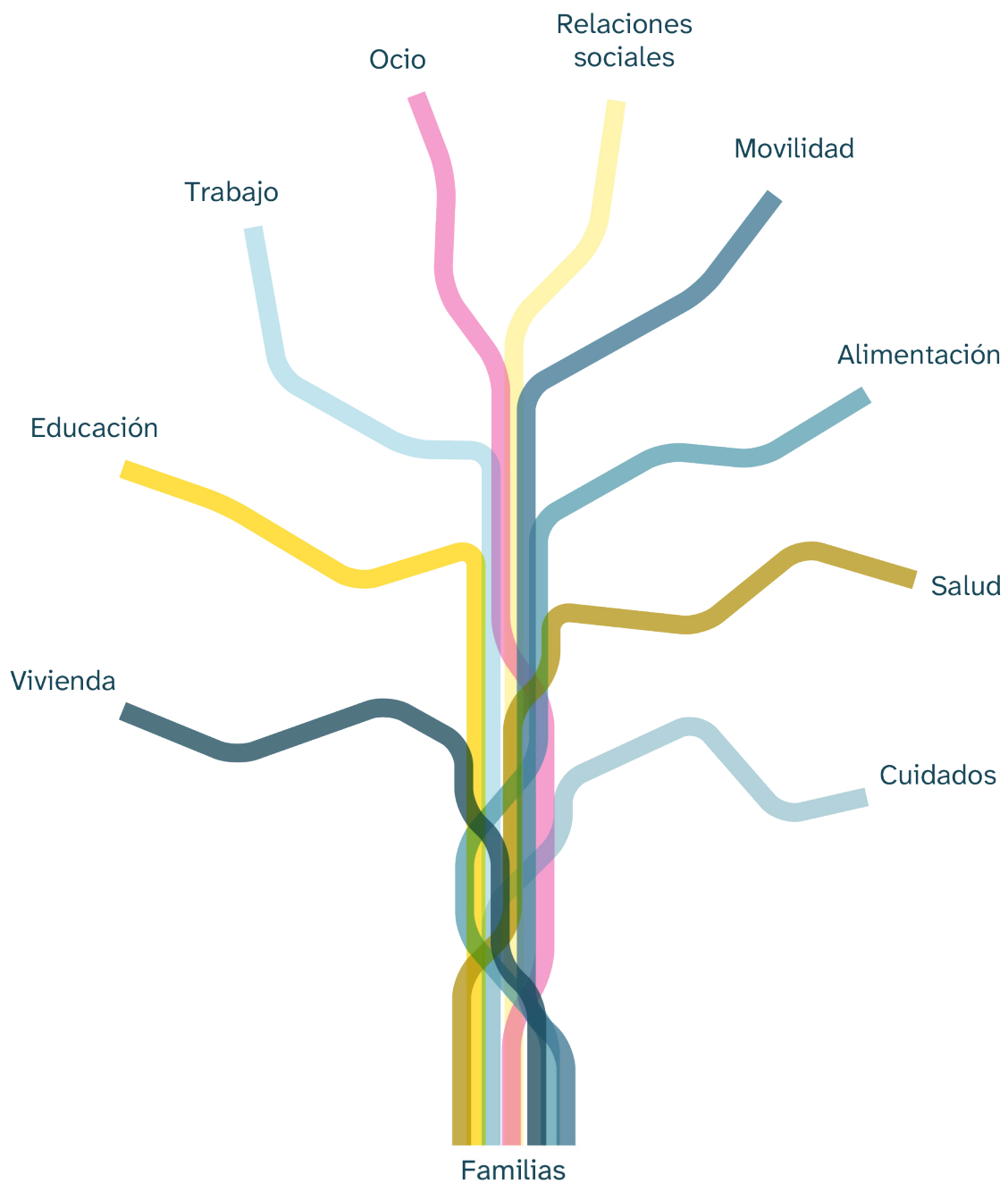
El principal horizonte temporal es 2050, en línea con los trabajos previos de la Oficina. Con el fin de facilitar la lectura de estas transformaciones, el informe utiliza tres generaciones como hilo conductor para situar distintos momentos del cambio social y del ciclo vital: la generación *baby boom*, nacida a finales de los años sesenta; la generación *millennial*, nacida a finales de los ochenta; y la generación *alpha*, formada por quienes nacieron en torno a la segunda década del siglo XXI.²

Las referencias generacionales permiten situar estas transformaciones en distintos momentos históricos y observar cómo han cambiado las trayectorias vitales en España durante las últimas décadas. Así, mientras que quienes nacieron en los años sesenta alcanzaron la edad adulta en un contexto de fuerte expansión económica y de modelos familiares relativamente estables, las generaciones posteriores han vivido transiciones más largas hacia la vida adulta, trayectorias laborales más cambiantes y nuevas formas de organización de la vida familiar y social. Este recorrido permite comprender cómo procesos como el envejecimiento demográfico, la digitalización, los cambios familiares o la transformación del mercado laboral interactúan entre sí y condicionan, de forma acumulativa, las decisiones cotidianas de la población.

Las dimensiones de la vida

Imaginamos las vidas futuras en torno a 10 ámbitos que sintetizan nuestras trayectorias vitales y muchas de las decisiones que adoptamos en nuestro día a día [Fig. 1].

Fig. 1. Las diez ramas de análisis



En **Familias más diversas** abordamos cómo serán las parejas y las familias del futuro, qué pasará con la natalidad y qué factores condicionarán la decisión de tener descendencia. En **Habitar para convivir**, analizamos la adaptación de las viviendas y los barrios a los nuevos modelos de familia y los lugares de residencia. La escolarización en edades tempranas, los cambios en las formas de aprender y la configuración de los colegios en 2050 se tratan en **Escuelas que se transforman**; las dinámicas laborales del futuro y la nueva concepción del trabajo, en **Trabajar para vivir**, y las preferencias de ocio y el impacto de la tecnología en ellas, en **Ocio en la red y a la carta**.

Proyectamos el impacto del cambio demográfico en las estructuras familiares y el papel que los lazos afectivos ligados a las amistades y las comunidades virtuales tendrán en las relaciones sociales en **Redes afectivas diversas y digitales**. El cambio en los patrones de movilidad y el transporte del futuro se abordan en **Moverse sin perder el tiempo**, mientras qué comeremos y cómo lo haremos son objeto de estudio en **Cambios a la hora de comer**. Finalmente, analizamos los condicionantes de nuestra salud durante las próximas décadas en **Vivir más y vivir mejor** y la configuración de los cuidados a personas mayores, en **Cuidados compartidos**.

Los diez ámbitos que articulan este informe forman parte de un mismo proceso de transformación social y no pueden entenderse de manera aislada. Las decisiones sobre la familia, la educación, el trabajo, la vivienda, la salud o los cuidados se condicionan mutuamente y configuran las trayectorias vitales de las personas. Desde esta perspectiva, el objetivo de *Vidas Futuras* es aportar evidencia que permita adaptar las políticas públicas a estos cambios, favoreciendo que cada persona disponga de mayores oportunidades para desarrollar el proyecto de vida que libremente elija y evitando que las transformaciones en curso se traduzcan en nuevas desigualdades.

¿Cómo ha cambiado España en las últimas décadas?

Para anticipar lo que viene, es imprescindible mirar primero hacia atrás: los grandes cambios que hoy configuran nuestras sociedades no emergen de la nada, sino que son el resultado de décadas de transformaciones graduales en la manera en que vivimos, nos relacionamos, trabajamos y consumimos. La caída sostenida de la natalidad, el auge de los hogares unipersonales, la incorporación masiva de la mujer al mercado laboral, el desplazamiento de población hacia las ciudades o la irrupción de las tecnologías digitales en la vida cotidiana son solo algunos ejemplos de procesos que llevan décadas desarrollándose y que, acumulados, han redibujado profundamente nuestra vida cotidiana.

Vidas Futuras se basa en tendencias y análisis de expertos de múltiples dinámicas sociales que van desde la formación de hogares hasta las decisiones sobre la maternidad, pasando por la distribución de la población en el territorio o los hábitos a la hora de consumir, desplazarnos o relacionarnos. Entender estas dinámicas en su conjunto —su origen, su trayectoria y su velocidad de cambio— y vincularlas a los efectos inducidos por las grandes transformaciones en marcha, como el envejecimiento demográfico, las migraciones, la digitalización o la lucha contra el cambio climático, es esencial para comprender no solo lo que viene, sino, sobre todo, a quién va a afectar y cómo se va a vivir ese futuro.

Los siguientes datos reflejan algunos de los ejes de la gran transformación de la vida cotidiana que ha experimentado nuestro país durante las últimas cuatro décadas.³ Lejos de ser cambios puntuales, configuran dinámicas de fondo que han reordenado las trayectorias vitales, las formas de convivencia y las expectativas de vida de la población.⁴ Son precisamente estas tendencias de largo recorrido las que sirven de base para construir los escenarios que desarrolla este informe. El futuro que describen estas páginas no constituye un destino inevitable, sino un conjunto de escenarios plausibles contruidos a partir de las tendencias observadas. Su evolución dependerá, en buena medida, de las decisiones que como sociedad adoptemos durante las próximas décadas.

Fig. 2. La transformación social de España en indicadores

Indicador	1980s 1990s	Último dato disponible
Edad media de la primera maternidad (años)	26	31,5
Número de hijos/as por mujer en edad fértil	1,49	1,12
Personas casadas (% de la población de entre 30 y 34 años)	83%	26%
Nacimientos por reproducción asistida (% del total)	4%	12%
Divorcios con hijos que terminan en custodia compartida (% del total)	18%	48%
Número medio de personas por hogar	3,4	2,5
Niños/as de 2 años que están escolarizados (% del total)	4%	73%
Estudiantes nacidos en el extranjero (% del alumnado no universitario)	0,5%	12%
Edad media de la población ocupada (años)	39	44
Horas semanales de trabajo no remunerado en el hogar realizadas por mujeres	56	43

Indicador	1980s 1990s	Último dato disponible
Personas jóvenes que ven la televisión a diario (% de la población de entre 18 y 24 años)	63%	30%
Uso diario de redes sociales (minutos, personas de entre 16 y 64 años)	0	115
Número de parientes de mujeres de entre 30 y 34 años	22	19
Transporte de viajeros por carretera (kilómetros per cápita)	4.317	8.239
Consumo de carne (kilogramos al año per cápita)	66	41
Consumo de platos preparados (kilogramos al año per cápita)	7	16
Fumadores diarios (% de la población mayor de 15 años)	38%	20%
Consumidores diarios de alcohol (% de la población mayor de 15 años)	18%	13%
Prevalencia de la obesidad (% de la población mayor de 15 años)	7%	16%
Porcentaje de población extranjera	2%	19%
Uniones entre personas del mismo sexo*	83.600	115.300

*El primer dato disponible corresponde a 2013. Los valores reflejan el stock de parejas del mismo sexo, no un flujo anual de nuevas uniones.

Fuente: elaboración propia a partir de bases de datos públicas.⁵

En las últimas décadas, ha cambiado nuestra concepción de la familia, la religión, el rol de la mujer en la sociedad, la sexualidad y la muerte digna. El matrimonio religioso ha pasado de ser el paso ineludible para la convivencia y la creación de una familia a convertirse en una opción minoritaria entre la mayoría de jóvenes. El divorcio ha dejado de estar mal visto para reconocerse como la mejor salida cuando las relaciones de pareja no son satisfactorias. Por su parte, la homosexualidad, tan estigmatizada en el pasado, ha aumentado muy significativamente su aceptación en nuestra sociedad. Las mujeres, tradicionalmente dedicadas al trabajo doméstico y de cuidados, han adquirido un papel creciente en el mercado laboral, la ciencia y los órganos de decisión. La concepción de la muerte también ha

evolucionado hacia una mayor diversidad de visiones y una importancia creciente de la calidad de vida en sus fases finales. Diversas fuentes indican que España es uno de los países más tolerantes del mundo y uno de los más avanzados en el reconocimiento de nuevos derechos sociales.⁶

Esta transición hacia una sociedad moderna ha traído consigo una gran pluralidad de visiones y preferencias respecto a la manera de afrontar algunos de los principales hitos de nuestra vida. Son muchas las personas jóvenes que deciden no casarse o no tener hijos; cada vez son más las que se casan después de haber tenido el primer hijo y que deciden retrasar la convivencia y la paternidad más allá de los 30. Hay más familias monoparentales, más convivencia con hijos procedentes de otras relaciones, más uniones entre personas de nacionalidad española y extranjera y más personas que consideran a sus amigos o a sus animales de compañía parte de su familia. Se cambia más veces de casa, se pasa más tiempo estudiando, las trayectorias laborales son más dinámicas y los avances tecnológicos y la apertura exterior han modificado la manera que tenemos de concebir el trabajo, el ocio, la comunicación y las relaciones afectivas.

Es previsible que muchos de estos cambios, algunos todavía incipientes y presentes entre los más jóvenes, adquieran una mayor relevancia en el futuro. Lo harán condicionados por megatendencias como el envejecimiento demográfico, la amenaza climática o la irrupción de nuevas tecnologías. En 2050, se vivirá más años y, con el impulso de las políticas públicas, también en mejores condiciones de salud.

¿Sabías que en España...?

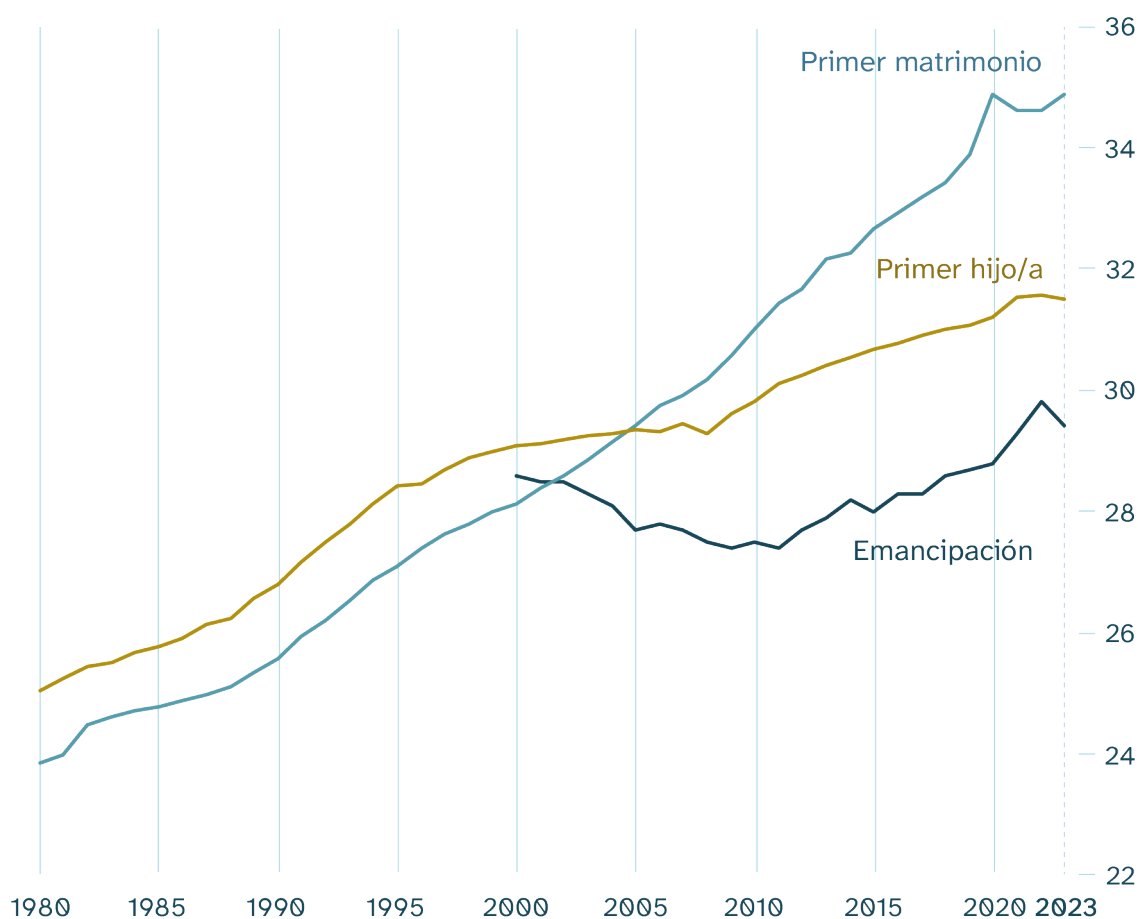
- Hoy nacen los mismos niños y niñas de madres no casadas que de madres casadas cuando en los ochenta la proporción de los primeros no llegaba al 5% del total.
- Solo el 52% de los jóvenes de entre 30 y 34 años conviven con su pareja cuando en los ochenta lo hacía el 83%.
- Hoy nos mudamos más: en los años ochenta, casi el 70% de la población llevaba al menos 10 años viviendo en la misma vivienda, mientras que en la actualidad es un 40%.
- Entre 2013 y 2020, las uniones entre personas del mismo sexo crecieron un 38%.
- En uno de cada tres hogares solo vive una persona cuando en los ochenta los hogares unipersonales apenas suponían el 13% del total.
- El 73% de los niños y niñas de 2 años están escolarizados cuando en los ochenta lo estaban menos de un 5%.
- El 19% de las personas que viven en España nació en el extranjero, cuatro veces más que en 2002. Cerca de la mitad de ellos nació en América Latina y una cuarta parte en Europa.
- En 1991 apenas el 16% de las personas jóvenes tenía estudios superiores, mientras que hoy esta cifra alcanza el 52%.
- Las mujeres dedican 43 horas semanales al trabajo del hogar, 13 menos que en los ochenta.
- El porcentaje de personas mayores de 65 años que tienen al menos un hijo viviendo a menos de 1 km ha pasado del 55% en 2004 a en torno al 12% en 2017.

Familias más diversas



Durante décadas, casarse antes de los 25, convivir con la pareja y tener pronto el primer hijo fue la secuencia vital más común en España. Hoy, como en la mayoría de los países occidentales, aumenta el número de personas que deciden no casarse o no tener hijos, crecen los nacimientos fuera del matrimonio y tanto la formación de pareja como la parentalidad se retrasan progresivamente. Las trayectorias vitales y las formas de hacer familia son cada vez más diversas⁷ [Fig. 3].

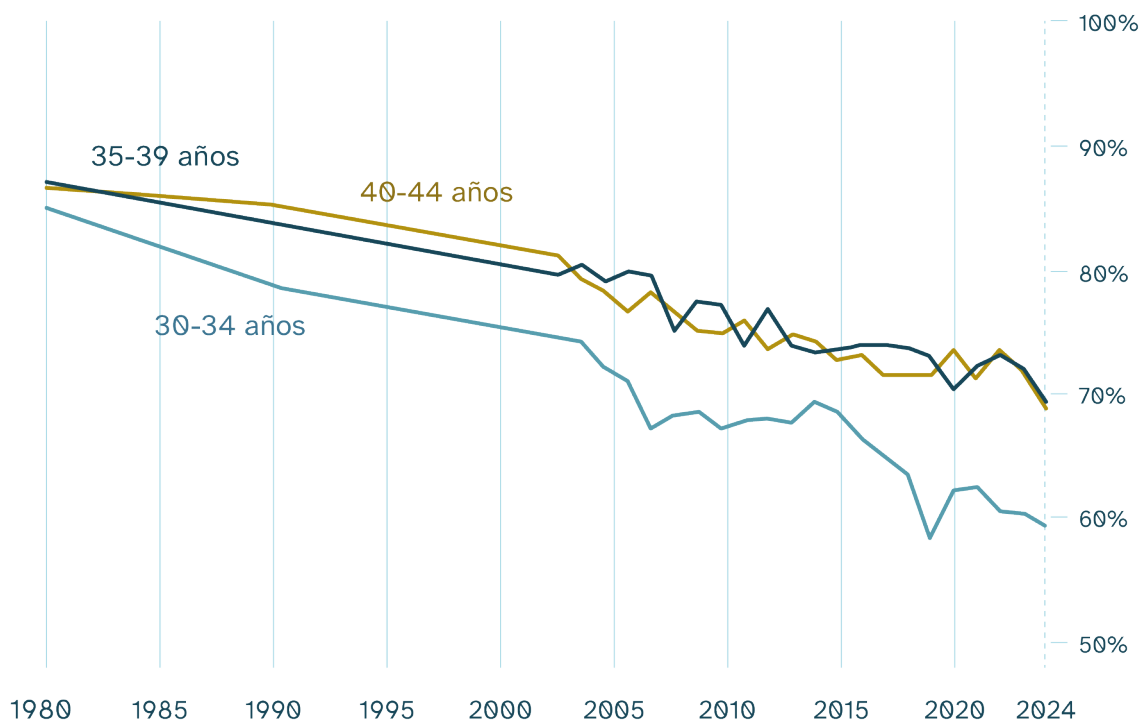
Fig. 3. Edades clave en el proceso de formación familiar en España



Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat e INE.⁸

En 2050, las relaciones de pareja seguirán siendo mayoritarias, aunque adoptarán formas cada vez más diversas. La idea de pareja ha ido alejándose de modelos rígidos y permanentes para centrarse cada vez más en el vínculo emocional y la realización personal. Por su parte, la estabilidad afectiva tenderá a desvincularse parcialmente de la convivencia. En 2024, solo el 59% de las mujeres de entre 30 y 34 años convivía con una pareja estable, frente al 85% en los años ochenta⁹ [Fig. 4]. En el futuro, muchas relaciones sin convivencia podrían consolidarse como una forma de preservar mayores espacios de autonomía personal sin renunciar al compromiso afectivo.

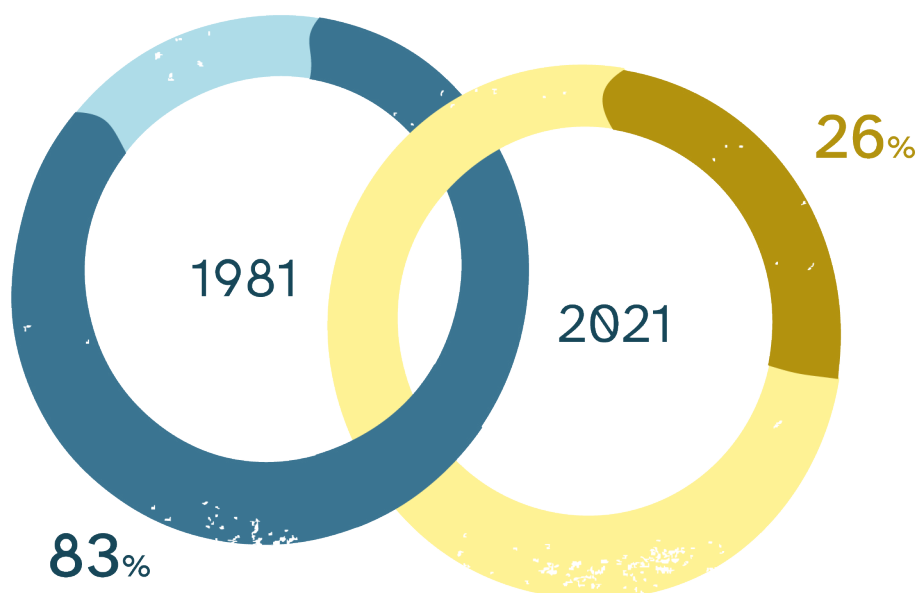
Fig. 4. Porcentaje de mujeres españolas con pareja estable conviviente



Fuente: elaboración propia a partir del INE.¹⁰

Los jóvenes de 2050 tenderán también a seguir retrasando el matrimonio y recurrir a él con menos frecuencia que hace décadas. El cambio ya es visible: en 2023, solo el 37% de las mujeres de entre 30 y 34 años estaba casada, frente al 85% a principios de la década de los ochenta, y la mitad de los nacimientos tenía lugar fuera del matrimonio. La legalización del divorcio en 1981 y la reforma de 2005 para agilizarlo contribuyeron de forma decisiva a este cambio de mentalidad en torno al matrimonio y la vida en común.¹¹ En paralelo, la formalización de la vida en pareja responderá a realidades cada vez más diversas: entre 2013 y 2020, las uniones entre personas del mismo sexo crecieron un 38%, y las mixtas, formadas por personas con nacionalidad española y extranjera, un 11%.¹²

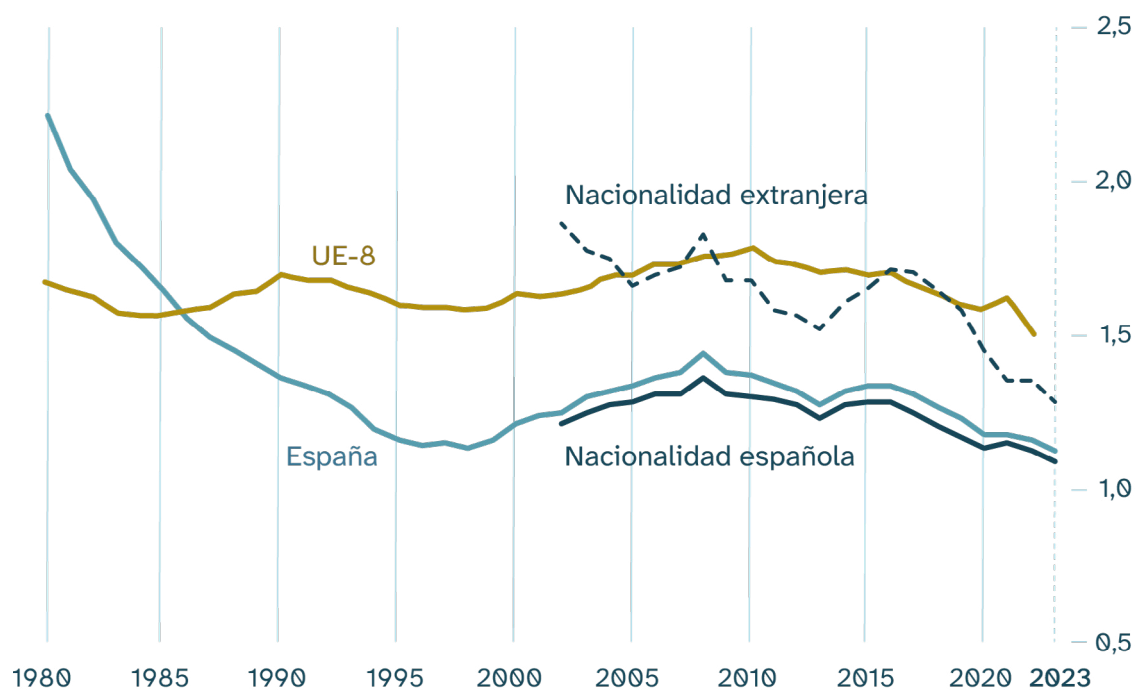
Personas de entre 30 y 34 años casadas (% del total)



Fuente: elaboración propia a partir del INE.

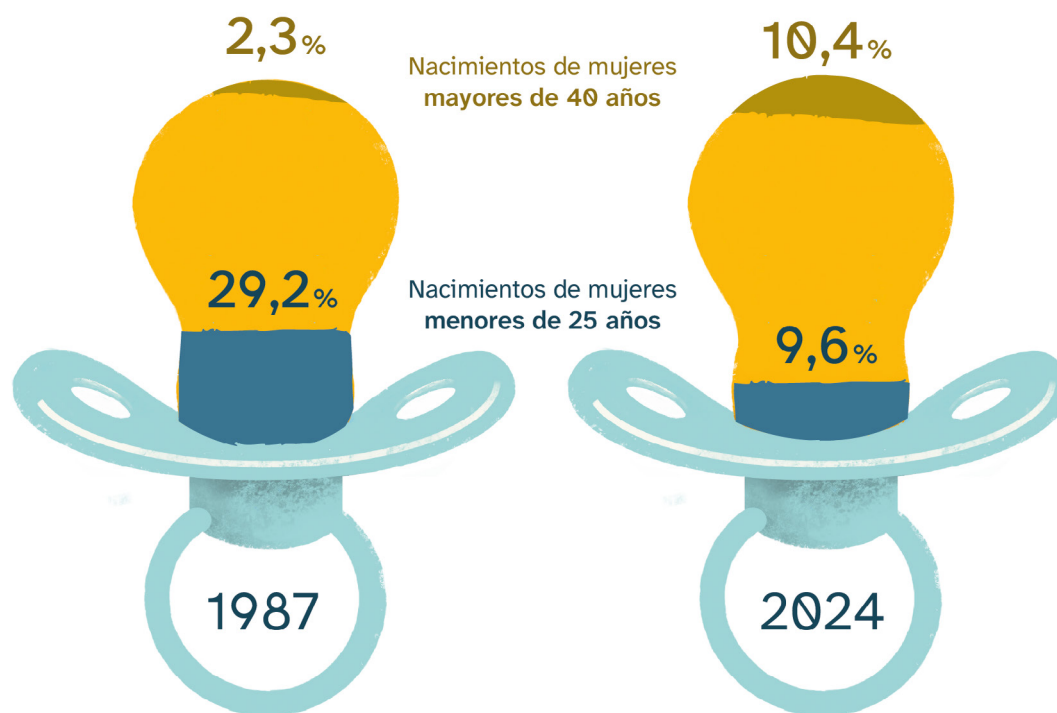
La caída de la natalidad y el retraso de la maternidad observados en las últimas décadas podrían prolongarse si continúan las tendencias actuales. Según las proyecciones del INE, en 2050 las mujeres tendrán, de media, 1,29 hijos y serán madres por primera vez en torno a los 32 años. Son niveles muy similares a los actuales, pero muy alejados de los años ochenta, cuando lo habitual era tener dos hijos y hacerlo antes de los 25¹³ [Fig. 5]. Detrás de este descenso hay cambios profundos en las preferencias, los modos de vida y las estructuras familiares.

Fig. 5. Tasa de fecundidad de España (número de hijos/as por mujer en edad fértil, de 15 a 49 años)



Fuente: elaboración propia a partir del INE, Human Fertility Database y Eurostat.¹⁴

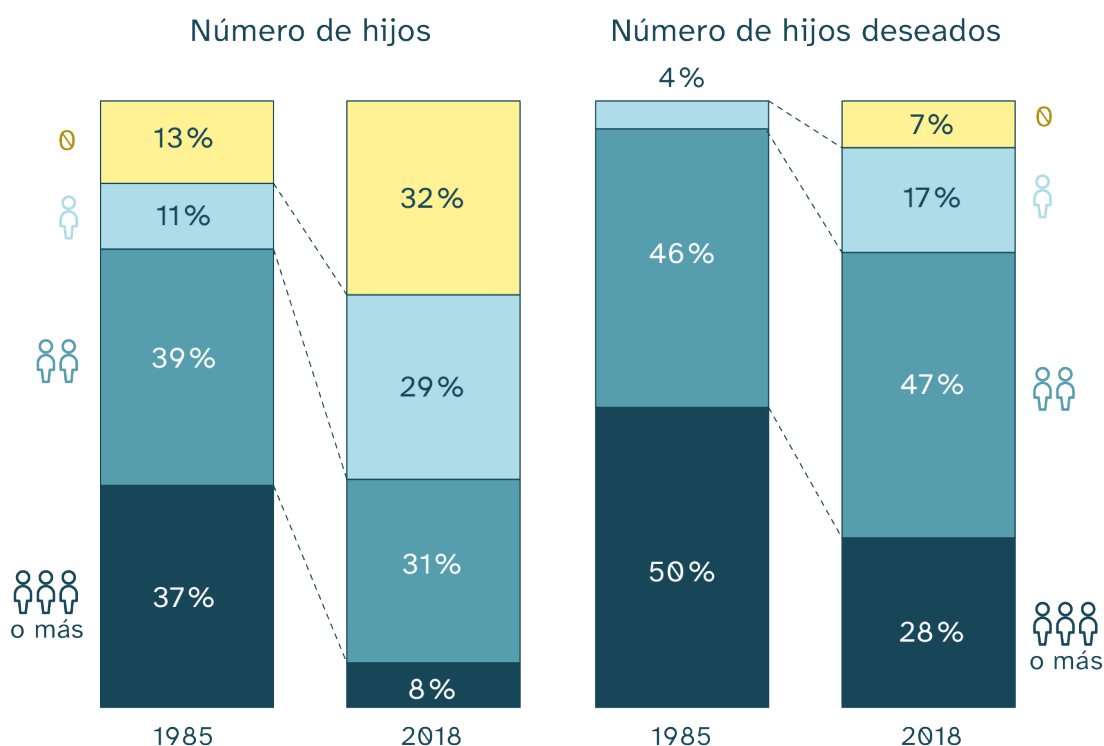
Nacimientos de mujeres menores de 25 y mayores de 40 años (% del total)



Fuente: elaboración propia a partir del INE.

A finales de los años ochenta, la mayoría de las mujeres aspiraba a tener dos o más hijos y apenas se contemplaba la posibilidad de tener solo uno. Hoy, en cambio, las familias numerosas son menos deseadas y cada vez resulta más común preferir un único hijo o incluso no tener descendencia [Fig. 6]. La maternidad también se retrasa: si en 1987 tres de cada diez nacimientos correspondían a madres menores de 25 años, en 2024 esa proporción se había reducido a una de cada diez.¹⁵ La baja fecundidad y el retraso de la maternidad no son exclusivos de España. También se observan en países con mejores condiciones de conciliación y mayor igualdad de género, como Dinamarca, Finlandia o Suecia.¹⁶ Ello no implica, sin embargo, que su evolución esté determinada de antemano. La distancia entre el número de hijos deseado y el finalmente tenido depende en buena medida de las condiciones materiales en las que las personas desarrollan sus proyectos familiares y, por tanto, del alcance de las políticas de apoyo a la crianza, la conciliación, el acceso a la vivienda o la reproducción asistida [véase el Frente 2 de Estrategias de actuación para las vidas del futuro].

Fig. 6. Decisiones de maternidad de las mujeres españolas de entre 35 y 39 años



Fuente: elaboración propia a partir del INE.¹⁷

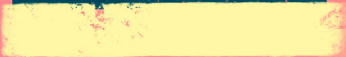
Así, se consolidarán también modelos de familia que no incluyen la paternidad ni la maternidad. Aunque tener hijos seguirá siendo una aspiración importante para muchas personas, cada vez más proyectos de vida se desarrollarán al margen de la parentalidad.¹⁸ En el año 2000, la proporción de mujeres que llegaban a los 40 años sin hijos era del 10,8%, mientras que en 2023 esta cifra había subido al 28,6%. También empezaban a ser habituales las parejas que, pese a contar con una buena posición económica, elegían no tener descendencia (parejas *DINK* o *Dual Income No Kids*).¹⁹ En esta decisión influyen cambios en la forma de entender la parentalidad, cada vez más vinculada al tiempo, la corresponsabilidad y la implicación personal, junto a consideraciones económicas y ambientales que también pesan en las decisiones vitales. Junto con el aumento de hogares sin hijos, también podrían ganar presencia modelos familiares más diversos, como las familias reconstituidas.²⁰

Para algunas personas, la sensación de no haber encontrado la pareja adecuada podría convertirse en uno de los motivos por los que no tengan hijos.²¹ La creciente divergencia en valores y orientaciones ideológicas entre hombres y mujeres jóvenes, junto con la inestabilidad laboral y económica, puede dificultar la formación y consolidación de proyectos de pareja y favorecer relaciones estables sin convivencia. Ya en 2018, el 17% de las mujeres de entre 30 y 34 años que tenía pareja no convivía con ella.²² Seguir avanzando en condiciones que faciliten la formación de proyectos familiares, como el acceso a una vivienda asequible o una mejor conciliación entre la vida laboral y familiar, podría contribuir a reducir parte de estas barreras. Al mismo tiempo, el creciente recurso a las técnicas de reproducción asistida, utilizadas ya en el 12% de los nacimientos en 2024, podría contribuir a reducir parte de la distancia entre la maternidad deseada y la finalmente realizada [\[véase el Frente 2 de Estrategias de actuación para las vidas del futuro\]](#).²³

En conjunto, las formas de hacer familia en 2050 serán previsiblemente más diversas, más tardías y más flexibles que las de generaciones anteriores. Detrás de esta transformación conviven dos dinámicas que no deben confundirse: por un lado, una ampliación de la libertad para decidir cuándo, cómo y con quién formar una familia; por otro, la persistencia de barreras que dificultan que muchas personas puedan desarrollar el proyecto familiar que desean. La evolución futura de la fecundidad dependerá, en parte, de la capacidad para seguir reduciendo esa distancia entre el número de hijos deseado y el finalmente tenido, mediante condiciones que faciliten la formación de proyectos familiares y la crianza.



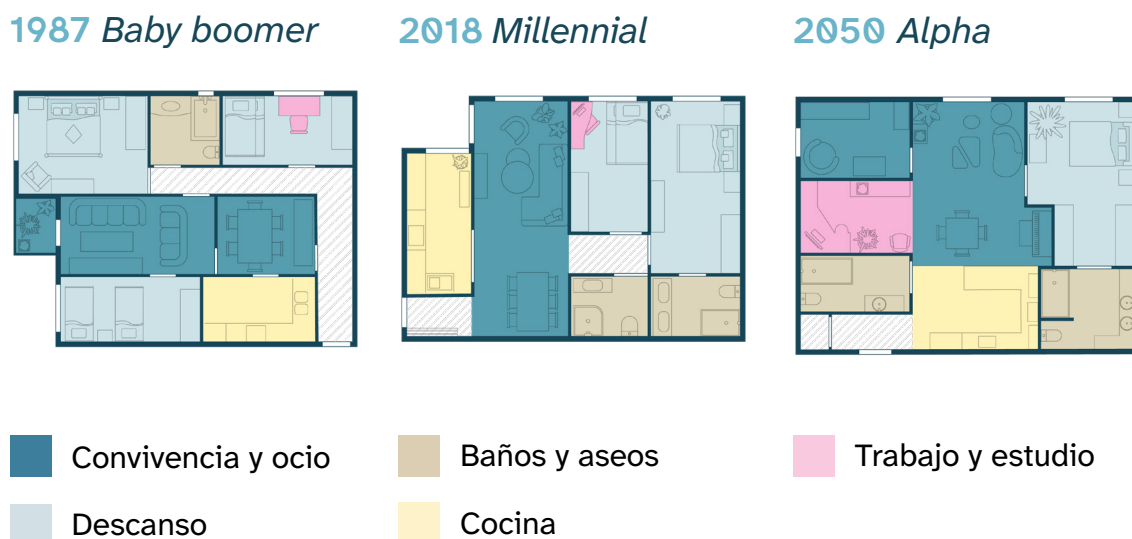
Habitar para convivir



En 2050, los hogares serán más pequeños y diversos, y la vivienda evolucionará con ellos: más flexible, más conectada con los espacios colectivos del edificio y del barrio. Según las proyecciones del INE, los hogares unipersonales serán los más habituales desde el 2028 y el tamaño medio del hogar seguirá descendiendo en las próximas décadas. En 2023, el tamaño medio del hogar en España era de 2,45 personas y la superficie media de las viviendas rondaba los 86 metros cuadrados. En los años ochenta, en cambio, la mayoría de los hogares superaba las tres personas y residía en pisos de tres habitaciones con una superficie cercana a los 75 metros cuadrados.²⁴

Las casas del futuro tendrán menos dormitorios y las soluciones arquitectónicas serán más flexibles. Ganarán peso los espacios capaces de adaptarse a distintas necesidades cotidianas, combinando zonas abiertas con otras más reservadas. En los hogares compartidos por personas sin vínculos familiares podría reforzarse la compartimentación para preservar la autonomía y la intimidad, mientras que en otros casos adquirirán más importancia los espacios comunes y las estancias polivalentes. También podría ser más frecuente la presencia de zonas compartidas en los desarrollos residenciales, destinadas a actividades cotidianas, sociales o de trabajo²⁵ [Fig. 7].

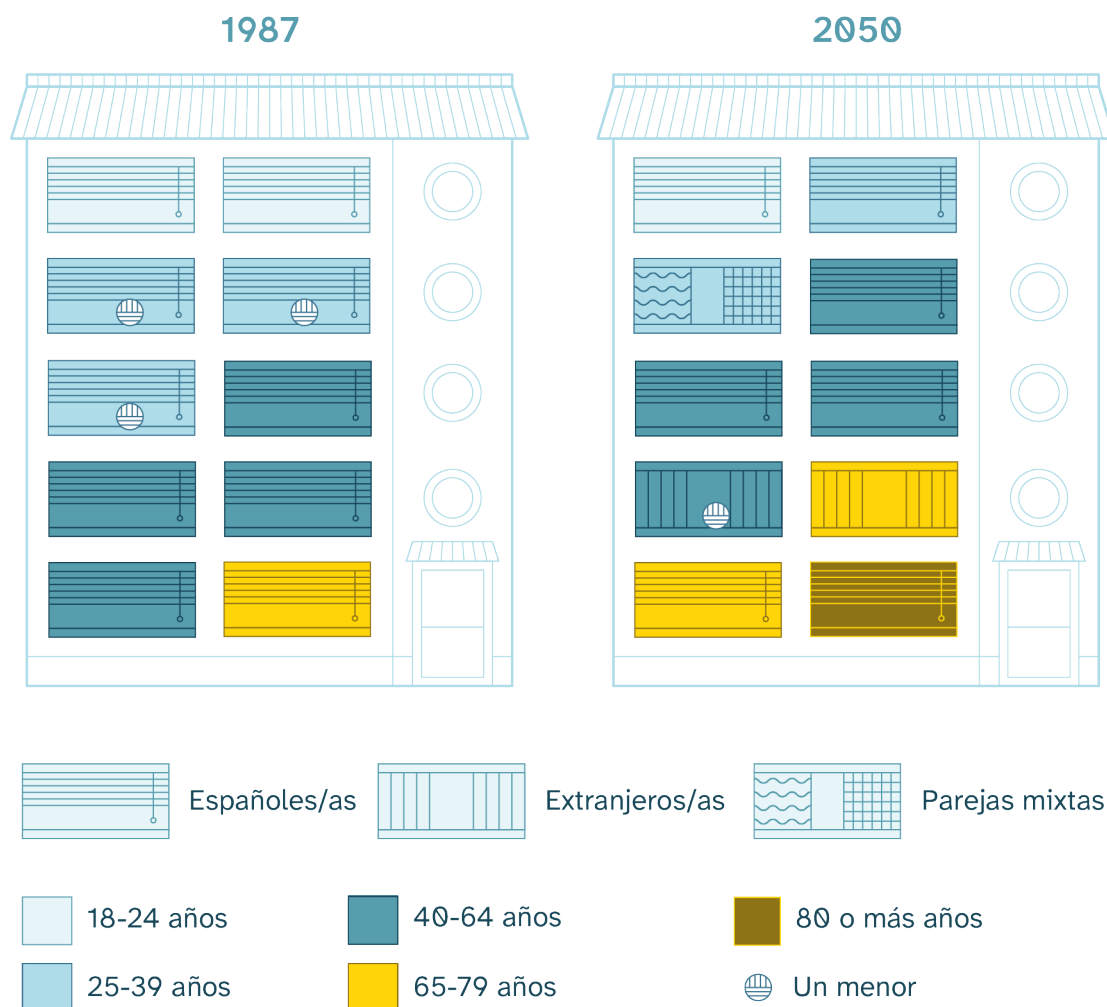
Fig. 7. Plano de una vivienda familiar representativa de cada generación



Fuente: elaboración propia.

Los vecindarios de 2050 también serán más diversos y la rotación residencial más alta. En un mismo edificio convivirán personas mayores, personas que viven solas y grupos de jóvenes que comparten vivienda y hasta la mitad de esos hogares podría tener animales de compañía²⁶ [Fig. 8]. El aumento de la movilidad laboral, el peso creciente del alquiler y los procesos de reconfiguración familiar favorecerán estancias más breves en una misma vivienda, con implicaciones para la cohesión social de los barrios y la aparición de situaciones de soledad no deseada²⁷ [véase [Trabajar para vivir, Familias más diversas y Redes afectivas diversas y digitales](#)]. Esta mayor movilidad residencial ya forma parte de la realidad cotidiana: en 2021, solo el 36% de la población española residía en la misma vivienda que diez años antes, frente a cerca del 70% en los años noventa.²⁸ Detrás de esta evolución conviven realidades distintas: una mayor movilidad asociada a trayectorias educativas, laborales y familiares cada vez más cambiantes, junto con situaciones en las que la movilidad responde a dificultades de acceso o permanencia en la vivienda.

Fig. 8. Ejemplo de edificio representativo en cada generación

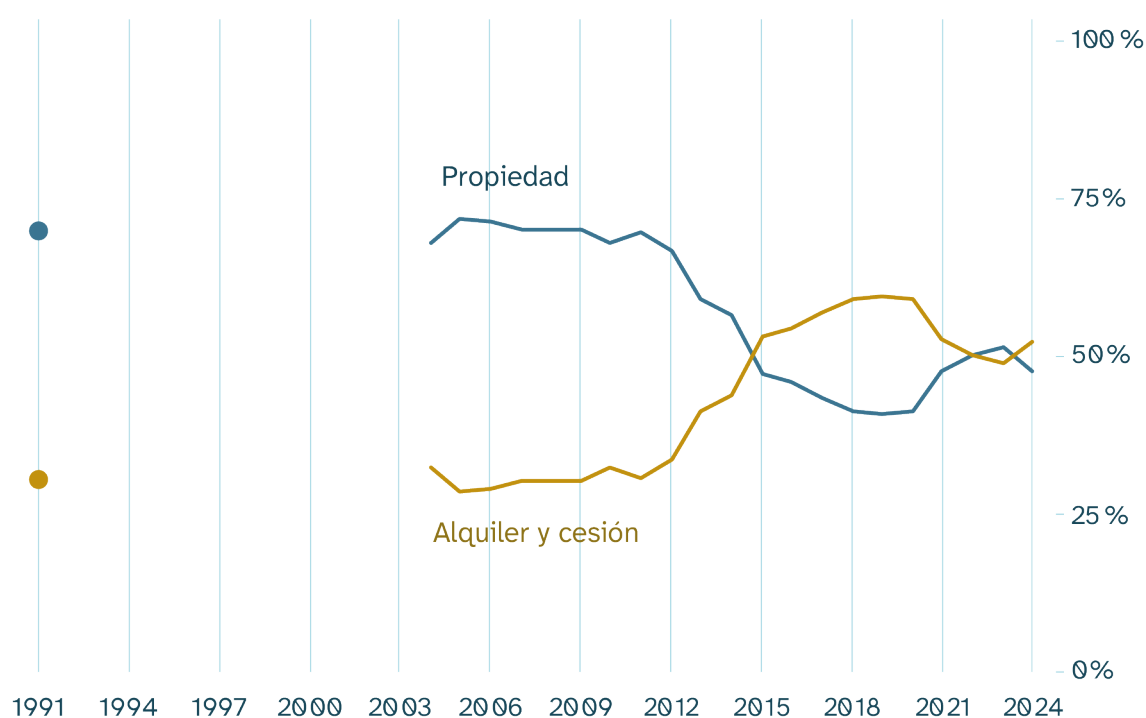


Fuente: elaboración propia a partir del INE.²⁹

Las grandes áreas metropolitanas tenderán a concentrar buena parte de esta transformación residencial. Según proyecciones del INE, Madrid, el arco mediterráneo y los dos archipiélagos continuarán actuando como polos de atracción residencial para las personas jóvenes al concentrar oportunidades formativas y laborales. Para 2050, se estima que las ciudades de más de 300.000 habitantes podrían albergar hasta el 45% de la población española, seis puntos porcentuales más que en 2020. La concentración urbana ya era evidente en 2021, cuando menos del 19% de las personas de entre 30 y 34 años residía en municipios pequeños, frente a cerca del 30% en los años ochenta.³⁰ Así, la brecha territorial entre áreas urbanas y rurales podría acentuarse, con una mayor concentración de población joven en las grandes ciudades y una pérdida progresiva de habitantes en muchos municipios pequeños.

El acceso a la vivienda seguirá ligado a la estabilidad laboral, la formación de pareja y el apoyo familiar.³¹ El alquiler se asentará como una vía principal de acceso a la vivienda entre quienes se emancipan, en línea con su evolución en la última década³² [Fig. 9]. Cuando las condiciones económicas y personales lo permitan, muchos optarán por la propiedad, que seguirá siendo la opción de preferencia.³³ La evolución de estas tendencias dependerá también de la capacidad para seguir ampliando las oportunidades de acceso a la vivienda y adaptar las políticas residenciales a las necesidades de una población con trayectorias vitales cada vez más diversas.

Fig. 9. Régimen de tenencia de vivienda de los hogares jóvenes (personas de entre 30 y 34 años) en España



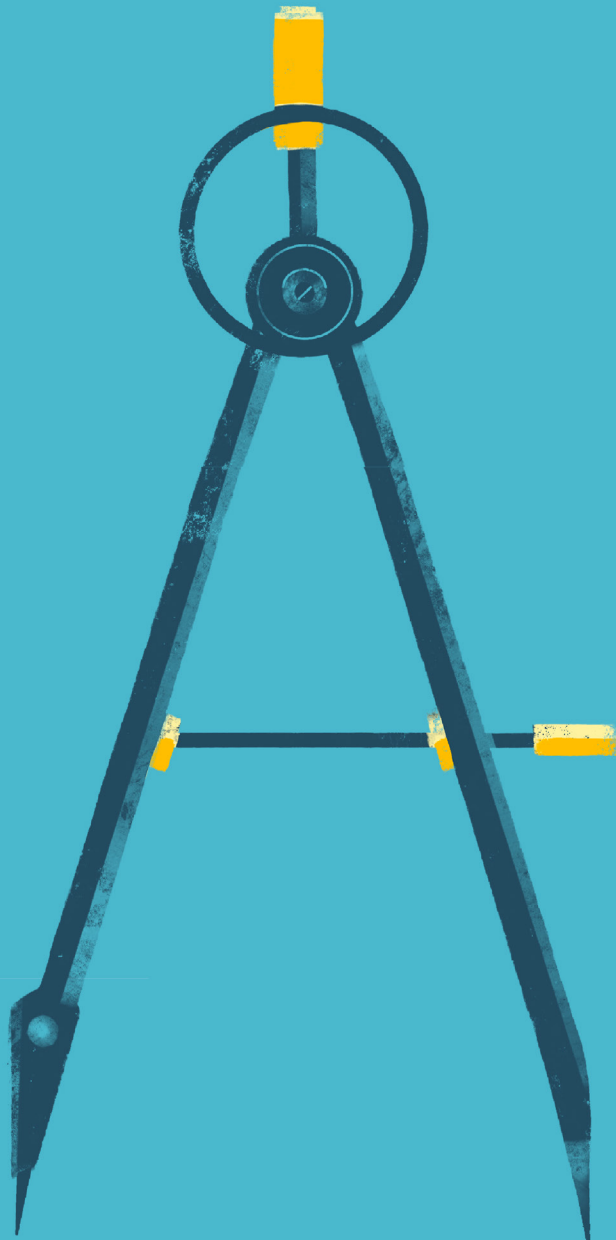
Fuente: elaboración propia a partir del INE.³⁴

Por último, algunas tendencias apuntan hacia una mayor diversidad de opciones residenciales. Por un lado, las ciudades medias podrían convertirse en alternativa residencial ante la presión demográfica y el coste de la vivienda en las grandes áreas metropolitanas, acompañada por la expansión del teletrabajo, la mayor flexibilidad laboral, las mejoras en el transporte y un creciente interés por entornos con mejor clima y más espacios verdes. Por otro, el relevo generacional del *baby boom*, con niveles de propiedad en torno al 90%, ampliará la oferta disponible, tanto a través de segundas residencias que pasen a utilizarse como vivienda habitual como mediante la liquidez que las herencias podrían poner en circulación.³⁵ A ello se suma un posible auge de los proyectos colaborativos de vivienda, una fórmula intermedia entre el alquiler y la propiedad que podría ganar terreno entre quienes buscan acceder a una vivienda en mejores condiciones.³⁶

La vivienda del futuro responderá a una sociedad más diversa, más móvil y con trayectorias vitales menos lineales. La evolución de esta transformación dependerá no solo de los cambios demográficos o tecnológicos, sino también de la capacidad para seguir adaptando las políticas de vivienda a esas nuevas realidades. En este contexto, garantizar el acceso a una vivienda adecuada seguirá siendo una condición fundamental para que las personas puedan desarrollar sus proyectos de vida con autonomía y en igualdad de oportunidades.

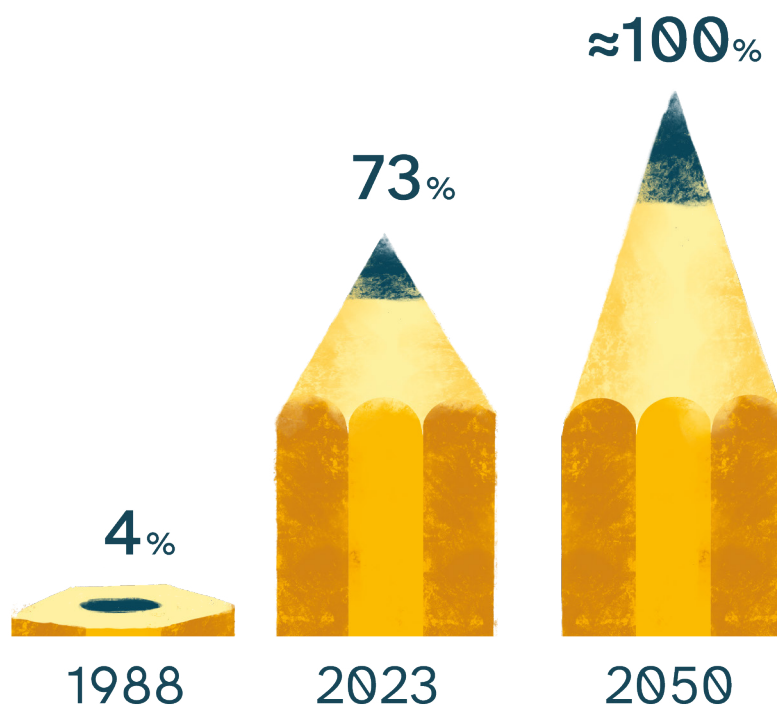


Escuelas que se transforman



En 2050, la escolarización a los dos años podría alcanzar en España niveles similares a los de países como Suecia, Noruega o Dinamarca en la actualidad, con nueve de cada diez niños escolarizados. Esta evolución será posible gracias a la continuidad del proceso de ampliación de la oferta pública de educación infantil iniciado en los últimos años y al creciente reconocimiento de esta etapa como una pieza clave para la conciliación, la igualdad de oportunidades y el desarrollo infantil.³⁷ Ya en 2023, el 73% de los niños de dos años estaban escolarizados, una proporción muy superior a la de décadas anteriores, cuando la menor participación laboral de las mujeres y la limitada implicación de los hombres en los cuidados hacía que el cuidado infantil recayera principalmente en madres, abuelas u otras familiares hasta los tres años.³⁸ En el primer año de vida, el cuidado de los menores recaerá mayoritariamente en el entorno familiar. La escolarización en esta etapa ha registrado un avance gradual pero constante, sumando siete puntos porcentuales desde 2010 hasta situarse en el 16%, y se espera que siga creciendo sin llegar a desplazar al hogar como opción principal.³⁹

Proyección de la evolución del porcentaje de niños y niñas de 2 años escolarizados (% del total)



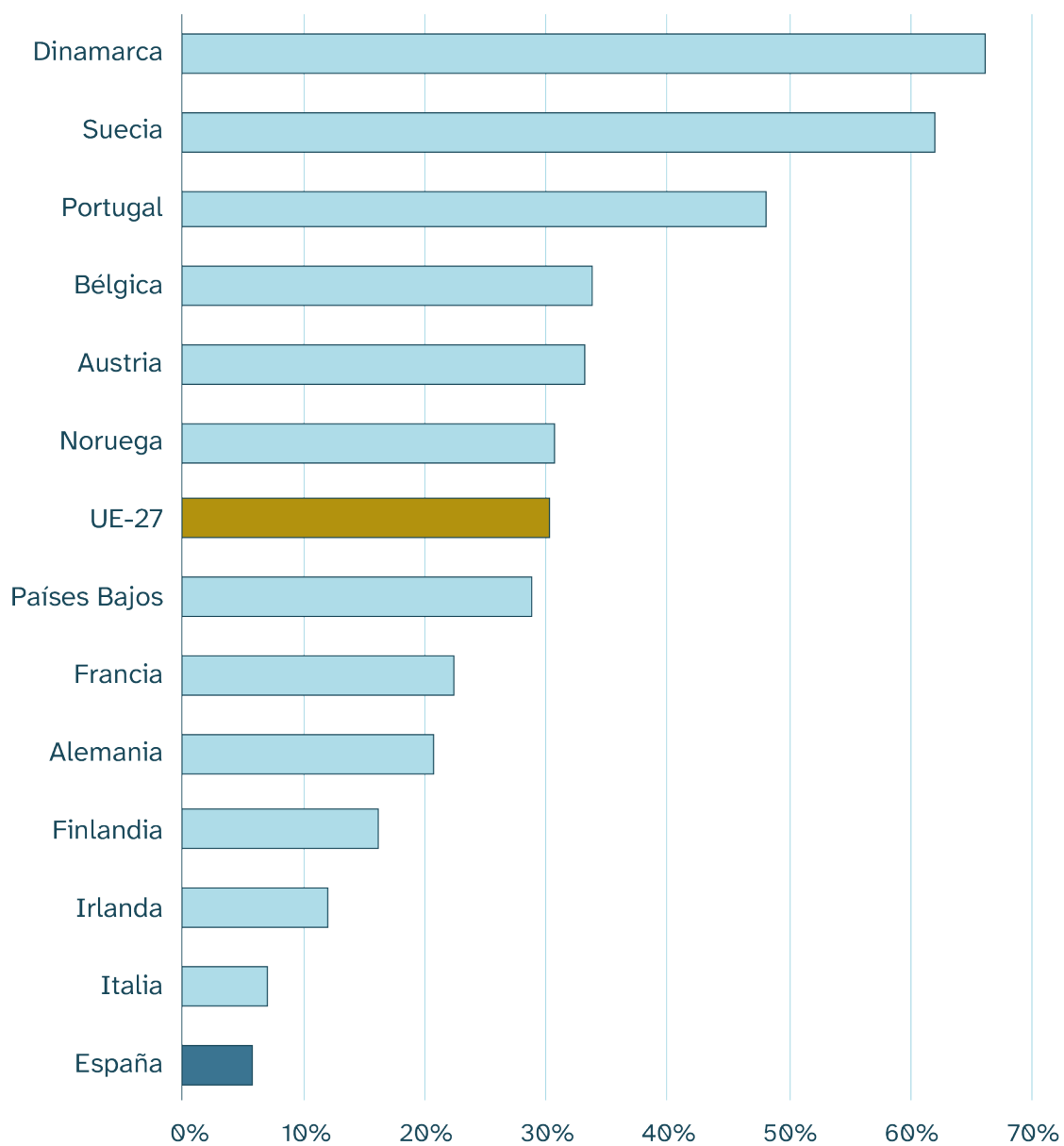
Fuente: elaboración propia a partir del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

Los modelos de crianza temprana seguirán diversificándose en un contexto marcado por cambios ya iniciados, como la equiparación de los permisos por nacimiento y cuidado entre ambos progenitores, el avance de la corresponsabilidad y la ampliación de los servicios de educación y cuidado en la primera infancia. El uso extendido de tecnologías domésticas, junto con la externalización parcial de tareas de cuidado y del trabajo doméstico, contribuiría a aliviar la carga cotidiana de los hogares en algunos grupos sociales sin sustituir el cuidado parental directo. Aun así, la capacidad real de los hogares para asumir estos cuidados dependerá de factores como la estabilidad del empleo, el nivel de ingresos, el acceso al teletrabajo, la fortaleza de las redes de apoyo o la disponibilidad de servicios de atención infantil accesibles y de calidad.⁴⁰

En las escuelas del futuro, el aprendizaje será más activo, creativo y colaborativo, profundizando en una transformación ya iniciada en el sistema educativo. Este enfoque reforzará la atención a las competencias transversales, la organización de los tiempos escolares y el reconocimiento del derecho al descanso y al juego.⁴¹ La memorización, las clases magistrales y las tareas individuales, tan presentes en generaciones anteriores, irán perdiendo peso frente a formas de aprendizaje más activas e interdisciplinarias. Habilidades como la creatividad, la comunicación o el trabajo en equipo ganarán valor dentro y fuera del sistema educativo y se consolidarán como competencias clave para el desarrollo personal y profesional.⁴²

Para desarrollar las habilidades del futuro, las actividades extraescolares serán clave en la trayectoria educativa y una herramienta decisiva para cerrar brechas.⁴³ Hoy, los niños españoles participan menos que los de países como Finlandia, Suecia o Países Bajos en actividades extraescolares relacionadas con el arte, la música o los deportes de equipo [Fig. 10]. Estas actividades favorecen el desarrollo de intereses, habilidades y aficiones que pueden acompañarnos y enriquecer nuestro tiempo libre a lo largo de la vida. Al mismo tiempo, el creciente peso de las actividades educativas complementarias fuera del horario lectivo plantea nuevos retos de equidad, ya que el acceso a ellas continúa estando condicionado por el nivel educativo, la renta y el origen familiar, además de reproducir, en ocasiones, estereotipos de género. En este contexto, dar continuidad a la ampliación de la oferta de actividades accesibles desde el propio sistema educativo y reforzar iniciativas públicas de ocio educativo, como *Tardes con Plan*, contribuirá previsiblemente a reducir estas desigualdades. Todo ello deberá compatibilizarse con la preservación de tiempos suficientes para el juego, el disfrute y el descanso fuera de las pantallas.⁴⁴

**Fig. 10. Participación en actividades extraescolares en el colegio, 2019
(niños y niñas entre 6 y 11 años, % del total)**



Fuente: elaboración propia a partir de OCDE.⁴⁵

En este contexto, el tiempo educativo podría extenderse más allá del horario lectivo y la escuela consolidarse como un espacio abierto al barrio. Los centros educativos podrían incorporar bibliotecas, zonas compartidas y actividades extraescolares integradas en sus instalaciones, al tiempo que reorganizarían aulas y patios para favorecer el trabajo en equipo, la experimentación y el aprendizaje al aire libre. Con entornos más flexibles y mejor adaptados a los efectos del cambio climático, las escuelas podrían tejer relaciones intergeneracionales, ampliar las oportunidades de aprendizaje y funcionar, cuando sea necesario, como refugios climáticos frente a eventos extremos.⁴⁶

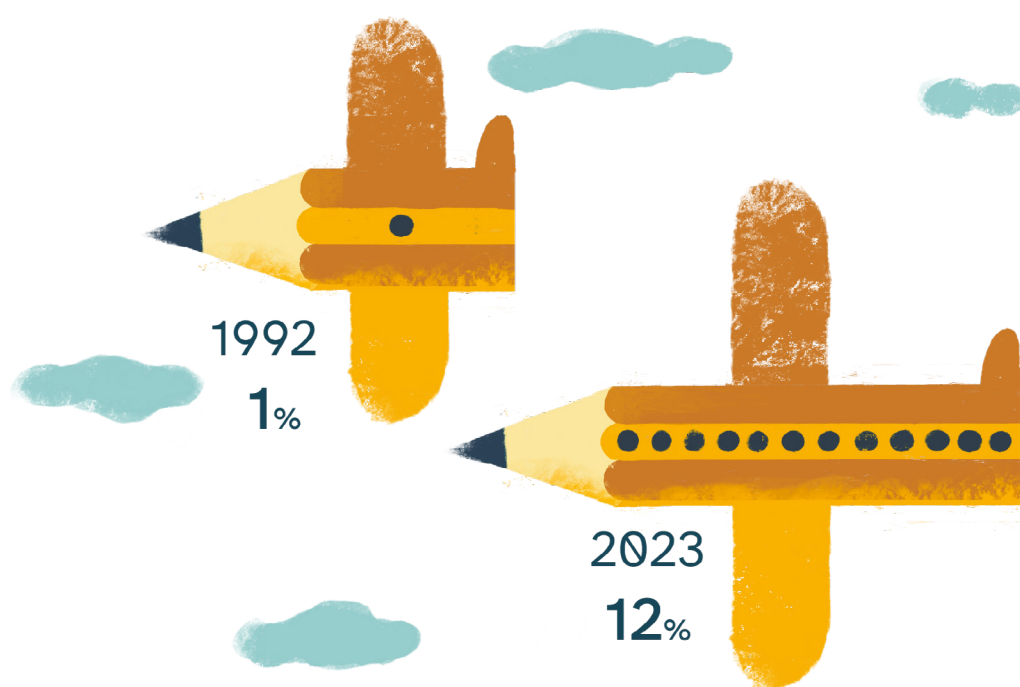
Como en otros ámbitos de la vida cotidiana, la IA podría reconfigurar la educación, abriendo nuevas oportunidades para el aprendizaje. Entre ellas, una enseñanza más personalizada, capaz de adaptar contenidos, ritmos y metodologías a las necesidades de cada estudiante, una aspiración pedagógica de larga tradición que estas herramientas podrían acercar a la práctica cotidiana.⁴⁷ Asimismo, estas herramientas podrían asumir parte de las tareas de seguimiento y preparación de materiales, liberando tiempo para que el profesorado refuerce funciones como la orientación, el acompañamiento y la atención directa al alumnado.⁴⁸

Una integración planificada y responsable de la IA en las escuelas no puede darse sin el acompañamiento sostenido de políticas públicas, pues su uso en entornos educativos no está exento de riesgos. Estos retos van desde la incertidumbre sobre la propia evolución de la IA, cuestiones estructurales como la equidad en el acceso o los posibles sesgos de estos sistemas, hasta la normalización de una hiperconexión permanente que, de consolidarse, tendería a fomentar la hiperestimulación, dificultar la autorregulación y comprometer tanto el bienestar emocional como el propio aprendizaje. Un uso intensivo y excesivamente individualizado podría también erosionar los espacios de interacción y socialización que históricamente han formado parte esencial de la experiencia educativa. El vínculo humano entre docente y alumno, central para el desarrollo cognitivo y emocional, podría verse así progresivamente desplazado.⁴⁹

En 2050, las aulas reflejarán una diversidad social y familiar creciente tanto respecto a los orígenes culturales como a las estructuras familiares. La población nacida en el extranjero ha pasado de representar apenas el 2% a principios de los años noventa al 20% actual, y las proyecciones apuntan a que, si esta tendencia continúa, casi uno de cada cinco niños y niñas escolarizados habrá nacido fuera de España en 2050.⁵⁰ Por otro lado, la diversidad de familias —familias reconstituidas, monoparentales, con dos madres o dos padres, etc. — continuará creciendo, dando forma a una realidad doméstica cada vez más plural [véase [Familias más diversas](#)]. Gestionada con los recursos y la formación adecuados, esta pluralidad constituye un recurso valioso para el aprendizaje y la convivencia. Aprovechar todo su potencial dependerá de distribuirla de forma equilibrada entre los centros, y avanzar en esa dirección seguirá siendo un eje de política pública clave para reforzar la función igualadora del sistema educativo.

Responder a estas transformaciones exigirá un acompañamiento público sostenido a la profesión docente. Los retos son múltiples: desde la carga administrativa y la creciente diversidad en las aulas hasta la dificultad de atender a estudiantes con necesidades muy distintas.⁵¹ Afrontarlos requerirá seguir reforzando la inversión en recursos, fortaleciendo los equipos docentes y directivos y favoreciendo el desarrollo de la carrera profesional.⁵² En este contexto, la integración de herramientas de inteligencia artificial, siempre con supervisión humana, podría contribuir a aliviar parte de esta presión al automatizar tareas rutinarias y facilitar la personalización de la enseñanza, liberando tiempo para la labor pedagógica. Revalorizar y fortalecer la profesión docente será decisivo para atraer y retener talento y adaptar el papel del profesorado a las nuevas demandas educativas.⁵³

Evolución del peso del alumnado nacido en el extranjero en enseñanzas no universitarias



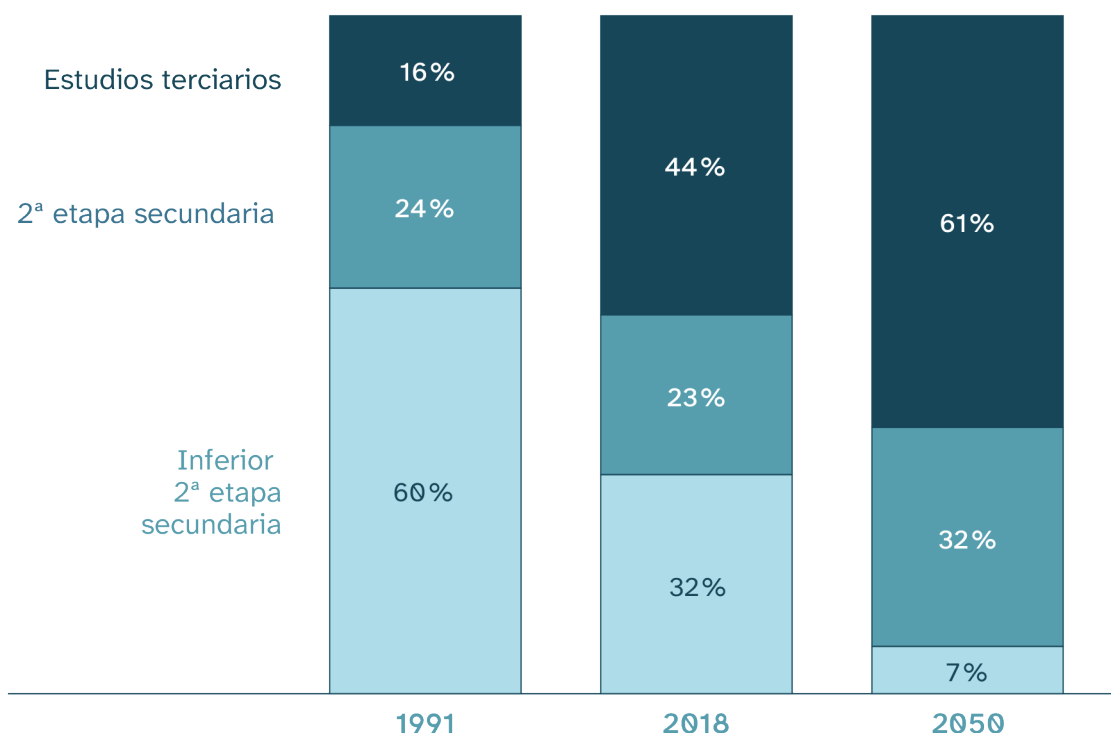
Fuente: elaboración propia a partir del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.⁵⁴

Trabajar para vivir



En 2050, terminar con estudios terciarios seguirá siendo la trayectoria formativa más común. Para entonces, y de mantenerse la tendencia observada en las últimas décadas, al menos 5 de cada 10 jóvenes llegarán al mercado laboral con estudios universitarios o de formación profesional superior.⁵⁵ Si se mantiene la evolución de los últimos años, se prevé que el abandono escolar temprano se sitúe por debajo de la media actual de la Unión Europea (9,1%) en 2050, mientras que también continuará reduciéndose la proporción de jóvenes de entre 25 y 34 años con un nivel educativo bajo. A finales de los años ochenta esa cifra superaba el 50% y lo habitual era empezar a trabajar poco después de terminar la EGB, que concluía a los 14 años⁵⁶ [Fig. 11] [véase [Escuelas que se transforman](#)].

Fig. 11. Proyección del nivel educativo alcanzado por los jóvenes españoles de cada generación (entre 25 y 34 años, % del total)

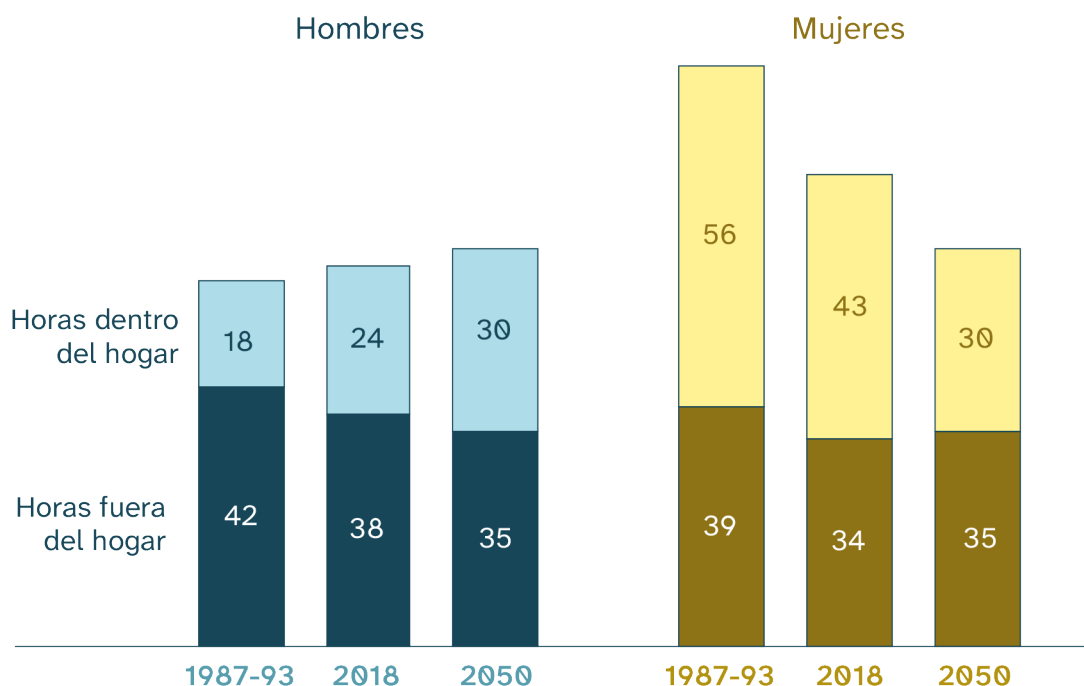


Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat y OCDE.⁵⁷

Los jóvenes de 2050 podrán incorporarse a un mercado laboral con mayores tasas de empleo y más flexible que el actual. Si se mantienen las tendencias observadas en las últimas décadas, la tasa de empleo entre las personas de 30 a 34 años podría situarse en torno al 85%, frente al 78% registrado en 2024. A su vez, las semanas laborales de 40 horas podrían dar paso a esquemas cercanos a las 35 horas, con mayor presencia de semanas de cuatro días, horarios continuos y una organización del tiempo más adaptable.⁵⁸ El alcance de esta transformación dependerá, en buena medida, de la capacidad para seguir mejorando la calidad del empleo, consolidando avances en ámbitos como la estabilidad laboral, la conciliación y la organización del tiempo de trabajo.

Al mismo tiempo, la brecha de género en el empleo entre las personas jóvenes podría reducirse con tasas de empleo similares entre hombres y mujeres de 30 a 34 años. Esta evolución podría verse favorecida por una reducción progresiva de la carga de trabajo doméstico y de cuidados asumida por las mujeres, que en 2050 podrían dedicar hasta 13 horas semanales menos a estas tareas que sus madres y 26 menos que sus abuelas⁵⁹ [Fig. 12]. En este contexto, seguir avanzando en la reducción de la penalización laboral asociada a la maternidad permitiría estrechar aún más la brecha salarial de género.⁶⁰ Estas mejoras agregadas estarán moduladas entre sectores económicos y por las desigualdades socioeconómicas entre los propios jóvenes.⁶¹

Fig. 12. Proyección de las horas trabajadas a la semana dentro y fuera del hogar



Fuente: elaboración propia a partir de Eurostat, Instituto de la Mujer y Observatorio de la Caixa.

El despliegue de tecnologías como la IA transformará profundamente el mercado laboral. Por un lado, su incorporación puede aumentar la productividad y liberar a los trabajadores de tareas rutinarias, permitiendo dedicar más tiempo a funciones donde la presencia y las cualidades humanas son irremplazables.⁶² Por otro, introduce riesgos como la plataformización del trabajo y la expansión de formas de organización mediadas por algoritmos, que pueden erosionar las condiciones laborales.⁶³ En ambos casos, crecerá el valor de la cualificación y la capacidad de adaptación. Aquellos trabajadores que sepan integrar las funcionalidades de la IA para potenciar sus competencias profesionales contarán con una ventaja significativa en un mercado laboral en transformación. El despliegue de estas nuevas tecnologías transformará también los entornos laborales. No será extraño que, en un supermercado o en un hotel, nos atiendan avatares con IA supervisados en remoto.⁶⁴

La fuerza laboral del futuro será más diversa. En 2050, más de una cuarta parte de los trabajadores tendrá entre 55 y 69 años según las proyecciones del INE y seguiremos necesitando trabajadores nacidos en el extranjero para cubrir empleos en diversos sectores como la sanidad, los cuidados, la hostelería, la construcción o la agricultura.⁶⁵ Este cambio en la composición de la fuerza laboral ya es visible hoy: la edad media de la población trabajadora ha pasado de 39 años en 2002 a 44 en 2024. A esto se suma el crecimiento de los nómadas digitales, cuya presencia en España ha aumentado con rapidez.⁶⁶ Los entornos laborales que fomenten la diversidad cultural, de género y generacional tendrán más facilidades para aprovechar las oportunidades que la pluralidad trae al trabajo.⁶⁷

Edad media de la población ocupada (años)



Fuente: elaboración propia a partir del INE.

En este escenario, los entornos laborales tenderán a adaptarse. Si bien muchas personas seguirán acudiendo físicamente a la oficina, la fábrica o la tienda, cada vez más trabajarán a distancia desde su casa, un lugar de vacaciones o un espacio de *coworking*.⁶⁸ Así es previsible que el teletrabajo y las fórmulas híbridas continúen extendiéndose allí donde la presencia física sea menos necesaria, aunque su implantación seguirá siendo más limitada en los sectores más dependientes de la presencialidad y los turnos rígidos.⁶⁹ Esta mayor flexibilidad podría ir acompañada, no obstante, de una creciente difuminación de las fronteras entre vida laboral y personal y nuevos riesgos asociados al tecnoestrés.⁷⁰ Por otro lado, el impacto del cambio climático sobre las condiciones de trabajo será desigual. En actividades realizadas al aire libre será especialmente necesaria la adaptación de horarios, descansos y medidas de protección frente al calor, en línea con los recientes avances en prevención de riesgos laborales.⁷¹

Por último, las trayectorias laborales también podrán ser más flexibles. Lo normal podría ser cambiar varias veces de empleo, combinar periodos de formación con el trabajo y, en algunos casos, tomarse microretiros sin tener que esperar a la jubilación. Sin embargo, estas opciones no estarán al alcance de todos: podrían ser más frecuentes entre personas con mayor estabilidad o cualificación, mientras que en empleos más precarios seguirán siendo difíciles de sostener.

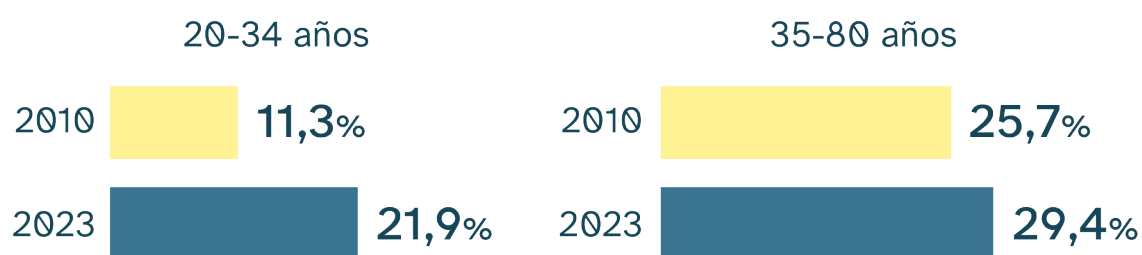
Ocio en la red y a la carta



El ocio tendrá un papel cada vez más central en la vida cotidiana y en la percepción del bienestar.⁷² Es posible que las generaciones futuras dispongan de más tiempo libre gracias a jornadas laborales más cortas, una mayor conciliación corresponsable y a avances tecnológicos que harán más eficientes muchas tareas cotidianas. Sin embargo, disponer de más tiempo libre no se traducirá necesariamente en mayores niveles de bienestar.

En 2050, los algoritmos serán previsiblemente capaces de anticipar y condicionar, en mayor medida, las preferencias, los hábitos y los patrones de atención de cada persona.⁷³ Los sistemas de recomendación que median el acceso al ocio digital seguirán volviéndose cada vez más sofisticados, configurando experiencias personalizadas y difíciles de compartir. Podría ser frecuente que personas que conviven en un mismo hogar consuman contenidos distintos, en momentos y entornos diferentes y a través de plataformas inmersivas, sin apenas referencias comunes.⁷⁴ Comprender cómo los algoritmos moldean la experiencia cotidiana y contar con una mayor transparencia sobre su funcionamiento tendrá una importancia creciente [véase el Frente 1 de Estrategias de actuación para las vidas del futuro].

Personas que no socializan al menos semanalmente por tramo de edad (% del total)

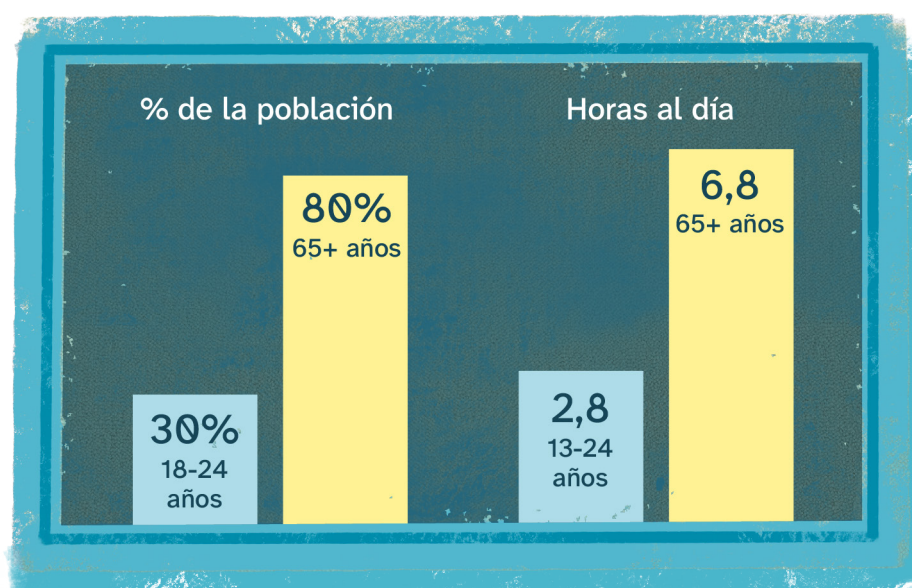


Fuente: elaboración propia a partir de la Encuesta Social Europea.

Esta hiperpersonalización no será una ruptura, sino la intensificación de tendencias ya visibles. **El consumo individual y bajo demanda ha ido desplazando progresivamente formas de ocio vinculadas a horarios y espacios compartidos.** El cambio resulta especialmente visible entre niños y adolescentes: los menores de 13 años apenas dedican un 15% de su tiempo de ocio a jugar al aire libre, siete de cada diez tienen móvil antes de los 15 años y la mayoría supera el tiempo recomendado frente a pantallas. Los videojuegos están cada vez más generalizados y se practican a edades más tempranas, con una interacción crecientemente *online* y personalizada⁷⁵. Al mismo tiempo, algunas formas tradicionales de sociabilidad presencial también parecen debilitarse entre los adultos jóvenes: entre 2010 y 2023 se duplicó la proporción de personas de entre 20 y 34 años que no socializaba al menos una vez por semana.⁷⁶

Las formas tradicionales de informarse y acceder al ocio tenderán a perder peso frente a plataformas digitales más personalizadas. Las plataformas de *streaming*, accesibles para más del 60% de la población, han ido desplazando al consumo tradicional de televisión en el hogar. Hoy, casi la mitad de la población se informa a través de redes sociales y cada vez más a través de pódcast, cuando en los años noventa la mayoría recurría principalmente a la televisión, la radio o la prensa escrita⁷⁷ [Fig. 13]. La televisión sigue ocupando un lugar central entre las generaciones de mayor edad, pero pierde protagonismo entre los más jóvenes: en 2024, los mayores de 65 años dedicaban casi siete horas diarias a la televisión, frente a menos de tres entre los jóvenes de 13 a 24 años.⁷⁸

Consumo diario de televisión por tramo de edad, 2024

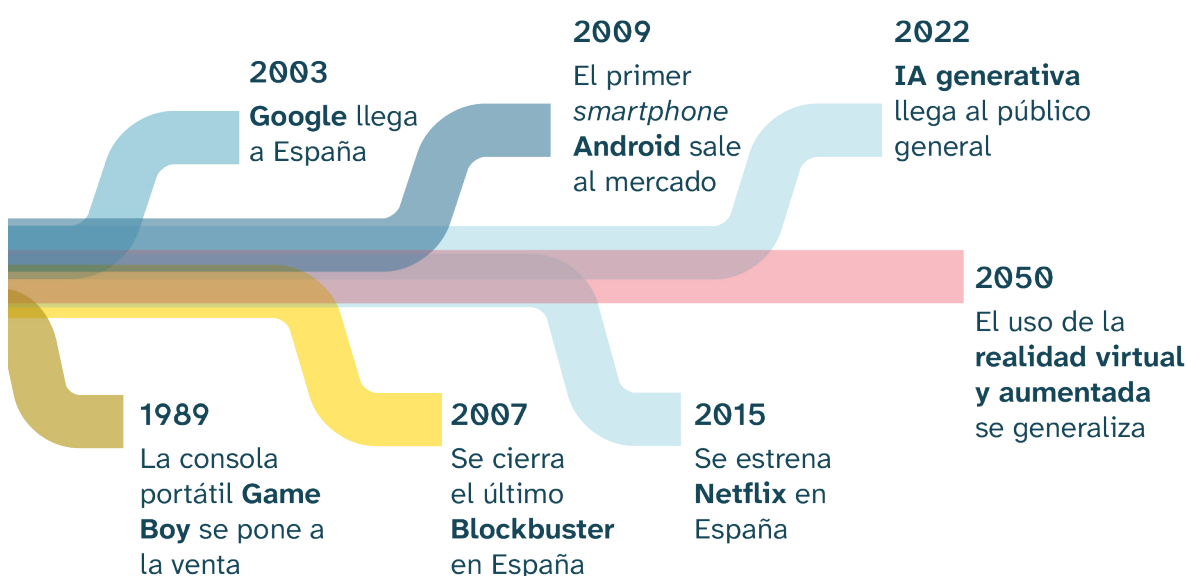


Fuente: elaboración propia a partir de Barlovento Comunicación y 40dB.

El creciente peso de los algoritmos hará que una parte cada vez mayor del acceso a la información y al ocio quede mediada por sistemas de recomendación. Distinguir entre información veraz y manipulada podría convertirse en una capacidad cada vez más relevante en un contexto donde los contenidos tienden a personalizarse y fragmentarse, debilitando los espacios comunes de referencia y favoreciendo dinámicas de polarización.⁷⁹ Seguir avanzando en la transparencia de las plataformas digitales y en el desarrollo de competencias digitales y mediáticas será clave para que el ocio y el acceso a la información puedan desenvolverse en un entorno de mayor confianza y autonomía.⁸⁰

Parte del tiempo libre podría orientarse hacia la mejora y el seguimiento de los propios hábitos y el rendimiento personal.⁸¹ Con la incorporación de la inteligencia artificial, medir el sueño, la actividad física o los niveles de atención podría dejar de ser una decisión consciente para convertirse en una práctica automática y permanente, difuminando la frontera entre ocio, bienestar y productividad.⁸² La conexión permanente ocupará cada vez más las horas nocturnas, reduciendo el tiempo y la calidad del sueño. En 2024, el 73% de la población dormía menos de lo deseado en días laborales y, entre los adolescentes de 11 a 18 años, la proporción de quienes dormían seis horas o menos entre semana pasó de menos del 10% en 2010 al 25% en 2022. Esta dinámica podría intensificarse en las próximas décadas, especialmente entre las personas que viven solas.⁸³ [véase [Trabajar para vivir](#) y [Vivir más y vivir mejor](#)].

Fig. 13. Hitos representativos de la historia de la comunicación y el entretenimiento en España



Fuente: elaboración propia.

Las experiencias analógicas basadas en la desconexión digital, la atención sostenida y la interacción directa tenderán a percibirse como bienes más escasos y valiosos, asociados a nuevas formas de prestigio ligadas a lo lento, lo manual y lo presencial. Para que este tipo de ocio resulte accesible, será importante adaptar los espacios públicos para favorecer actividades pausadas, el encuentro social y los usos compartidos. De lo contrario, estas prácticas podrían convertirse en un nuevo eje de diferenciación social: la posibilidad de cultivar formas de ocio que requieren tiempo, atención prolongada y determinados recursos dependerá en gran medida del capital cultural y económico de cada persona. Como ha ocurrido en otros momentos, cuando ciertas prácticas se generalizan, la distinción tiende a desplazarse hacia las menos accesibles.⁸⁴



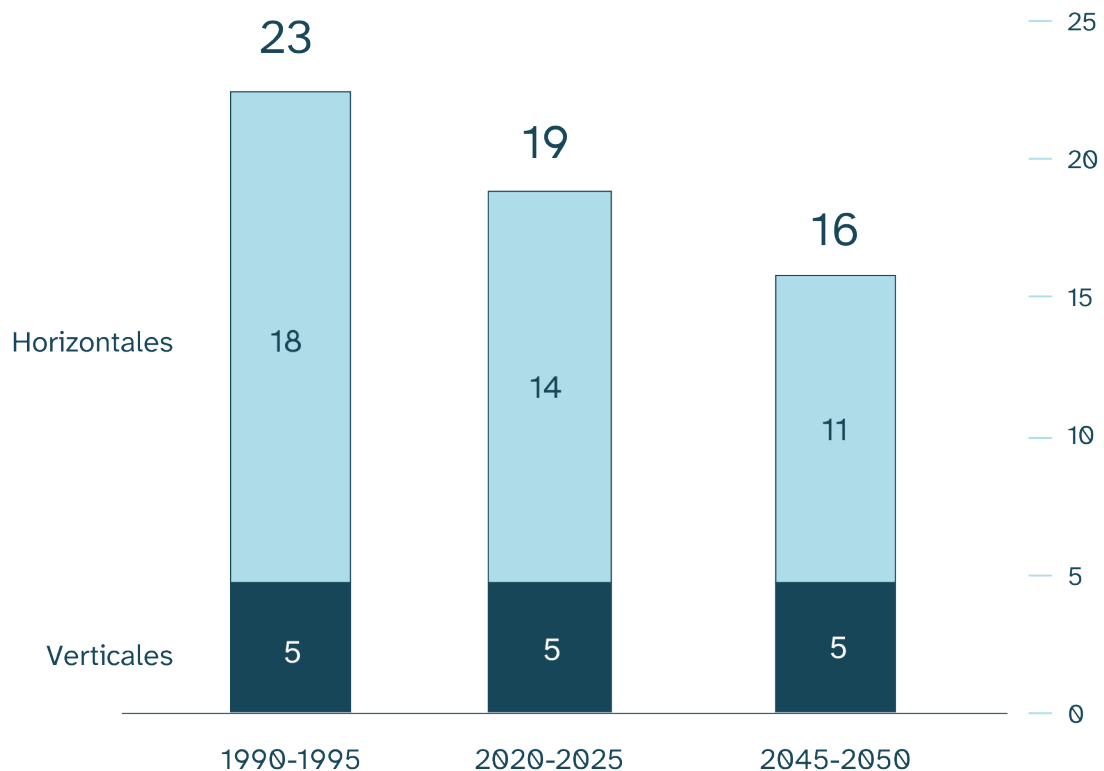


Redes afectivas diversas y digitales

Las redes afectivas en 2050 tenderán a ser más diversas, fragmentadas y mediadas por entornos digitales, profundizando en la actual transformación del significado de la cercanía y la intimidad. La capacidad de mantener relaciones estables dependerá del tiempo disponible, los recursos y la movilidad, factores que condicionarán el acceso a espacios presenciales y oportunidades de sociabilidad.⁸⁵ En paralelo, la expansión de las interacciones digitales convivirá con un aumento de la sensación de soledad no deseada.⁸⁶ Esta paradoja reflejaría que un mayor número de conexiones no se traducirá necesariamente en relaciones más cercanas o satisfactorias.

Los lazos familiares seguirán siendo importantes, pero el peso de otros vínculos será mayor que en el pasado. Amigos, compañeros de trabajo y animales de compañía podrían ocupar un lugar creciente en las relaciones afectivas. Esta evolución convivirá con una reducción del tamaño de las redes de parentesco.⁸⁷ Una persona nacida en 2018 podría llegar a los 30 años con una red de parentesco vivo de en torno a 16 personas, frente a las 23 de quienes lo hicieron en 1990-1995. Esto podría traducirse en reuniones familiares menos numerosas, también durante celebraciones y fiestas. Las familias “4-2-1” (4 abuelos, 2 padres y 1 hijo) podrían ser más habituales y, aunque se coincidirá durante más años con abuelos y, en algunos casos, con bisabuelos, aumentará el número de personas sin hermanos y con pocos o ningún primo⁸⁸ [Fig. 14]. Esta evolución reforzará la importancia de desarrollar modelos de cuidado más compartidos y adaptados a estructuras familiares cada vez menos extensas [véase [Cuidados compartidos](#)].

En 2050 será cada vez más habitual mantener vínculos significativos con personas conocidas en distintos lugares y etapas de la vida. Las generaciones jóvenes estudiarán durante más tiempo, cambiarán con mayor frecuencia de trabajo y lugar de residencia y tendrán trayectorias vitales más móviles que las de sus progenitores y, sobre todo, las de sus abuelos y abuelas. Como resultado, las redes afectivas tenderán a extenderse a lo largo de distintos territorios y momentos vitales, combinando relaciones duraderas con otras más flexibles, intermitentes y cambiantes [véase [Trabajar para vivir y Moverse sin perder el tiempo](#)]. En este contexto, los vínculos que perduran en el tiempo seguirán desempeñando un papel fundamental como fuente de apoyo, estabilidad y certidumbre a lo largo de la vida.⁸⁹

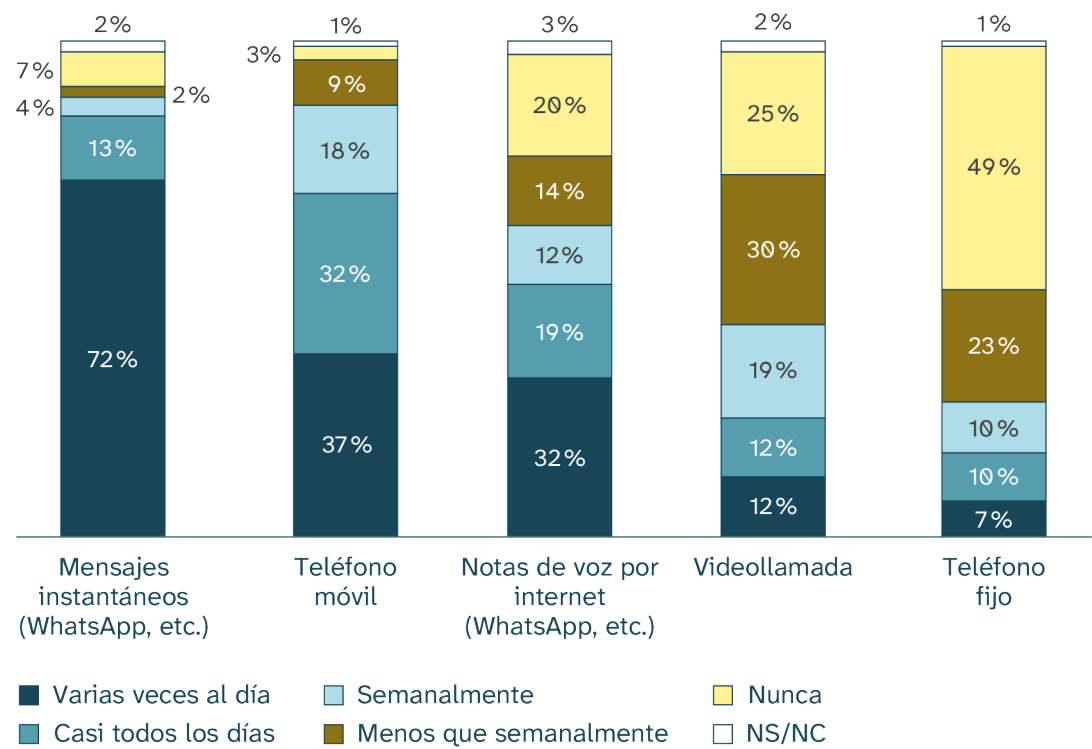
Fig. 14. Proyección del número de parientes de las mujeres de 30 a 34 años

Fuente: elaboración propia a partir de Alburez-Gutierrez, Williams y Caswell.⁹⁰

Los espacios digitales tendrán un peso creciente en la creación y el mantenimiento de vínculos significativos, y muchas relaciones se formarán y se desarrollarán sin necesidad de compartir físicamente un mismo entorno.

Ya en 2023, uno de cada cuatro jóvenes hacía amigos o encontraba pareja a través de Internet.⁹¹ A medida que estas formas de relación se generalicen, una parte creciente de las interacciones cotidianas que sostienen los vínculos afectivos tendrá lugar en entornos digitales. La menor presencia física podría verse compensada por posibilidades de comunicación más frecuentes, inmediatas y variadas.⁹² Esta evolución prolongará tendencias actuales: en 2024, el 70% de la población española recurría varias veces al día a los mensajes instantáneos para comunicarse y una de cada cuatro personas hacía videollamadas con frecuencia⁹³ [Fig. 15].

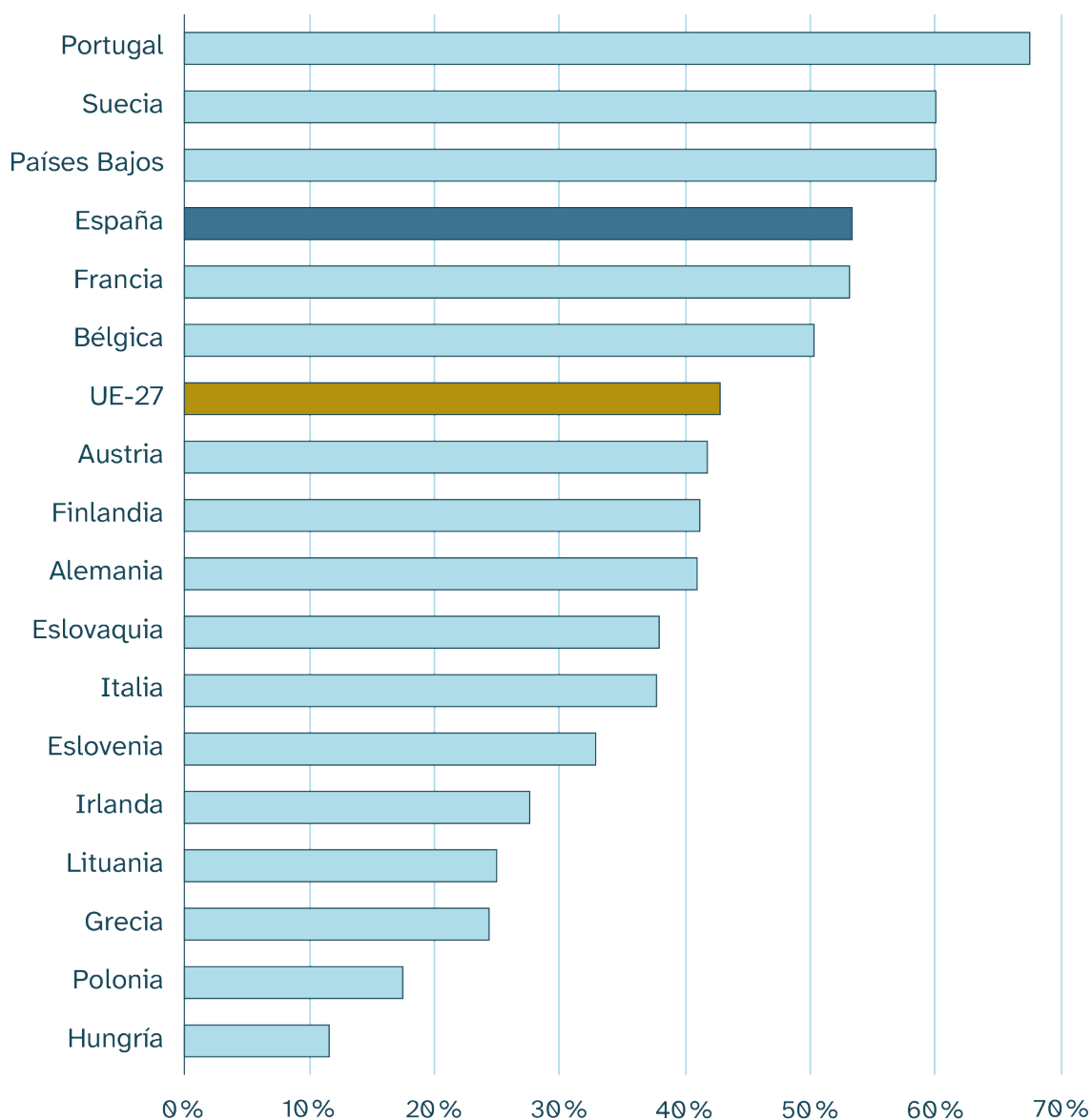
Fig. 15. Frecuencia de uso de llamadas y mensajes mediante servicios de comunicación tradicionales en España, 2024



Fuente: elaboración propia a partir del Panel de Hogares de la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia.⁹⁴

Para sostener estas relaciones afectivas digitales, nuevos dispositivos integrados en el entorno cotidiano facilitarán una comunicación más continua y menos dependiente de momentos específicos de conexión. Gafas de realidad aumentada, superficies interactivas presentes en hogares y espacios de trabajo o incluso dispositivos implantables podrían hacer que la interacción con los seres queridos se integrase de forma natural en las actividades diarias. Al mismo tiempo, los dispositivos incorporarán nuevas formas de interacción, como interfaces gestuales o conversacionales, y sistemas de inteligencia artificial capaces de gestionar mensajes, organizar interacciones o mediar en la comunicación.⁹⁵

Fig. 16. Porcentaje de personas que se reúnen con familiares o amigos al menos varias veces a la semana, 2023



Fuente: elaboración propia a partir de la Encuesta Social Europea.⁹⁶

La tecnología no va a desplazar la necesidad de contacto físico. En 2050, reunirse frecuentemente con amigos y familiares podría seguir siendo una práctica habitual en España. Actualmente, el 53% de los españoles lo hace varias veces a la semana, frente al 42% de media en la Unión Europea⁹⁷ [Fig. 16]. Al mismo tiempo, a medida que la conectividad constante pueda derivar en saturación, ansiedad o sensación de sobreexposición, podría aumentar el valor atribuido a los encuentros presenciales y a los espacios de desconexión compartida [\[véase Ocio en la red y a la carta\]](#). Sin embargo, la capacidad de regular la exposición digital o de disponer de tiempo para cultivar relaciones presenciales no será igual para todos. Estas diferencias tendrán causas diversas (acceso a terceros espacios, movilidad, uso del tiempo, arraigo, etc.) y podrían convertirse en un nuevo eje de desigualdad en la forma de construir y mantener las redes afectivas.

Moverse sin perder el tiempo



En las próximas décadas, el tiempo pesará cada vez más en las decisiones de movilidad: no solo importará cuánto dura un viaje, sino si ese tiempo puede aprovecharse. Serán más atractivos los desplazamientos que permitan descansar, trabajar, hacer ejercicio o socializar durante el trayecto. Junto al tiempo, también ganarán peso los efectos de cada alternativa sobre la salud y el bienestar, especialmente entre quienes ya incorporan criterios ambientales en sus decisiones cotidianas. A medida que los impactos del cambio climático sean más visibles y aumente la oferta de opciones de bajas o nulas emisiones, estas preferencias podrían consolidarse en una parte de la población y cambiar gradualmente algunos hábitos de movilidad.⁹⁸ Esta transformación dependerá de la capacidad para seguir ampliando alternativas de movilidad sostenible y consolidar políticas que reduzcan los tiempos de desplazamiento y las emisiones asociadas al transporte.⁹⁹

El refuerzo del transporte público, el aumento de la población urbana y el crecimiento de la movilidad compartida ampliarán las alternativas para desplazarse, especialmente en las ciudades.¹⁰⁰ A medida que los distintos modos de transporte se integren mejor entre sí, será cada vez más habitual organizar los desplazamientos desde aplicaciones capaces de combinar rutas, horarios, pagos y diferentes medios de transporte en un mismo trayecto. Esta mayor coordinación facilitará una movilidad más flexible, personalizada y eficiente.¹⁰¹ Al mismo tiempo, podrían consolidarse nuevas soluciones para el transporte de mercancías de pequeña escala, como los drones o los vertipuertos en determinados contextos.¹⁰²

Al mismo tiempo, la posible irrupción del vehículo autónomo podría redefinir el papel del coche en las ciudades.¹⁰³ Los vehículos autónomos podrían contribuir a reducir tiempos de espera, optimizar la circulación en momentos de alta demanda y favorecer nuevos servicios bajo demanda, desde flotas compartidas hasta soluciones para personas con menor autonomía de desplazamiento. Más que sustituir al coche, estas transformaciones podrían modificar la forma de acceder a él y utilizarlo.

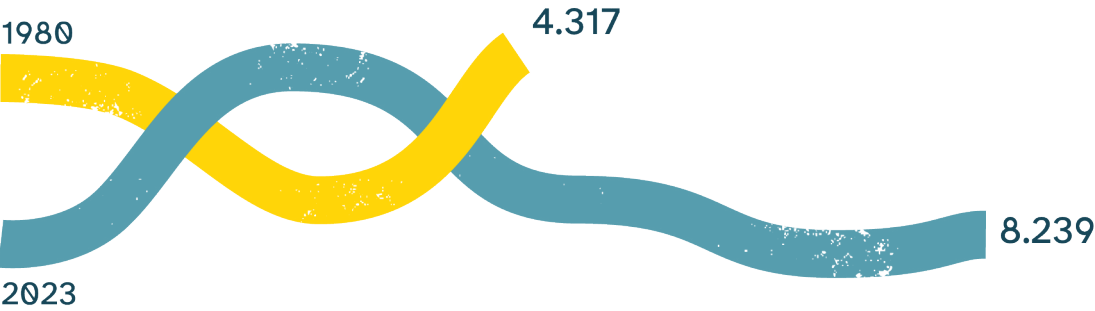
Su componente de estatus tampoco desaparecerá por completo, pero podría verse desplazado por otros atributos como el tipo de vehículo, el grado de automatización, la sostenibilidad, la conectividad, dejando de ser una forma de transporte mayoritariamente privada. El contraste será especialmente visible respecto a las generaciones precedentes, para las que el coche fue durante décadas un símbolo de independencia y progreso y alcanzó una elevada presencia en los hogares.¹⁰⁴ En 2023, la proporción de personas de entre 18 y 29 años con carné de conducir era del 56%, seis puntos menos que solo ocho años atrás.¹⁰⁵

La capacidad de beneficiarse de estas transformaciones dependerá tanto del entorno urbano como de factores socioeconómicos: vivir en zonas bien conectadas o disponer de alternativas eficientes de movilidad no tendrá el mismo coste ni será igual de accesible para todos los hogares.¹⁰⁶ En 2021, solo el 56% de la población tardaba menos de 40 minutos en ir a trabajar, frente al 80% a principios de los años 2000.¹⁰⁷ En el medio rural y en núcleos de baja densidad, la dependencia del coche seguirá siendo una fuente de vulnerabilidad, ya que la menor oferta de transporte colectivo y la mayor distancia a los servicios esenciales elevan los costes en tiempo y en renta y amplifican los efectos de cualquier aumento del precio de la energía o de restricciones al uso del vehículo privado.¹⁰⁸ Reducir estas diferencias exigirá seguir reforzando alternativas de movilidad adaptadas a las características de cada territorio, de modo que la transición hacia una movilidad más sostenible no amplíe las desigualdades existentes.

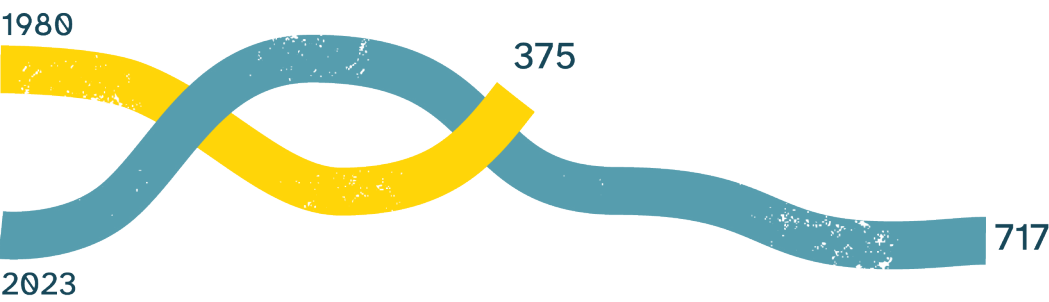
El aumento del teletrabajo y de la flexibilidad horaria tenderá a reducir tanto el número como la sincronía de los desplazamientos diarios, disminuyendo parte de los viajes rutinarios y distribuyendo la movilidad de forma más equilibrada a lo largo del día. Al mismo tiempo, la ampliación de las conexiones ferroviarias entre ciudades medianas y grandes áreas urbanas facilitará alternativas más eficientes al uso cotidiano del automóvil. En los desplazamientos de larga distancia, el refuerzo de la red ferroviaria podría hacer que el tren gane presencia, aunque el coche seguirá siendo habitual en los viajes dentro de España y el avión en los desplazamientos internacionales.¹⁰⁹

Kilómetros recorridos por persona en viajes nacionales según modo de transporte

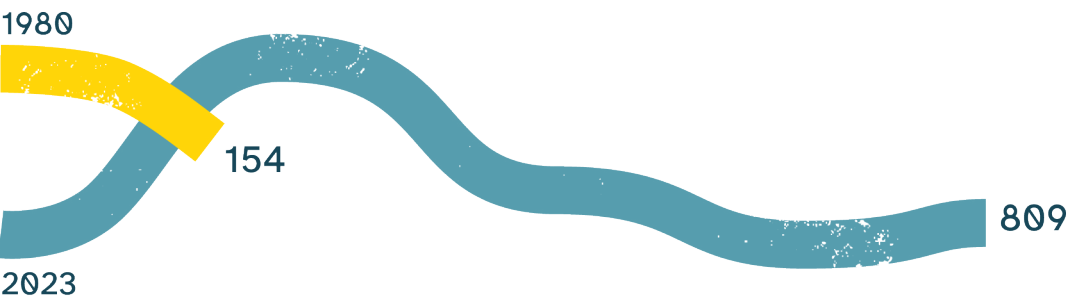
Carretera
(km per cápita)



Ferroviario
(km per cápita)



Aéreo
(km per cápita)



Fuente: elaboración propia a partir de Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible.¹¹⁰

A yellow fork is centered vertically against a solid blue background. A single white spaghetti strand is wrapped around the handle and tines of the fork. The strand forms a complex, woven pattern around the handle and loops around the tines. The text "Cambios a la hora de comer" is overlaid on the left side of the fork's handle.

Cambios a la hora de comer

En 2050, los cambios en las dinámicas familiares y laborales también afectarán a los horarios de las comidas, y a la compañía en la mesa [véase [Familias más diversas y Trabajar para vivir](#)]. Es posible que continúe la tendencia a disminuir el tiempo dedicado a comer y que se debilite la sincronía horaria con otros miembros de la familia. La comida a mediodía podría ir perdiendo centralidad a medida que los ritmos de trabajo se aproximen a los europeos y se generalicen formatos más flexibles, como el “aperitivo-comida” o la “merienda-cena”.¹¹¹

En el futuro, se seguirá comiendo con familia o compañeros de trabajo, pero aumentarán las veces en las que comemos solos. El incremento de los hogares unipersonales y la expansión del teletrabajo favorecerán que más personas coman solas en determinados momentos del ciclo vital —en 2022, el 23% de la población ya comía o cenaba sola entre semana. Dado que comer en compañía y con horarios relativamente estructurados se asocia con hábitos alimentarios más equilibrados, estos cambios podrían convertirse en factores de riesgo relevantes para la salud en las próximas décadas.¹¹²

A la hora de decidir dónde hacer la compra y comer, en 2050 se valorará más el tiempo que lleve hacerlo. En 2023, los hogares ya realizaban el 65% de su compra en supermercados y recurrían poco a los comercios tradicionales, como mercados, pescaderías o carnicerías. En este sentido, es posible que aumente la compra por internet, que hasta ahora se ha utilizado de forma más ocasional.¹¹³ La frontera entre comer dentro o fuera de casa será cada vez menos nítida y dará lugar a más combinaciones intermedias, como llevar comida preparada en casa o consumir en el hogar platos elaborados por supermercados o restaurantes.¹¹⁴

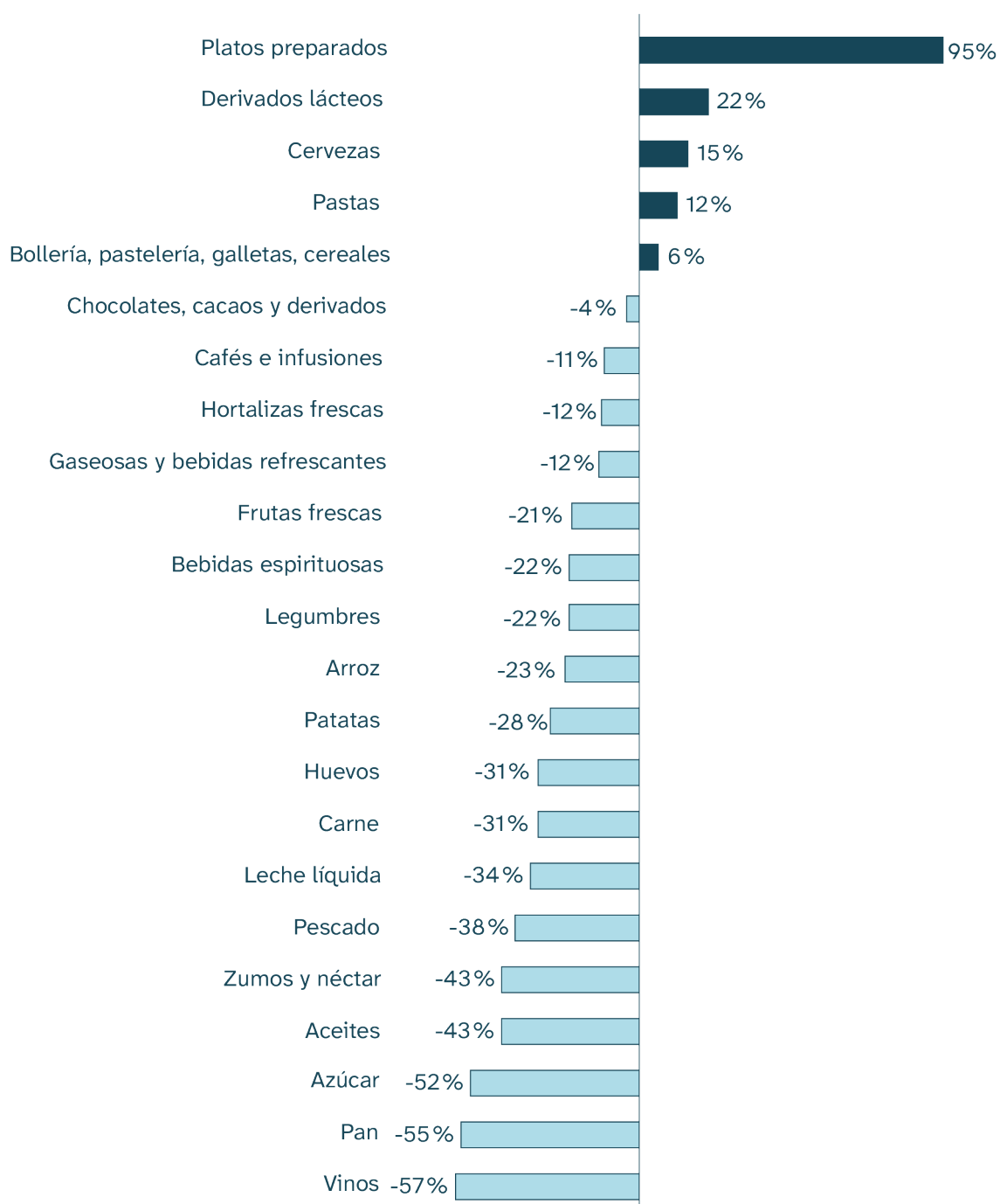
El plato único, los métodos de cocinado rápido y los platos preparados podrían ser más comunes en las mesas españolas del futuro.¹¹⁵ En 2023, el consumo de platos únicos representó la mitad de las comidas semanales y el 70% de las cenas. Los métodos de cocinado rápidos, aunque saludables, son cada vez más comunes. En 2024, el 24% de los españoles opinaba que el consumo de comida tradicional se había reducido, y un 46,5% consideraba que se estaba viendo desplazado por la comida rápida. Además, **la incorporación de robots de cocina con inteligencia artificial podría integrarse progresivamente en la organización cotidiana de las comidas, sugiriendo recetas a partir de los alimentos disponibles en la despensa y de las necesidades nutricionales de cada persona.**¹¹⁶ El acceso cada vez más generalizado a estas herramientas y a información culinaria y nutricional podría facilitar preparaciones más variadas y elaboraciones más precisas incluso cuando se dispone de poco tiempo. Este cambio dependerá, no obstante, del tiempo disponible, del contexto laboral y

del acceso a recursos. En 2022, más del 60% de las personas encargadas de cocinar en casa dedicaban entre una y siete horas semanales a esta tarea y muchas preferían comer fuera varias veces al mes.¹¹⁷

Así, en el futuro es posible que cocinar deje de percibirse como una rutina diaria para concentrarse en momentos elegidos, como fines de semana o encuentros sociales, pero que siga percibiéndose como una tarea de cuidados dentro del ámbito familiar. En este sentido, es previsible que los hombres sigan incrementando su participación en tareas domésticas y se atenúen las diferencias de género en la distribución del trabajo doméstico asociado a la alimentación¹¹⁸ [véase [Trabajar para vivir](#)].

En 2050, la composición de la cesta de la compra habrá cambiado. La globalización y la transformación de los hogares habrán reconfigurado la dieta: menos pan, patatas, carne y pescado, más lácteos y productos ultraprocesados¹¹⁹ [Fig. 17]. De prolongarse algunas de estas tendencias, en la cesta de la compra de 2050 podría haber una **mayor presencia de alimentos ricos en proteínas vegetales, como legumbres o frutos secos, y una reducción del consumo de carne y pescado, junto con un mayor peso de productos ecológicos y de proximidad**. Es probable que aumente el número de personas que reduzcan el consumo de carne y pescado sin excluirlos por completo de su dieta, y que el uso de complementos alimenticios se vuelva más frecuente, especialmente entre mujeres y en determinados grupos de edad. En 2023, el consumo de carne y pescado por persona se situaba bastante por debajo del registrado a principios de los noventa, y en 2020 el 75% de la población afirmaba haber consumido algún tipo de suplemento nutricional durante el último año¹²⁰ [Fig. 18]. También podrían incorporarse con mayor frecuencia a los menús algunos alimentos hoy todavía poco habituales, entre ellos la quinoa, el trigo sarraceno o el teff.¹²¹

Fig. 17. Cambio en los patrones de alimentación de España entre 2023 y 1999 (consumo per cápita de personas entre 35 y 49 años)

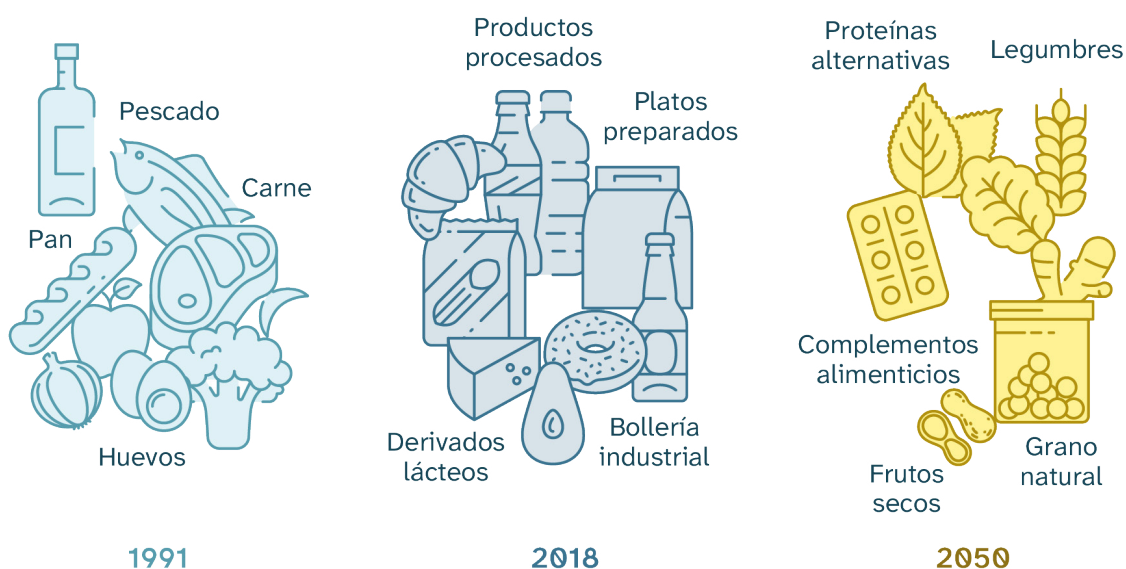


Fuente: elaboración propia a partir del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.¹²²

El desarrollo de la nutrición de precisión podría abrir la posibilidad de adaptar la alimentación al metabolismo, a la microbiota intestinal y a condiciones específicas como alergias o intolerancias alimentarias [véase [Hábitos para curarse en salud](#)], a la vez que la innovación tecnológica podría introducir nuevas formas de producción alimentaria, como proteínas de fuentes microbianas o carne cultivada mediante agricultura celular.¹²³

La expansión de estas alternativas dependerá, no obstante, de que logren industrializarse, abaratare y producirse a gran escala, así como de las regulaciones gubernamentales que estos nuevos alimentos pudieran tener. Si esto ocurre, algunos productos proteicos cultivados o procesados podrían consolidarse como opciones más accesibles.

Fig. 18. Ejemplo de cestas de la compra representativas de cada generación



Fuente: elaboración propia a partir de datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.¹²⁴

En las próximas décadas, **el interés por la alimentación ecológica podría seguir aumentando**. Que estas preferencias se traduzcan en cambios efectivos en los hábitos de consumo dependerá, en parte, de la capacidad para seguir ampliando la oferta de productos saludables y sostenibles a precios accesibles, mediante la innovación, el desarrollo tecnológico y políticas que faciliten su disponibilidad [véase [Vivir más y vivir mejor](#)].¹²⁵ Asimismo, **el desarrollo de nuevos materiales biodegradables y compostables**, elaborados a partir de algas, cáscaras de almendra o suero de queso, **favorecerá la sustitución progresiva de los plásticos** en determinados usos, con un menor impacto ambiental y una mejor integración en los ciclos de tratamiento de residuos.¹²⁶

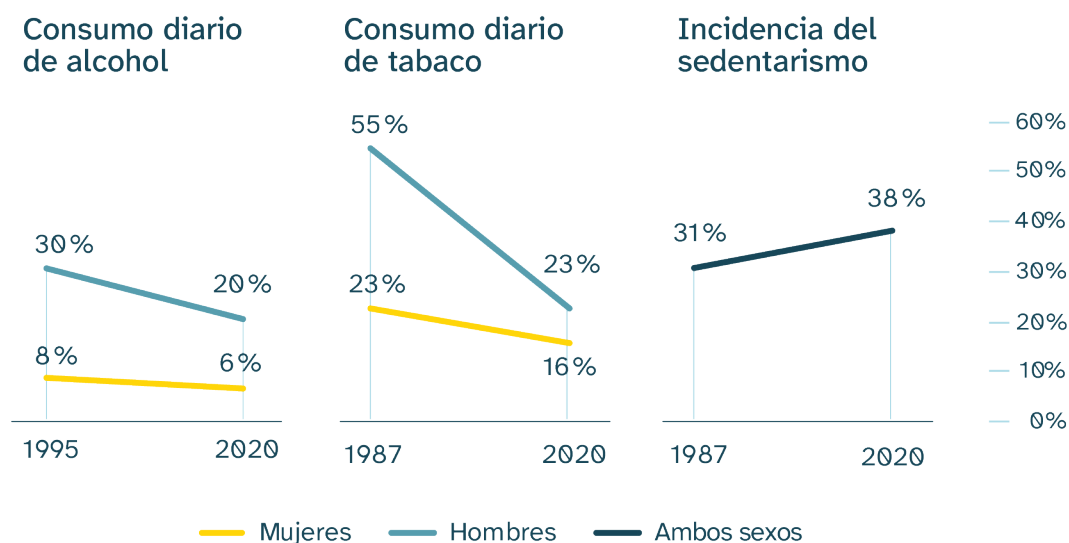
Vivir más y vivir mejor



Hacia 2050, viviremos más años. En España, la esperanza de vida al nacer ha aumentado cerca de cinco años en las últimas tres décadas y podría incrementarse en otros tres años en las próximas dos décadas. Sin embargo, el reto no será solo prolongar la vida, sino mejorar la calidad de esos años reduciendo los efectos de las enfermedades crónicas. En España y en otros países del entorno ya se observa una expansión del número total de años vividos con problemas de salud, especialmente entre las mujeres.¹²⁷ Tener tiempo para descansar, acceso a una alimentación saludable y entornos que favorezcan hábitos de vida sana seguirá condicionando cuántos años vivirán las personas con buena salud.¹²⁸

Al mismo tiempo, los avances tecnológicos y la mejora de los servicios sanitarios harán posible una medicina más preventiva, personalizada y continua. Herramientas como la telemedicina, la monitorización remota o los análisis avanzados facilitarán diagnósticos más tempranos y un seguimiento más preciso de enfermedades crónicas, mientras que tecnologías como la inteligencia artificial, la secuenciación genómica, la edición genética o las terapias inmunológicas podrían transformar el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades como el cáncer, el Alzheimer o algunas patologías hereditarias. A más largo plazo, si progresan con éxito técnicas como la regeneración de tejidos o la reprogramación celular, parte de los daños asociados al envejecimiento podrán contribuir a aumentar, todavía más, el número de años en vida con buena salud.¹²⁹

Las formas de vida están cambiando y, con ellas, el mapa de riesgos para la salud. El tabaco y el alcohol pierden peso entre los españoles, mientras la obesidad avanza, sobre todo en los sectores más vulnerables. A finales de los ochenta, más de la mitad de los hombres y una de cada cuatro mujeres fumaban a diario, mientras que el 18% de la población consumía alcohol con regularidad. En 2024, este patrón parece muy distinto entre las generaciones más jóvenes: el consumo habitual de tabaco ronda el 27%, y solo el 10% de los chicos y el 4% de las chicas declara beber alcohol a diario.¹³⁰ Sin embargo, otros riesgos muestran una evolución menos favorable. El aumento del trabajo de oficina y del tiempo frente a pantallas ha extendido los patrones sedentarios hasta situar en torno al 40% la proporción de personas con una actividad principal sedentaria, pese al incremento de la actividad física durante el tiempo libre en los últimos años.¹³¹

Fig. 19. Hábitos de salud de la población española (% del total)

Fuente: elaboración propia a partir del Ministerio de Sanidad, Montero-Torreiro y OCDE.¹³²

En paralelo, la **obesidad ha aumentado de forma sostenida desde finales de los años ochenta y hoy afecta a cerca del 15% de la población adulta, frente a algo más del 7% entonces.**¹³³ El aumento de la prevalencia de la obesidad infantil resulta especialmente preocupante, ya que puede condicionar la salud a lo largo de la vida y aumentar la probabilidad de obesidad en la edad adulta. En 2023, el 7,1% de los menores de entre 2 y 17 años presentaba obesidad, y las proyecciones del *Global Burden of Disease Study* apuntan a que uno de cada cuatro niños, niñas y adolescentes podría vivir con obesidad en 2050¹³⁴ [Fig. 19]. Esto refuerza la importancia de medidas ya presentes en las políticas de salud pública, como la promoción de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, la generalización de menús equilibrados en los comedores escolares o la mejora de la asequibilidad de los alimentos frescos.¹³⁵

La salud mental representará otro gran desafío para los jóvenes de 2050. Los problemas vinculados al bienestar psicológico y emocional, incluida la soledad no deseada, afectan ya a distintos grupos de edad, aunque algunas señales son especialmente visibles entre los adultos jóvenes atravesados por un contexto de mayor incertidumbre en las trayectorias vitales, así como cambios asociados a las formas de socialización [véase [Redes afectivas diversas y digitales](#)]. En 2022, más de la mitad de los jóvenes de entre 18 y 24 años reconocía haber sufrido depresión o ansiedad prolongada en algún momento de su vida, y el 10,5% de la población mayor de 16 años declaraba sufrir soledad no deseada. Aun así, la soledad no deseada sigue siendo menos frecuente en España que en la media de la UE y muy inferior a la registrada en países como Irlanda o Grecia, donde afecta a casi el doble de la población. Esta diferencia podría estar relacionada con la persistencia de vínculos familiares, redes de proximidad y formas de sociabilidad cotidiana que aún actúan como factores de protección.¹³⁶

Por otro lado, cerca de la mitad de la población podría padecer algún tipo de alergia en 2050, si España siguiera una evolución similar a la proyectada a escala global por entidades científicas especializadas.¹³⁷ La contaminación del aire, los cambios en los ciclos de polinización y la mayor exposición a alérgenos domésticos en espacios cerrados podrían contribuir a este aumento proyectado de las alergias. En 2017, el 16% de la población española tenía diagnosticado algún problema de alergia, frente a menos del 6% a principios de los años noventa. Asimismo, el cambio climático y el deterioro ambiental también podrían favorecer la expansión de enfermedades transmitidas por vectores, como el dengue, el zika, la fiebre del Nilo o la chikunguña, todavía poco frecuentes en España y asociadas principalmente a casos importados. En situaciones más excepcionales, enfermedades erradicadas como la malaria tendrían el riesgo de reaparición de forma puntual si se dieran condiciones ambientales favorables para su transmisión.¹³⁸

Si no hay innovaciones médicas que cambien las tendencias internacionales, la resistencia bacteriana será uno de los principales retos sanitarios. Algunas proyecciones para 2050 sitúan a las muertes asociadas a la resistencia bacteriana al nivel de la mitad de las causadas por el cáncer.¹³⁹ El consumo excesivo y, en muchos casos, inadecuado de los antibióticos ha acelerado la aparición de bacterias resistentes, debilitando uno de los avances más decisivos de la medicina moderna. Aunque su uso ha disminuido en los últimos años, en 2021 España seguía presentando niveles de consumo superiores al promedio de la OCDE, y la resistencia a los antibióticos se asociaba ya a unas 32.000 muertes anuales. Dado que estas resistencias están relacionadas con factores que atraviesan la salud humana, la sanidad animal, la producción alimentaria y el medio ambiente, su prevención y control se benefician de estrategias coordinadas, en línea con el enfoque integrado *One Health* recogido en el Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN) 2025-2027.¹⁴⁰

Cuidados compartidos



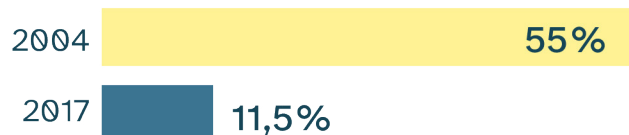
En 2050, al menos una de cada cuatro personas vivirá sola y cerca de 2,7 millones de personas mayores de 65 años podrían necesitar apoyo para realizar actividades de la vida diaria.¹⁴¹ Esas necesidades no se distribuirán de forma homogénea, sino que estarán condicionadas por las trayectorias vitales, la posición socioeconómica, el territorio de residencia y la estructura familiar.¹⁴²

Tradicionalmente en España, el cuidado de las personas dependientes ha recaído en las familias y, dentro de ellas, de forma mayoritaria en las mujeres, a través de cuidados informales no remunerados. Sin embargo, **en el futuro los cuidados irán dejando de concebirse como una responsabilidad estrictamente familiar para profesionalizarse progresivamente, formando un sistema donde familias, servicios públicos y personal cualificado participen.** Esta tendencia a una mayor profesionalización está asociada con una reducción de la capacidad de las familias para asumir por sí solas las necesidades de cuidado asociadas al envejecimiento, en parte debido a una creciente distancia residencial entre generaciones [Fig. 20], la disminución del tamaño medio de los hogares y la mayor participación laboral femenina. El aumento de las separaciones y de las familias reconstituidas también podría hacer más compleja la continuidad de algunos vínculos de apoyo entre generaciones. La respuesta a estas transformaciones podría requerir una combinación más amplia de apoyo familiar, servicios profesionales y recursos públicos, junto con una mayor corresponsabilidad entre mujeres y hombres, una tendencia que ya empieza a apreciarse en los últimos años.¹⁴³

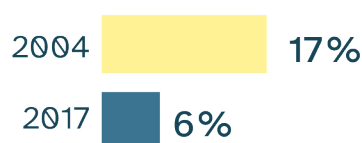
En algunos contextos, las redes vecinales y las iniciativas locales de acompañamiento podrían ganar relevancia como complemento a los servicios formales, especialmente frente a situaciones de soledad no deseada, mientras que fórmulas habitacionales como el *senior cohousing* o la cohabitación intergeneracional podrían ofrecer soluciones complementarias para algunas personas mayores. Esta orientación se alinea con estrategias recientes, como la *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad 2024-2030* y el *Marco Estratégico Estatal de las Soledades 2026-2030*, dirigidas a reforzar los cuidados en el entorno habitual de las personas y a prevenir la soledad desde una perspectiva más integrada. También podrían adquirir mayor protagonismo los animales de compañía, por su contribución al bienestar emocional y la salud mental de algunas personas con soledad no deseada.¹⁴⁴

Fig. 20. Redes de apoyo a personas mayores de 65 años en España (% del total)

Tienen al menos un hijo que vive
a menos de 1 km de distancia



Reciben ayuda de personas
con las que no conviven



Fuente: elaboración propia a partir de SHARE.¹⁴⁵

Además, en las próximas décadas la mayoría de la población española seguirá prefiriendo envejecer en su casa, lo que hará más necesario el papel de la atención domiciliaria y la teleasistencia. La digitalización y la automatización pueden contribuir a sostener este modelo, al facilitar la monitorización, o el uso de la domótica o de sistemas basados en inteligencia artificial para apoyar el trabajo de las personas cuidadoras. Sin embargo, estas herramientas no podrán sustituir la dimensión humana del cuidado. Su uso intensivo conlleva el riesgo de avanzar hacia formas de atención más estandarizadas y con menor capacidad de acompañamiento personal.¹⁴⁶

La sostenibilidad de este modelo dependerá, en buena medida, de la disponibilidad de profesionales cualificados. **La mejora continuada de las condiciones laborales, de la estabilidad del empleo y de la formación será clave para reforzar la capacidad del sector de los cuidados para atraer y retener trabajadores.** Una estimación a partir de datos del IMSERSO apunta a que sería necesario incorporar más de 400.000 profesionales adicionales para preservar los niveles actuales de atención en 2050. Por ello, la viabilidad futura del sistema dependerá cada vez más de la capacidad para atraer, integrar y retener talento, especialmente en un sector donde la población migrante ya desempeña un papel fundamental.¹⁴⁷

Estrategias de actuación para las vidas del futuro



BIENVIVIR

Los siguientes frentes estratégicos refuerzan o complementan los ya recogidos en *España 2050*.

Frente 1. Promover nuevas formas de protección a las personas en el entorno digital.

La creciente digitalización de la vida cotidiana ha ampliado el acceso a información, servicios y espacios de interacción, pero también ha incrementado la exposición de las personas a sistemas automatizados que operan con escasa visibilidad. El uso extendido de algoritmos en la personalización de contenidos, la toma de decisiones o la gestión de datos introduce nuevas asimetrías de información y control, difíciles de gestionar desde la experiencia individual. Aunque en los últimos años se han reforzado significativamente los derechos digitales y las obligaciones de transparencia de las plataformas, la creciente complejidad de estos sistemas hará necesario seguir avanzando hacia entornos que permitan a las personas comprender y decidir sobre el uso de sus datos y su identidad digital.

El perfilado, entendido como el uso de datos para evaluar o anticipar características de una persona, se ha convertido en un componente habitual de la personalización y de las decisiones algorítmicas. La generalización de estos sistemas, junto con las asimetrías de información entre plataformas y usuarios, limita en la práctica la capacidad de comprender y gestionar el uso de los datos personales. Sobre la base de los avances regulatorios impulsados en los últimos años, será necesario **seguir reforzando la transparencia, el control y la capacidad de revisión** de estos procesos, favoreciendo decisiones más informadas sobre la propia identidad digital y consolidando la responsabilidad de las plataformas en materia de trazabilidad y explicabilidad.¹⁴⁸

Cuando una persona fallece, sus cuentas, contenidos y datos personales permanecen en entornos digitales gestionados por plataformas privadas, cuya administración por parte de familiares o allegados suele implicar procesos complejos y poco accesibles. Este conjunto de elementos, que incluye tanto activos con valor patrimonial como contenidos de carácter personal o sentimental, plantea necesidades de gestión diferenciadas que no siempre están claramente resueltas. En este contexto, será necesario seguir consolidando **instrumentos que permitan dejar establecidas en vida instrucciones sobre el destino de la identidad digital, incluyendo el acceso, la conservación o la eliminación de contenidos**, facilitando su aplicación práctica, reduciendo la incertidumbre para las familias y reforzando el control individual sobre la propia huella digital más allá del ciclo vital.¹⁴⁹

Frente 2. Reforzar los apoyos a la crianza.

Los apoyos a la crianza ayudan a que las familias puedan tener hijos si así lo desean. El modo en que se articulen estos apoyos puede ser determinante para que la decisión de tener hijos forme parte de un proyecto vital viable y sostenible.

En este marco, avanzar hacia **permisos por nacimiento y cuidado más amplios, flexibles y corresponsables** podría reforzar el cuidado en los primeros meses de vida.¹⁵⁰ La experiencia de países como Noruega, Suecia o Islandia muestra que esquemas más extensos y adaptables facilitan una distribución más equilibrada de los cuidados y una mejor adaptación a las necesidades familiares, incluidas las de los hogares monoparentales y en otras situaciones equiparables a la monoparentalidad.¹⁵¹ Este marco puede complementarse con instrumentos para responder a situaciones cotidianas, como el **cuidado de niños y niñas ante enfermedades de corta duración**, ya presentes en países como Portugal.¹⁵²

Por su parte, **seguir reforzando los apoyos a la crianza** puede contribuir a reducir desigualdades y facilitar que las familias afronten los costes asociados a tener hijos.¹⁵³ La experiencia de países como Alemania y Suecia muestra que distintas combinaciones de apoyos económicos y servicios permiten acompañar de forma más efectiva las necesidades de las familias a lo largo de la crianza.¹⁵⁴ Este enfoque incorpora también el refuerzo de los mecanismos de protección existentes como aquellos orientados a **garantizar el pago efectivo de las pensiones de alimentos en contextos de ruptura o dificultades económicas**.¹⁵⁵ Asimismo, algunos países han desarrollado **apoyos específicos para las primeras etapas de la vida**, facilitando el acceso a productos básicos para recién nacidos, como ocurre en Finlandia o Escocia.¹⁵⁶

Finalmente, **avanzar hacia un acceso más equitativo y homogéneo a los servicios de reproducción asistida** permitiría acompañar el retraso de la maternidad y responder a la diversidad de trayectorias reproductivas, facilitando que más personas puedan tener los hijos deseados.¹⁵⁷ En países del entorno como Bélgica o Países Bajos, la cobertura pública de estas técnicas es más amplia, contribuyendo así a reducir barreras de acceso y a ampliar las opciones reproductivas.¹⁵⁸

Frente 3. Fomentar la igualdad de acceso a oportunidades en las primeras etapas educativas.

El acceso a una educación de calidad en las primeras etapas de la vida es uno de los factores con mayor influencia sobre las trayectorias vitales de las personas, y también uno de los que reproduce con mayor fidelidad las desigualdades de origen. El punto de partida de cada persona sigue condicionando en buena medida sus oportunidades de desarrollo, lo que sitúa la equidad educativa como uno de los horizontes con mayor potencial para construir una sociedad más justa.

En el ámbito educativo, por ejemplo, **ampliar progresivamente el acceso gratuito a las escuelas infantiles de 1 a 3 años** contribuiría a favorecer el desarrollo cognitivo en las primeras etapas de vida y a facilitar la conciliación familiar.¹⁵⁹ En una línea similar, **extender el comedor escolar gratuito en la enseñanza básica**, con atención a la calidad nutricional, ayudaría a reducir desigualdades de origen. Las experiencias consolidadas de Finlandia o Suecia, donde los comedores escolares llevan décadas siendo universales y gratuitos, con efectos positivos a largo plazo en la salud de los estudiantes y la participación laboral de las madres, podrían servir como ejemplo.¹⁶⁰

Complementariamente, **fomentar una mayor oferta de actividades extraescolares gratuitas**, priorizando los entornos más vulnerables, favorecería un acceso más igualitario a una educación integral. El programa *Extended Schools* del Reino Unido podría servir de referencia.¹⁶¹ Por otro lado, reforzar los **equipos de apoyo psicológico y social en los centros educativos** resultaría clave para atender dificultades emocionales y de aprendizaje y prevenir el acoso escolar. El programa KiVA, ya implementado en algunos colegios de España y en países como Finlandia, Países Bajos o Nueva Zelanda podría utilizarse de guía.¹⁶²

Frente 4. Adaptar los entornos laborales a los nuevos contextos.

El trabajo ocupa una parte central de la vida de las personas y tiene una influencia directa sobre su bienestar, su salud y su capacidad para desarrollar otros ámbitos de su vida. A medida que las expectativas sobre la calidad del empleo evolucionan y las nuevas tecnologías transforman los entornos de trabajo, aparecen otros modelos laborales más flexibles y satisfactorios, que permiten a las personas conciliar mejor su vida profesional y personal.

Una primera línea de actuación podría girar en torno a la **promoción de la flexibilidad horaria**, y en particular de la jornada intensiva, como fórmula que, en la medida en que la naturaleza de la actividad lo permita, podría tener un efecto positivo sobre la conciliación y la participación de las mujeres en el mercado de trabajo. En aquellos puestos donde resulte viable, esta mayor flexibilidad podría complementarse con **modelos de trabajo de menor presencialidad**, ampliando la capacidad de las personas para organizar su tiempo. Países como Noruega o el Reino Unido, donde este modelo es mayoritario, ofrecen referencias consolidadas en este sentido.¹⁶³

Mejorar las condiciones de las excedencias voluntarias —incorporando, por ejemplo, la conservación del puesto de trabajo y el cómputo de la antigüedad durante el primer año en empresas de cierto tamaño— podría ampliar el uso efectivo de esta figura, con efectos positivos sobre el desarrollo profesional, la actualización de competencias y la salud mental de los trabajadores. Australia y Francia cuentan ya con marcos regulatorios en esta dirección.¹⁶⁴

Por último, en ciertos contextos laborales se podrían **explorar otros modelos que amplíen la participación de los trabajadores en la actividad empresarial** de cara a la mejora de la gobernanza de la organización e integración de los cambios tecnológicos.¹⁶⁵

Frente 5. Adaptar el marco jurídico a la diversidad creciente de lazos afectivos y formas de familia.

Los vínculos afectivos y de cuidado que las personas construyen a lo largo de su vida adoptan formas cada vez más diversas, que no siempre encuentran reflejo en el marco legal vigente. Esta distancia entre la realidad social y el ordenamiento sugiere la opción de explorar marcos legales más inclusivos, que otorguen protección a la diversidad de lazos que sostienen la vida cotidiana de las personas.

Explorar marcos jurídicos que reconozcan las llamadas uniones de amistad —vínculos de cuidado mutuo más allá de la familia tradicional o la pareja— constituye una dirección de interés para adaptarse a la diversidad de formas de apoyo que caracterizan a la sociedad actual. Reconocer estos lazos podría abrir el acceso a determinados derechos vinculados al cuidado, contribuyendo a reducir la desprotección de quienes no encajan en los modelos relacionales contemplados por la normativa vigente. Cataluña y Navarra han dado ya algunos pasos en esta dirección.¹⁶⁶ En una línea similar, se podría ampliar **los derechos de las parejas de hecho**, en el ámbito fiscal y hereditario, por ejemplo, mediante la posibilidad de realizar una declaración conjunta del IRPF, o mediante algún tipo de reconocimiento sucesorio.¹⁶⁷

Más allá del reconocimiento jurídico de los distintos tipos de vínculo, la forma en que el ordenamiento regula la transmisión del patrimonio entre generaciones constituye otra dimensión relevante para adaptar el marco legal a la diversidad de estructuras familiares y relacionales actuales. **Avanzar hacia una mayor flexibilidad en la distribución de las herencias** —ampliando el margen de decisión de las personas sobre cómo legar su patrimonio en la parte conocida como “la legítima”— podría contribuir a una mejor protección del cónyuge, facilitar la transmisión entre generaciones no consecutivas y reconocer vínculos afectivos y de cuidado que hoy quedan al margen de la normativa hereditaria.¹⁶⁸

El acceso a la maternidad y la paternidad constituye otra dimensión en la que persisten desigualdades relevantes según el tipo de familia. **Ampliar la cartera de técnicas de reproducción asistida cubiertas por el sistema sanitario público** contribuiría a reducir estas barreras y a avanzar hacia una mayor igualdad efectiva en este ámbito. Países del entorno europeo ofrecen referencias de interés sobre cómo avanzar en esta dirección.¹⁶⁹ En una línea complementaria, **explorar nuevos marcos de reconocimiento jurídico para quienes participan de forma estable en la crianza de niños, niñas y adolescentes sin tener vínculo biológico** constituye una dirección de interés para dotar de seguridad jurídica a vínculos de cuidado que ya existen en la práctica —en familias extensas, redes de amistad o comunidades— pero que hoy carecen de reconocimiento legal. Este tipo de figuras no alteraría la patria potestad, sino que complementaría el marco existente para dar cobertura a realidades familiares cada vez más diversas.¹⁷⁰

Frente 6. Promover la convivencia intergeneracional y la lucha contra la soledad no deseada.

El envejecimiento de la población y la creciente atomización de los hogares han reducido las oportunidades de contacto entre generaciones, con efectos documentados sobre el bienestar y la cohesión social. La soledad, especialmente entre las personas mayores, y el distanciamiento entre grupos de edad distintos son dinámicas que se refuerzan mutuamente y que los entornos residenciales y urbanos actuales no siempre contribuyen a revertir. En este contexto, cobra sentido explorar fórmulas que favorezcan la convivencia intergeneracional y amplíen los espacios de encuentro y apoyo mutuo entre personas de distintas etapas vitales.

Una línea de actuación apuntaría a **favorecer el desarrollo de modelos de vivienda colaborativa o cohousing**, dotándolos de un marco de reconocimiento adecuado como vía para ampliar las opciones residenciales disponibles y fomentar nuevas formas de convivencia.¹⁷¹ En un sentido similar, podría valorarse el **impulso de fórmulas que favorezcan entornos de convivencia intergeneracional**, por el beneficio probado que este tipo de entornos tiene sobre todas las generaciones.¹⁷²

Una línea adicional podría ser la exploración de la “**prescripción social**”, orientada a conectar a las personas con recursos, actividades y redes comunitarias que favorezcan la participación social, el acompañamiento y los vínculos intergeneracionales. La soledad, el sedentarismo o el aislamiento tienen efectos documentados sobre la salud y el bienestar que difícilmente pueden abordarse desde una lógica exclusivamente clínica, lo que refuerza el valor de explorar mecanismos que conecten los servicios públicos con el tejido social existente.¹⁷³

Frente 7. Fortalecer el acceso a una vivienda digna.

Las transformaciones demográficas y los cambios en las formas de convivencia abren la oportunidad de avanzar hacia modelos residenciales más flexibles, asequibles y sostenibles, adaptados a las necesidades de una sociedad en transformación. Aprovechar esta oportunidad requerirá políticas de vivienda con una perspectiva de largo plazo.

En esta dirección, una de las orientaciones con mayor potencial es la que apunta hacia la **consolidación y ampliación del parque público de vivienda asequible y protegida** de forma permanente, como vía para reducir el esfuerzo financiero que las familias destinan a la vivienda. El refuerzo de las ayudas dirigidas a jóvenes y colectivos con mayores dificultades de acceso contribuiría a que los avances en esta materia lleguen a quienes más los necesitan.¹⁷⁴

Más allá del acceso, la calidad y sostenibilidad del parque existente constituye otra dimensión relevante del reto residencial. Una **rehabilitación progresiva del parque residencial**, que amplíe gradualmente su alcance a territorios y tipologías aún poco cubiertos, podría mejorar las condiciones de habitabilidad y reducir el impacto ambiental del sector.¹⁷⁵ Por último, **ampliar el uso residencial de las viviendas heredadas a precios asequibles** podría mejorar la oferta sin necesidad de nueva construcción, aprovechando un stock que con frecuencia permanece infrautilizado. Países como Noruega o Australia han analizado en profundidad los efectos de este fenómeno sobre el mercado residencial, ofreciendo referencias útiles en esta dirección.¹⁷⁶

Frente 8. Mejorar la calidad del entorno urbano y fomentar el bienestar comunitario.

Para enfrentar los desafíos del cambio climático y la creciente urbanización, las ciudades ofrecen un espacio privilegiado para promover la salud y el bienestar comunitario de una manera respetuosa con el medio ambiente. En esta dirección, se sugieren las siguientes líneas.

Avanzar hacia entornos urbanos con mayor presencia de espacios verdes accesibles, siguiendo criterios como los que inspira la regla “3-30-300”, constituye una orientación con potencial para mejorar la calidad del entorno residencial y la salud de la población. Países como Australia, Dinamarca o Francia, así como ciudades como Barcelona, ofrecen experiencias de referencia en esta dirección.¹⁷⁷ En una línea complementaria, la **incorporación de criterios de sombreado** mínimo en los nuevos desarrollos urbanos, a través de marcos normativos ya existentes, podría contribuir a mitigar el efecto de isla de calor y mejorar el confort térmico en los espacios de uso público.¹⁷⁸

El avance hacia **modelos de calle más inclusivos y orientados a la movilidad activa** —accesibles para personas de todas las edades y condiciones e integrados con dotaciones naturales y servicios básicos— representa otra orientación relevante para mejorar la habitabilidad urbana. En este sentido, **desarrollar sistemas de información ambiental accesibles** que proporcionen datos sobre temperaturas, contaminación o calidad del aire podría mejorar la capacidad de respuesta ante episodios climáticos adversos, con especial atención a los colectivos más vulnerables.¹⁷⁹ Por último, **mejorar la oferta de transporte en entornos rurales** dispersos es una orientación que ya cuenta con experiencias en algunas comunidades autónomas y que podría tener recorrido en otros territorios con necesidades similares.¹⁸⁰

Frente 9. Incentivar el desarrollo de hábitos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente.

El diseño de las ciudades influye de forma determinante sobre los hábitos, la salud y las relaciones de quienes las habitan. Son también el lugar donde los efectos del cambio climático se hacen más visibles y donde las decisiones sobre movilidad, espacios públicos o vivienda tienen un impacto más directo sobre el bienestar cotidiano. Repensar la ciudad como espacio activo de promoción de la salud y la cohesión comunitaria constituye uno de los horizontes más relevantes de las próximas décadas.

La **movilidad activa en los desplazamientos al trabajo** es un área con potencial tanto para la salud de la población como para la reducción de emisiones. La experiencia de países como Bélgica o Francia, donde existen marcos que facilitan este tipo de desplazamientos, ofrece referencias de interés sobre los efectos positivos que este enfoque puede generar.¹⁸¹

En el ámbito de la alimentación, el **reconocimiento de la restauración saludable y sostenible** ha mostrado capacidad para orientar tanto la oferta como las decisiones de los consumidores. Experiencias como las de Corea del Sur o Singapur sugieren que sistemas de distintivos basados en criterios de calidad nutricional y origen de los productos pueden tener efectos relativamente rápidos sobre los hábitos alimentarios.¹⁸² En esta misma línea, ampliar la información disponible sobre los riesgos asociados al consumo de alcohol representa otro horizonte a considerar desde una perspectiva de salud pública. La evidencia acumulada sobre su relación con enfermedades cardiovasculares, hepáticas o distintos tipos de cáncer refuerza el interés de explorar vías que hagan estos riesgos más visibles para la ciudadanía. Irlanda ofrece una referencia pionera en esta dirección en el contexto europeo.¹⁸³

En un contexto de creciente hiperconectividad digital, cobra especial relevancia abrir nuevos espacios de socialización presencial para niños y adolescentes fuera del horario escolar. En este sentido, **el uso de instalaciones educativas y culturales más allá del horario lectivo**, permitiría generar entornos accesibles, seguros y saludables que favorezcan el encuentro, refuercen los vínculos y desarrollen habilidades relacionales no mediadas por tecnologías digitales. La evidencia muestra que estos espacios contribuyen al desarrollo de vínculos sociales en una etapa especialmente relevante para la salud mental.¹⁸⁴

Frente 10. Avanzar hacia una cultura de prevención sanitaria.

Que las personas vivan más años con mejor salud y que los sistemas sanitarios puedan sostener esa promesa a largo plazo son dos objetivos que apuntan en la misma dirección: avanzar desde una atención centrada en la respuesta a eventos agudos hacia modelos que prioricen la prevención y el seguimiento de las enfermedades crónicas.

En este marco, **promover entornos que faciliten una alimentación saludable a lo largo de todo el ciclo de vida**, desde la atención primaria hasta los espacios comunitarios y educativos, resulta clave para reducir la carga de las enfermedades crónicas antes de que estas se manifiesten. Experiencias como las de Reino Unido o Japón ilustran cómo integrar la salud nutricional en el sistema sanitario puede traducirse en poblaciones más sanas y en un uso más eficiente de los recursos públicos.¹⁸⁵

En materia de **antibióticos**, preservar su eficacia pasa, en buena medida, por **continuar con la promoción de una cultura compartida de responsabilidad entre ciudadanos, profesionales y sistemas sanitarios** que prevenga su uso inadecuado. Una cultura en la que el acceso al medicamento esté alineado con el beneficio colectivo y no solo con la demanda inmediata, y donde la dispensación refleje necesidades reales. Países como Países Bajos o la República Checa ofrecen evidencia de que este cambio es alcanzable y produce resultados positivos.¹⁸⁶

Por último, avanzar en la mejora de la atención sanitaria con diagnósticos más tempranos, mayor coordinación entre servicios y una gestión de la información que facilite la continuidad del cuidado, encuentra en **tecnologías como la inteligencia artificial o CRISPR una vía de avance prometedora**. Las experiencias de países como Estonia o Finlandia ofrecen referencias de interés sobre cómo recorrer ese camino preservando las garantías sobre los datos de los ciudadanos.¹⁸⁷

Contribuciones

Colaboraciones

Luis Ayuso Sánchez - Catedrático de Sociología en la Universidad de Málaga.

Montaña Cámara Hurtado - Catedrática de Nutrición y Ciencia de los Alimentos en la Universidad Complutense de Madrid.

Albert Cañigueras Bagó - Responsable de coordinación y desarrollo de tecnologías del lenguaje e inteligencia artificial en el Barcelona Supercomputing Center.

Teresa Castro Martín - Profesora de investigación en el Instituto de Economía, Geografía y Demografía del CSIC.

Héctor Cebolla Boado - Investigador científico en el Instituto de Economía, Geografía y Demografía del CSIC.

Cecilia Díaz Méndez - Catedrática de Sociología en la Universidad de Oviedo.

Marta Domínguez Folgueras - Profesora permanente en el Centre de Recherche sur les Inégalités Sociales (CRIS) de Sciences Po París.

Anna Escobedo Caparrós - Profesora Agregada de Sociología en la Universitat de Barcelona.

Albert Esteve Palós - Director del Centro de Estudios Demográficos y Director de Investigación en la Universitat Autònoma de Barcelona.

Manuel Franco Tejero - Profesor Ikerbasque en el Basque Centre for Climate Change (BC3).

Vania de la Fuente - Experta independiente en envejecimiento saludable y edadismo.

Juan Manuel García González - Catedrático de Sociología en la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

Bruno González-Zorn - Catedrático, Director de la Unidad de Resistencia Antimicrobiana en la Universidad Complutense de Madrid y asesor de la Organización Mundial de la Salud.

Ana Hernández Revuelta - Jefa de Estudios en el Instituto de Educación Secundaria Julio Verne y doctora en Bellas Artes por la Universidad Complutense de Madrid.

Ana Llena Nozal - Economista senior en la OCDE.

Antonio López Gay - Profesor Agregado de Geografía en la Universitat Autònoma de Barcelona e investigador del Centro de Estudios Demográficos.

Vicente Marbán Gallego - Profesor Titular en la Universidad de Alcalá.

Teresa Martín García - Investigadora científica en el Instituto de Economía, Geografía y Demografía del CSIC.

Gerardo Meil Landwerlin - Catedrático de Sociología en la Universidad Autónoma de Madrid.

Carmen Pagés Serra - Profesora Agregada de Economía en la Universitat Oberta de Catalunya.

Julio A. del Pino Artacho - Profesor Titular de Sociología en la UNED.

Paula Pita - Analista social en Demos Lab, y doctoranda de Filosofía Política en la Universidad Complutense de Madrid.

Roberta Rutigliano - Investigadora Ikerbasque en el Grupo de Investigación en Determinantes Sociales de la Salud y Cambio Demográfico OPIK de la Universidad del País Vasco.

Julio A. Soria Lara - Catedrático de Urbanística y Ordenación del Territorio en la Universidad Politécnica de Madrid.

Paloma Taltavull de la Paz - Catedrática de Economía Aplicada en la Universidad de Alicante.

Dirección técnica

Sara Balaña Vieites - Economista, directora de la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia en el periodo 2024-25.

Luis Díez Catalán - Economista, subdirector de la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia en el periodo 2024-25.

Marina Díez Rituerto - Subdirectora de la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia.

Josep Lobera Serrano - Director de la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia.

Equipo técnico

La elaboración de este informe ha contado con la contribución del siguiente equipo técnico durante su paso por la Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia:

José Ariza de la Cruz

Cristina Blanco Iglesias

Mar Cañizares Espadafor

Eulalia Gómez Martín

María Hernández Aguilar

Andoni Montes Nebreda

Antonio F. Rodríguez Matas

Alicia Sevillano Navas

Manuel Sola Rodríguez

Referencias

- ¹ En Canadá, Policy Horizons ha publicado varios estudios de prospectiva social en los que ha analizado la evolución de las trayectorias y las expectativas vitales. En Reino Unido, Foresight Policy Lab ha publicado un conjunto de relatos breves sobre la vida en 2040 de personas ficticias para explicar las consecuencias del envejecimiento de la población. Para más información, consúltese: Government Office for Science. “Futures, Foresight and Horizon Scanning. Materials to help you plan for population ageing.” Gobierno de Reino Unido, <https://foresightprojects.blog.gov.uk/2017/06/21/materials-to-help-you-plan-for-population-ageing/>; Policy Horizons Canada. *Future Lives: Exploring Life Course Transformations*. Ottawa: Gobierno de Canadá, 2022. https://horizons.service.canada.ca/resources/wp-content/uploads/2022/06/Policy-Horizons-Canada-Future-Lives_EN.pdf; y Policy Horizons Canada. *Future Lives: Uncertainty*. Ottawa: Gobierno de Canadá, 2024. https://horizons.service.canada.ca/en/2024/future-lives-uncertainty/pdf/Future_Lives_Uncertainty_EN.pdf.
- ² La generación del *baby boom* está compuesta por las personas nacidas entre 1945 y 1965; la generación X, por las nacidas entre 1966 y 1979; la generación *millennial*, por las nacidas entre 1980 y 1995; la generación Z, por las nacidas entre 1996 y 2012, y la generación *alpha*, por las nacidas entre 2012 y 2024. Para más detalles, véase: IPSOS. *Reporte de generaciones de IPSOS 2024. Conocimiento y pertenencia en todo el mundo*. Madrid: IPSOS, 2024. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2024-05/REPORTE%20DE%20GENERACIONES%20DE%20IPSOS%202024.pdf>; y McCrindle, Mark, y Ashley Fell. *Generation alpha. Understanding our children and helping them thrive*. Sydney: Hachette Australia, 2021. <https://generationalalpha.com/wp-content/uploads/2020/02/Understanding-Generation-Alpha-McCrindle.pdf>.
Sobre la edad media de la primera maternidad, consúltese: INE. Proyección de la población de España 2024-2074. Edad media a la maternidad por año. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=36656>; y Edad media a la maternidad por orden del nacimiento según nacionalidad (española/extranjera) de la madre. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1579&L=0>.
- ³ Entre 1994 y 2012, España fue el país occidental donde más evolucionaron las actitudes en torno a la convivencia, el género y el matrimonio. La aceptación de la vida en pareja sin matrimonio creció del 59% al 83%, situándose por encima de Suecia, Noruega, Alemania o Austria. En el mismo período, el rechazo a la idea de que la mujer debe dedicarse exclusivamente al hogar aumentó del 52% al 79%, superando a Canadá, Alemania o Países Bajos. Por último, la proporción de quienes no creían que el matrimonio garantiza una mayor felicidad subió del 43% al 65%, también por encima de países europeos de referencia. Para más información, véase: International Social Survey Programme. 1994 - *Family and Changing Gender Roles II*; y 2012 - *Family and Changing Gender Roles IV*. <https://issp.org/data-download/by-year/>.
- ⁴ La información detallada sobre cada uno de estos indicadores está disponible en los capítulos correspondientes.
- ⁵ La edad media de la primera maternidad corresponde a los años 1987 y 2023. Para más detalle, véase: INE. *Edad media a la maternidad por orden del nacimiento según nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1579&L=0>.
El número de hijos/as por mujer en edad fértil, es decir la tasa de fecundidad, corresponde a los años 1987 y 2023. Para más detalle, véase: INE. *Indicador coyuntural de fecundidad según orden del nacimiento y nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1407&L=0>.
El porcentaje de personas casadas con edades comprendidas entre 30 y 34 años se corresponde a los años 1981 y 2021. Para más detalle, véase: INE. *Censo de población y viviendas de 1981. Población por Sexo, Clase de vivienda, Estado civil y Grupos de edad*. <https://www.ine.es>.

[es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/e243/e01/a1981/l0/&file=01009.px&L=0](https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/e243/e01/a1981/l0/&file=01009.px&L=0); y *Censo de población y viviendas de 2021*. Estado civil. <https://www.ine.es/Censo2021/Inicio.do>.

El porcentaje de nacimientos por reproducción asistida corresponde a los años 1999 y 2022. Para 1999, ante la ausencia de un registro estadístico, este porcentaje se corresponde con el porcentaje de mujeres de 45 a 49 años que afirmaban a través de encuesta haberse sometido a un tratamiento para conseguir un embarazo. Para 2022, este porcentaje se ha calculado como el número de nacimientos por reproducción asistida sobre el total de nacimientos durante el último trimestre del año estudiado y los primeros tres trimestres del año siguiente. Para más detalle, véase: INE. *Encuesta de Fecundidad 1999. Mujeres entre 15 y 49 años edad actual (años) tratamiento para conseguir embarazo*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?tpx=21398&L=0>; y *Nacimientos por mes, edad de la madre y sexo del nacido*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=31932&L=0>; y Ministerio de Sanidad. Informe Estadístico de Técnicas de Reproducción Humana Asistida 2022. Madrid: Ministerio de Sanidad y Sociedad Española de Fertilidad, 2023. https://www.registrosef.com/public/docs/sef2022_IAFIV.pdf.

El porcentaje de divorcios de parejas heterosexuales con hijos menores, en los que procede ejercer la custodia, que se han resuelto en custodia compartida, corresponde a los años 2013 (primer año disponible) y 2023. Para más detalles, consúltese: INE. *Divorcios entre cónyuges de diferente sexo según tipo de divorcio y cónyuge que debe ejercer la custodia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=20692>.

El número medio de personas por hogar corresponde a los años 1991 y 2021. Para más detalles, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1991 y 2021*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=ultiDatos&idp=1254735572981.

El porcentaje de niños y niñas de 2 años que están escolarizados corresponde al curso escolar 1988/1989 y 2023/2024. Véase: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.

Escolarización y entorno educativo. Tasas netas de escolarización de 0 a 5 años (1) por comunidad autónoma/provincia y edad. https://estadisticas.educacion.gob.es/EducaJaxiPx/Tabla.htm?path=/no-universitaria/alumnado/matriculado/2023-2024-da/comunidad/reg_general/l0/&file=general_1_03.px&L=0; y *Publicaciones de la Estadística de la Educación en España Curso 1988-1989. Tasas de escolaridad, por edad y enseñanza*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/matriculado/cursos-anteriores.html>.

El porcentaje de estudiantes de enseñanzas no universitarias nacidos en el extranjero corresponde al curso escolar 1991/1992 y 2023/2024. Véase: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. Enseñanzas no universitarias. Alumnado matriculado. Alumnado extranjero. Alumnado matriculado por enseñanza. *Enseñanzas de Régimen General*; y *Porcentaje del alumnado extranjero en el alumnado matriculado en Enseñanzas de Régimen General por comunidad autónoma y periodo*.

<https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/matriculado/series.html>.

La edad media de la población ocupada corresponde a los años 2002 y 2024. Véase: INE. *Encuesta de población activa. Ocupados y Asalariados por sexo y grupo de edad. Valores absolutos y porcentajes respecto del total de cada sexo*. https://www.ine.es/dyngs/base/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176918&menu=ultiDatos&idp=1254735976595.

Las horas de trabajo no remunerado en el hogar realizadas por mujeres corresponden a los años 1993 y 2022. Para más detalles, véase: Farré, Lidia, y Libertad González. “Desigualdades de género en el trabajo remunerado y el no remunerado tras la pandemia.” Observatorio Social de la Fundación la Caixa, <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/desigualdad-de-genero-en-trabajo-remunerado-y-no-remunerado-tras-la-pandemia>; e Instituto de la Mujer. *Usos del Tiempo, Estereotipos, Valores y Actitudes*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2007. <https://www.inmujeres.gob.es/>

[areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/ usosdelTiempo.pdf#page=14.12.](#)

El porcentaje de jóvenes que ven la televisión a diario corresponde a los años 1986 y 2024. Para más detalle, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de Octubre 1986*. Madrid: Estudio n.º 1552, 1986. <https://www.cis.es/visor?migrado=true&fichero=cru1552edadhtml>; y 40dB. *Radiografía de la lectura en el siglo XXI*. <https://elpais.com/babelia/2024-11-23/consulte-todos-los-datos-internos-de-la-encuesta-sobre-el-lector-espanol-del-siglo-xxi-cuestionarios-cruces-y-respuestas-individuales.html>.

El promedio de uso diario de redes sociales corresponde a la década de 1980, cuando no había redes sociales, y 2025. Para más detalles, véase: We Are Social. *Digital Report 2025*. Londres: We Are Social, 2025. <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025/>.

El número de parientes de una mujer española con una edad comprendida entre 30 y 34 años se ha estimado para los periodos 1990-1995 y 2025-2030 a partir del estudio de Alburez-Gutierrez, Williams y Caswell. Para más detalles, consúltase: Alburez-Gutierrez, Diego, Iván Williams, y Hal Caswell. "Projections of human kinship for all countries." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, n.º 52, 2023. <https://doi.org/10.1073/pnas.2315722120>.

El transporte de viajeros por carretera corresponde a los años 1980 y 2023. Se ha calculado el dato per cápita dividiendo por la población total de España en los años respectivos. Para más detalles, véase: INE. *Población residente por fecha, sexo y edad (desde 1971)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=56934>; Instituto de Estudios de Transportes y Comunicaciones. *Estadísticas de transportes. Series cronológicas (1950-1980)*. Madrid, 1983. https://www.fomento.gob.es/AZ.BBMF.Web/documentacion/pdf/M00386_1983.pdf; y Ministerio de Transporte y Movilidad Sostenible. *Observatorio del Transporte y la logística en España. Transporte interior de viajeros (viajeros-kilómetro) por modo (en millones)*. <https://apps.fomento.gob.es/BDOTLE/visorBDpop.aspx?i=547>.

El consumo de carne per cápita corresponde a los años 1990 y 2023. Para más detalle, véase:

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico: consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.

El consumo de platos preparados corresponde a los años 1999 y 2023. Para más detalle, véase: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico: consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.

El porcentaje de fumadores diarios entre la población mayor de 15 años corresponde a los años 1987 y 2020. Véase: INE. *Encuesta europea de salud 2020. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses según sexo y grupo de edad*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2019/p06/&file=pcaxis>; y OCDE. *Tobacco consumption [DSD_HEALTH_LVNG@DF_HEALTH_LVNG_TC]*. <https://data-explorer.oecd.org/>.

El porcentaje de consumidores diarios de alcohol entre la población mayor de 15 años corresponde a los años 1995 y 2020. Véase: INE. *Encuesta europea de salud 2020. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses según sexo y grupo de edad*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2019/p06/&file=pcaxis>; y Plan Nacional sobre Drogas. "Encuesta domiciliaria sobre uso de drogas 1995. Principales resultados." Ministerio de Sanidad. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_EDADES.htm.

La prevalencia de la obesidad entre la población mayor de 15 años corresponde a los años 1987 y 2020. Para más detalles, véase: Feijoo, Laura, et al. "Prevalencia de la obesidad en España y en sus comunidades autónomas, 1987-2020." *Revista Española de Cardiología* 77, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2023.12.019>.

Los datos sobre la proporción de población nacida en el extranjero sobre el total de la población española en 1991 y 2025, en: INE. *Censos de Población y Viviendas 1991*. <https://www.ine.>

[es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981](https://dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981); y *Estadística continua de población. Población residente por fecha, sexo, edad, nacionalidad (agrupación de países) y lugar de nacimiento (agrupación de países)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=56938>.

- ⁶ A mediados de los noventa, el 23% de los matrimonios en España se celebraban por lo civil, mientras que en 2023 ya representaban el 82% del total. Consúltase: INE. *Estadística de matrimonios. Movimiento natural de la población. Matrimonios y forma de celebración del matrimonio*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176999&menu=resultados&idp=1254735573002.

En 2021, el 79% de los españoles consideraba que el divorcio es la mejor solución cuando existen problemas matrimoniales. Para más detalles, consúltase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Familia y Género (II)* (ISSP). Madrid: Estudio n.º 2942, 2012. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es2942pdf>.

En 1990, el 46% de la población española pensaba que la homosexualidad no era justificable, mientras que en 2017 lo consideraba sólo el 19%. Véase: Inglehart, Ronald, et al. (eds.). *World Values Survey: All Rounds - Country-Pooled Datafile. Justificable: Homosexuality*. <https://www.worldvaluessurvey.org/WVSONline.jsp>.

A finales de los ochenta, la tasa de actividad de las mujeres españolas rondaba el 30%, frente al 69% de los hombres. En 2024, estos porcentajes eran del 54% y el 64%, respectivamente. Véase: INE. *Encuesta de población activa. Tasa de actividad por sexo*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176918&menu=resultados&idp=1254735976595#_tabs-1254736195129.

Tan solo el 6% de las personas elegidas para el Congreso de los Diputados en las elecciones de 1977 eran mujeres. En 2023, año de las últimas elecciones generales, el porcentaje fue del 44%. Consúltase: Fuera de agenda - Blog del Congreso de los Diputados. “De las 21 de la Constituyente hasta hoy: las mujeres que nos han representado en el Congreso.” Fuera de agenda - Blog del Con-

greso de los Diputados, <https://blog.congreso.es/de-las-21-de-la-constituyente-hasta-hoy-las-mujeres-que-nos-han-representado-en-el-congreso/>; e INE. *Mujeres en el Congreso de los Diputados y en el Senado*. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259925595398&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalle¶m3=1259924822888. En 1988, el 87,8% de la población española se declaraba católica. En 2024, este porcentaje había descendido al 55,2%. Véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de diciembre de 1988*. Madrid: Estudio n.º 1778, 1988. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es1778marpdf>; y *Turismo y gastronomía (II)*. Madrid: Estudio n.º 3471, 2024. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3471marpdf>. Mientras que, en 1994, el 39,8% de la población española no veía justificable la eutanasia, en 2021 el 72,3% estaba de acuerdo con ella. Véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de enero de 2021*. Madrid: Estudio n.º 3307, 2021. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3307marpdf>; y *Valores y dinámica intergeneracional. Población adulta*. Madrid: Estudio n.º 2107, 1994. <https://www.cis.es/visor?migrado=true&fichero=e210700html>. Durante las últimas décadas, España ha destacado por ser uno de los primeros países del mundo en legalizar el matrimonio igualitario, la interrupción voluntaria del embarazo por plazos, la autodeterminación de género o la muerte digna. Por ello, actualmente, es uno de los países más avanzados en el reconocimiento de los derechos relacionados con la igualdad de género, la diversidad sexual y la muerte digna. De hecho, ocupa la 4ª posición en el *Gender Equality Index*, la 3ª posición en el *LGBT Equality Index* y la 4ª posición en *Rainbow Map*. Para más detalles, consúltase: EQUALDEX. *LGBT Equality Index. LGBT Rights in Spain*. <https://www.equaldex.com/region/spain>; European Institute for Gender Equality. *Gender Equality Index. Country Profile: Spain*. <https://eige.europa.eu/gender-equality-index/2024/country/ES>; ILGA-Europe. *Rainbow Map. Spain*. <https://rainbowmap.ilga-europe.org/countries/spain/>; y World Federation Right to Die Societies. *World Map*. <https://wfrtds.org/worldmap/>.

- ⁷ La tendencia hacia la desestandarización de los procesos de formación familiar se encuadra dentro de lo que se denomina la Segunda Transición Demográfica, de la que han participado la mayoría de los países occidentales desde la segunda mitad del siglo XX. Se caracteriza, entre otras cosas, por un descenso de la tasa de natalidad, una mayor diversidad de hogares, la desvinculación entre el matrimonio y la procreación, y un cambio en los valores y actitudes sobre el divorcio, la homosexualidad o la elección de no tener hijos. En comparación con otros países del entorno, el patrón de formación familiar en España se ha caracterizado por la co-residencia prolongada con los padres, y la transición tardía a una convivencia en pareja, lo que ha dado lugar a una alta sincronización entre emancipación, unión de pareja y primer nacimiento. Sobre estas tendencias, véase, entre otros: Baizán, Pau, Arnsteina Aassve, y Francesco C. Billari. "Cohabitation, marriage, and first birth: The interrelationship of family formation events in Spain." *European Journal of Population* 19, 2003. <https://doi.org/10.1023/A:1023343001627>; Domínguez Folgueras, Marta, y Teresa Castro Martín. "Cohabitation in Spain: No longer a marginal path to family formation." *Journal of Marriage and Family* 75, n.º 2, 2013.; y Seiz, Marta, et al. "La evolución de las normas sociales relativas a las transiciones familiares en España." *Revista Española de Sociología* 31, n.º 2, 2022. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2022.106>.
- ⁸ Los datos son para las mujeres españolas. Para más detalle, véase: Eurostat. *Estimated average age of young people leaving the parental household by sex [yth_demo_030]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; e INE. *Edad media al primer matrimonio según sexo y nacionalidad (española/extranjera)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1380&L=0>; y *Edad media a la maternidad por orden del nacimiento según nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1579&L=0>.
- ⁹ A principios de la década de los ochenta, el 85% de las mujeres jóvenes de entre 30 y 34 años en España estaba casada. Desde entonces, ha descendido progresivamente el porcentaje de mujeres jóvenes que vive con su cónyuge o con su pareja estable hasta el 59% en 2024. En el caso de los jóvenes de entre 30 y 34 años (mujeres y hombres) estos porcentajes eran del 83% y el 52% respectivamente. Para más detalles, consúltese: INE. *Censo de población y viviendas de 1981. Población por Sexo, Clase de vivienda, Estado civil y Grupos de edad*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/e243/e01/a1981/l0/&file=01009.px&L=0>; *Censo de 1991. Estado civil*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981; y *Encuesta de condiciones de vida. Porcentaje de mujeres en pareja (con base jurídica), en pareja (sin base jurídica) o solteras (no en pareja)*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153.
- ¹⁰ Los datos en: INE. *Censo de población y viviendas de 1981. Población por Sexo, Clase de vivienda, Estado civil y Grupos de edad*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/e243/e01/a1981/l0/&file=01009.px&L=0>; *Censo de 1991. Estado civil*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981; y *Encuesta de condiciones de vida. Porcentaje de mujeres en pareja (con base jurídica), en pareja (sin base jurídica) o solteras (no en pareja)*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153.
- ¹¹ El porcentaje de mujeres casadas sobre el total de las mujeres en la franja de edad de entre 30 y 34 años ha descendido de un 85% en 1981 a un 37% en 2023. Por otro lado, el porcentaje de nacimientos de madres no casadas ha ascendido de un 4% en 1981 a un 50% en 2023. Ese mismo año, el porcentaje de matrimonios civiles alcanzó el 82%, mientras que los matrimonios religiosos representaron el 18% del total. Para más detalles, consúltese: INE. *Censo de pobla-*

ción y viviendas de 1981. *Población por Sexo, Clase de vivienda, Estado civil y Grupos de edad*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176992&-menu=resultados&idp=1254735572981#_tabs-1254736195813; *Encuesta de condiciones de vida. Estado civil*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153; *Matrimonios por provincia de residencia del matrimonio, mes y forma de celebración*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=37641&L=0>; y *Proporción de nacidos de madre no casada según nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1410&L=0>.

Sobre el número de parejas a lo largo de la vida, consúltase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Relaciones sexuales y de pareja*. Madrid: Estudio n.º 3501, 2025. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3501mar-pdf>.

El porcentaje de españoles que acepta que los miembros de una pareja convivan aunque no tengan intención de casarse ha ido en aumento: 60% en 1994 y 83% en 2012. Asimismo, la mayoría de españoles considera que el divorcio es la mejor solución cuando existen problemas matrimoniales: 72% en 1994 y 79% en 2012. Para más detalles, consúltase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Familia y Género (II) (ISSP)*. Madrid: Estudio n.º 2942, 2012. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es2942pdf>; y *Familia y Roles de Género Cambiantes (ISSP)*. Madrid: Estudio n.º 2113, 1994. <https://www.cis.es/detalle-ficha-estudio?origen=estudio&idEstudio=1104>.

Para saber más sobre la historia de las actitudes hacia la cohabitación y el divorcio en nuestro país, véase, entre otros: Becerril Ruiz, Diego. “La percepción social del divorcio en España.” *Revista Española de Investigaciones Sociológicas* 123, 2008. <https://doi.org/10.5477/cis/reis.123.187>; y Seiz, Marta, et al. “La evolución de las normas sociales relativas a las transiciones familiares en España.” *Revista Española de Sociología* 31, n.º 2, 2022. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2022.106>.

La tasa de divorcio por cada 1.000 habitantes

creció a un ritmo estable desde un 0,3% en 1981 hasta un 1,2% en 2004, y alcanzó su máximo histórico justo después de la reforma de 2005: un 2,9% en 2006. En los últimos años, se ha mantenido estable en torno al 2%. Para más detalles, véase: Boletín Oficial del Estado. *Ley 15/2005, de 8 de julio, por la que se modifican el Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio*. Madrid, 2005. <https://www.boe.es/eli/es/l/2005/07/08/15>; y *Ley 30/1981, de 7 de julio, por la que se modifica la regulación del matrimonio en el Código Civil y se determina el procedimiento a seguir en las causas de nulidad, separación y divorcio*. Madrid, 1981. <https://www.boe.es/eli/es/l/1981/07/07/30>; y Eurostat. *Divorce indicator. Crude divorce rate [demo_ndivind]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/>.

¹² Para más información sobre la evolución de las uniones entre personas del mismo sexo y entre personas con nacionalidad española y extranjera, véase: INE. *Encuesta Continua de Hogares (ECH). Número de parejas según nacionalidad de la pareja y tipo de unión*. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p01/l0/&file=01019.px>; y *Número de parejas según tipo de unión y sexo de la pareja*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p01/l0/&file=01018.px&L=0>.

¹³ En España, la tasa de fecundidad era de 1,49 hijos por mujer en 1987 y de 1,26 hijos por mujer en 2018. Desde entonces, ha descendido hasta 1,12 en 2023. La tasa varía en función de la evolución de variables como la edad media de la maternidad o los saldos migratorios, lo que da lugar a proyecciones diferentes para 2050. INE y Eurostat proyectan escenarios base con una tasa de fertilidad de 1,29 y 1,33 hijos por mujer respectivamente; Naciones Unidas proyecta un escenario base con una tasa de fertilidad mayor (1,36 hijos por mujer) y el *Global Burden of Disease* proyecta un escenario base con una tasa de fertilidad menor (1,23 hijos por mujer). En lo que respecta al impacto de los flujos migratorios, las mujeres extranjeras residentes en nuestro país han ido adoptando progresivamente las pautas

reproductivas de las mujeres con nacionalidad española. En tan solo veintiún años, han reducido su tasa de fecundidad de 1,86 a 1,28 hijos. De este modo, en 2023, la tasa de fecundidad fue de 1,09 hijos para mujeres con nacionalidad española y de 1,28 hijos para mujeres con nacionalidad extranjera. Para más detalles, consúltase: Bhattacharjee, Natalia V., et al. "Global fertility in 204 countries and territories, 1950–2021, with forecasts to 2100: a comprehensive demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021." *The Lancet* 403, n.º 10440, 2024. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00550-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00550-6); Eurostat. *Population projections. Assumptions for fertility rates by age and type of projection [proj_23naasfr]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; INE. *Proyección de la población de España 2024-2074. Indicador coyuntural de fecundidad por año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=36655&L=0>; e *Indicador coyuntural de fecundidad según orden del nacimiento y nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1407&L=0>; y UN Population Division. *Total fertility rate*. <https://population.un.org/dataportal/>. De acuerdo a las proyecciones del INE, la edad media para la primera maternidad en 2050 será de 32 años. No obstante, consideramos que lo más probable es que una mujer nacida en 2018 tenga su primer hijo después de los 35 años si se mantiene estable el porcentaje de mujeres que ya han sido madres por grupos de edad. En 2018, último dato disponible, había tenido hijos el 48% de las mujeres de entre 30 y 34 años, el 72% de las mujeres de entre 35 y 39 años y el 81% de las mujeres de entre 40 y 44 años. En 2023, último dato disponible, la edad media de la primera maternidad era de 31,5 años. Para más detalles, consúltase: INE. *Encuesta de fecundidad 2018. Mujeres según el número de hijos y edad*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?tpx=30236&L=0>; *Indicadores de Fecundidad. Edad Media a la maternidad por orden del nacimiento según nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1579&L=0>; y *Proyección de la población de España 2024-2074. Edad media a la maternidad por año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=36656&L=0>.

Del mismo modo, de acuerdo a las proyecciones del INE, en 2050 alrededor del 10% de los nacimientos corresponderá a madres mayores de 40 años y el 9% a madres menores de 25 años. En 2024, este porcentaje era del 10,4% para madres mayores de 40 años y del 9,6% para madres menores de 25 años, mientras que en 1987 era del 2% y 29%, respectivamente. Para más detalles, consúltase: INE. *Movimiento Natural de la Población: Nacimientos. Nacimientos por edad de la madre y orden de nacimiento*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=31949&L=0>; y *Proyección de la población de España 2024-2074. Nacimientos de madre residente en España, por sexo, edad de la madre y año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=36645&L=0>. En 2018, el 18% de las mujeres españolas de entre 35 y 39 años afirmaban no haber tenido hijos por razones de salud. Este porcentaje se eleva al 19% entre las mujeres de 40 a 44 años y al 22,5% entre las mujeres de 45 a 49 años.

¹⁴ Los datos de la tasa de fecundidad en España, con el detalle de la nacionalidad de la madre, se han obtenido del INE. La tasa de fecundidad de la UE-8 representa una media de la tasa de fecundidad de Austria, Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Países Bajos y Suecia, y se ha obtenido de las bases de datos *Human Fertility Database (para el período 1980-2010)* y *Eurostat (para el período 2011-2022)*. Para más detalles, véase: Eurostat. *Total fertility rate [tps00199]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; Human Fertility Database. *Total fertility rate*. <https://www.humanfertility.org/Home/Index>; e INE. *Indicador coyuntural de fecundidad según nacionalidad (española/extranjera) de la madre*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1407&L=0>.

¹⁵ En España, en 1985, menos del 1% de las mujeres de 30 a 34 años afirmaba que no quería tener hijos, el 5% prefería tener un hijo, el 52% dos hijos y el 43% tres o más hijos. En 2018, las preferencias de las mujeres en la misma franja de edad eran distintas: el 11% afirmaba que no quería tener hijos, el 16% prefería tener un

- hijo, el 48% dos hijos y el 25% tres o más hijos. Para más detalle sobre los resultados de las encuestas mencionadas, consúltese: INE. Encuesta de fecundidad 1985. Número de hijos deseados. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177006&-menu=resultados&idp=1254735573002#_tabs-1254736195425; y Encuesta de fecundidad 2018. Número de hijos que le gustaría o le hubiera gustado tener. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177006&-menu=resultados&idp=1254735573002#_tabs-125473619542. Para saber más sobre la investigación de las intenciones de maternidad, véase: Ajzen, Icek, y Jane Klobas. "Fertility intentions: An approach based on the theory of planned behavior." *Demographic Research* 29, 2013. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2013.29.8>; y Dommermuth, Lars, Jane Klobas, y Trude Lappegård. "Realization of fertility intentions by different time frames." *Advances in Life Course Research* 24, n.º 1, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2015.02.001>.
- ¹⁶ En los países nórdicos, entre 2012 y 2022, la tasa de fecundidad ha descendido de 1,73 a 1,55 hijos por mujer en Dinamarca, de 1,80 a 1,32 hijos en Finlandia, y de 1,91 a 1,53 hijos en Suecia. Para más detalles, consúltese: Eurostat. *Total fertility rate [tps00199]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; y Hellstrand, Julia, et al. "Not Just Later, but Fewer: Novel Trends in Cohort Fertility in the Nordic Countries." *Demography* 58, n.º 4, 2021. <https://doi.org/10.1215/00703370-9373618>.
Sobre las mujeres inmigrantes, la evidencia muestra que presentan niveles de fecundidad superiores a los de las mujeres nativas, especialmente en los primeros años tras la llegada, lo que contribuye a sostener parcialmente la fecundidad agregada sin revertir su tendencia descendente. Véase: <https://www.demographic-research.org/articles/volume/49/22>.
- ¹⁷ Los datos se han obtenido a partir de los microdatos de la Encuesta de fecundidad del INE, realizada en 1985 y 2018. Para más detalles, véase: INE. *Encuesta de fecundidad 1985. Número de hijos biológicos por mujer; y Encuesta de fecundidad 2018. Número de hijos biológicos por mujer*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177006&-menu=resultados&idp=1254735573002#_tabs-1254736195425.
- ¹⁸ Durante las últimas décadas, en España, ha cambiado el significado social de la feminidad y la maternidad, aumentando la aceptación social hacia la decisión de no tener hijos. Si bien en 2006 sólo el 43% de las mujeres de entre 35 y 44 años consideraba que no tener hijos era una opción de vida válida, en 2018 el 70% de las mujeres en esa franja de edad ya aceptaba esa opción. Consúltese: Encuesta Social Europea. *Round 3 - 2006; y Round 9 - 2018. [anvcl]*. <https://www.europeansocialsurvey.org/data-portal>.
- ¹⁹ Para más información sobre la evolución de las mujeres que llegan a los 40 años sin hijos, consúltese: Max Planck Institute for Demographic Research (Germany) and Vienna Institute of Demography (Austria). *Human Fertility Database*. www.humanfertility.org.
En 2018, en España, el porcentaje de mujeres sin hijos biológicos al término de su edad fértil (de 50 años o más) alcanzó el 20%, mientras que para los hombres en ese mismo tramo de edad alcanzó el 26%. Dado el aumento observado entre 1985 y 2018 en el porcentaje de mujeres sin hijos biológicos al terminar su edad fértil, del 12% al 20%, consideramos que al menos una de cada cuatro mujeres y uno de cada tres hombres de la generación Alpha podrían no tener descendencia. Además, en 2024, no tenían menores dependientes a cargo el 22% del total de hogares formados por dos adultos de entre 40 y 44 años y el 31% del total de los hogares formados por dos adultos de entre 35 y 39 años. En 2004, estas cifras eran del 16% (40 a 44 años) y 21% (35 a 39 años). Para más detalles, consúltese: INE. *Encuesta de condiciones de vida. Tipo de hogar según número de convivientes y/o menores a cargo por grupo de edad*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&-menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-

1254736195153; y *Encuesta de fecundidad 2018. Número de hijos biológicos*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177006&menu=ultiDatos&idp=1254735573002.

- ²⁰ Un 23% de los jóvenes españoles de entre 18 y 24 años afirmaba que el cambio climático influía en su decisión sobre tener hijos en 2024. Este fenómeno no es exclusivo de España: el porcentaje de jóvenes de entre 16 y 25 años que expresaba dudas sobre tener hijos debido al cambio climático en 2021 era del 37% en Portugal y Francia, el 38% en Reino Unido y el 42% en Finlandia. Para más información sobre la relación entre la preocupación por el cambio climático y las intenciones de fertilidad, véase: Hickman, Caroline, *et al.* "Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey." *The Lancet Planetary Health* 5, n.º 12, 2021. [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(21\)00278-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(21)00278-3); y Centro de Investigaciones Sociológicas. *Fecundidad, familia e infancia*. Madrid: Estudio n.º 3475, 2024. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3475mar-pdf>.

La evolución hacia una crianza con mayor presencia de los padres y las madres puede hacer más "costosa" la parentalidad, planteando conflictos con las demandas del mercado de trabajo en términos de dedicación. A futuro, existe un debate sobre si la tendencia del teletrabajo podría reducir este conflicto o intensificarlo. Para saber más, véase, entre otros: Blair-Loy, Mary. *Competing devotions: Career and family among women executives*. Cambridge: Harvard University Press, 2005; Chung, Heejung, y Mariska Van der Horst. "Women's employment patterns after childbirth and the perceived access to and use of flexitime and teleworking." *Human Relations* 71, n.º 1, 2018. <https://doi.org/10.1177/0018726717713828>; y Sánchez-Mira, Núria, y Dafne Muntanyola Saura. "Attachment parenting among middle-class couples in Spain: gendered principles and labor divisions." *Journal of Family Studies* 28, n.º 2, 2022. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1745258>.

El porcentaje de parejas que afirmaba convivir con hijos no comunes alcanzó el 6% en 2020.

En tan solo una década, de 2013 a 2023, el porcentaje de divorcios de parejas heterosexuales con hijos menores, en los que procede ejercer la custodia, que se han resuelto en custodia para la madre ha descendido del 76% al 48%, mientras que la custodia compartida ha aumentado del 18% al 48%. Para más detalles, véase: INE. *Divorcios entre cónyuges de diferente sexo según tipo de divorcio y cónyuge que debe ejercer la custodia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=20692>; y *Encuesta continua de hogares. Número de parejas según tipo de unión y convivencia con hijos*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?path=/t20/p274/serie/prov/p01/l0/&file=01020.px&L=0>.

- ²¹ Para más información sobre la importancia de la pareja en las aspiraciones reproductivas, véase: Rutigliano, Roberta, and Gøsta Esping-Andersen. "Partnership choice and childbearing in Norway and Spain." *European Journal of Population* 34.3, 2018. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10680-017-9432-6>; y Sturm, Nadia, Judith C. Koops, and Roberta Rutigliano. "The influence of partnership status on fertility intentions of childless women and men across European countries." *European journal of population = Revue europeenne de demographie* 39.1, 2023. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10680-023-09664-5>.

- ²² Para saber más sobre el fenómeno de las parejas que deciden no vivir juntas, véase, entre otros: Ayuso Sánchez, Luis. "Living Apart Together en España. ¿Noviazgos o Parejas Independientes?" *Revista Internacional de Sociología* 70, n.º 3, 2012. <https://doi.org/10.3989/ris.2011.07.18>; y "What Future Awaits Couples Living Apart Together (LAT)?" *The Sociological Review* 67, n.º 1, 2019. <https://doi.org/10.1177/0038026118799053>.

- ²³ En 2022, último dato disponible, aproximadamente el 12% del total de nacimientos en España estuvieron vinculados a técnicas de reproducción asistida. El porcentaje se ha calculado como el número de nacimientos por reproducción asistida sobre el total de nacimientos durante el último trimestre de 2022 y los primeros

tres trimestres de 2023. Para más detalles, consúltase: INE. *Encuesta de fecundidad 2018. Mujeres que no están embarazadas y no han tenido hijos según el motivo más importante de este hecho y edad*. <https://www.ine.es/jaxi/Tabla.htm?tpx=30293&L=0>; *Nacimientos por mes, edad de la madre y sexo del nacido*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=31932&L=0>; y Ministerio de Sanidad. *Informe Estadístico de Técnicas de Reproducción Humana Asistida 2022*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Sociedad Española de Fertilidad, 2023. https://www.registrosef.com/public/docs/sef2022_IAFIV.pdf; Sobre la relación entre el nivel educativo y el uso de técnicas de reproducción asistida, consúltase, entre otros: Goisis, Alice, et al. "Educational gradients in the prevalence of medically assisted reproduction births in a comparative perspective." *Fertility and Sterility* 122, n.º 4, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2024.05.149>.

- ²⁴ Entre 1991 y 2022, la proporción de hogares unipersonales ha pasado del 11% al 24%. Para más detalle, léase: García, Jesús, Albert Esteve y Juan Galeano. "Hogares en transformación en España y Portugal." Observatorio Social Fundación "la Caixa". <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/hogares-en-transformacion-en-espana-y-portugal>.

Sobre la evolución del tamaño medio del hogar y de la superficie media de la vivienda y su número de dormitorios, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1991 y 2021*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=ultiDatos&idp=1254735572981; *Encuesta de Características Esenciales de la Población y Viviendas. Año 2021*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177092&menu=resultados&idp=1254735572981#_tabs-1254736195790; y *Proyecciones de hogares. Hogares de personas residentes en viviendas familiares en España a 1 de enero, por tamaño del hogar y año*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=8850&capsel=8850>.

- ²⁵ Para más información, consúltase: Guerrero, Belinda. "Distribución Open Concept, todo

lo que debes saber sobre la tendencia de espacios abiertos." Nuevo Estilo, <https://www.micasarevista.com/ideas-decoracion/g119211/distribucion-open-concept/>; Nogueras, Albert. "El pasillo ha muerto, vuelve el "enfilade": ¿por qué están cambiando nuestras casas?" El Diario, https://www.eldiario.es/consumoclaro/pasillo-muerto-vuelve-enfilade-cambiando-casas_1_10962568.html; y Pinto Campos, Bruna Caroline. "Arquitectura y diseño flexible: una revisión para una construcción más sostenible." *Tesis doctoral. Universitat Politècnica de Catalunya*, 2019. <http://dx.doi.org/10.5821/dissertation-2117-176433>.

- ²⁶ Según las proyecciones del INE, en 2050 los jóvenes de entre 18 y 24 años representarán el 6% de la población adulta en España, mientras que los de entre 25 y 39 años alcanzarán el 17%. El grupo más numeroso será el de adultos de entre 40 y 64 años, con un 33%. En cuanto a la población mayor, las personas de entre 65 y 79 años supondrán el 19% del total, y aquellas de 80 años o más llegarán al 11%. Los menores de edad representarán sólo el 14% de la población total. Además, se estima que las personas nacidas en el extranjero constituirán el 32% del total. En términos de estructura familiar, los hogares unipersonales crecerán significativamente hasta representar el 37% del total de hogares (en 2025, suponían el 28% del total). También se prevé un aumento de las convivencias no familiares, que han pasado del 1% en 1991 al 8% en 2021. Para más detalles sobre la estructura poblacional, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1991. Hogares. Tipo de hogar*. https://www.ine.es/censo91/es/seleccion_ambito.jsp; *Estadística continua de población. Hogares de personas residentes en viviendas familiares por fecha y tamaño del hogar*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177095&menu=resultados&idp=1254735572981#_tabs-1254736195805; *Proyecciones de hogares. Hogares de personas residentes en viviendas familiares en España a 1 de enero, por tamaño del hogar y año*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=8850&capsel=8850>; y *Proyecciones de*

población 2024-2074. Población residente en España a 1 de enero, por lugar de nacimiento y año. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176953&-menu=ultiDatos&idp=125473557298.

En 2023, y asumiendo un animal de compañía por hogar, el 54% de los hogares en España tenía una mascota. En ese año, había 19,2 millones de hogares y 10,5 millones de animales registrados con localizador chip, de los cuales el 88% eran perros y el 12% gatos. Para más detalles, véase: INE. *Estadística continua de población. Hogares de personas residentes en viviendas familiares por fecha y tamaño del hogar*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=9620&capsel=9620>; y Red Española de Identificación de Animales de Compañía. *Estadísticas*. <https://www.reiac.es/reiac-info-02.php?lang=ESP>.

- 27 Para más información sobre la relación entre la movilidad residencial, cohesión social y salud mental, léase: Cho, Youngmin. "The association between residential mobility and adolescents' health: The mediating role of neighborhood social cohesion." *Journal of Community Psychology* 48, 2020. <https://doi.org/10.1002/jcop.22341>; Oishi, Shigeiro, y Shelly Tsang. "The socio-ecological psychology of residential mobility." *Journal of Consumer Psychology* 32, 2022. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1310>; y Thompson, Sian E. L., Hazel Easthope, y Gethin Davison. "Including the majority: Examining the local social interactions of renters in four case study condominiums in Sydney." *Journal of Urban Affairs* 46, 2022. <https://doi.org/10.1080/07352166.2022.2045869>.

- 28 Entre 1988 y 2021, la rotación residencial aumentó notablemente en España. En 1988, se registraron 589.087 cambios de domicilio (1,6 por cada 100 personas), mientras que en 2021 la cifra ascendió a 2.131.160 (5,9 por cada 100 personas). A pesar de este crecimiento, España sigue siendo uno de los países de la OCDE con menor rotación residencial. Para más detalles, véase: Causa, Orsetta, y Jacob Pichelmann. *Should I stay or should I go? Housing and residential mobility across OECD countries*. París: OECD Publishing, 2020. <https://dx.doi.org/10.1787/d91329c2-en>; INE Censo de

población y viviendas 1991. *Relación residencia actual y en 1981*. https://www.ine.es/censo91/es/estructura.jsp?k=MDDDB.COLECTIVO_P2C91; Censo de población y viviendas 2021. Relación entre residencia en 2011 y actual. <https://www.ine.es/Censo2021/Wizard.do?WIZARD=2&req-Code=pasoSeleccionColectivo>; y *Estadística de variaciones residenciales*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177013&-menu=ultiDatos&idp=1254734710990.

- 29 En 1991, el 12% de la población mayor de edad en España eran jóvenes de entre 18 y 24 años, mientras que el 21% era población joven adulta (de entre 25 y 39 años). El 28% pertenecía al grupo de adultos de entre 40 y 64 años, el 10% eran personas mayores de entre 65 y 79 años, y el 2% tenía 80 o más años. Los menores de edad representaban el 27% de la población total. Además, los hogares unipersonales constituían el 13% del total de hogares. En 1987, los nacidos en el extranjero representaban apenas un 2% de la población española. Para más detalles, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1991*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&-menu=ultiDatos&idp=1254735572981. *Proyecciones de hogares. Hogares de personas residentes en viviendas familiares en España a 1 de enero, por tamaño del hogar y año*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=8850&-capsel=8850>. *Proyecciones de población 2024-2074. Población residente en España a 1 de enero, por lugar de nacimiento y año*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176953&-menu=ultiDatos&idp=125473557298.

- 30 El porcentaje de población española residendo en ciudades de más de 300.000 habitantes se ha estimado utilizando las proyecciones de población de las aglomeraciones urbanas de la ONU hasta 2035. Para 2050, la ONU prevé que el 88% de la población española vivirá en áreas urbanas, seis puntos porcentuales más que en 2025. Para más detalles, véase: Naciones Unidas. *World Urbanization Prospects 2018*. Per-

centage of population in urban and rural areas. <https://population.un.org/wup/Country-Profiles/>; y Percentage of the Total Population Residing in Each Urban Agglomeration with 300,000 Inhabitants or More in 2018, by country, 1950-2035. <https://population.un.org/wup/downloads?tab=Urban%20Agglomerations>.

³¹ En 1987, la edad media de emancipación en España (tomando como referencia la edad media del matrimonio, que en aquella época coincidía) era de 26,1 años. En las últimas dos décadas, la edad media ha avanzado un año, alcanzando 30,4 años en 2023, cuando el 76% de los jóvenes de entre 30 y 34 años ya se había emancipado. Para más detalles, véase: INE. *Encuesta de población activa. Población en viviendas familiares por relación de parentesco con la persona de referencia*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=65944>; *Indicadores de Primo-Nupcialidad. Edad Media al Primer Matrimonio*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=1380>; Eurostat. *Estimated average age of young people leaving the parental household by sex [yth_demo_030]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; y Miret Gamundi, Pau. “Pautas longitudinales de emancipación juvenil en España (cohorte de nacimiento 1924-1968).” En Anna Cabré Pla (dir.). *La constitución familiar en España*. Bilbao: Fundación BBVA, 2007. 41-91. https://www.fbbva.es/wp-content/uploads/2017/05/dat/DE_2007_constitucion_familiar.pdf.

³² En 2024, el 43% de los jóvenes de entre 30 y 34 años en España vivía de alquiler, mientras que tres décadas antes, en 1991, apenas el 6% de las personas de este grupo de edad lo hacía. En ese mismo año, el alquiler asequible representaba el 6% de los hogares entre ese grupo de edad. Para más detalles, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1991. Viviendas y locales. Régimen de tenencia (agregado)*. <https://www.ine.es/censo91/es/filtro.jsp>; *Encuesta de condiciones de vida. Hogares por régimen de tenencia de la vivienda*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&-menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153; y Leal Maldonado, Jesús, y

Almudena Martínez del Olmo. “El ocaso de un modelo de vivienda de difícil reemplazo.” *Ciudad y Territorio Estudios Territoriales* 53, 2021. <https://doi.org/10.37230/CyTET.2021.M21.03>.

Para más detalles sobre la evolución de la población por edad y tamaño del municipio, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1981, 1991, 2001, 2011 y 2021. Personas. Tamaño del municipio de residencia*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981.

³³ En 2019, el 81% de los jóvenes de entre 30 y 34 años en España preferían tener una vivienda en propiedad, frente al 13% que prefería vivir en alquiler. La compra de vivienda suele estar ligada a la decisión de tener hijos, ya que facilita la adaptación del espacio a las necesidades familiares y ofrece estabilidad residencial, clave en los primeros años de formación familiar. De hecho, y pese a las dificultades de acceso a la vivienda, en 2023, el 51% de los hogares en el que la persona de referencia tenía entre 30 y 34 años eran propietarios de una vivienda, aumentando este porcentaje hasta el 57% en el caso de los hogares jóvenes de entre 35 y 39 años. Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de Junio 2019*. Madrid: Estudio n.º 3252, 2019. <https://www.cis.es/documents/d/guest/es3252marpdf>; INE. *Censo de población y viviendas 1991. Viviendas y locales. Régimen de tenencia (agregado)*. <https://www.ine.es/censo91/es/inicio.jsp>; y *Encuesta de condiciones de vida. Hogares por régimen de tenencia de la vivienda*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&-menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153; Leal Maldonado, Jesús, y Almudena Martínez del Olmo. “El ocaso de un modelo de vivienda de difícil reemplazo.” *Ciudad y Territorio Estudios Territoriales* 53, 2021. <https://doi.org/10.37230/CyTET.2021.M21.03>; y Silestone Institute. *Hogar Z. La vivienda del futuro de la generación Z en España*. Madrid: Silestone Institute, 2023. https://silestoneinstitute.com/wp-content/uploads/2023/02/IS_Generacion_Z_020223_compressed.pdf.

- ³⁴ La información referente a 1991 se ha obtenido del Censo de población y viviendas, mientras que los datos para 2004-2024 provienen de la Encuesta de condiciones de vida. Para más detalles, véase: INE. *Censo de población y viviendas 1991. Viviendas y locales. Régimen de tenencia (agregado)*. <https://www.ine.es/censo91/es/filtro.jsp>; y *Encuesta de condiciones de vida. Hogares por régimen de tenencia de la vivienda*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153.
- ³⁵ Se estima que Madrid, Barcelona, Alicante, Islas Baleares y Málaga acumularán el 57% del crecimiento demográfico absoluto previsto para el periodo 2024-2039. Para más detalles, véase: INE. *Proyecciones de población. Resultados por provincias: serie 2024-2039. Población residente en España a 1 de enero, por lugar de nacimiento y año*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=6675&capsel=6681>. Sobre la concentración de las oportunidades laborales y educativas en áreas urbanas, véase: De la Roca, Jorge, y Diego Puga. "Learning by working in big cities." *Review of Economic Studies* 84, n.º 1, 2017. <https://doi.org/10.1093/restud/rdw031>; Escolano Utrilla, Severino, y Ana Isabel Pilar Escalona Orcao. "Especialización, concentración y aglomeración espacial de los servicios intensivos en conocimiento en España." *Documents d'Anàlisi Geogràfica* 63, n.º 1, 2017. <http://dx.doi.org/10.5565/rev/dag.328>; y Goerlich, Francisco J., y Ernest Reig (dirs.). *Las áreas urbanas funcionales en España. Economía y calidad de vida*. Bilbao: Fundación BBVA, 2020. https://www.fbbva.es/wp-content/uploads/2020/06/DE2020_areas-urbanas-funcionales_ivie_web.pdf. En 2024, el 88% de las personas mayores de 65 años era propietaria de una vivienda en España, una proporción que se ha mantenido estable tras el aumento del 70% al 85% entre 1970 y 1991. En 2023, se estima que más de 150.000 viviendas ingresaron al mercado debido al fallecimiento de personas en edad avanzada. Esta cifra ha aumentado desde los años setenta y seguirá creciendo hasta, al menos, 2060. Las proyecciones se basan en las defunciones de personas mayores de 65 años, considerando dos factores clave: el tamaño medio del hogar y la tasa de propiedad dentro de este grupo. Por ejemplo, si en un periodo determinado fallecen diez personas mayores de 65 años y el hogar promedio en este grupo es de dos personas, aproximadamente cinco viviendas quedarían vacías. De estas, dado que alrededor del 90% de los hogares en este rango de edad son propietarios, hasta un máximo de cuatro podrían ponerse a la venta o en alquiler. Para más detalles, véase: Asensio, Marina, et al. *Demografía, vivienda y brechas de riqueza*. Madrid: Fundación AFI Emilio Ontiveros, 2024. <https://fundacionafi.org/demografia-vivienda-y-brechas-de-riqueza/>; INE. *Censo de población y viviendas 1970, 1981, 1991 y 2001. Viviendas. Régimen de tenencia*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981; *Encuesta de condiciones de vida. Hogares por régimen de tenencia de la vivienda*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176807&menu=resultados&idp=1254735976608#_tabs-1254736195153; *Encuesta de población activa. Hogares por número de activos y número de personas*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=10904&capsel=10905>; *Proyecciones de hogares. Hogares de personas residentes en viviendas familiares en España a 1 de enero, por tamaño del hogar y año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=54562>; *Proyecciones de población. Tablas de Mortalidad proyectadas 2024-2073: Riesgo de muerte por edad y sexo (en tanto por mil)*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=6671&capsel=6672>; y *Tablas de mortalidad. Tablas de mortalidad por año, sexo, edad y funciones*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=27153&L=0>.
- ³⁶ Para más detalles sobre la vivienda colaborativa en España, véase: Valenzuela, Manuel. "Nuevos modelos habitacionales. La vivienda colaborativa o cohousing: una aproximación a su implantación en España." *Boletín de la Real Sociedad Geográfica CLXI*, 2023. <https://www.boletinrsg.com/index.php/boletinrsg/article/view/220>.

- ³⁷ Para más información, léase: Gobierno de España, “El Gobierno favorece la creación de 65.000 plazas públicas y gratuitas para escolarizar a niños de 0 a 3 años.” Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, <https://planderecuperacion.gob.es/noticias/el-gobierno-favorece-la-creacion-de-65000-plazas-publicas-y-gratuitas-para-escolarizar>.
- ³⁸ En 2023, Suecia, Noruega y Dinamarca registraban tasas de participación en servicios de educación a los dos años del 91%, 95% y 87%, respectivamente, situándose entre las más elevadas de la OCDE. Los datos, en: OCDE. *Education at Glance 2025. OECD Indicators*. París: OECD Publishing, 2025. <https://doi.org/10.1787/1c0d9c79-en>.
En España, en el curso escolar 1967/68, cerca del 90% de los niños y niñas iniciaban su escolaridad formal a los seis años, coincidiendo con la obligatoriedad de la educación. En el curso 1988/89, sólo el 4% de los niños y niñas menores de dos años estaban escolarizados, mientras que esta cifra ascendía al 87% para los de cuatro años. Los avances en el acceso a la educación temprana hicieron que, en el curso 2023/24, el 73% de los niños y niñas de dos años estuviesen inscritos en programas educativos. Para más detalles, véase: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. *Escolarización y entorno educativo. Tasas netas de escolarización de 0 a 5 años (1) por comunidad autónoma/provincia y edad*. https://estadisticas.educacion.gob.es/EducaJaxiPx/Tabla.htm?path=/no-universitaria/alumnado/matriculado/2023-2024-da/comunidad/reg_general/l0/&file=general_L1_03.px&L=0; *Publicaciones de la Estadística de la Educación en España Curso 1967-1968. Matriculados, por edad y enseñanza*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/matriculado/cursos-anteriores.html>; y *Publicaciones de la Estadística de la Educación en España Curso 1988-1989. Tasas de escolaridad, por edad y enseñanza*. Madrid: INE, 2017. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/matriculado/cursos-anteriores.html>.
- Sobre la incorporación de la mujer al mercado laboral en España y el papel de la familia, en especial de las abuelas, en los cuidados informales durante los primeros años de vida, véase: Hupkau, Claudia, y Jenifer Ruiz-Valenzuela. “Work and children in Spain: challenges and opportunities for equality between men and women.” *SERIEs* 13, n.º 1-2, 2022. <https://doi.org/10.1007/s13209-021-00243-7>; Meil, Gerardo, et al. “Non-Parental Childcare in France, Norway, and Spain.” En Anna Maija Castrén, et al. (eds.). *The Palgrave Handbook of Family Sociology in Europe*. Cham: Palgrave Macmillan, 2021. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-73306-3>; y Moreno Fuentes, Francisco Javier, et al. “New Social Risks and Welfare State Reforms in Norway and Spain.” *GIGAPP Working Papers* 2015/01, 2015. https://www.gigapp.org/administrator/components/com_jresearch/files/publications/WP-2015-01.pdf.
- ³⁹ El porcentaje de niños y niñas menores de un año escolarizados ha pasado de en torno al 9% en 2010 a cerca del 16% en 2023. De mantenerse esta evolución, en 2050 la presencia en educación formal seguiría siendo minoritaria en este grupo de edad, por lo que la mayoría de los menores de un año continuaría siendo cuidada en el hogar. Los datos, en: INE. *Tasas netas de escolarización en educación infantil por edad y curso. CNED-2000*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=12539>; y *Tasas netas de escolarización en educación infantil por edad y curso. CNED-2014*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=13228>.
- ⁴⁰ Para más información, léase: Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto-ley 6/2019, de 1 de marzo, de medidas urgentes para garantía de la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres en el empleo y la ocupación*. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2019-3244>; Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. *Estrategia Estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad: un proceso de desinstitucionalización (2024-2030)*. Madrid: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. <https://www.dsca.gob>.

- [es/sites/default/files/publicaciones/Estrategia-modelo-cuidados.pdf](#); OCDE. *Doing Better for Families*. París: OECD Publishing, 2011. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264098732-en>; y Stahl, Juliane F., et al. "Parental socio-economic status and childcare quality: Early inequalities in educational opportunity?" *Early Childhood Research Quarterly*, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.10.011>.
- ⁴¹ Para más información, véase: Boletín Oficial del Estado. *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2020-17264>; y Goldin, Andrea P. et al. "Interplay of chronotype and school timing predicts school performance." *Nature Human Behavior* 4, 2020. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0820-2>; Martin, Jeanne Sophie et al. "Chronotype, Light Exposure, Sleep, and Daytime Functioning in High School Students Attending Morning or Afternoon School Shifts: An Actigraphic Study." *Journal of Biological Rhythms*, 2016. <https://doi.org/10.1177/0748730415625510>; y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes y Ministerio de Sanidad. *Guía de escuelas promotoras de salud*. Madrid, 2023. https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/docs/guia_EscuelasPromotorasdeSalud.pdf.
- ⁴² En España, alrededor del 45% de los estudiantes participa en actividades creativas, un porcentaje significativamente inferior al de Finlandia (70%), Suecia (68%) o los Países Bajos (66%). Además, sólo el 57% dice que en sus clases se fomenta la creatividad, seis puntos por debajo de la media de la OCDE. Para más información, véase: OCDE. *PISA 2022. Results (Volume III): Creative Minds, Creative Schools*. París: OECD Publishing, 2024. <https://doi.org/10.1787/765ee8c2-en>.
- ⁴³ Las actividades extraescolares contribuyen a mejorar resultados académicos. Para más información, véase: Palau, Arnau, Piia Af Ursin, y Jannick Demanet. "Social inequality in skills: Exploring the moderating role of extracurricular activities related to socio-economic differences in non-cognitive and cognitive outcomes". *European Journal of Education Research, Development and Policy*, 2024. <https://doi.org/10.1111/ejed.12670>.
- ⁴⁴ Las actividades educativas complementarias fuera del horario lectivo (shadow education) incluyen, entre otras, el refuerzo académico, los idiomas, las actividades artísticas o deportivas. Su acceso está condicionado por factores como la renta y el nivel educativo de las familias, lo que puede contribuir a reproducir desigualdades educativas y estereotipos de género. Para más información, léase: López-Agudo, Luis Alejandro y Miguel Ángel Ropero-García. "Out-of-School Use of Time and Its Association with Gender Differences in Educational Outcomes". *Child Indicators Research*, 2019. <https://doi.org/10.1007/s12187-019-09701-y>; y Merino, Rafael, Albert Sánchez-Gelabert y Arnau Palou. "School attainment, family background and non-curricular activities: Reproduction of or compensation for social inequality?". *International Review of Education*, 2022. <https://doi.org/10.1007/s11159-022-09969-3>.
- El programa Tardes con Plan impulsa la ampliación de actividades extraescolares gratuitas orientadas a promover un ocio educativo y saludable, con especial atención a la infancia y adolescencia en contextos de mayor vulnerabilidad. Para más detalle, léase: Ministerio de Sanidad. "Tardes con Plan." Ministerio de Sanidad, <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/infanciaAdolescencia/infancia/obesidad/tardesConPlan/documentos/home.htm>.
- ⁴⁵ Los datos, en: OCDE. *OECD Family Database. Out-of-school-hours services [Indicator PF4.3]*. <http://www.oecd.org/els/family/database.htm>.
- ⁴⁶ Para más detalles sobre este modelo de centros educativos, véase: Bovina Center Montessori School. "Parent Coworking Space." Bovina Montessori, <https://www.bovinamontessori.com/co-working-space>; Gallego Sánchez-Torija, et al. "Evaluación del confort térmico y la calidad de aire en centros docentes públicos en Madrid. Es-

tudio de tres casos durante un año”. Informes de la Construcción, 2022. <https://doi.org/10.3989/ic.87607>; Grand-Meyer, Eddy, Ivelina Ivanova y Agueda Gras-Velázquez. *COOLSCHOOLS: Realizing potentials of nature-based climate shelters in school environments for urban transformation*. Bruselas: European Schoolmet, 2025. <https://zenodo.org/records/14966969>; Sanz-Mas, Marta, et al. “Evaluating the effect of green, blue, and gray measures for climate change adaptation on children’s well-being in schoolyards in Barcelona”. *Landscape and Urban Planning*, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2024.105206>; y Ørestad Gymnasium. “Our architecture.” Ørestad Gymnasium, <https://oerestadgym.dk/in-english/our-architecture/>; y Tide Academy. “Mission and Vision.” Tide Academy, <https://www.tideacademy.org/About/Mission-and-Vision/>.

- ⁴⁷ Sobre el uso de la inteligencia artificial para crear sistemas de aprendizaje personalizados véase, entre otros: Baidoo-Anu, David, y Leticia Owusu Ansah. “Education in the era of generative artificial intelligence (AI): Understanding the potential benefits of ChatGPT in promoting teaching and learning.” *Journal of AI* 7, n.º 1, 2023. <https://doi.org/10.61969/jai.1337500>; y Chiu, Thomas K. F., et al. “Systematic literature review on opportunities, challenges, and future research recommendations of artificial intelligence in education.” *Computers and Education: Artificial Intelligence* 4, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.caeai.2022.100118>.
Sobre algunas experiencias de utilización de sistemas de inteligencia artificial para personalizar la enseñanza, consúltese: BlinkLearning. “Potencia el presente de tu colegio, transforma el futuro”. BlinkLearning, <https://www.blinklearning.com/portal/home?blinklang=ES>; y Education Middle East. “AI tutors to enhance math learning outcomes in UAE schools.” Education Middle East, <https://educationmiddleeast.com/news/ai-tutors-to-enhance-math-learning-outcome-in-uae-schools/>.

- ⁴⁸ Un estudio reciente demuestra que los tutores que utilizan herramientas de inteligencia artificial no solo mejoran el rendimiento académico de sus alumnos y alumnas, sino que también es más probable que apliquen buenas prácticas

pedagógicas. Véase: Wang, Rose E., et al. “Tutor CoPilot: A human-AI approach for scaling real-time expertise.” *ArXiv*, 2025. <https://arxiv.org/html/2410.03017v1>.

Países como Corea del Sur y Dinamarca ya están utilizando algoritmos de inteligencia artificial para detectar de forma anticipada a los estudiantes en riesgo de repetición de curso o abandono escolar temprano. En España, el gobierno gallego ha lanzado el proyecto EduGalIA con este mismo espíritu. Para más información, véase: Bogdan, Nicolae, et al. “High-School Dropout Prediction Using Machine Learning: A Danish Large-scale Study.” En *ESANN 2015 Proceedings*, 319-324. Brujas: ESANN. https://web.archive.org/web/20200709051748id_/https://www.elen.ucl.ac.be/Proceedings/esann/esannpdf/es2015-86.pdf; Chung, Jae Young, y Sunbok Lee. “Dropout early warning systems for high school students using machine learning.” *Children and Youth Services Review* 96, 2019. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.11.030>; y Xunta de Galicia. *EduGalIA. 34 retos para la disminución del abandono escolar temprano*. Santiago de Compostela: Xunta de Galicia. https://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/edugalia_34_retos_esp.pdf.

En España, el uso de la inteligencia artificial como herramienta de apoyo al trabajo docente podría liberar a los profesores de hasta un día de trabajo a la semana. Para más detalles, véase: Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coords). *HispanIA 2040. Cómo la IA mejorará nuestro futuro*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2025. https://futuros.gob.es/sites/default/files/2025-01/HispanIA_2040.pdf.

- ⁴⁹ Para más detalle sobre la relación entre los efectos de la hiperconexión digital en la infancia y la juventud, léase: Blanchflower, David G., et al. “Further Evidence on the Global Decline in the Mental Health of the Young.” *National Bureau of Economic Research* 32500, 2024. <https://www.nber.org/papers/w32500>; Boletín Oficial de las Cortes Generales. *Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales*. https://www.congreso.es/public_oficiales/L15/CONG/BOCG/A/

BOCG-15-A-52-1.PDF; Braghieri, Luca, Roëe Levy y Alexey Makarin. "Social Media and Mental Health." *American Economic Review* 112 n° 11, 2022. <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/aer.20211218>; Consejo Escolar del Estado. *El uso de dispositivos móviles en la educación del siglo XXI*. Madrid: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2024. https://fsie.es/documentos/Dispositivos_m%C3%B3viles_en_educaci%C3%B3n_Consejo_Escolar_del_Estado_junio_2024.pdf; Ministerio de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las cortes, Ministerio para la Transformación Digital y de la Función Pública, y Ministerio de Juventud e Infancia. *Informe técnico sobre la posible responsabilidad penal derivada de la generación y difusión de contenidos sexuales y pornografía infantil mediante IA en redes sociales*. Madrid, 2026. <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/presidencia/Documents/2026/170226-informe-delitos-redes-sociales.pdf>; Yu, Huijuan, et al. "Associations between screen time and emotional and behavioral problems among children and adolescents in US, National Health Interview Survey (NHIS), 2022". *Journal of Affective Disorders*, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.03.03>.

- ⁵⁰ El alumnado extranjero en enseñanzas no universitarias ha aumentado del 0,7% en 1994-1995 al 13,2% en 2024-2025. La población menor de 15 años con nacionalidad extranjera ha crecido del 4% en 2002 (primer año con datos disponibles) al 13% en 2023. Extrapolando la tendencia de ambas series desde principios de este siglo, se estima que en torno al 19% del alumnado podría tener nacionalidad extranjera en 2050. Para más detalles, véase: Eurostat. *Population on 1 January by age group, sex and citizenship [migr_pop1ctz]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/main/data/database>; y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. *Enseñanzas no universitarias. Alumnado matriculado. Alumnado matriculado por enseñanza. Enseñanzas de Régimen General; y Alumnado extranjero por enseñanza*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/matriculado/series.html>.

Los datos sobre la proporción de población nacida en el extranjero sobre el total de la población española en 1991 y 2025, en: INE. *Censos de Población y Viviendas 1991*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736177108&menu=resultados&idp=1254735572981; y *Estadística continua de población. Población residente por fecha, sexo, edad, nacionalidad (agrupación de países) y lugar de nacimiento (agrupación de países)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=56938>.

- ⁵¹ Para más detalle, véase: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. TALIS 2024. *Estudio internacional de la enseñanza y del aprendizaje*. Madrid: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2025. https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/talis-2024-estudio-internacional-de-la-ensenanza-y-el-aprendizaje-informe-espanol_186331/.
- ⁵² El Programa de cooperación territorial para la orientación, avance y enriquecimiento educativo (PROA+) promueve actuaciones dirigidas al fortalecimiento de los equipos docentes y directivos, la mejora organizativa de los centros, el liderazgo pedagógico y el acompañamiento al profesorado, especialmente en centros de mayor complejidad educativa. Para más información, véase: Boletín Oficial del Estado. "Resolución de 11 de junio de 2026, de la Secretaría de Estado de Educación, por la que se publica el Acuerdo de la Conferencia Sectorial de Educación de 3 de junio de 2026, por el que se aprueba la propuesta de distribución territorial y los criterios de reparto de los créditos gestionados por comunidades autónomas destinados al Programa de cooperación territorial para la orientación, avance y enriquecimiento educativo en centros de especial complejidad educativa (Programa PROA+, Fondo Social Europeo+), en el ejercicio presupuestario 2026". <https://www.boe.es/boe/dias/2026/06/20/pdfs/BOE-A-2026-13438.pdf>.

La digitalización de los centros educativos constituye una de las principales líneas de transformación del sistema educativo español e incluye actuaciones orientadas a reforzar

las infraestructuras digitales, la conectividad, la dotación de dispositivos y el desarrollo de estrategias digitales de centro. Para más información, véase: *Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado. Plan Digital de Centro. Descripción y guía*. Madrid: Ministerio de Educación y Formación Profesional. https://intef.es/wp-content/uploads/2020/07/2020_0707_Plan-Digital-de-Centro_-INTEF.pdf; y Red.es. “Educa en Digital. Iniciativa para apoyar la transformación y digitalización del sistema educativo.” Gobierno de España, <https://www.red.es/es/iniciativas/educa-en-digital>.

⁵³ Para más información, léase: Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coords). *HispanIA 2040. Cómo la IA mejorará nuestro futuro*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2025. https://futuros.gob.es/sites/default/files/2025-01/HispanIA_2040.pdf.

⁵⁴ Los datos en: Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. *Enseñanzas no universitarias. Alumnado matriculado. Alumnado matriculado por enseñanza. Enseñanzas de Régimen General; y Alumnado extranjero por enseñanza*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/no-universitaria/alumnado/matriculado/series.html>.

⁵⁵ En 1991, el 16% de los jóvenes tenía estudios terciarios mientras que en 2023 esta cifra había aumentado al 52%. Para 2050, se espera que esta tendencia continúe y que más del 60% de los jóvenes tenga al menos una FP superior o estudios universitarios. Para más información, véase: Eurostat. *Population by educational attainment level, sex and age (%) - main indicators [edat_lfse_03]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; OCDE. *Educational attainment and labour-force status*. <https://stats.oecd.org/>; y Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coord.). *España 2050: Fundamentos y propuestas para una Estrategia Nacional de Largo Plazo*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2021. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/200521-Estrategia_Espana_2050.pdf.

⁵⁶ La tasa de abandono escolar temprano, definida como el porcentaje de población entre 18 y 24 años cuyo mayor nivel educativo es la ESO o inferior y que no cursa estudios reglados, era del 54% en 1987. En 2018, disminuyó al 18% y, desde 2021, se mantiene por debajo del 14%. Si esta tendencia continúa, se prevé que el abandono escolar temprano esté por debajo del 3% en 2050. Consúltase: Eurostat. *Early leavers from education and training by sex and labour status [edat_lfse_14]*; y *Population by educational attainment level, sex and age (%) [edat_lfs_9903]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; y OCDE. *Educational attainment and labour-force status*. <https://stats.oecd.org/>.

⁵⁷ Para más detalles, véase: Eurostat. *Early leavers from education and training by sex and labour status [edat_lfse_14]*; y *Population by educational attainment level, sex and age (%) [edat_lfs_9903]* <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; OCDE. *Educational attainment and labour-force status*. <https://stats.oecd.org/>; y Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coord.). *España 2050: Fundamentos y propuestas para una Estrategia Nacional de Largo Plazo*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2021. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/200521-Estrategia_Espana_2050.pdf.

⁵⁸ La reducción de la fuerza laboral asociada al propio envejecimiento demográfico ayudará a conseguirlo, ya que la población en edad de trabajar se podría reducir en más de un 10% para mediados de siglo. La población en edad de trabajar considerada comprende desde los 16 (edad mínima legal) hasta los 64 años. Esta tendencia se observa usando tanto el escenario demográfico base del INE como el de Eurostat. Para más detalles, véase: Eurostat. *Population on 1 January by age and sex [demo_pjan]*; y *Population on 1st January by age, sex and type of projection [proj_23np]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; e INE. *Resultados nacionales: serie 2024-2074. Población residente en España a 1 de enero, por sexo, edad y año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=36643&L=0>.

Entre 1995 y 2024, el porcentaje de los jóvenes de entre 30 y 34 años empleados pasó de 61% a 78%. Se prevé que para 2050 la tasa de empleo entre los jóvenes alcance el 85%. Para más detalles, véase: Eurostat. *Employment rates by sex, age and citizenship (%) [lfsa_ergan]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; y Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia. “Brújula del país.” Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia, <https://futuros.gob.es/nuestro-trabajo/brujula-del-pais/desde-los-anos-80>.

El número de horas semanales trabajadas por la población ocupada entre 16 y 64 años muestra una tendencia decreciente, pasando de 42 horas en 1987 a 38 horas en 2023. Para más detalles, véase: Eurostat. *Average number of usual weekly hours of work in main job, by sex, professional status, full-time/part-time and occupation (hours) [lfsa_ewhuis]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>.

- ⁵⁹ La tasa de empleo de las mujeres de entre 30 y 34 años en España ha pasado del 49% al 74% entre 1998 y 2024. La proyección de empleo en 2050 para esta franja de edad responde a la previsión de que la tasa de empleo femenina convergerá, como mínimo, al nivel que registran los hombres en 2024 (83%). Este avance se explica, principalmente, por la mejora generalizada del nivel educativo entre los jóvenes, siendo la brecha de género entre aquellos que alcanzan estudios terciarios casi inexistente a día de hoy. A esto se le suma la revalorización social y económica de la formación profesional media, donde aún en 2024 existe una brecha de género en la tasa de empleo muy significativa (84% hombres; 70% mujeres). Para más información, véase: Eurostat. *Employment rates by sex, age and citizenship (%) [lfsq_ergan]*, y *Employment rates by sex, age and educational attainment level (%) [lfsa_ergaed]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; y Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia del Gobierno de España (coord.). *España 2050: Fundamentos y propuestas para una Estrategia Nacional de Largo Plazo*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2021. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/200521-Estrategia_Espana_2050.pdf.

Según las estadísticas del Instituto de la Mujer, las mujeres dedicaban 56 horas a los cuidados del hogar y la familia en 1993. Según los datos recogidos por el Observatorio Social de la Fundación la Caixa, casi 20 años después, las mujeres dedicaban 14 horas menos a estas tareas. Para estimar el número de horas medias semanales que las mujeres dedicarán al trabajo doméstico en 2050 (trabajo no remunerado en el hogar y cuidado de la familia), se ha aplicado la tasa de decrecimiento observada entre 2019 y 2022, que en términos anuales representa un 1,7%, del valor reportado en 2022. Se ha tomado como referencia el cambio en este período por la mayor precisión de estos datos en comparación con la información disponible para períodos anteriores. Se asume que, en 2050, los hombres participarán igual que las mujeres en la realización de estas tareas. Para más detalles, véase: Farré, Lidia, y Libertad González. “Desigualdades de género en el trabajo remunerado y el no remunerado tras la pandemia”. Observatorio Social de la Fundación la Caixa, <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/desigualdad-de-genero-en-trabajo-remunerado-y-no-remunerado-tras-la-pandemia>; INE. *Encuesta de empleo del tiempo. Actividades principales (1 y 2 dígitos) y sexo*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?type=pcaxis&path=/t25/e447/a2009-2010/p01/&file=pcaxis&L=0>; e Instituto de la Mujer. *Usos del Tiempo, Estereotipos, Valores y Actitudes*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, 2007. <https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/usosdelTiempo.pdf#page=14.12>.

- ⁶⁰ Según el *Better Life Index* de la OCDE, únicamente el 75% de las madres regresan a trabajar ocho años después del nacimiento de sus hijos. Para más detalles, véase: OCDE Better Life Index. “Balance vida-trabajo.” OCDE <https://www.oecdbetterlifeindex.org/es/topics/work-life-balance-es/>. Sobre la penalización salarial de la maternidad en España, véase: Molina, José Alberto, y Víctor M. Montuenga. “The motherhood wage penalty in Spain”. *Journal of Family and Economic Issues* 30, 2009. <https://doi.org/10.1007/s10834-009-9153-z>.

Sobre la conciliación familiar y los permisos de paternidad, véase: Jurado-Guerrero, Teresa, y Jacobo Muñoz-Comet. “Design Matters Most: Changing Social Gaps in the Use of Fathers’ Leave in Spain”. *Population Research and Policy Review* 40, 2021. <https://doi.org/10.1007/s11113-020-09592-w>; y Seiz, Marta, et al. “Non-normative couples in Spain: mothers career commitment, fathers work arrangements, and egalitarian ideologies.” En Daniela Grunow y Marie Evertsson (eds.) *New Parents in Europe*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing, 2019. <https://doi.org/10.4337/9781788972970.00019>.

⁶¹ Una parte sustancial de las diferencias salariales se origina en la segregación educativa y ocupacional desde las primeras cohortes, mientras que otra parte responde al impacto de la maternidad y a la adaptación de las trayectorias laborales tras el nacimiento de los hijos, con una mayor incidencia del trabajo a tiempo parcial entre las mujeres. Para más detalles, véase: Arellano-Bover, Jaime, et al. “One Cohort at a Time: A New Perspective on the Declining Gender Pay Gap.” *National Bureau of Economic Research Working Paper*, n.º 32612, 2024. <https://www.nber.org/papers/w32612>; Hupkau, Claudia, y Jenifer Ruiz-Valenzuela. “Work and children in Spain: challenges and opportunities for equality between men and women.” *SERIEs, Journal of the Spanish Economic Association* 13, 2022. <https://doi.org/10.1007/s13209-021-00243-7>; y Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia del Gobierno de España (coord.). *España 2050: Fundamentos y propuestas para una Estrategia Nacional de Largo Plazo*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2021. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/200521-Estrategia_Espana_2050.pdf.

⁶² El uso de la inteligencia artificial permitirá automatizar procesos administrativos, mejorar la eficiencia en la producción industrial, optimizar la gestión de inventarios, transformar los servicios de atención al cliente y personalizar la educación, por mencionar solo algunos ejemplos. Para más detalles, véase: Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coord.). *HispanIA 2040: cómo la*

IA mejorará nuestro futuro. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2025. https://futuros.gob.es/sites/default/files/2025-01/HispanIA_2040.pdf. A medida que tecnologías emergentes como la inteligencia artificial automaticen un número creciente de tareas, será clave enfocarnos en aquellas que requieran pensamiento crítico e interacción humana. Esto hará que habilidades sociales como la adaptabilidad, la comunicación y la toma de decisiones cobren aún más relevancia. Sobre esto, véase, entre otros: Acemoglu, Daron, et al. “Artificial intelligence and jobs: Evidence from online vacancies”. *Journal of Labor Economics* 40, 2022. <https://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/718327>; y Loaiza, Isabella, y Roberto Rigobon. “The EPOCH of AI: Human Machine Complementarities at Work”. *MIT Working Paper*, 2024. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.5028371>.

⁶³ La plataformización del trabajo —caracterizada por la mediación algorítmica, la vigilancia digital y la fragmentación contractual— se ha expandido significativamente en Europa en la última década, afectando de forma desigual a distintos colectivos laborales. La literatura reciente documenta sus implicaciones para las condiciones laborales, la gestión algorítmica y el acceso a protección social, con atención creciente a sectores feminizados e informales donde estos efectos se intensifican por desigualdades de género y origen migratorio. Para más información véase: Adăscăliței, Dragoș. “Algorithmic control: How digital surveillance is shaping online platform work in Europe”. Eurofound, 2026. <https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/all/algorithmic-control-how-digital-surveillance-is-shaping-online-platform-work-in-europe>, Fernández Macías, Enrique, et al. “The platformisation of work”. Publications Office of the European Union, 2023. <https://doi.org/10.2760/801282>; y Rodríguez-Modroño, Paula. “A taxonomy of business models of digital care platforms in Spain”. *Sociology Compass* 18, n.º 7, 2024. <https://doi.org/10.1111/soc4.13243>.

⁶⁴ En Japón, una conocida cadena de tiendas ya está experimentando con avatares controla-

dos remotamente por trabajadores desde sus hogares. La prueba, iniciada en respuesta al COVID-19, busca proteger a los trabajadores y ofrecer empleo a quienes no pueden estar físicamente en el lugar de trabajo. Véase: Inagaki, Kana, Leo Lewis, y David Keohane. “Avatars, robots and AI: Japan turns to innovation to tackle labour crisis”. *Financial Times*, <https://www.ft.com/content/ad850ad2-6752-4ca7-99f6-4b947d0b741e>.

⁶⁵ En 1995, los trabajadores de entre 55 y 69 años representaban el 11% del total de ocupados, mientras que en 2023 esta cifra había aumentado al 20%. Para más detalles, véase: Eurostat. *Employment by sex, age and citizenship (1 000) [lfsa_egan]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/main/data/database>. Para más información sobre la fuerza laboral extranjera en sectores clave, véase: Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia del Gobierno de España (coord.). *España ante el reto migratorio: análisis de dos futuros posibles*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2026. <https://futuros.gob.es/nuestro-trabajo/reto-migratorio>.

⁶⁶ La edad media de la población ocupada en España ha aumentado de 38,8 años en 2002 a 44,2 en 2024. Se tienen en cuenta los pesos relativos de la población asalariada y no asalariada en el total de la población ocupada. Para más información, véase: INE. *Encuesta de población activa. Ocupados y asalariados por sexo y grupo de edad. Valores absolutos y porcentajes respecto del total de cada sexo*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=10904&-capsel=10904>.

Entre diciembre de 2023 y diciembre de 2025, el número de personas con autorización de residencia como teletrabajadores internacionales en España pasó de 9.263 a 53.403. Se trata de una figura dirigida a nacionales de terceros países que desarrollan desde España una actividad laboral o profesional a distancia para empresas radicadas fuera del territorio nacional. Aunque su peso agregado sigue siendo reducido, su crecimiento ha sido claramente ascendente desde su introducción en el marco de la Ley de startups,

lo que apunta a una expansión sostenida en los próximos años. Para más información, consúltese: Boletín Oficial del Estado. *Ley 28/2022, de 21 de diciembre, de fomento del ecosistema de las empresas emergentes*. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-21739>; y Observatorio Permanente de la Inmigración. Evolución trimestral del número de personas según figura legal. https://www.inclusion.gob.es/web/opi/estadisticas/productos_servicios/infografias/stock_ley14.

⁶⁷ Para más detalles, véase: Anghel, Brindusa, y Aitor Lacuesta. “Envejecimiento y evolución del capital humano a lo largo de la vida laboral.” En Ismael Sanz (ed.). *El capital humano en la economía digital*. Madrid: Funcas, *Papeles de Economía Española*, n.º 166, 2020. 144-166. <https://www.funcas.es/articulos/envejecimiento-y-evolucion-del-capital-humano-a-lo-largo-de-la-vida-laboral/>; y Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coord.). *España 2050: Fundamentos y propuestas para una Estrategia Nacional de Largo Plazo*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2021. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/200521-Estrategia_Espana_2050.pdf.

⁶⁸ En 2019, antes de la pandemia COVID-19, menos de un 8% de la población ocupada en España teletrabajaba de forma habitual u ocasional. En 2024, ya lo hacían casi el 15% de los trabajadores, y se espera que esta tendencia continúe al alza en el futuro. El número de espacios dedicados al *coworking* ha pasado de menos de 200 en 2012 a 2.400 en 2023. Para más detalles, véase: CoworkingSpain. *El estado del coworking en España 2022-2023*. <https://coworkingspain.es/documentos/estado-del-coworking-en-espana-2022-23>; INE. *El teletrabajo en España y la UE antes del COVID-19*. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística. Madrid: Boletín Informativo, 2019. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INECifrasINE_C&cid=1259952649680&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios%2FINECifrasINE_C%2FPYSDetalleCifrasINE; y Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. *Teletrabajo*

2024. *Edición 2024*. Madrid: Ministerio para la Transición Digital y de la Función Pública, 2024. <http://doi.org/10.30923/23024013X>.
- ⁶⁹ Sobre la desigual distribución del teletrabajo y la flexibilidad laboral según ocupación, territorio y características del empleo, véase: Eurofound. *Living and working in Europe 2024*. Luxemburgo: Publications Office of the European Union, 2025. <https://eurofound.link/ef25033>; y Verd, Joan M., et al. "Escaping the trap of temporary employment: Precariousness among young people before and after Spain's 2021 labour market reform act". *International Journal of Social Welfare*, 2024. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12645>.
- ⁷⁰ El tecnoestrés se refiere a la tensión, ansiedad o malestar que algunas personas experimentan cuando interactúan con tecnologías digitales como ordenadores, teléfonos inteligentes o redes sociales. Para más información sobre cómo el teletrabajo puede impactar en la salud mental y el bienestar de las personas, véase: Nguyen, Minh Hao, y Eszter Hargittai. "Digital disconnection, digital inequality, and subjective well-being: a mobile experience sampling study". *Journal of Computer-Mediated Communication* 29, n.º 1, 2024. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad044>; y Oakman, Jodi, et al. "A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimise health?". *BMC Public Health* 20, n.º 1825, 2020. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09875-z>.
Para más detalles sobre el efecto del teletrabajo en el balance trabajo-vida privada, véase: Rodríguez-Modroño, Paula, y Purificación López-Igual. "Job quality and work-life balance of teleworkers". *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, n.º 6, 2021. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063239>.
- ⁷¹ El Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo introdujo medidas para proteger a las personas que trabajan al aire libre frente a episodios de calor extremo, incluyendo la adaptación de la jornada cuando sea necesario. Para más información, véase: Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto-ley 4/2023, de 11 de mayo, por el que se adoptan medidas urgentes en materia agraria y de aguas en respuesta a la sequía y al agravamiento de las condiciones del sector primario derivado del conflicto bélico en Ucrania y de las condiciones climatológicas, así como de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes y prevención de riesgos laborales en episodios de elevadas temperaturas*. Madrid, 2023. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2023-11187>; y Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. *Espacio del INSST sobre el trabajo a la intemperie*. Madrid: INSST. <https://www.insst.es/documentacion/espacio-monotematico/golpe-de-calor>.
- ⁷² Estas preferencias ya son visibles en la actualidad: en 2022, alrededor de dos tercios de la población menor de 45 años consideraba el ocio más importante que el trabajo, frente a algo más de la mitad entre quienes tenían entre 45 y 64 años. Para más detalle, véase: Papel. "Encuesta Sigma Dos. Uno de cada dos jóvenes españoles preferiría estar en el paro antes que ser infeliz en su trabajo." *El Mundo*, <https://www.elmundo.es/papel/historias/2022/11/13/636e9ac7e4d-4d80a128b4590.html>.
- ⁷³ Para más información, léase: Milli, Smitha, et al. "Engagement, user satisfaction, and the amplification of divisive content on social media". *PNAS Nexus*, 2025. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgaf062>; OCDE. *Artificial Intelligence in Society*. París: OECD Publishing, 2019. <https://doi.org/10.1787/eedfee77-en>; y Schuster, Nick, y Seth Lazar. "Attention, moral skill, and algorithmic recommendation". *Philosophical Studies*, 2024. <https://doi.org/10.1007/s11098-023-02083-6>.
- ⁷⁴ En 1989, las tres actividades de ocio más habituales entre los jóvenes españoles era salir con los amigos (77%), hacer deporte (48%) y acudir a bares, cafeterías o pubs (48%). Para 2016, aunque salir con los amigos seguía siendo lo más común (94%), formas de ocio alternativas como escuchar música (92%), ver la televisión (91%) o ir al cine (88%) habían ganado importancia relativa. En 2018, el 36% de los españoles ya dedicaba su tiempo libre a navegar por internet o usar redes

sociales, superando a opciones más tradicionales como ir a bares o discotecas (26%). Para más detalle, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de junio 2018*. Madrid: Estudio n.º 3217, 2018. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3217marpdf>; y González-Anleo, Juan María, y José A. López Ruiz. *Jóvenes españoles entre dos siglos: 1984-2017*. Madrid: Observatorio de la Juventud en Iberoamérica, 2018. <https://oji.fundacion-sm.org/nuestros-estudios/jovenes-espanoles-entre-dos-siglos-1984-2017/>.

Las aplicaciones cerebro-ordenador, que hasta ahora se han centrado principalmente en el ámbito sanitario o en la asistencia a personas con movilidad reducida, empiezan a mostrar su potencial también en el terreno del entretenimiento. En lo que respecta a los videojuegos, una de las líneas de investigación más prometedoras plantea que el propio funcionamiento cerebral del usuario pueda intervenir directamente en la dinámica del juego. Así, por ejemplo, un videojuego podría aumentar su nivel de dificultad si detecta que el jugador está aburrido o volverse más suave si percibe signos de estrés. Para más información, véase: de Queroiz Cavalcanti, Daniel, et al. "Research on Brain-Computer Interfaces in the Entertainment Field." En Masaaki Kurosu y Ayako Hashizume (eds.). *Human-Computer Interaction International Conference 2023. Lecture Notes in Computer Science*. Cham: Springer, 2023.

- ⁷⁵ En 2023, los niños menores de 13 años en España dedicaban un 15% de su tiempo de ocio a jugar al aire libre y un 23% a actividades frente a pantallas. La proporción de niños de entre 10 y 15 años con teléfono móvil aumentó del 58% en 2006 al 70% en 2024. También en 2024, el 97% de los niños de entre 10 y 17 años utilizaba teléfonos o *tablets*, principalmente para consultar redes sociales (80%), escuchar música (78%) y ver series o películas (52%). Para más información, véase: INE. *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares 2022. Evolución de datos de niños de 10 a 15 años (2006-2024) por sexo, hábitat, tamaño del hogar, principales variables y periodo. Niños que disponen de teléfono móvil*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/>

<index.htm?padre=1834&capsel=11811>; Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio. *Guía Aiju. Única guía basada en estudios con niños/as y familias*. Alicante: AIJU, 2023. <https://www.aiju.es/wp-content/uploads/2023/11/guia-aiju-2023-2024.pdf>; y Save the Children. *Derechos #sinconexión. Un análisis sobre derechos de la infancia y la adolescencia y su protección en el entorno digital*. Madrid: Save the Children España, 2024. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-07/Informe_Derechos_Sin-Conexion.pdf.

En 2023, el 73% de los jóvenes españoles de entre 15 y 19 años jugaban a videojuegos y, de ellos, un 60% lo hacía a diario. En ese mismo año, el 61% de los jugadores jugaban *online* al menos una vez por semana frente al 37% que jugaba con amigos de forma presencial. En 2002, los jóvenes de entre 14 y 18 años que jugaban a videojuegos era del 58%, sólo el 20% lo hacía a diario, y apenas el 6% lo hacía por internet de manera regular. Para más información, consúltase: Rodríguez, Elena (coord.). *Jóvenes y videojuegos: Espacio, significación y conflictos*. Madrid: Edición Injuve-FAD, 2002. <https://www.injuve.es/observatorio/ocio-y-tiempo-libre/jovenes-y-videojuegos-espacio-significacion-y-conflictos-fad>; y Gómez-Miguel, Alejandro, y Daniel Calderón-Gómez. *Videojuegos y jóvenes: lugares, experiencias y tensiones*. Madrid: Centro Reina Sofía de Fad Juventud, 2023. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.7970990>.

- ⁷⁶ Entre 2010 y 2023, el porcentaje de personas españolas de entre 20 y 34 años que no socializan al menos una vez a la semana con sus familiares o amigos aumentó del 11% al 22%. Entre las personas de entre 35 y 80 años, el aumento fue menor: del 26% al 29%. Para más detalles, véase: Encuesta Social Europea. *Rounds 5 (2010) y 11 (2023) [sclmeet]*. <https://www.europeansocialsurvey.org/data-portal>.

- ⁷⁷ En 2023, el 70% de los españoles utilizaba la televisión para informarse; el 55% usaba la prensa (ya sea en formato digital o papel); el 44%, la radio; el 44%, las redes sociales y el 12%, los podcasts. En 2024, los jóvenes de entre 16 y 30 años

se informaban en su mayoría a través de redes sociales (49%), seguidas de la televisión (44%), y la prensa o las plataformas de noticias (20%). Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Estudio sobre audiencias de medios de comunicación*. Madrid: Estudio n.º 3421, 2023. <https://www.cis.es/documents/d/guest/es3421mar-pdf>; Eurobarómetro. *Youth Survey 2024*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3392>; y Save the Children España. *Desinformación y discursos de odio en el entorno digital*. Madrid: Save the Children España, 2024. https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-09/Desinformacion_y_discursos_de_odio_en_el_entorno_digital.pdf.

Sobre la evolución del consumo de información, véase: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. *Marco General de los Medios en España 2025*. Madrid: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación, 2025. https://www.aimc.es/a1mc-c0nt3nt/uploads/2025/02/Marco_General_Medios_2025.pdf.

- ⁷⁸ En España, la televisión comenzó a popularizarse en los hogares a finales de los años cincuenta y, para finales de los sesenta, el 62% de los hogares ya disponía de un televisor, una cifra que ascendía al 97% en 1987. Para 2024, la media de televisores en los hogares españoles era de dos. Ese mismo año, el 80% de los mayores de 65 años seguía viendo la televisión lineal a diario, frente al 30% de los jóvenes de 18 a 24 años. Para más información, véase: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. En paralelo, ese mismo año, los mayores de 65 años veían de media 409 minutos diarios de televisión, más del doble que los jóvenes de 13 a 24 años (167 minutos). *¿Alguien sabe cómo, dónde y cuándo vemos televisión?* A Coruña: AEDEMO, 2025. https://www.aimc.es/a1mc-c0nt3nt/uploads/2025/04/2025_03_27_AEDEMOTV_Ponencia_AEDEMO-2025_Alguien_sabe_como_donde_y_cuando_vemos_television.pdf; Barlovento Comunicación. *Análisis de la industria televisiva-audiovisual 2024*. 2025. <https://barloventocomunicacion.es/wp-content/uploads/2025/01/INFORME-ANUAL-2024-BARLOVENTO-COMUNICACION.pdf>; Centro de Investigaciones Sociológicas. *Distribución de*

los tiempos y audiencia de los medios de comunicación. Cuestionarios A y B. Madrid: Estudio n.º 1709, 1987. https://www.cis.es/documents/d/cis/es1709mar_Total-pdf; Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Panel de hogares. Cantidad de equipamientos tecnológicos disponibles en el hogar*. <https://data.cnmc.es/panel-de-hogares/conjuntos-de-datos/estadisticas-panel-de-hogares>; 40dB. *Radiografía de la lectura en el siglo XXI*. <https://elpais.com/babelia/2024-11-23/consulte-todos-los-datos-internos-de-la-encuesta-sobre-el-lector-espanol-del-siglo-xxi-cuestionarios-cruces-y-respuestas-individuales.html>; y Rueda-Lafond, José Carlos. “La televisión en España: expansión y consumo social, 1963-1969”. *Anàlisi: Quaderns de comunicació* 32, 2005. <https://ddd.uab.cat/record/5411>.

En 1987, el 29,5% de los españoles iban al cine habitualmente, frente al 14% que reconoce ir al menos una vez al mes en 2024. El porcentaje de individuos con acceso a plataformas de streaming en sus hogares ha aumentado del 23% en 2018 al 68% en 2024. Para más detalles sobre la evolución de las preferencias en torno al cine como forma de ocio, así como sobre la expansión de las plataformas de streaming, véase: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. *2024-3ª Ola. Cine: Hábitos de Asistencia*. <https://reporting.aimc.es/index.html#/main/cine>; y Marco General de los Medios en España 2025. Madrid: Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación, 2025. https://www.aimc.es/a1mc-c0nt3nt/uploads/2025/02/Marco_General_Medios_2025.pdf; y Centro de Investigaciones Sociológicas. *Evolución del sistema de valores (III) y proceso de secularización de la sociedad española (Nacional)*. Madrid: Estudio n.º 1698, 1987. <https://www.cis.es/es/estudios/evolucion-del-sistema-de-valores-iii-y-proceso-de-secularizacion-de-la-sociedad-espanola>.

- ⁷⁹ Sobre el creciente papel de las plataformas de personalización y de la inteligencia artificial en la configuración de los hábitos mediáticos, así como sobre los desafíos asociados a la proliferación de contenidos sintéticos y la desinformación, véase: European Board for Digital Services.

First report of the European Board for Digital Services in cooperation with the Commission pursuant to Article 35(2) DSA on the most prominent and recurrent systemic risks as well as mitigation measures. European Board for Digital Services, 2025. https://home-affairs.ec.europa.eu/networks/eu-knowledge-hub-prevention-radicalisation/welcome-package/learning-resources/first-report-european-board-digital-services-cooperation-commission-pursuant-article-352-dsa-most_en; Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. *Guía para el uso de IA generativa en educación e investigación.* París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2024. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000389227>; y World Economic Forum. *The Global Risks Report 2026.* Ginebra: 21st Edition, 2026. <https://www.weforum.org/publications/global-risks-report-2026/>. Para más información sobre las implicaciones en cohesión social véase: Digipatch. "Moving from networked to patchworked society." Digipatch, <https://digipatch.eu/>; Kossowska, M., et al. "Internet-based micro-identities as a driver of societal disintegration." *Humanit Soc Sci Commun* 10, 2023. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02441-z>; y Lobato, R. M., et al. "Impact of psychological and structural factors on radicalization processes: A multilevel analysis from the 3N model." *Psychology of Violence* 13, n.º 6, 2023. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/vio0000484>.

⁸⁰ Para más información, véase: Boletín Oficial del Estado. *Reglamento (UE) 2022/2065 del Parlamento Europeo y del Consejo de 19 de octubre de 2022 relativo a un mercado único de servicios digitales y por el que se modifica la Directiva 2000/31/CE (Reglamento de Servicios Digitales).* <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=DOUE-L-2022-81573>; y Gobierno de España. *Carta de Derechos Digitales.* Madrid, 2021. https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2021/140721-Carta_Derechos_Digitales_RedEs.pdf.

⁸¹ Sobre el tiempo como recurso escaso y gestionado, léase: Durán Heras, María Ángeles. *Tiem-*

po de vida y tiempo de trabajo. Bilbao: Fundación BBVA, 2010; y Kooji, Dorian T. A. M., et al. "Future time perspective: A systematic review and meta-analysis". *Journal of Applied Psychology*, 2018. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>. Acerca de la valorización del rendimiento, la optimización constante y la autoexplotación, véase: Han, Byung-Chul. *La sociedad del cansancio.* Barcelona: Herder Editorial, 2024.

⁸² Para más información sobre cómo la recopilación creciente de datos personales está transformando la relación con el propio cuerpo y fomentando formas de autoevaluación continua, en un contexto en el que medir, interpretar y optimizar la actividad cotidiana se vuelve cada vez más habitual, véase: Kristensen, Dorte Brogård, y Minna Ruckenstein. "Co-evolving with self-tracking technologies." *New Media & Society*, 2018. <https://doi.org/10.1177/1461444818755650>; Lupton, Deborah. "The diverse domains of quantified selves: self-tracking modes and dataveillance." *Economy and Society*, 2016. <https://doi.org/10.1080/03085147.2016.1143726>; Neff, Gina y Dawn Nafus. *Self-tracking.* The MIT Press, 2016; y Pols, Jeannette, Dick Willems, y Margunn Aanes-tad. "Making sense with numbers. Unravelling ethico-psychological subjects in practices of self-quantification". *Sociology of Health & Illness*, 2019. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12894>.

⁸³ El porcentaje de trabajadores en España que afirma haber experimentado *burnout* aumentó del 39% en 2021 al 70% en 2023. Para más información, véase: The Adecco Group. *Resetting Normal II: redefiniendo la nueva era del trabajo.* Madrid: The Adecco Group, 2021. <https://www.adeccoinstitute.es/wp-content/uploads/2021/12/NdP-Resetting-Normal-4-de-cada-10-espanoles-han-sufrido-burnout-durante-el-ultimo-ano-y-piden-a-las-empresas-que-apliquen-medidas-para-garantizar-la-sa.pdf>; y *What's Working? Navigating the AI Revolution and the Shifting Future of Work.* Global Workforce of the Future. Zúrich: The Adecco Group, 2023. <https://www.adeccogroup.de/wp-content/uploads/2023/10/Studie-Global-Workforce-of-the-Future-2023.pdf>. En 2024, el 73% de la población española de-

claraba dormir menos de lo deseado durante los días laborables, y el 80% de quienes tenían problemas de sueño los atribuían al estrés. Además, un 18% de las personas con un descanso poco reparador recurría a ansiolíticos o antidepresivos para poder dormir. Para más detalles, véase: El País y SER. *Radiografía del sueño*. Madrid: El País y SER, 2024. https://ep00.epimg.net/infografias/encuestas40db/2024/02-sueno/2024_02_sueno_informe.pdf.

Acerca de la evolución de adolescentes de entre 11 y 18 horas que no duermen más de seis horas entre semana, véase: Moreno Rodríguez, María del Carmen (coord.). *Informe comparativo de las ediciones 2002-2006-2010-2014-2018-2022 del estudio HBSC en España*. Madrid: Ministerio de Sanidad, 2025. <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/escuela/estudioHBSC/2022/divulgativo.htm>.

Dormir mal o tener un descanso poco reparador no solo afecta al bienestar diario, sino que también eleva el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales como el alzhéimer, y la probabilidad de mortalidad. Para más información, véase: Amin, Krunal D., et al. "A good night's rest: A contemporary review of sleep and cardiovascular health". *American Journal of Preventive Cardiology* 21, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2024.100924>; Blackman, Jonathan, et al. "Cross-sectional and longitudinal association of sleep and Alzheimer in cognitively unimpaired adults". *Brain Communications* 4, n.º 6, 2022. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcac257>; y Del Bruto, Oscar H., et al. "Poor sleep quality increases mortality risk: A population-based longitudinal prospective study in community-dwelling middle-aged and older adults". *Sleep Health* 10, n.º 1, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.10.009>. En Alemania, el 41% de adultos jóvenes declaró recientemente haber utilizado en el pasado alguna aplicación de bienestar digital en un deseo de desconexión, y, en Suiza, alrededor de tres de cada cuatro adultos afirman que se toman periodos de desconexión digital frecuentemente. En España, en 2022, casi el 70% de la población reconocía su dependencia de la tecnología, un 46% consideraba que debería reducir su uso, e incluso un

10% había recurrido o había considerado recurrir a terapia para disminuir el tiempo dedicado a sus dispositivos. Para más información, consúltese: Kaspersky. *Influencia de la tecnología en la vida de los españoles*. Madrid: Kaspersky, 2023. https://media.kasperskydaily.com/wp-content/uploads/sites/88/2023/04/11112639/kaspersky_InformeInfluenciaTecnologiaVidaEspanoles.pdf; Nassen, Lise-Marie, et al. "Opt-out, abstain, unplug. A systematic review of the voluntary digital disconnection literature". *Telematics and Informatics* 81, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101980>; Nguyen, Minh Hao, Moritz Büchi, y Sarah Geber. "Everyday disconnection experiences: Exploring people's understanding of digital well-being and management of digital media use". *New Media & Society* 26, n.º 6, 2024. <https://doi.org/10.1177/14614448221105428>.

⁸⁴ Para más información sobre cómo los procesos de diferenciación social se articulan a través de la adopción y resignificación de prácticas culturales, véase: Bourdieu, Pierre. *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Editorial Taurus, 2012; y Simmel, George. *On individuality and social forms*. Londres: The University of Chicago Press, 1971; y *Sobre la diferenciación social. Investigaciones sociológicas y psicológicas*. Barcelona: Editorial Gedisa, 2017.

Sobre los efectos del espacio público en la interacción y la vida social, véase: Chen, Shuolei, et al. "Exploring associations between social interaction and urban park attributes: Design guideline for both overall and separate park quality enhancement". *Cities*, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2023.104714>; y Loo, Becky PY, y Zhuangyuan Fan. "Social interaction in public space: Spatial edges, moveable furniture, and visual landmarks". *Environment and Planning B: Urban Analytics and City Science*, 2023. <https://doi.org/10.1177/23998083231160549>.

⁸⁵ Para más información, léase: Amati, Viviana, et al. "Social relations and life satisfaction: the role of friends". *Genus*, 2018. <https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>; Brehm, John M., y Wendy Rahn. "Individual-Level Evidence for the Causes and Consequences of Social Capital". *Ame-*

ican Journal of Political Science, 1997. <https://doi.org/10.2307/2111684>; Huxhold, Oliver, Katherine L. Fiori, y Tim Windsor. "Rethinking Social Relationships in Adulthood: The Differential Investment of Resources Model." *Personality and Social Psychology Review*, 2022. <https://doi.org/10.1177/10888683211067035>; y Levasseur, Mélanie, et al. "Importance of proximity to resources, social support, transportation and neighborhood security for mobility and social participation in older adults: results from a scoping study". *BMC Public Health*, 2015. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1824-0>.

⁸⁶ Más detalle, en: Schnepf, Sylke V., Béatrice de Hombres, y Caterina Mauri (eds.). *Loneliness in Europe. Determinants, Risks and Interventions*. Population Economics, 2024. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-66582-0>; y World Health Organization. *From loneliness to social connection*. Ginebra: World Health Organization, 2025. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/381746/9789240112360-eng.pdf?sequence=1>.

⁸⁷ En 2017, el 73% de los españoles consideraba a sus amigos muy importantes, otorgándoles una calificación de ocho o más en una escala de 10. En cuanto a los animales de compañía, un estudio realizado en Andalucía en 2021 reveló que el 62% de los encuestados cree que las mascotas deben ser consideradas un miembro más de la familia. Para más detalles, véase: Ayuso Sánchez, Luis, Nadia Khamis, Gutiérrez y Olga Jiménez Rodríguez. *La realidad familiar en Andalucía. Opiniones, actitudes y comportamientos*. Sevilla: Centro de Estudios Andaluces, 2021. <https://www.centrodeestudiosandaluces.es/publicaciones/la-realidad-familiar-en-andalucia-opiniones-actitudes-y-comportamientos>; y Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de octubre 2017*. Madrid: Estudio n.º 3191, 2017. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3191marpdf>.

⁸⁸ A partir de Alburez-Gutierrez, Williams y Caswell, se ha estimado el número total de parientes que tendrá una persona nacida en 2018 a los 30 años y se ha comparado con el de generaciones anteriores a esa misma edad. Las estimaciones

apuntan a que tendrá entre 15 y 16 parientes en 2045-2050, frente a los 19 de quienes alcanzaron esa edad en 2015-2020 y los 23 de quienes lo hicieron en 1990-1995. Para más detalles, véase: Alburez-Gutierrez, Diego, Iván Williams, y Hal Caswell. "Projections of human kinship for all countries". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, n.º 52, 2023. <https://doi.org/10.1073/pnas.2315722120>.

⁸⁹ Para más información sobre la creciente diversificación de las trayectorias relacionales y la persistencia de la pareja como espacio de estabilidad en contextos de mayor incertidumbre afectiva, véase: Giddens, Anthony. *The Transformation of Intimacy Sexuality, Love, and Eroticism in Modern Societies*. Redwood City, California: Stanford University Press, 1993; e Illouz, Eva. *Why Love Hurts: A Sociological Explanation*. Cambridge: Polity Press, 2012.

⁹⁰ Los parientes se clasifican en verticales (bisabuelos, abuelos, padres, hijos, nietos y bisnietos) y horizontales (tíos, primos, hermanos y sobrinos). Para saber más, véase: Alburez-Gutierrez, Diego, Iván Williams, y Hal Caswell. "Projections of human kinship for all countries". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 120, n.º 52, 2023. <https://doi.org/10.1073/pnas.2315722120>.

⁹¹ En 2023, el 9% de los jóvenes españoles de entre 25 y 34 años reconocía usar la red para ligar y el 13% para conocer gente nueva. Además, en 2022, el 18,6% de los españoles afirmó haber conocido a su pareja a través de internet. Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Encuesta sobre Relaciones Sociales y Afectivas Pospandemia (III)*. Madrid: Estudio n.º 3400, 2023. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3400mar-pdf>; y Kaspersky. *Influencia de la tecnología en la vida de los españoles*. Madrid: Kaspersky, 2023. https://media.kasperskydaily.com/wp-content/uploads/sites/88/2023/04/11112639/kaspersky_Informe-InfluenciaTecnologiaVidaEspanoles.pdf.

⁹² La penetración de internet en los hogares alcanzó el 38% en 2006 y superó el 50% en 2009.

En 2023, el 96% de las viviendas disponían de acceso a Internet. Para más detalles, véase: INE. *Encuesta sobre equipamiento y uso de tecnologías de información y comunicación en los hogares. Evolución de datos de viviendas (2006-2023) por tamaño del hogar, hábitat, tipo de equipamiento y periodo*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=1834&cap-sel=10111>.

La penetración de internet en los móviles superó el 50% del total de líneas móviles en 2013. Para más detalles, véase: Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones. *Informe Económico Sectorial 2014*. Barcelona: Comisión del Mercado de las Telecomunicaciones, 2014. https://www.cnmc.es/sites/default/files/1539380_7.pdf. En 2016, el uso principal de internet era la conexión a redes sociales: un 24% de la población lo empleaba para comunicarse con personas a quienes no podían ver con frecuencia, un 22% para seguir la vida de otros, un 20% para compartir momentos propios y un 16% para mantenerse al día con conversaciones y eventos. A final de los noventa, en cambio, el 39% de los españoles que usaba internet lo hacía para entrenarse, un 18% para informarse y sólo un 7% para comunicarse. Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de febrero 2016*. Madrid: Estudio n.º 3128, 2016. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3128marpdf>; y *Encuesta de tiempo libre e informática*. Madrid: Estudio n.º 2269, 1997. <https://www.cis.es/detalle-ficha-estudio?origen=estudio&idEstudio=1258>.

- ⁹³ Sobre el uso de los mensajes instantáneos y las videollamadas, véase: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Panel de hogares. Usos de Internet y servicios OTT. Frecuencia de uso de las llamadas y mensajes mediante servicios de comunicación tradicionales y OTT (porcentaje de individuos)*. <https://data.cnmc.es/panel-de-hogares/conjuntos-de-datos/estadisticas-panel-de-hogares>.

El peso de la red móvil es cada vez mayor respecto al total de tráfico de voz en España. En 2023, el 80% de los minutos hablados se hicieron de móvil a móvil; el 11%, de móvil a fijo; el 7%, de fijo a móvil y el 2% de fijo a fijo. Para más

información, véase: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Telecomunicaciones y Audiovisual. Informe Económico-Sectorial 2023*. Madrid: Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia, 2024. <https://www.cnmc.es/sites/default/files/5410607.pdf>.

- ⁹⁴ Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia. *Panel de hogares. Usos de Internet y servicios OTT. Frecuencia de uso de las llamadas y mensajes mediante servicios de comunicación tradicionales y OTT (porcentaje de individuos)*. <https://data.cnmc.es/panel-de-hogares/conjuntos-de-datos/estadisticas-panel-de-hogares>.

- ⁹⁵ Para más información, consúltese: Guzman, Andrea L, y Seth C. Lewis. "Artificial intelligence and communication: A Human-Machine Communication research agenda." *New Media & Society* n.º 1, 2019. <https://doi.org/10.1177/1461444819858691>; Forbes Technology Council. "9 tech experts share their predictions for what's next for smartphones." *Forbes*, <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2023/02/06/9-tech-experts-share-their-predictions-for-whats-next-for-smartphones/>; y Hancock, Jeffrey T., Mor Naaman, y Karen Levy. "AI-Mediated Communication: Definition, Research Agenda, and Ethical Considerations." *Journal of Computer-Mediated Communication* n.º 1, 2020. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmz022>.

- ⁹⁶ Incluye a aquellas personas que se reúnen con familiares o amigos al menos varias veces a la semana. Para más detalles, véase: Encuesta Social Europea. *Round 11 (2023)*. [sclmeet]. <https://www.europeansocialsurvey.org/data-portal>.

- ⁹⁷ Aunque se aprecia una tendencia hacia una menor socialización, en 2023, el 53% de españoles afirmaba reunirse al menos varias veces a la semana con amigos, familiares y/o compañeros de trabajo, una cifra superior a la media europea, que se situaba en un 43%. Para más detalles, consúltese: Encuesta Social Europea. *Round 11 (2023)*. [sclmeet]. <https://ess.sikt.no/en/>; y Megías, Ignacio. *Jóvenes y Amistad*. Madrid: Fundación SM y Centro Reina Sofía de Fad

Juventud, 2024. <https://www.centroreinasofia.org/publicacion/jovenes-y-amistad/>.

- ⁹⁸ En 2022, el 35% de los españoles con coche o moto declaraban haber dejado de utilizar o haber limitado el uso de su coche o moto por razones medioambientales en sus desplazamientos cotidianos. Para más información, véase: Fundación BBVA. *Valores, actitudes y conducta medioambiental de los españoles*. Madrid: Departamento de Estudios Sociales y Opinión Pública, 2022. <https://www.biophilia-fbbva.es/wp-content/uploads/sites/3/2022/06/estudio-cultura-medioambiental.pdf>.
- ⁹⁹ Para más detalle, véase: Boletín Oficial del Estado. Ley 9/2025, de 3 de diciembre, de Movilidad Sostenible. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-24545>; y Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible. *Estrategia de movilidad segura, sostenible y conectada 2030*. Madrid, 2021. https://cdn.mitma.gob.es/portal-web-drupal/esmovilidad/ejes/211223_es.movilidad_accesibilidad_ALTA_vf.pdf.
- ¹⁰⁰ En 2016, el 36,7% de la población española declaraba que usaría más el transporte público si tuviera una mayor frecuencia de paso. Para más información, consúltese: García Montes, Jesús Pedro, et al. *Estudio sobre Hábitos y Actitudes de los no Usuarios Habituales hacia el Transporte Público Urbano Colectivo*. Madrid: IDAE, 2016. https://www.idae.es/sites/default/files/documentos/publicaciones_idae/2017-09-10_estudio_no_usuario.pdf. Sobre los avances tecnológicos en el transporte y sus procesos de implementación, véase: Joaquín Acosta, Aída. “Nuevas tendencias de las tecnologías en movilidad urbana.” En Julio Gómez-Pomar (coord.). *Hacia una nueva movilidad en las ciudades*. Madrid: Colegio de Economistas de Madrid, 2020. <https://multimedia2.coev.com/pdfs/economistas169.pdf#page=52>; y Narayanan, Santhanakrishnan, y Antoniou Constantinos. “Shared mobility services towards Mobility as a Service (MaaS): What, who and when?” *Transportation Research Part A: Policy and Practice* 168, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2023.103581>. El “autobús pelotón” ha sido desarrollado por el *Karlsruhe Institute of Technology* y el objetivo es implantarlo en la ciudad de Múnich. Para obtener más detalles, véase: Karlsruhe Institute of Technology. “Platooning – the Future of Munich City Buses.” Karlsruhe Institute of Technology, https://www.kit.edu/kit/english/pi_2021_050_platooning-the-future-of-munich-city-buses.php.
- ¹⁰¹ En 2016, el 36,7% de la población española declaraba que usaría más el transporte público si tuviera una mayor frecuencia de paso. Para más información, consúltese: García Montes, Jesús Pedro, et al. *Estudio sobre Hábitos y Actitudes de los no Usuarios Habituales hacia el Transporte Público Urbano Colectivo*. Madrid: IDAE, 2016. https://www.idae.es/sites/default/files/documentos/publicaciones_idae/2017-09-10_estudio_no_usuario.pdf. Sobre los avances tecnológicos en el transporte y sus procesos de implementación, véase: Joaquín Acosta, Aída. “Nuevas tendencias de las tecnologías en movilidad urbana.” En Julio Gómez-Pomar (coord.). *Hacia una nueva movilidad en las ciudades*. Madrid: Colegio de Economistas de Madrid, 2020. <https://multimedia2.coev.com/pdfs/economistas169.pdf#page=52>; y Narayanan, Santhanakrishnan, y Antoniou Constantinos. “Shared mobility services towards Mobility as a Service (MaaS): What, who and when?” *Transportation Research Part A: Policy and Practice* 168, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.tra.2023.103581>. El “autobús pelotón” ha sido desarrollado por el *Karlsruhe Institute of Technology* y el objetivo es implantarlo en la ciudad de Múnich. Para obtener más detalles, véase: Karlsruhe Institute of Technology. “Platooning – the Future of Munich City Buses.” Karlsruhe Institute of Technology, https://www.kit.edu/kit/english/pi_2021_050_platooning-the-future-of-munich-city-buses.php.
- ¹⁰² Sobre la implementación de los vertipuertos, véase: Ineco. “Vertipuertos, despegando hacia el mañana.” *Tramos* 750, 2024. https://www.transportes.gob.es/recursos_mfom/comodin/recursos/06_vertipuertos_despegando_hacia_el_mañana.pdf.

- ¹⁰³ Para más detalles, véase: World Economic Forum. *Autonomous Vehicles: Timeline and Roadmap Ahead*. Ginebra: 2025. https://reports.weforum.org/docs/WEF_Autonomous_Vehicles_2025.pdf.
- ¹⁰⁴ Para más información sobre la evolución del transporte durante entre 1950 y 1980, véase: Instituto de Estudios de Transportes y Comunicaciones. *Estadísticas de transportes. Series cronológicas (1950-1980)*. Madrid: Ministerio de Transportes, Turismo y Comunicaciones, 1983. https://www.fomento.gob.es/AZ.BBMF.Web/documentacion/pdf/M00386_1983.pdf.
El parque de turismos en España pasó de 12 millones en 1990 a superar los 25 millones en 2023. Para más detalles, véase: Dirección General de Tráfico. *Parque de vehículos - Series históricas 2023*. <https://www.dgt.es/menusecundario/dgt-en-cifras/dgt-en-cifrasresultados/?q=parque&tema=vehiculos&pag=1&order=DESC%-C2%A0>.
Para más información sobre la tenencia de vehículos en los hogares, véase: INE. *Encuesta de características esenciales de la población y viviendas 2021. Vehículos de los hogares*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=8981&capsel=9032>. En 2007, el coche seguía siendo mayoritario para el desplazamiento por motivos vacacionales (61%). Esto también se observa en 2021, concentrando el 79% de los desplazamientos por este motivo, aunque los datos están muy influidos por las restricciones de movilidad derivadas de la COVID-19. Consúltese: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de Junio 2007*. Madrid: Estudio n.º 7259, 2007. https://www.cis.es/documents/d/cis/Es2724mar_Apdf; y *Barómetro de Julio 2021*. Madrid: Estudio n.º 14577, 2021. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3330marpdf>.
- ¹⁰⁵ Entre 2015 y 2023, el porcentaje de personas españolas de entre 18 y 29 años con carné de conducir ha caído del 62,5% al 56%. A ello se le suma que, en España, hay una gran brecha de género en este ámbito: en 2023, el 81% de los hombres mayores de 18 tenía carnet frente al 59% de las mujeres, las cuales hacen un mayor uso del transporte público. Para más detalles, véase: Dirección General de Tráfico. *Censo de conductores- Tablas estadísticas 2015 y 2023*. <https://www.dgt.es/menusecundario/dgt-en-cifras/dgt-en-cifras-resultados/>; INE. *Censo anual de población 2021-2023. Población por edad (año a año)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=68519&L=0>; y *Estadística del Padrón continuo. Población por edad (año a año)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?path=/t20/e245/p08/l0/&file=01003.px&L=0>; y Moral, María J. “Posesión del carnet de conducir: Falacias y realidades.” *Papeles de Economía Española* n.º 171, 2022. <https://www.funcas.es/articulos/posesion-del-carnet-de-conducir-falacias-y-realidades/>.
Una investigación realizada en el Reino Unido en 2018 ya reflejaba el cambio en la percepción del automóvil entre los jóvenes de entre 16 y 21 años en comparación con la generación de sus padres. Para más detalles, véase: Green, Judith, et al. “Automobility reconfigured? Ironic seductions and mundane freedoms in 16–21 year olds’ accounts of car driving and ownership.” *Mobilities* 13, n.º 1, 2018. <https://doi.org/10.1080/17450101.2017.1331017>.
- ¹⁰⁶ En los últimos años, especialmente en ciudades anglosajonas, se está promoviendo la redensificación de los desarrollos urbanos dispersos. En España, destaca el caso de Vitoria. Para más detalles, véase: Bajo, Fernando. “Otros procedimientos de intervención en la ciudad contemporánea: sobre la re-densificación.” *ACE: Arquitectura, Ciudad y Entorno* 15, 2021. <https://doi.org/10.5821/ace.15.45.9527>; City of Toronto. *The Good Neighbour Guide. For residential infill construction*. https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2017/10/98ad-Good_Neighbour_Guide_Digital-shrunk.pdf; y Greenaway-McGrevy, Ryan, y James Allan Jones. “Can zoning reform change urban development patterns? Evidence from Auckland.” *Urban Studies* 0, 2025. <https://doi.org/10.1177/00420980241311521>.
- ¹⁰⁷ Las ciudades españolas destacan por su alta disponibilidad de servicios de proximidad en comparación con otras partes del mundo, gra-

cias a su modelo urbano compacto. En España, el porcentaje de población con acceso cercano a servicios varía entre el 84% en el caso de hospitales, centros de salud y ambulatorios, y el 93% para servicios de restauración. Sin embargo, las personas que residen en viviendas construidas en el siglo XXI tienen acceso a un menor porcentaje de estos servicios en comparación con quienes viven en edificios construidos entre 1951 y el 2000. Para más detalles, consúltase: INE. *Encuesta de características esenciales de la población y las viviendas 2021. Viviendas principales según infraestructuras/servicios en la zona en que se ubica su vivienda*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=8981&capsel=9605>; y Sony CLS. “15min-City.” Sony Computer Science Laboratories Rome, <https://whatif.sonyclsl.it/15mincity/>.

Los datos de distancia al trabajo para 2001 proceden del Censo, mientras que los de 2021 proceden de la Encuesta de Características de Esenciales de la Población y Viviendas (ECEPOV). Las cifras no son estrictamente comparables debido a un cambio metodológico que hace que la ECEPOV incluya también los desplazamientos para estudiar. Para más detalles, véase: INE. *Censo de población y viviendas 2001. Datos del lugar de trabajo. Tiempo de desplazamiento*. https://www.ine.es/censo/es/estructura.jsp?k=MDDDB.COLECTIVO_P6; y *Encuesta de Características Esenciales de la Población y Viviendas 2021. Movilidad cotidiana*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=8981>.

- ¹⁰⁸ Para más información sobre la relación entre la configuración urbana, el vehículo privado y la movilidad peatonal, véase: Delclòs Alió, Xavier, y Carme Miralles-Guasch. “Jane Jacobs en Barcelona: las condiciones para la vitalidad urbana y su relación con la movilidad cotidiana.” *Documents d’Anàlisi Geogràfica* 67, n.º 1, 2021. <https://doi.org/10.5565/rev/dag.567>; Newman, Peter, y Jeffrey Kenworthy. “Gasoline consumption and cities revisited: What have we learnt?” *Current Urban Studies* n.º 3, 2021. <https://doi.org/10.4236/cus.2021.93032>; Newman, Peter, Leo Kosonen, y Jeffrey Kenworthy. “Theory of Urban Fabrics: Planning the Walking, Transit/Pu-

blic Transport and Automobile/Motor Car Cities for Reduced Car Dependency.” *Town Planning Review* 87, n.º 4, 2016. <https://doi.org/10.3828/tpr.2016.28>; e International Transport Forum. *Reversing Car Dependency. Summary and Conclusions*. París: OECD, 2021. <https://doi.org/10.1787/bebe3b6e-en>.

- ¹⁰⁹ Entre 1980 y 2023, en España, se duplicó la distancia recorrida en desplazamientos nacionales por persona, pasando de 4.847 kilómetros anuales a 9.765. Los desplazamientos por carretera pasaron de 4.317 kilómetros a 8.239 kilómetros; los aéreos, de 154 kilómetros a 809 kilómetros, y los ferroviarios, de 375 kilómetros a 717 kilómetros. En 2023, el transporte por carretera fue el medio principal en los desplazamientos internos (84%), mientras en los viajes internacionales lo fue el aéreo (50%). Para más detalles, véase: INE. Población residente por fecha, sexo y edad (desde 1971). <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=56934>; Instituto de Estudios de Transportes y Comunicaciones. Estadísticas de transportes. Series cronológicas (1950-1980). Madrid: Ministerio de Transportes, Turismo y Comunicaciones, 1983. https://www.fomento.gob.es/AZ.BBMF.Web/documentacion/pdf/M00386_1983.pdf; y Ministerio de Transporte y Movilidad Sostenible. Observatorio del Transporte y la logística en España. Transporte interior de viajeros (viajeros-kilómetro) por modo (en millones). <https://otle.transportes.gob.es/>; y Observatorio del Transporte y la logística en España. Transporte internacional de viajeros (viajeros) por modo (en millones). <https://otle.transportes.gob.es/>. Entre 2015 y 2023, la Alta Velocidad fue el medio de transporte colectivo con mayor crecimiento en número de viajeros, con un incremento del 64%, muy por encima del 15% registrado por el conjunto de los medios de transporte. Para más detalles, véase: INE. *Estadística de Transporte de Viajeros. Total de viajeros por tipo, medio de transporte (terrestre, aéreo y marítimo) y distancia*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=3156&capsel=3156>; y Martín, Sergio, y Ángeles Táuler. Observatorio del ferrocarril en España. Informe 2022. Madrid:

Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible, 2023. https://cdn.transportes.gob.es/portal-web-transportes/ferroviario/observatorio/ofe_2022_feb2024_v3.3_prot.pdf

- ¹¹⁰ Los datos en: INE. *Estadística de Transporte de Viajeros. Total de viajeros por tipo, medio de transporte (terrestre, aéreo y marítimo) y distancia*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=3156&capsel=3156>; y *Población residente por fecha, sexo y edad (desde 1971)*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=56934>; Instituto de Estudios de Transportes y Comunicaciones. *Estadísticas de transportes. Series cronológicas (1950-1980)*. Madrid: Ministerio de Transportes, Turismo y Comunicaciones, 1983. https://www.fomento.gob.es/AZ_BBMF.Web/documentacion/pdf/M00386_1983; Martín, Sergio, y Ángeles Táuler. Observatorio del ferrocarril en España. Informe 2022. Madrid: Ministerio de Transportes y Movilidad Sostenible, 2023. https://cdn.transportes.gob.es/portal-web-transportes/ferroviario/observatorio/ofe_2022_feb2024_v3.3_prot.pdf; y Observatorio del Transporte y la logística en España. *Transporte interior de viajeros (viajeros-kilómetro) por modo (en millones)*. <https://otle.transportes.gob.es/>; y *Transporte internacional de viajeros (viajeros) por modo (en millones)*. <https://otle.transportes.gob.es/>.

- ¹¹¹ Para más información sobre variabilidad en los horarios alimenticios, véase: Barragán, Rocío, et al. "Timing of Meals and Sleep in the Mediterranean Population: The Effect of Taste, Genetics, Environmental Determinants, and Interactions on Obesity Phenotypes." *Nutrients* 15, n.º 3, 2023. <https://doi.org/10.3390/nu15030708>; Dashti, Hassan S., et al. "Timing of Food Intake: Identifying Contributing Factors to Design Effective Interventions." *Advances in Nutrition* 10, n.º 4, 2019. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy131>; y Saals, Bo, H. Myrthe Boss, y Gerda K. Pot. "Young people and adolescents have more irregular meals during the COVID-19 pandemic: A nested case-control study on chrono-nutrition before and during the COVID-19 pandemic." *Chronobiology International* 39, 2022. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2054347>.

- ¹¹² Entre 1991 y 2022 el promedio de años que una persona de 80 años vive en solitario ha aumentado, pasando de los 2,6 años a los 7,5 años. Para más detalle, léase: García Jesús, Albert Esteve y Juan Galeano. "Hogares en transformación en España y Portugal." Observatorio Social Fundación "la Caixa". <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/es/-/hogares-en-transformacion-en-espana-y-portugal>.

Para más detalles sobre la frecuencia con la que los españoles comen o cenan en casa de familiares o amigos, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Barómetro de Marzo 2017*. Madrid: Estudio n.º 3170, 2017. <https://www.cis.es/documentos/d/guest/es3170marpdf>.

En 2022, el 23% de las personas afirmaba comer o cenar sola entre semana; sin embargo, al considerar otros momentos de comensalidad más breves —como el desayuno, el almuerzo o la merienda—, la proporción se elevaba al 42%. Sobre la relación entre el auge de los hogares unipersonales, el teletrabajo y la previsión de un aumento en las comidas en solitario, véase: Fundación Mapfre. *Alimentación en la sociedad del siglo XXI post pandemia: Decisión Alimentaria*.

Madrid: Fundación Mapfre, 2022. https://noticias.fundacionmapfre.org/media/2023/03/Alimentacion_en_la_sociedad_Fundacion-Mapfre-ok.pdf.

Para profundizar sobre los cambios en la comensalidad y su impacto en los hábitos de consumo, véase: Díaz Méndez, Cecilia. "La alimentación en la sociedad española." *Investigación y Ciencia* n.º 446, 2013. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4472503>; Díaz Méndez, Cecilia e Isabel García-Espejo. "Eating out in Spain: Motivations, sociability and consumer contexts." *Appetite* 119, n.º 1, 2017. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.047>; y "Homogeneidad y fragmentación en los hábitos alimentarios de los españoles. Una respuesta a través del análisis de los horarios, las relaciones y las normas alimentarias." *Revista Internacional de Sociología* 76, n.º 3, 2018. <https://doi.org/10.3989/ris.2018.76.3.17.360>.

Sobre el impacto de compartir comidas en la salud, véase: De Neve, Jan-Emmanuel, et al. "The Social Power of Meals." En Helliwell, J. F. et al. (eds.). *World Happiness Report 2025*. Oxford:

- University of Oxford Wellbeing Research Centre, 2025. <https://doi.org/10.18724/whr-g119-bv60>; y López-Gil, José Francisco, *et al.* "Family Meals and Social Eating Behavior and Their Association with Disordered Eating among Spanish Adolescents: The EHDLA Study." *Nutrients* 16, n.º 7, 2024. <https://doi.org/10.3390/nu16070951>.
- ¹¹³ En 1999, los hogares españoles realizaban el 45% de sus compras alimentarias en supermercados, el 18% en hipermercados y el 12% en tiendas tradicionales (pescaderías y carnicerías). En 2023, estos datos fueron del 65% en supermercados cercanos, el 13% en hipermercados y el 5% en tiendas tradicionales. Ese mismo año, las compras por internet suponían el 2% de la cesta total. Para más detalles sobre los canales de compra, véase: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Canales valor*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.
- ¹¹⁴ Para más información sobre la creciente difusión entre el consumo alimentario dentro y fuera del hogar y la expansión de los alimentos de conveniencia, véase: Peltner, Jonas, y Silke Thiele. "Convenience-based food purchase patterns: identification and associations with dietary quality, sociodemographic factors and attitudes." *Public Health Nutrition* 21, n.º 3, 2017. <https://doi.org/10.1017/S1368980017003378>; Jackson, Peter, y Valerie Viehoff. "Reframing convenience food." *Appetite* 98, n.º 1, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.11.032>.
- ¹¹⁵ Para más detalles, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Turismo y Gastronomía (II)*. Madrid: Estudio n.º 3471, 2024. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3471mar-pdf>; Contreras, Jesús. "Cambios Sociales y Cambios en los Comportamientos Alimentarios en la España de la Segunda Mitad del Siglo XX." *Anuario de Psicología* 30 n.º 2, 1999. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2792534>; Díaz Méndez, Cecilia. "La alimentación en la sociedad española." *Investigación y Ciencia* n.º 446, 2013. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4472503>; Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Informe del consumo alimentario en España 2023*. Madrid, 2024. https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/informe_2023_alta_tcm30-685877.pdf; y *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.
- ¹¹⁶ Para más información sobre la influencia de la tecnología en la preparación de alimentos, véase: Hinojosa-Nogueira, Daniel, *et al.* "Stance 4 Health Nutritional APP: A Path to Personalized Smart Nutrition." *Nutrients* 15, n.º 2, 2023. <https://doi.org/10.3390/nu15020276>.
- ¹¹⁷ En 2024, el 62% de los españoles comía fuera de casa al menos dos veces al mes y sólo el 8,6% afirmaba no hacerlo nunca. Entre quienes comen fuera, el 25% señalaba que su principal motivo era evitar la rutina diaria de cocinar. En 2022, entre quienes saben cocinar y asumen la mayoría o la totalidad de las tareas relacionadas, el 63% dedicaba entre una y siete horas a la semana a esta actividad, el 24,2% entre ocho y 14 horas, el 11,5% más de 14 horas y el 1,3% menos de una hora. Para más detalles sobre el tiempo dedicado a la cocina y la actividad de cocinar asociada al ocio en los jóvenes, véase: Centro de Investigaciones Sociológicas. *Turismo y Gastronomía (II)*. Madrid: Estudio n.º 3471, 2024. <https://www.cis.es/documents/d/cis/es3471mar-pdf>; y Fundación Mapfre. *Alimentación en la sociedad del siglo XXI post pandemia: Decisión Alimentaria*. Madrid: Fundación Mapfre, 2022. <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/alimentacion-sociedad-siglo-xxi-post-pandemia/>.
- ¹¹⁸ La evidencia reciente muestra que, aunque la participación masculina en el trabajo doméstico ha aumentado, las desigualdades de género persisten de forma notable, especialmente en tareas rutinarias como la preparación de alimentos y en la organización cotidiana del hogar. Incluso tras cambios recientes como los observados durante la pandemia, las mujeres continúan

asumiendo una mayor carga tanto en el trabajo doméstico como en su dimensión cognitiva, lo que sugiere una convergencia limitada y desigual en la distribución de estas tareas. Para más información, consúltese: Lütolf, Meret, y Dominique Oehrli. "What remains? Gendered patterns of unpaid work two years after the Covid-19 outbreak in five OECD countries." *Community, Work & Family*, 2024. <https://doi.org/10.1080/13668803.2026.2618676>; OCDE. *Gender gaps in paid and unpaid work persist*. París: OECD Publishing, 2025. https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2025/09/gender-gaps-in-paid-and-unpaid-work-persist_de465299/25a6c5dc-en.pdf; y Petts, R J., Daniel L. Carlson, y Jaclyn S. Wong. "Cognitive housework and Parents' relationship satisfaction." *Journal of Marriage and Family* 87, n.º 4. 2025. <https://doi.org/10.1111/jomf.13082>.

¹¹⁹ Para más detalles sobre los cambios generacionales en la cesta de la compra en España, véase: Contreras, Jesús. "Cambios Sociales y Cambios en los Comportamientos Alimentarios en la España de la Segunda Mitad del Siglo XX." *Anuario de Psicología* 30, n.º 2, 1999. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2792534>; Díaz Méndez, Cecilia. "La alimentación en la sociedad española." *Investigación y Ciencia* n.º 446, 2013. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4472503>; y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.

¹²⁰ Reducir el consumo de carne puede llevar a una dieta menos saludable si se reemplaza por ultraprocesados ricos en azúcares y grasas. Se ha observado que esta sustitución es más frecuente en personas con bajos recursos y menor nivel educativo, lo que puede contribuir al aumento del sobrepeso y la obesidad. Para más detalles, véase: Levasseur, P., et al. "Potential unexpected effects of meat reduction in diet: Could educational attainment influence meat substitution strategies?" *Agricultural and Food Economics* 12,

n.º 4, 2024. <https://doi.org/10.1186/s40100-024-00298-7>.

En 1990, un español promedio consumía 66,2 kg de carne al año, cifra que cayó a 41 kg en 2023. El consumo diario también disminuyó: entre 2003 y 2020, la proporción de españoles de 15 o más años que comían carne a diario pasó del 18% al 9%, con una caída aún mayor en el grupo de 25 a 34 años (del 22% en 2006 al 12% en 2020). A pesar de esta reducción, el 66% de la población sigue consumiendo carne al menos tres veces por semana, y para tres de cada cuatro españoles sigue siendo un pilar de una dieta saludable. Para más detalles, véase: Asociación de Fabricantes y Distribuidores. *Informe de tendencias 2024*. Madrid: Asociación de Fabricantes y Distribuidores, 2024. <https://www.aecoc.es/guias/informe-de-tendencias-2024/>; INE. *Encuesta europea de salud en España. Patrón de consumo de determinados alimentos según sexo y grupo de edad. Población de 15 y más años*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2019/p03/&file=pcaxis>; y *Encuesta nacional de salud. Patrón de consumo de determinados alimentos según sexo y grupo de edad. Población de 1 y más años*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2017/p06/&file=pcaxis>; y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.

En 2020, el 75% de la población española tomó suplementos, destacando los complementos alimenticios (63%) y los extractos de plantas (29%). En 1996, el consumo de suplementos en España se situaba en el 28%. Sobre esta cuestión, véase: Baladía, Eduardo, et al. "Uso de Suplementos Nutricionales y Productos a Base de Extractos de Plantas en Población Española: Un Estudio Transversal." *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 26, n.º 3, 2022. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.26.3.1693>; Contreras, Jesús. "Cambios Sociales y Cambios en los Comportamientos Alimentarios en la España de la Segunda Mitad del Siglo XX." *Anuario de Psicología* 30, n.º

2, 1999. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2792534>; y Pera, Guillem, et al. "Consumo de suplementos vitamínicos y minerales en población adulta sana de cinco provincias de España." *Gaceta Sanitaria* 13, 1999. <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911199713786>.

- ¹²¹ En 2023, las proteínas alternativas cobraron mayor relevancia en la alimentación. Un 3% de la población probó insectos en forma de harina o snacks proteicos, mientras que un 8,5% incorporó snacks de algas en su dieta, un aumento de 5 puntos porcentuales desde 2019. Respecto a la innovación en alimentos, ejemplos e implicaciones para la salud del futuro, consúltese: Carrillo, Lorena. *La comida del futuro*. Madrid: Fundación Innovación Bankinter, 2021; https://www.fundacionbankinter.org/wp-content/uploads/2021/09/Publicacion-PDF-ES-FTF_ComidaFuturo.pdf; De los Muros García, José Luis, y M. Montaña Cámara Hurtado. "Nuevos alimentos: margarinas enriquecidas con esteroides vegetales. Caso de estudio: margarina Flora pro. activ." *Nutrición clínica y dietética hospitalaria* 30, n.º 1, 2010. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3311213>; López Sánchez de León, Lydia, et al. "Nuevos alimentos autorizados en la Unión Europea: análisis y valoración de sus especificaciones." *Revista del Comité Científico de la AESAN* 38, 2023. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/laboratorios/ESPECIFICACIONES_NUEVOS_ALIMENTOS.pdf; Medina, Isabel, et al. *Producir alimentos sin agotar el planeta*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2023. http://libros.csic.es/product_info.php?products_id=1721; Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Estrategia Nacional de Alimentación*. Madrid, 2025. https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-nacional/estrategianacionaldealimentacion_tcm30-700687.pdf; y Pirzadah, Tanveer Bilal, y Bisma Malik. "Pseudocereals as Super Foods of the 21st Century: Recent Technological Interventions." *Journal of Agriculture and Food Research* 2, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2020.100052>.

- ¹²² Para analizar la evolución del consumo per cápita, se ha calculado la variación entre el promedio

del período 1999-2003 y se ha comparado con el de los cinco últimos años disponibles (2019-2023). Las bebidas espirituosas, al haberse registrado por primera vez en 2015, presentan una variación exclusiva entre ese año y 2023. Para más detalles, véase: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.

- ¹²³ La innovación tecnológica está transformando los sistemas alimentarios mediante nuevas formas de producción, como las proteínas microbianas y la carne cultivada. Al mismo tiempo, el desarrollo de la nutrición de precisión permite adaptar la dieta a características individuales como el metabolismo, la microbiota o las alergias, apuntando hacia una creciente convergencia entre biotecnología y alimentación. Para más información, véase: Estham, J. Lucas, y Adam R. Leman. "Precision fermentation for food proteins: ingredient innovations, bioprocess considerations, and outlook — a mini-review." *Current Opinion in Food Science* 58, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2024.101194>; Kardas, Marek, Wiktoria Staśkiewicz-Bartecka, y Aleksandra Kołodziejczyk. "Cultured Meat Reformulation: Health Potential and Sustainable Food Challenges—Narrative Review." *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 24, n.º 6. 2025. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.70262>; Shukla, Akash Deep, et al. "Precision Fermentation: Pioneering the future of sustainable and alternative animal protein production." *Applied Food Research*, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.afres.2026.102015>; y Wu, Qihang, et al. "Opportunities and challenges ahead of the cultured meat: A review on key technology and mass production process." *Journal of Future Foods*, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.jfutfo.2025.10.007>.

- ¹²⁴ Para más detalles, véase: Carrillo, Lorena. *La comida del futuro*. Madrid: Fundación Innovación Bankinter, 2021; https://www.fundacionbankinter.org/wp-content/uploads/2021/09/Publicacion-PDF-ES-FTF_ComidaFuturo.pdf; Medina, Isabel, et al. *Producir alimentos sin*

agotar el planeta. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas, 2023. http://libros.csic.es/product_info.php?products_id=1721; y Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Panel de consumo alimentario. Series anuales. Socioeconómico consumo per cápita*. <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/consumo-tendencias/panel-de-consumo-alimentario/series-anuales/>.

- ¹²⁵ En 2022, el precio fue el principal criterio en la compra de alimentos para más del 60% de los españoles, situándose por encima de la media europea. Para más detalle, léase: FUHEM Ecosocial. *II Informe Ecosocial sobre calidad de vida en España. Evolución y desafíos*. FUHEM Ecosocial, 2026. <https://www.fuhem.es/ii-informe-ecosocial-calidad-de-vida-en-espana/>.

Sobre cómo el acceso desigual a dietas saludables y sostenibles puede afectar a distintas poblaciones, especialmente a las más jóvenes y vulnerables, véase: FAO, IFAD, UNICEF, WFP y OMS. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023: Urbanization, Agrifood Systems Transformation and Healthy Diets across the Rural-Urban Continuum*. Roma: FAO, 2023. <https://doi.org/10.4060/cc3017en>.

- ¹²⁶ En 2023, el 58% de los consumidores españoles mostró preferencia por envases reutilizables o biodegradables en sus compras. Para más información, véase: Hazarika, T. K., et al. "Edible coatings in extending the shelf life of fruits: a review." *Indian Journal of Agricultural Research* 57, n.º 5, 2023. [10.18805/IJARE.A-5725](https://doi.org/10.18805/IJARE.A-5725); Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. *Estrategia Nacional de Alimentación*. Madrid, 2025. https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-nacional/estrategianacionaldealimentacion_tcm30-700687.pdf; y Núñez-Torrón, Andrea. "Trágate el táper, los nuevos envases comestibles hechos de algas o bioplásticos." *El País*, <https://elpais.com/gastronomia/2025-03-11/tragate-el-taper-los-nuevos-envases-comestibles-hechos-de-algas-o-bioplasticos.html>.

- ¹²⁷ La esperanza de vida al nacimiento de las mujeres españolas ha aumentado desde los 81 años

en 1992 hasta los 85,7 en 2022, y es probable que alcance los 88,7 años en 2050. En 1961, el 11,5% de los fallecimientos se producía durante el primer año de vida y el 22% tenía lugar después de los 80 años; en 2022, el 0,2% de los fallecimientos se produjo durante el primer año de vida y el 62% después de los 80. Para más detalles, véase: INE. *Defunciones (Cifras anuales). Por lugar de inscripción, sexo y edad. Total nacional y provincias (Serie histórica 1960-1974)*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=1684&capsel=1684>; *Esperanza de vida al nacimiento según sexo*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=1153&capsel=1153>; y *Tablas de mortalidad proyectadas 2024-2073: Esperanza de vida por edad y sexo*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=6671&capsel=6672>; y Ols-hansky, S. Jay, et al. "Implausibility of radical life extension in humans in the twenty-first century." *Nature Aging* 4, 2024. <https://doi.org/10.1038/s43587-024-00702-3>.

Entre las mujeres españolas, los años de esperanza de vida "no saludable" aumentaron de 11,7 a 13,4 años en el período 1990-019,. Para más información, léase: Permanyer, Iñaki, y Octavio Bramajo. "El aumento de la longevidad en Europa: ¿Añadiendo años a la vida o vida a los años?" *Perspectives Demográfiques* 28, 2022. https://ced.cat/PD/PerspectivesDemografiques_028_ESP.pdf; INE. *Esperanza de vida en buena salud al nacer y a los 65 años. Brecha de género. España. Serie 2004-2021*. https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926378861&p=%5C&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayou¶m1=PYS-Detalle¶m3=1259924822888.

En 2050, se prevé que, debido al envejecimiento demográfico, el número de personas que sufrirá algún tipo de demencia a nivel mundial alcanzará los 153 millones de personas, una cifra que en 2019 era de 57 millones. Para más información, véase: Nichols, Emma, et al. "Estimation of the global prevalence of dementia in 2019 and forecasted prevalence in 2050: an analysis for the Global Burden of Disease Study 2019." *The Lancet Public Health* 7, n.º 2, 2022. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00249-8](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00249-8).

- 128 Sobre el papel de los determinantes sociales en la configuración de los hábitos de salud y el bienestar, así como sobre los mecanismos de difusión social de comportamientos preventivos, léase: Izadisabet, Farideh, Aliakbar Aminbeidokhti, y Sakineh Jafari. "Social determinants of health during and after coronavirus: a qualitative study." *BMC Public Health* 24, n.º 283, 2024. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17785-7>; Vörös, András, et al. "A multilevel social network approach to studying multiple disease-prevention behaviors." *Scientific Reports* 15, n.º 1718, 2025. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-85240-7>; y World Health Organization. A conceptual framework for action on the social determinants of health. Ginebra: World Health Organization, 2010. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241500852>; y *Closing the gap in a generation. Healthy equity through action on the social determinants of health*. Ginebra: World Health Organization, 2008. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1>.
- 129 Sobre el uso de la inteligencia artificial para el descubrimiento de medicamentos, el desarrollo de la medicina genómica y la predicción del riesgo de cáncer, véase: Bian, Yuemin, y Xiang-Qun Xie. "Generative chemistry: drug discovery with deep learning generative models." *Journal of Molecular Modeling* 27, n.º 17, 2021. <https://doi.org/10.1007/s00894-021-04674-8>; y Yala, Adam, et al. "Toward robust mammography-based models for breast cancer risk." *Science Translational Medicine* 13, n.º 578, 2021. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.aba4373>.
El tratamiento CAR-T contra tumores implica transferir linfocitos T reprogramados a células cancerígenas. Este método ha demostrado ser exitoso en la remisión de varios tipos de cáncer y su efecto positivo se mantiene a largo plazo. Por su parte, las células madre, provenientes de modificaciones genéticas o células primarias, reemplazan y mejoran tejidos y órganos, ayudando a tratar lesiones y enfermedades. Para más información, véase: Brunet, Anne, Margaret A. Goodell y Thomas A. Rando. "Ageing and rejuvenation of tissue stem cells and their niches." *Nature reviews molecular cell biology* 24, n.º 1, 2023. <https://doi.org/10.1038/s41580-022-00510-w>; Melenhorst, J. Joseph. "Decade-long leukemia remissions with persistence of CD4 CAR T cells." *Nature* 602, n.º 7897, 2022. <https://doi.org/10.1038/s41586-021-04390-6>. La tecnología CRISPR y otras herramientas de edición genética están impulsando nuevas formas de medicina personalizada orientadas a corregir alteraciones genéticas y desarrollar tratamientos más precisos para determinadas enfermedades. Para más información, véase: Everette, Kelcee A., et al. "Ex vivo prime editing of patient haematopoietic stem cells rescues sickle-cell disease phenotypes after engraftment in mice." *Natural Biomedical Engineering* 7, 2023. <https://doi.org/10.1038/s41551-023-01026-0>; Newby, Gregory A., et al. "Base editing of haematopoietic stem cells rescues sickle cell disease in mice." *Nature* 595, 2021. <https://doi.org/10.1038/s41586-021-03609-w>; y Oficina Nacional de Asesoramiento Científico. Informe de políticas. La tecnología CRISPR en agricultura, alimentación y salud. Madrid, 2025 <https://www.onac.gob.es/novedades/publicaciones/Documents/250822-ONAC%20maquetacion%20informe-PDF%20online.pdf>.
- 130 Entre 1987 y 2020, el porcentaje de fumadores diarios mayores de 15 años se redujo del 55% al 23% en el caso de los hombres y del 23% al 16% en el de las mujeres. En 2024, el 31% de los hombres y el 23% de las mujeres de entre 25 y 34 años declaraba fumar a diario. En 1995, el consumo diario de alcohol entre los mayores de 15 años era del 30% para los hombres y del 7,5% entre las mujeres. Para 2020, el 22% de los hombres y el 18% de las mujeres de entre 25 y 34 años bebían alcohol una o dos veces por semana, mientras que el consumo diario no superaba el 10% en ambos casos. Esta tendencia se ha mantenido en 2024, reflejando una creciente preferencia por hábitos de vida más saludables. Para más información, consúltese: INE. *Encuesta europea de salud 2020. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses según sexo y grupo de edad*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2019/p06/&file=pcaxis>; OCDE. *Tobacco consumption*

[DSD_HEALTH_LVNG@DF_HEALTH_LVNG_TC]. <https://data-explorer.oecd.org/>; Plan Nacional sobre Drogas. “Encuesta domiciliaria sobre uso de drogas 1995. Principales resultados.” Ministerio de Sanidad, https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_EDADES.htm; y Ministerio de Sanidad. *Portal Estadístico. Área de Inteligencia de Gestión. Prevalencia (%) de consumo de alcohol en España. Año: 2024. Tramo temporal: A diario en los últimos 30 días. Edad 25-34; y Prevalencia (%) de consumo de tabaco en España. Año: 2024. Tramo temporal: A diario en los últimos 30 días. Edad: 25-34.* <https://estadistico.inteligenciadegestion.sanidad.gob.es/publicoSNS/I/edades/datos-sobre-alcohol-y-otras-drogas>.

- ¹³¹ En 1987, el 31% de la población adulta en España era sedentaria en su actividad principal (ej. trabajo o estudio), aumentando al 38% en 2020. Este incremento del sedentarismo en la actividad principal ha venido, sin embargo, acompañado de una mayor proporción de personas que realizan algún tipo de ejercicio físico en su tiempo libre. Entre 2006 y 2022, el porcentaje de personas de 16 años o más que no realizaban ejercicio físico en su tiempo libre ha disminuido, pasando del 36% al 26% en los hombres, y del 42% al 29% en las mujeres. Para más información, consúltese: INE. *Encuesta nacional de salud. Año 2006. Ejercicio físico en el tiempo libre población adulta según sexo y grupo de edad. Población 16 y más años.* <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p419/a2006/p07/&file=pcaxis>; *Encuesta de condiciones de vida. Módulo 2022. Personas de 16 y más años según frecuencia de actividad física en el tiempo de ocio por sexo y edad.* <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=9739>; y Montero-Torreiro, María Fe. “Evolución de la prevalencia de sedentarismo en la población española entre los años 1987 y 2020.” *Medicina Clínica* 162, n.º 6, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2023.10.010>. Sobre la relación entre el tiempo destinado a ver pantallas y el sedentarismo, léase: Peral-Suárez, África, et al. “Lifestyle Clusters of

Diet Quality, Sleep, and Screen Time and Associations with Weight Status in Children from Madrid City: ENPIMAD Study.” *Nutrients* 16, n.º 13, 2024. <https://doi.org/10.3390/nu16132096>.

- ¹³² Los datos sobre consumo diario de tabaco, alcohol y sedentarismo reflejan el porcentaje de hombres y mujeres mayores de 15 años que fumaban o eran sedentarios en su actividad principal en 1987, y que consumían alcohol a diario en 1995, en comparación con los niveles registrados en 2020. Para más información, véase: INE. *Encuesta europea de salud 2020. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas en los últimos 12 meses según sexo y grupo de edad.* <https://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?type=pcaxis&path=/t15/p420/a2019/p06/&file=pcaxis>; Plan Nacional sobre Drogas. “Encuesta domiciliaria sobre uso de drogas 1995. Principales resultados.” Ministerio de Sanidad, https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_EDADES.htm; Montero-Torreiro, María Fe. “Evolución de la prevalencia de sedentarismo en la población española entre los años 1987 y 2020.” *Medicina Clínica* 162, n.º 6, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2023.10.010>; y OCDE. *Tobacco consumption [DSD_HEALTH_LVNG@DF_HEALTH_LVNG_TC]*. <https://data-explorer.oecd.org/>.
- ¹³³ La evolución histórica procede de Feijoo et al., que estiman que la obesidad afectaba al 7,3% de la población de 15 años o más en 1987 y al 15,7% en 2020. El dato más reciente procede de la Encuesta de salud de España 2023 del INE, que sitúa la obesidad en el 15,2% de la población de 18 años o más. La comparación debe interpretarse como aproximada por la diferencia en los umbrales de edad. Para más información, véase: Feijoo, Laura, et al. “Prevalencia de la obesidad en España y en sus comunidades autónomas, 1987-2020.” *Revista Española de Cardiología* 77, n.º 10, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2023.12.019>; e INE. *Encuesta de salud de España 2023*. Madrid: INE, 2025. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/ESdE2023.htm>. La obesidad tiene una mayor incidencia en los hogares con menos recursos. Esta diferencia se

relaciona con factores sociales y materiales que dificultan la adopción de hábitos saludables, como presupuestos ajustados, acceso desigual a información nutricional útil y entornos alimentarios donde los productos más asequibles suelen ser también más calóricos. Para más información, véase: Hemmingsson, Erik, et al. "The social origins of obesity within and across generations." *Obesity Reviews* 24, n.º 1, 2023. <https://doi.org/10.1111/obr.13514>.

¹³⁴ En 2050, el 21% de los niños y el 23% de las niñas españoles de entre cinco y 14 años podrían padecer obesidad. Para más detalles, consúltase: Kerr, Jessica A., et al. "Global, regional, and national prevalence of child and adolescent overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021." *The Lancet* 405, n.º 10481, 2025. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)00397-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)00397-6).

¹³⁵ El Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil 2022-2030 plantea una respuesta integral frente al exceso de peso infantil, con medidas orientadas a promover una alimentación saludable, la actividad física y la reducción de la brecha social asociada a la obesidad. Esta línea se ha reforzado posteriormente mediante el *Real Decreto 315/2025, de 15 de abril*, que establece criterios mínimos de calidad nutricional y sostenibilidad para la oferta alimentaria en centros educativos y para la programación de los menús escolares. Para más información, véase: Gobierno de España. *Plan Estratégico Nacional para la Reducción de la Obesidad Infantil 2022-2030*. Madrid: Gobierno de España, 2022. https://www.comisionadobezainfantil.gob.es/sites/default/files/2023-01/Plan_obesidad_Completo_DIGITAL_paginas_1_0.pdf; y Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos*. Madrid, 2025. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2025-7659>.

¹³⁶ La soledad no deseada es el sentimiento subjetivo que resulta de no tener la cantidad y la calidad deseadas de relaciones sociales, y puede surgir en cualquier etapa de la vida. En 2024, el 30% de los jóvenes españoles de entre 18 y 34 años declararon experimentar soledad. Se prevé que esta proporción se mantenga o incluso aumente, afectando a más de 2,4 millones de jóvenes en 2050. Esta cifra se mantiene similar con independencia del escenario demográfico que se utilice, ya sea el base del INE o el de Eurostat. Para más detalle, consúltase: Eurostat. *Population on 1 January by age and sex [demo_pjan]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; *Population on 1st January by age, sex and type of projection [proj_23np]*. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; Hawkley, Louise C., et al. "Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness." *International Journal of Behavioral Development* 46, n.º 1, 2020. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>; INE. *Resultados nacionales: serie 2024-2074. Población residente en España a 1 de enero, por sexo, edad y año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=36643&L=0>; Joint Research Centre. *EU Loneliness Survey*. Comisión Europea, 2022. <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>; y Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada. *Barómetro de la soledad no deseada en España*. Madrid: SoledadES, 2024. https://www.soledades.es/sites/default/files/contenidos/Informe_Barometro%20soledad.pdf. En 2022, el 56% de los jóvenes españoles de entre 18 y 24 años declaraba haber sufrido depresión a lo largo de su vida. Esa misma proporción de población reconocía haber experimentado ansiedad prolongada en algún momento. Dichos porcentajes son notablemente superiores a los de la media nacional, que alcanza el 42% en el caso de la depresión y el 37% en el de la ansiedad prolongada. Para más detalle, véase: Blanchflower, David G., et al. "Further Evidence on the Global Decline in the Mental Health of the Young." *National Bureau of Economic Research Working Paper*, n.º 32500, 2024. <https://www.nber.org/papers/w32500>; Confederación Salud Mental España y Fundación Mutua Madrileña. *La situación de la salud mental en España*. 2023. Madrid:

Fundación Mutua Madrileña, 2023. <https://www.fundacionmutua.es/documents/informe-salud-mental-espana-2023-bajo.pdf>; y Lavikainen, Piia T., et al. "The Impact of Chronic Conditions on Productivity-Adjusted Life-Years in Both the Workplace and Household Settings in the General Adult Population in Finland." *Value in health: the journal of the International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research* 28, n.º 3, 2024. <https://doi.org/10.1016/j.jval.2024.09.017>.

- ¹³⁷ En 2050, 4.000 millones de personas a nivel mundial tendrán diagnosticado algún tipo de alergia, lo que supone un 41% de la población total. Este porcentaje se ha calculado utilizando la proyección del escenario base de población mundial de Naciones Unidas. Se asume que en España el patrón será similar. Para más detalles, véase: European Academy of Allergy and Clinical Immunology. *Global Atlas of Allergy*. <https://eaaci.org/books/global-atlas-of-allergy/>; y Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, ONU. 2024 *Revision of World Population Prospects [Medium variant-Total Population, as of 1 January (thousands)]*. <https://population.un.org/wpp/>. Entre 1993 y 2017, la prevalencia de las alergias en España aumentó del 7% al 18% en el caso de las mujeres y del 5% al 14% en el de los hombres. Para más información sobre la incidencia de las alergias en España y el impacto del cambio climático en su aumento, véase: Luschkova, Daria, Claudia Traidl-Hoffmann, y Alike Ludwig MD. "Climate change and allergies." *Allergo Journal International* 31, 2022. <https://doi.org/10.1007/s40629-022-00212-x>; y Ministerio de Sanidad. Encuesta europea de salud en España. Serie 1987-2017. <https://www.sanidad.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm>.

- ¹³⁸ La Organización Mundial de la Salud certificó a España como estado libre de malaria en 1964. Para más información sobre las enfermedades transmitidas por vectores, véase: Ministerio de Sanidad. *Vigilancia entomológica: Resultados 2021. Plan nacional de preparación y respuesta frente a enfermedades transmitidas por vectores: dengue, chikungunya y zika*. Madrid, 2022. [\[danos/saludAmbLaboral/docs/Informe_Plan-Vectores_2021.pdf\]\(https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/Informe_Plan-Vectores_2021.pdf\); Global Malaria Programme. "Countries and Territories certified malaria-free by WHO 1955-2023." OMS, <https://www.who.int/teams/global-malaria-programme/elimination/countries-and-territories-certified-malaria-free-by-who>; y Sociedad Española De Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica. *Las enfermedades infecciosas en 2050: Cómo serán las enfermedades infecciosas en 30 años*. Madrid: SEIMC, 2022. <https://seimc.org/contenidos/documentoscientificos/seimc-Las-EnfermedadesInfecciosasen2050.pdf>.](https://www.sanidad.gob.es/ciuda-</p>
</div>
<div data-bbox=)

- ¹³⁹ El uso de antibióticos en España ha bajado en los últimos años, de 27,5 dosis diarias por cada 1.000 personas en 2016 a 20 dosis en 2021. A pesar de esta reducción, todavía tiene uno de los niveles más altos de consumo en comparación con el promedio de los países de la OCDE, que fue de 15,9 dosis diarias por cada 1.000 personas en 2021. Para más información, véase: Chin, Kah Wei, et al. "An overview of antibiotic and antibiotic resistance." *Environmental Advances* 11, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.envadv.2022.100331>; y OCDE. *Pharmaceutical market [Pharmaceuticals consumption-Antibacterials for systemic use]*. <https://data-explorer.oecd.org/>.

En 2021, España registró 6.353 muertes directamente atribuibles y 31.600 asociadas a la resistencia a antibióticos, lo que representó el 1,4% y el 7% del total de fallecimientos, respectivamente. En los países de renta alta, estas cifras fueron de 125.000 y 553.000 muertes (1% y 4,5% del total), con proyecciones que estiman un aumento hasta 192.000 y 883.000 muertes en 2050. Si España mantiene este mismo ritmo de crecimiento, en 2050 podría alcanzar las 13.337 muertes atribuibles y 82.160 asociadas por esta causa, representando el 2% y el 8,4% del total de fallecimientos. De este modo, el número de fallecimientos asociados a la resistencia a los antibióticos se aproximaría a la mitad de los causados por el cáncer, cuya cifra se estima en 182.577 muertes (30% del total). Para más detalles, véase: INE. *Estadísticas de defunciones según causa de muerte*. <https://www.ine.es/dy->

ngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176780&menu=resultados&idp=1254735573175#_tabs-1254736194710; Institute for Health Metrics and Evaluation. “MICROBE. Measuring Infectious Causes and Resistance Outcomes for Burden Estimation.” Institute for Health Metrics and Evaluation. <https://vizhub.healthdata.org/microbe/>; Agencia Internacional para la Investigación en Cáncer, OMS. *Estimated numbers from 2022 to 2050*. <https://gco.iarc.fr/tomorrow/en>; Mohsen, Naghavi, et al. “Global burden of bacterial antimicrobial resistance 1990–2021: a systematic analysis with forecasts to 2050.” *The Lancet* 404, n.º 10459, 2024. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)01867-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01867-1); y Ritchie, Hannah y Edouard Mathieu. “How many people die and how many are born each year?” Our World in Data, <https://ourworldindata.org/births-and-deaths>.

¹⁴⁰ Para conocer más sobre el Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos 2022-2024 y su continuación en el PRAN 2025-2027, véase: Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos 2022-2024. Madrid: AEMPS, 2022. <https://resistenciaantibioticos.es/es/publicaciones/plan-nacional-frente-la-resistencia-los-antibioticos-pran-2022-2024>; y Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. *Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos 2025-2027*. Madrid: AEMPS, 2025. <https://resistenciaantibioticos.es/es/publicaciones/plan-nacional-frente-la-resistencia-los-antibioticos-pran-2025-2027>.

¹⁴¹ La proyección del número de personas en edades avanzadas en situación de dependencia en 2050 se obtiene de aplicar el porcentaje de personas de 65 o más años con dependencia reconocida en 2024 a la población prevista para ese rango de edad en el escenario demográfico base de Eurostat. Los 2,7 millones de personas suponen el 17% del total de población de 65 o más años en 2050. Estos resultados no cambian significativamente usando la población prevista para ese rango de edad en el escenario base demográfico del INE. Para más información, véase: Eurostat. *Population on 1 January by age and sex [demo_*

pjan]. <https://ec.europa.eu/eurostat/data/database>; IMSERSO. *Información estadística del sistema para la autonomía y atención a la dependencia 30 junio 2024 [33DICTCASAAD]*. <https://imserso.es/el-imserso/documentacion/estadisticas/sistema-autonomia-atencion-dependencia-saad/estadisticas-mensual>; e INE. *Resultados nacionales: serie 2024-2074. Población residente en España a 1 de enero, por sexo, edad y año*. <https://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=36643&L=0>.

La proyección de la proporción de personas de 65 o más años que vivirán solas en 2050 resulta de aplicar el porcentaje de hogares unipersonales por grupo de edad y sexo en 2020 a la estructura poblacional prevista para 2050 según el escenario demográfico base del INE. Para más detalles, consúltese: INE. *Encuesta continua de hogares 2020*. https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176952&menu=ultiDatos&idp=1254735572981; y *Proyección de la población de España. 2024-2074. Población residente en España a 1 de enero, por sexo, edad y año*. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=6671&capsel=6672>.

¹⁴² La organización de los cuidados está en parte vinculada a las desigualdades económicas, de modo que los hogares con mayores recursos tienden a acceder en mejores condiciones a servicios formales, mientras que aquellos con menos recursos recurren con mayor frecuencia a apoyos informales. Para más detalle, consúltese: García, Javier, et al. “La relación entre la desigualdad económica y los cuidados en España: Un análisis a partir de la encuesta SHARE.” *Papers* n.º 2, 2026. <https://doi.org/10.5565/rev/papers.3485>; y Rodríguez, Pilar (coord.). *Evolución de los cuidados familiares a las personas mayores en España*. Fundación Pilares, 2024. <https://www.fundacionpilares.org/publicacion/estudio-no8-evolucion-de-los-cuidados-familiares-a-las-personas-mayores-en-espana/>.

¹⁴³ En España, la atención a personas dependientes descansa en gran medida en cuidados familiares informales y no remunerados. La literatura vincula este patrón con la centralidad del apoyo familiar en el cuidado de larga duración. Aun-

que las mujeres siguen dedicando más tiempo que los hombres a estas tareas, en los últimos años se observa una mayor participación masculina en los cuidados. Sobre este asunto, léase: Courbage, Christophe, Guillem Montoliu-Montes, y Joël Wagner. “The effect of long-term care public benefits and insurance on informal care from outside the household: empirical evidence from Italy and Spain.” *The European Journal of Health Economics* 21, 2020. <https://doi.org/10.1007/s10198-020-01215-7>; y García-Mayor, Jesús, Antonio Moreno-Llamas, y Ernesto De la Cruz-Sánchez. “Health-related lifestyle of Spanish informal caregivers: Results from two national health surveys.” *Family Relations* 72, n.º 3, 2022. <https://doi.org/10.1111/fare.12689>. Aunque las mujeres siguen dedicando más tiempo a las labores de cuidado que los hombres, en los últimos años se aprecia un aumento de la participación de estos en dichas tareas, tendencia que se espera continúe en el futuro. Para más información, léase: Pérez Díaz, Julio, et al. *Un perfil de las personas mayores en España, 2023. Indicadores estadísticos básicos*. Madrid: CSIC, 2023. <https://envejecimientoenred.csic.es/wp-content/uploads/2023/10/enred-indicadoresbasicos2023.pdf>; y Sundström, Gerdt. “Men and older persons also care, but how much? Assessing amounts of caregiving in Spain and Sweden.” *International Journal of Ageing and Later Life* 12, n.º 1, 2018. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.17356>.

¹⁴⁴ La literatura reciente apunta a una reconfiguración de los cuidados hacia modelos más colaborativos y territorializados. En particular, se destaca el potencial de las organizaciones locales y las redes comunitarias para sostener el bienestar en la vejez, especialmente en entornos urbanos, así como la transformación de las normas de solidaridad en los Estados de bienestar tras la pandemia, con una mayor implicación de actores diversos más allá de la familia. Para más información, véase: Buffel, Tine, y Chris Philipson. “Ageing in place in urban environments: building collaborative organisations for later life.” *European Journal of Ageing* 22, n.º 47, 2025. <https://doi.org/10.1007/s10433-025-00875-9>; y

Pfau-Effinger, Birgit, y Patricia Frericks. “Solidarity in Welfare States During and After the Global Pandemic: A Theoretical Investigation.” *Social Policy & Administration*, 2025. <https://doi.org/10.1111/spol.70024>.

La evidencia reciente señala que la soledad no deseada en la vejez no es un fenómeno puntual, sino una condición persistente con efectos significativos sobre la salud física y mental, precisamente porque está estrechamente vinculada a la disponibilidad —o ausencia— de redes sociales y de cuidado. En este sentido, el aislamiento social emerge como un desafío creciente de salud pública, cuya respuesta requiere reforzar los vínculos sociales y el apoyo comunitario más allá del ámbito estrictamente sanitario. Para más información, véase: Hajek, André, et al. “Chronic loneliness and chronic social isolation among older adults. A systematic review, meta-analysis and meta-regression.” *Ageing & Mental Health* 29, n.º 2, 2025. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39126212/>; y World Health Organization. *Social isolation and loneliness among older people*. Ginebra: World Health Organization, 2021. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/116323b7-0b9d-4c03-802b-741253da4fdb/content>. Para conocer más sobre las estrategias estatales orientadas a abordar la soledad no deseada y a avanzar hacia un modelo de cuidados comunitario y desinstitucionalizado, véase: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. *Marco estratégico estatal de las soledades. 2026-2030*. Madrid: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, 2026. https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/derechos-sociales/Marco_Estrategico_Soledades.pdf; y Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030. *Estrategia estatal para un nuevo modelo de cuidados en la comunidad. Un proceso de desinstitucionalización 2024-2030*. Madrid: Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, 2024. <https://www.dsca.gob.es/sites/default/files/publicaciones/Estrategia-modelo-cuidados.pdf>.

¹⁴⁵ Véase: SHARE. Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe. *Received help from others outside the household [SP002_mod]*; y At least

one child lives less than 1 km away [ch007]. <https://share-eric.eu/>.

- ¹⁴⁶ El concepto de “envejecer en casa” hace referencia a envejecer en un entorno elegido, manteniendo su conexión social con la comunidad y es la preferencia mayoritaria de la ciudadanía en España. Para más información, véase: Díaz-Veiga, Pura, Mayte Sancho Castiello, y Teresa Martínez Rodríguez. “Unidades de convivencia para personas mayores en el marco del proceso de desinstitucionalización.” *Zierbituzan* 78, 2022. <https://ikusmirak.eus/es/zerbitzuan/unidades-de-convivencia-para-personas-mayores-en-el-marco-del-proceso-de-desinstitucionalizacion/me-0-582590/>; Oficina de Ciencia y Tecnología del Congreso de los Diputados. *Envejecimiento y bienestar. Una radiografía de las personas mayores*. Madrid: Informe C, 2023. https://oficinac.es/sites/default/files/informes/OFICINAC_envejecimiento-bienestar_20231214_web.pdf; y Yarker, Sophie, Patty Doran, y Tine Buffel. “Theorizing ‘Place’ in Ageing in Place: The Need for Territorial and Relational Perspectives.” *The Gerontologist* 64, n.º 2, 2024. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad002>. Sobre los beneficios de las relaciones sociales y de fórmulas habitacionales como el *cohousing* intergeneracional en la salud de las personas mayores, consúltase: Silberman-Bxeltramella, Mariela *et al.* “Social relations and health in older people in Spain using SHARE survey data.” *BMC Geriatrics* 22, n.º 276, 2022. <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02975-y>; y Van Gasse, Dries y Bente Wyninckx. “Social Support Exchange in Shared Living Arrangements with Older Adults—Exploring the Benefits of Intergenerational Living for Older Adults.” *Journal of Population Ageing* 17, 2024. <https://doi.org/10.1007/s12062-023-09427-4>.

- ¹⁴⁷ En los últimos años, el crecimiento del empleo en cuidados de larga duración ha sido, en muchos países, inferior al aumento de la población mayor, lo que plantea desafíos para mantener la cobertura en el futuro. OCDE. *Who Cares? Attracting and Retaining Care Workers for the Elderly*. París: OECD Publishing, 2020. <https://doi.org/10.1787/92c0ef68-en>. El número de tra-

bajadores adicionales necesarios en 2050 se ha estimado proyectando la ratio actual entre personas beneficiarias del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD) y empleo en el sector de los cuidados. En diciembre de 2025, el sistema contaba con 1.784.369 personas con derecho a prestación y 799.136 afiliados en el sector de servicios sociales, lo que implica una ratio aproximada de 2,2 beneficiarios por profesional. Bajo el supuesto de que esta relación se mantuviera constante, y considerando una proyección de 2,7 millones de beneficiarios en 2050, el volumen de empleo necesario ascendería a 1.209.205 trabajadores. En comparación con el nivel actual, esto supondría la necesidad de incorporar en torno a 410.000 profesionales adicionales en el sector de los cuidados. Los datos, en: IMSERSO. *Información Estadística del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia. Informe del 31 de diciembre de 2025*. https://imserso.es/documents/20123/8989409/estsisaad_20251231.xlsx/43e00a53-8c01-d26c-64cc-8d042a920d97; e *Informe de Empleo en Sector Servicios Sociales. 4º trimestre de 2025*. https://imserso.es/documents/20123/10589990/inf_empleo_ss_4trim_2025.pdf/09f3ac12-7675-b936-a8fe-461085482874. Para más información sobre el futuro del sector del cuidado y su relación con la población de origen extranjero, véase: Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coord). *España ante el reto migratorio, análisis de dos futuros posibles*. Madrid, 2026. <https://futuros.gob.es/nuestro-trabajo/reto-migratorio>.

- ¹⁴⁸ El término perfilado se refiere a cualquier tratamiento automatizado orientado a evaluar o predecir aspectos de una persona. Conviene distinguirlo de formas de personalización que no implican inferencias sobre el individuo. El debate regulatorio se centra en el alcance del consentimiento como mecanismo de control en un entorno caracterizado por asimetrías de información entre plataformas y usuarios. Para más información, véase: Berkeley Technology Law Journal. “AI Gets Personal: CCPA vs. GDPR on Automated Decision-Making.” Berkeley Te-

chnology Law Journal. <https://btlj.org/2025/04/ccpa-vs-gdpr-on-automated-decision-making/>; Goodman, Bryce, y Seth Flaxman. “European Union Regulations on Algorithmic Decision-Making and a Right to Explanation.” *AI Magazine* 38, n.º 3, 2017. <https://arxiv.org/abs/1606.08813>; Kaminski, Margot E., y Gianclaudio Malgieri. “Algorithmic impact assessments under the GDPR: producing multi-layered explanations.” *International Data Privacy Law* 11, n.º 2, 2021, pp. 125–144. <https://doi.org/10.1093/idpl/ipaa020>; y Rivas Vallejo, Pilar. “Ponderación de la protección de datos personales y la propiedad intelectual y secreto comercial en la aplicación del derecho a conocer la lógica del algoritmo.” *Revista de Jurisprudencia Laboral*, 2025. https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/abrir_pdf.php?id=ANU-L-2025-000000002878.

Para más información sobre el marco europeo de protección de datos, transparencia de las plataformas digitales y regulación de la inteligencia artificial, véase: Diario Oficial de la Unión Europea. *Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos)*. <https://www.boe.es/doue/2016/119/L00001-00088.pdf>;

Reglamento (UE) 2022/2065 del Parlamento Europeo y del Consejo de 19 de octubre de 2022 relativo a un mercado único de servicios digitales y por el que se modifica la Directiva 2000/31/CE (Reglamento de Servicios Digitales). <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022R2065>; y *Reglamento (UE) 2024/1689 del Parlamento Europeo y del Consejo de 13 de junio de 2024 por el que se establecen normas armonizadas en materia de inteligencia artificial y por el que se modifican los Reglamentos (CE) n.º 300/2008, (UE) n.º 167/2013, (UE) n.º 168/2013, (UE) 2018/858, (UE) 2018/1139 y (UE) 2019/2144 y las Directivas 2014/90/UE, (UE) 2016/797 y (UE) 2020/1828 (Reglamento de Inteligencia Artificial)*. <https://www.boe.es/doue/2024/1689/L00001-00144.pdf>.

¹⁴⁹ La expresión identidad digital abarca el conjunto de datos, contenidos y elementos asociados a una persona en entornos digitales, incluyendo tanto aquellos con valor económico, como cuentas de comercio electrónico o criptomonedas, como otros de carácter personal o sentimental, como fotografías, mensajes o perfiles en redes sociales. Estos elementos presentan características y usos distintos, lo que implica necesidades de gestión diferenciadas. Para más información, consúltase: Bundesgerichtshof por *III ZR 183/17, de 12 de julio de 2018*. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/ab7f8ed2-d869-11e9-9c4e-01aa75ed71a1/language-en>; Pearce, Hannah, y Edina Harbinja. “Digital remains and post-mortem privacy in the UK: what do users want?” *International Journal of Law and Information Technology*, 2025. <https://doi.org/10.1080/13600869.2025.2506164>; y Rao, Neha. “Data after death: legal consequences of posthumous data management.” *Brazilian Journal of Law, Technology and Innovation* 2, n.º 2, 2024. <https://doi.org/10.59224/bjlti.v2i2.71-83>; y Uniform Law Commission. *Revised Uniform Fiduciary Access to Digital Assets Act (RUFADAA)*. 2015. <https://www.uniformlaws.org/viewdocument/final-act-with-comments-40>. Para más información sobre la regulación española de los derechos digitales y de la gestión de la identidad digital tras el fallecimiento, véase: Boletín Oficial del Estado. *Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales*. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>.

¹⁵⁰ Sobre las reformas más recientes de los permisos por nacimiento en España y sus diferentes impactos, véase: Castellanos Serrano, Cristina, et al. *La reforma del sistema de permisos parentales: formas de uso y expectativas de influencia en la corresponsabilidad*. Madrid: UNED, Colección Informes, 2024. <https://e-spacio.uned.es/entities/publication/34c79da6-823b-4890-adf1-455e6c7504cd>; Domínguez-Folgueras, Marta, María José González, e Irene Lapuerta. “The Motherhood Penalty in Spain: The Effect of Full-and Part-Time Parental Leave on Women’s Earnings.” *Social Politics: International Studies in Gen-*

der, *State & Society* 29, n.º 1, 2022. <https://doi.org/10.1093/sp/jxab046>; Escobedo, Anna. “Una oportunidad de ampliación y mejora del sistema español de licencias remuneradas parentales y por cuidados familiares.” *IgualdadES* 7, 2022. <https://doi.org/10.18042/cepc/IgdES.7.09>; y Meil, Gerardo. *Pautas de uso del permiso por nacimiento y cuidado*. 2022. <https://portaldatos.seg-social.gob.es/documents/44402/0/PAUTAS+DE+USO+DEL+PERMISO+POR+NACIMIENTO+Y+CUIDADO+%281%29.pdf/97951ddf-6dbe-f2b0-c038-eb06ac49d1fb?t=1668167395449>.

- ¹⁵¹ En Noruega, los progenitores pueden optar por permisos que van de 49 a 59 semanas. En Islandia, cada progenitor dispone de 24 semanas de permiso, pudiendo utilizar las últimas seis en cualquier momento entre el nacimiento y los primeros dos años de vida del menor. Los progenitores de familias monoparentales de Suecia, Islandia y Noruega, tienen derecho a extender la duración total de los permisos retribuidos por nacimiento. Además, en el caso sueco, cada progenitor tiene derecho a 34 semanas de permiso y puede transferir hasta 45 días de este período a otra persona cuidadora de su confianza, como el abuelo o la abuela del menor.

Sobre los modelos de estos países, véase: Blum, Sonja, et al. *19th International Review of Leave Policies and Related Research* 2023. Viena: International Network on Leave Policies and Research, 2023. <https://doi.org/10.25365/phaidra.431>; y Försäkringskassan. “Parental benefits.” Försäkringskassan, <https://www.forsakringskassan.se/english/parents/when-the-child-is-born/parental-benefit>.

En España, la sentencia del Tribunal Constitucional 140/2024 reconoce el derecho de las familias monoparentales a las 10 semanas adicionales no obligatorias que corresponden al segundo progenitor. Para más información, véase: Boletín Oficial del Estado. *Sentencia 140/2024, de 6 de noviembre* 2024. <https://www.boe.es/boe/dias/2024/12/06/pdfs/BOE-S-2024-294.pdf#page=8.13>; y Meil, Gerardo, Anna Escobedo, e Irene Lapuerta. “Spain Country Note.” En

Blum, Sonja, et al. *19th International Review of Leave Policies and Related Research* 2023. Viena: International Network on Leave Policies and Research, 2023. https://www.leavenetwork.org/fileadmin/user_upload/k_leavenetwork/annual_reviews/2023/Blum_etal_LPRN_full_report_2023.pdf.

El límite máximo del permiso retribuido actual es de 4.495 euros mensuales, una cifra superior a los topes establecidos en países como Suecia o Islandia. Sobre los modelos de Suecia e Islandia, véase: Blum, Sonja, et al. *19th International Review of Leave Policies and Related Research* 2023. Viena: International Network on Leave Policies and Research, 2023. https://www.leavenetwork.org/fileadmin/user_upload/k_leavenetwork/annual_reviews/2023/Blum_etal_LPRN_full_report_2023.pdf.

- ¹⁵² Este tipo de permiso, limitado a situaciones de enfermedad aguda, se configura de forma diferenciada respecto a otros instrumentos ya existentes, como el permiso por motivos familiares urgentes de hasta cuatro días al año o la prestación de la Seguridad Social para el cuidado de menores con enfermedades graves. Para más información, véase: Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto-ley 5/2023, de 28 de junio, por el que se adoptan y prorrogan determinadas medidas de respuesta a las consecuencias económicas y sociales de la Guerra de Ucrania, de apoyo a la reconstrucción de la isla de La Palma y a otras situaciones de vulnerabilidad; de transposición de Directivas de la Unión Europea en materia de modificaciones estructurales de sociedades mercantiles y conciliación de la vida familiar y la vida profesional de los progenitores y los cuidadores; y de ejecución y cumplimiento del Derecho de la Unión Europea*. Madrid, 2024. <https://www.boe.es/eli/es/rdl/2023/06/28/5/con>; y Seguridad Social. “Cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave.” Seguridad Social, <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/InformacionUtil/44539/2046>.

En Portugal, existe un permiso de hasta 30 días anuales para cuidar de hijos enfermos menores de 12 años, con una remuneración del 100% de los ingresos netos (hasta un máximo del 65% de

los ingresos brutos). El permiso es un derecho individual, pero no puede ser disfrutado al mismo tiempo por ambos progenitores. Para más detalle, véase: ePortugal. “Having a child: Parental leave and absence from work.” ePortugal, <https://eportugal.gov.pt/en-GB/guias/ter-uma-crianca/dispensas-e-faltas-ao-trabalho-dos-pais#>.

¹⁵³ En España, las políticas de apoyo a la infancia se han basado principalmente en desgravaciones fiscales por hijo a cargo. Sin embargo, estas medidas tienen un efecto redistributivo inferior al de las prestaciones directas, ya que no son reembolsables. Esto implica que una proporción significativa de los hogares con menores ingresos —exentos de tributación por IRPF— queda excluida del acceso a este tipo de beneficios. Para más información léase: Hernández, Adrián, y Fidel Picos. “Income support to Families with Children in Spain.” JRC Working Papers on Taxation and Structural Reforms 10, 2021. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125829>; y Zalakain, Joseba. “La fiscalización de las políticas sociales: funcionamiento e impacto de las deducciones fiscales reembolsables.” Zerbitzuan: Gizarte Zerbitzuetarako Aldizkaria. *Revista de Servicios Sociales* 68, 2019. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7009230>.

¹⁵⁴ Países como Alemania y Suecia extienden sus ayudas más allá de la primera infancia: en Alemania, la prestación universal asciende a 255 euros por cada menor de 18 años, mientras que en Suecia se otorgan 110 euros al mes hasta que el hijo cumple 16 años. En contraste, España continúa siendo uno de los países europeos que menos invierte en prestaciones de protección social para las familias, destinando únicamente el 1,5% de su PIB, frente al 2,4% de la media de la UE. Para más información, véase: Comisión Europea. “Employment, Social Affairs & Inclusion: Sweden - Child allowance.” Comisión Europea, <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1130&langId=en&intPageId=4804>; Ministerio de Trabajo y Economía Social. “Subsidio familiar por hijos a cargo.” Ministerio de Trabajo y Economía Social, [https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/alemania/es/seguridad-social/](https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/alemania/es/seguridad-social/ayudas-familiares/subsidio-familiar/index.html#)

[ayudas-familiares/subsidio-familiar/index.html#](https://www.mites.gob.es/mundo/consejerias/alemania/es/seguridad-social/ayudas-familiares/subsidio-familiar/index.html#); y Save the Children. El Coste de la Crianza en 2022. Madrid: Save the Children, 2022. <https://www.savethechildren.es/coste-de-la-crianza>.

¹⁵⁵ Para más información, véase: Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. “Características de los anticipos.” Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones. <https://www.portalclasespasivas.gob.es/sitios/clasespasivas/es-ES/PensionesPrestaciones/anticipos-pensionesalimenticias/Paginas/Caracteristicaspensionesalimenticias.aspx>.

¹⁵⁶ Desde 1949, Finlandia ofrece una caja de bienvenida a cada recién nacido, que incluye productos básicos como pañales y ropa para el bebé, y una carta de felicitación acompañada de consejos para los progenitores. Esta iniciativa, que también ha sido adoptada en Escocia, incide en la importancia de los cuidados durante los primeros meses de vida, en línea con la Estrategia de los primeros 1000 días de la OCDE. Para más información, véase: Näsi, E., y K. Koskenvuo. “The Finnish Baby box: from a volunteer initiative to renowned social security benefits.” En de la Porte, et al. (eds.). *Successful Public Policy in the Nordic Countries – Cases, Lessons, Challenges*. Oxford: Oxford University Press, 2020. <https://academic.oup.com/book/44441/chapter/3766641760>; OCDE. *Evolving family models in Spain: A new national framework for improved support and protection for families*. París: OECD Publishing, 2022. <https://doi.org/10.1787/c27e63ab-en>; y Scotland. “Baby box: Scotland’s baby box is designed to give every single baby in Scotland an equal start in life.” Scotland, <https://www.scotland.org/live-in-scotland/progressive-scotland/baby-box>.

¹⁵⁷ En España, el acceso a los tratamientos de reproducción asistida en el Sistema Nacional de Salud se rige por el Real Decreto 1030/2006, que establece, entre otros criterios, no tener un hijo sano y no superar determinados límites de edad en el caso de las mujeres. La aplicación de estos criterios presenta variaciones entre comunidades autónomas, lo que ha dado lugar a

diferencias en el acceso. Para más información véase: Álvarez del Vayo, María, *et al.* “La odisea de acceder a la reproducción asistida pública según donde vivas.” CIVIO, <https://civio.es/medicamentalia/2021/11/16/diferencias-en-reproduccion-asistida-por-comunidades-autonomas/>; y Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto 1030/2006, de 15 de septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud y el procedimiento para su actualización.* Madrid, 2006. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2006/09/15/1030/con>.

¹⁵⁸ En el caso de Bélgica, el sistema público de salud cubre un total de seis intentos de fecundación in vitro por mujer, siempre que tenga menos de 43 años en el momento de iniciar el tratamiento. En Países Bajos, están cubiertos hasta seis intentos de inseminación artificial y tres de fecundación in vitro por mujer. Para más detalles, véase: Brussels IVF. “Practical information prior to starting ART treatment.” Brussels IVF, <https://www.brusselsivf.be/en/practical-info/>; y Cornelisse, Simone. *Right time, Right stage. Embryo transfer policies in IVF.* Radboud Repository. <https://repository.ubn.ru.nl/handle/2066/303423>.

¹⁵⁹ Véase: Gambaro, Ludovica, and Kitty Stewart, y Jane Waldfogel (eds.). *An equal start?: Providing quality early education and care for disadvantaged children.* Policy Press, 2014. <https://doi.org/10.1332/policypress/9781447310518.001.0001>; OCDE. *Education at a Glance 2024: OECD Indicators.* Paris: OECD Publishing, 2024. <https://doi.org/10.1787/c00cad36-en>; y Van Huizen, Thomas, y Janneke Plantenga. “Do children benefit from universal early childhood education and care? A meta-analysis of evidence from natural experiments.” *Economics of Education Review* 66, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2018.08.001>.

¹⁶⁰ La evaluación del efecto causal del sistema universal de comedores escolares suecos encontró mejoras a largo plazo en la salud, los ingresos y el nivel educativo alcanzado por los estudiantes que accedieron a este servicio (0,3 años más de media) y en la participación laboral de sus madres (+5%). Además, estos efectos eran mayores

en los niños y niñas de hogares de menos ingresos, indicando que el programa contribuye a reducir las desigualdades socioeconómicas. Para más información, consúltese: Lundborg P., Dan-Olof Rooth, y Jesper Alex-Petersen. “Long-Term Effects of Childhood Nutrition: Evidence from a School Lunch Reform.” *The Review of Economic Studies* 89, n.º 2, 2022. <https://doi.org/10.1093/restud/rdab028>; y Storcksdieck Genannt Bonsmann S., *et al.* *Mapping of National School Food Policies across the EU28 plus Norway and Switzerland.* Luxemburgo: Publications Office of the European Union, 2014. <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC90452>.

¹⁶¹ La evidencia disponible para el curso 2019/2020 indica que el 47% de los niños y niñas de España participan en actividades extraescolares vinculadas a la educación formal, como clases particulares, idiomas o enseñanzas artísticas. Sin embargo, este porcentaje aumenta al 60% entre las familias de altos ingresos, el doble del registrado entre los niños y niñas de familias con bajos recursos. Para más información, véase: Martínez, Ángel, y Juan Manuel Moreno. “Educación en la Sombra en España: una radiografía del mercado de clases particulares por etapa escolar, capacidad económica de los hogares, titularidad de centro y Comunidad Autónoma.” *EsadeE-cPol Brief*, n.º 35, 2023. <https://www.esade.edu/ecpol/es/publicaciones/educacion-en-la-sombra-en-espana-una-radiografia-del-mercado-de-clases-particulares-por-etapa-escolar-capacidad-economica-de-los-hogares-titularidad-del-centro-y-comunidad-autonoma/>.

Sobre los ejemplos de otros países, véase: Radinger, Tomas, y Lucas Boeskens. “More time at school: Lessons from case studies and research on extended school days.” *OECD Education Working Papers* 252, Paris: OECD Publishing, 2021. <https://doi.org/10.1787/1f50c70d-en>.

¹⁶² El acoso escolar continúa siendo uno de los mayores desafíos para el sistema educativo. Actualmente, uno de cada cinco niños de primaria reconoce haber sufrido violencia entre compañeros, un problema estrechamente ligado al abandono escolar temprano y al desarrollo de trastornos

mentales graves. El programa KiVa para la prevención del acoso escolar ha demostrado su eficacia en países tan diversos como los Países Bajos, Chile, Italia o Nueva Zelanda, y ya se encuentra en funcionamiento en algunos centros educativos de España. Sobre este tema, véase: Kiva Program. "Kiva - A globally functioning network." Kiva Program, <https://www.kivaprogram.net/kiva-around-the-world/>; Nocentini, Annalaura, y Ersilia Mene-sini. "KiVa anti-bullying program in Italy: Evidence of effectiveness in a randomized control trial." *Pre-vention science* 17, 2016. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0690-z>; Salmivalli, Christina, Antti Kärnä, y Elisa Poskiparta. "Counteracting bullying in Finland: The KiVa program and its effects on different forms of being bullied." *International Journal of Behavioral Development*, 35, n.º 5, 2011. <https://doi.org/10.1177/0165025411407457>; y Winslade, John, y Michael Williams. *Safe and peaceful schools: Addressing conflict and eliminating violence*. San Bernardino: Corwin Press, 2012. https://sk.sagepub.com/book/mono/safe-and-peaceful-schools/toc#_.

- ¹⁶³ Para más información sobre la relación entre jornada partida, participación laboral y natalidad, véase: Guner, Nezih, Ezgi Kaya, y Virginia Sánchez-Marcos. "Labor market institutions and fertility." *International Economic Review* 65, n.º 3, 2024. <https://doi.org/10.1111/iere.12708>. Sobre la relación entre los costes de desplazamiento al lugar de trabajo y la participación laboral femenina, véase: Farré, Lúcia, Jordi Jofre-Monseny, y Juan Torrecillas. "Commuting time and the gender gap in labor market participation." *Journal of Economic Geography* 23, n.º 4, 2023. <https://doi.org/10.1093/jeg/lbac037>; García, Pablo, y Matthijs Kalmijn. "Parents' family time and work schedules: The split-shift schedule in Spain." *Journal of Marriage and Family* 78, n.º 2, 2016. <https://doi.org/10.1111/jomf.12270>; y Petrongolo, Barbara, y Maddalena Ronchi. "Gender gaps and the structure of local labor markets." *Labour Economics* 64, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2020.101819>.

- ¹⁶⁴ En España, la excedencia voluntaria puede tener una duración de entre cuatro meses y cinco años,

siempre que el trabajador cuente con al menos un año de antigüedad en la empresa. El empleador está obligado a concederla si no ha sido disfrutada en los últimos cuatro años. Sin embargo, la excedencia voluntaria no permite acumular años de antigüedad durante su disfrute ni garantiza la reserva del mismo puesto de trabajo tras su finalización. Para más detalles, véase: Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto Legislativo 2/20215, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores*. Madrid, 2015. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2015-11430>.

En algunos estados australianos, los empleados adquieren el derecho a un descanso remunerado de entre seis y ocho semanas después de haber trabajado de forma continuada entre seis y diez años. En Francia, el congé sabbatique permite una excedencia voluntaria no remunerada de seis a once meses, sujeta a ciertos requisitos de antigüedad y experiencia laboral. Para más información, véase: Fair Work. "Long service leave." Gobierno de Australia, <https://www.fairwork.gov.au/leave/long-service-leave>; y Service Publique. "Employee sabbatical leave in the private sector." Gobierno de la República Francesa. <https://www.service-public.fr/particuliers/vos-droits/F2381?lang=en>.

- ¹⁶⁵ Sobre los efectos de la representación de los trabajadores en la gobernanza y gestión de las empresas en Alemania, Finlandia y otros países, véase: Harju, Jarkko, Simon Jäger, y Benjamin Schoefer. "Voice at Work." *National Bureau of Economic Research Working Paper*, n.º 28522, 2024. <https://www.nber.org/papers/w28522>; Jäger Simon, Benjamin Schoefer, y Jörg Heining. "Labour in the Boardroom." *Quarterly Journal of Economics* 36, n.º 2, 2020. <https://doi.org/10.1093/qje/qjaa038>; y Jäger Simon, Shakked Noy, y Benjamin Schoefer. "What does co-determination do?" *National Bureau of Economic Research*, n.º 28921, 2021. <http://www.nber.org/papers/w28921>. Sobre los efectos del reparto obligatorio de beneficios entre trabajadores y empresas en Francia, véase: Nimier-David, Elio, David Sraer, y David Thesmar. "The Effects of Mandatory Profit-Sharing on Workers and Firms:

Evidence from France.” *National Bureau of Economic Research Working Paper*, n.º 31804, 2023. <https://www.nber.org/papers/w31804>.

¹⁶⁶ El derecho civil de Cataluña y Navarra recoge figuras similares a la unión de amistad denominadas “convivencia de ayuda mutua” y “comunidad de ayuda mutua”, respectivamente. Estas figuras aportan seguridad jurídica a sus miembros, pero no les conceden derechos por cuidado. Para más detalles, véase: Boletín Oficial del Estado. *Ley 25/2010, de 29 de julio, del libro segundo del Código civil de Cataluña, relativo a la persona y la familia*. Madrid, 2010. <https://www.boe.es/eli-es-ct/l/2010/07/29/25/con>; *Ley Foral 21/2019, de 4 de abril, de modificación y actualización de la Compilación del Derecho Civil Foral de Navarra o Fuero Nuevo*. Madrid, 2019. <https://www.boe.es/eli/es/l/1973/03/01/1/con>.

¹⁶⁷ Las parejas de hecho presentan una regulación desigual según el territorio en el que se registren. El Proyecto de Ley de Familias propone avanzar en su reconocimiento mediante la creación de un Registro Estatal de Parejas de Hecho y la ampliación de determinados derechos, lo que permite plantear nuevos desarrollos en ámbitos como la fiscalidad o la sucesión. Para más información, véase: Ribot Igualada, Jordi. “El reconocimiento de la diversidad de modelos familiares en el proyecto de Ley de Familias.” *Anuario de Derecho Civil* 77, n.º 1, 2024. https://www.boe.es/biblioteca_juridica/anuarios_derecho/articulo.php?id=ANU-C-2024-10021700250.

¹⁶⁸ Actualmente, el Código Civil dispone que al menos dos tercios de la herencia deben destinarse a los denominados herederos legítimos: el tercio de la legítima legal y el tercio de la legítima de mejora. Solo el tercio restante queda a libre disposición del testador. Para más detalles, véase: Boletín Oficial del Estado. *Real Decreto de 24 de julio de 1889 por el que se publica el Código Civil*. Madrid, 1989. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1889-4763>. Para más detalles sobre la percepción de la herencia en España, véase: Ayuso, Luis. “Los españoles están a favor de dejar su herencia a sus hijos sin importar la

relación que mantienen, sin condiciones previas ni diferencias entre ellos.” Fundación BBVA. <https://www.fbbva.es/noticias/espanoles-herencia-hijos-sin-importar-relacion/>.

¹⁶⁹ El método ROPA (*Reception of Oocytes from Partner*) permite que en una pareja de mujeres una aporte los ovocitos y la otra gestee el embrión, implicando a ambas en el proceso reproductivo. Su exclusión de la cartera común del SNS no responde a criterios clínicos claramente establecidos, sino a una omisión regulatoria. Sobre la configuración del método y su posición en el derecho comparado europeo, véase: European Society of Human Reproduction and Embryology (ESHRE). *Medically Assisted Reproduction in Europe 2019: Results Generated from European Registries*. Human Reproduction Open, 2023. <https://doi.org/10.1093/hropen/hoad009>.

Sobre la cartera común de servicios del SNS y el procedimiento de incorporación de nuevas prestaciones, véase: Boletín Oficial del Estado, *Real Decreto 1030/2006, de 15 de septiembre, por el que se establece la cartera de servicios comunes del Sistema Nacional de Salud*. Madrid, 2006. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-16212>.

¹⁷⁰ El registro no crea un nuevo vínculo de filiación ni altera la patria potestad de los progenitores legales; su función es estrictamente habilitante, al permitir acreditar ante terceros, como empleadores, centros sanitarios o instituciones educativas, una relación de cuidado estable que carece hoy de reconocimiento formal. Para más información, véase: Farnós Amorós, Esther. “Autonomía privada y filiación: entre la libertad y la responsabilidad.” *InDret: Revista para el Análisis del Derecho*, n.º 4, 2020. <https://indret.com/autonomia-privada-y-filiacion/>.

Sobre modelos comparados de reconocimiento del cuidado no biológico, véase: McGlynn, Clare. *Families and the European Union: Law, Politics and Pluralism*. Cambridge: Cambridge University Press, 2006.

¹⁷¹ En la Comunitat Valenciana ya existe una ley para la regulación y fomento de la vivienda

colaborativa. Para más información, véase: Diari Oficial de la Generalitat Valenciana. *Ley 3/2023, de 13 de abril, de la Generalitat, de viviendas colaborativas de la Comunitat Valenciana*. Valencia, 2023. https://dogv.gva.es/datos/2023/04/19/pdf/2023_4166.pdf.

- ¹⁷² Iniciativas para fomentar la convivencia intergeneracional y combatir la soledad no deseada ya existen en más de una docena de países, incluida España. El modelo más habitual implica que jóvenes acompañen y convivan con personas mayores a cambio de un alquiler reducido, cuya cuantía varía en función del nivel de apoyo ofrecido. Sobre el *coliving* y su papel frente a la vulnerabilidad residencial en la vejez, véase: Martínez, Laura, et al. "More than just a room: A scoping review of the impact of homesharing for older adults." *Innovation in Aging* 4, n.º 2, 2020. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa011>; y Quinio, Valentine, y Gemma Burgess. *Is co-living a housing solution for vulnerable older people?* Cambridge: Cambridge Centre for Housing & Planning Research, 2018. <https://nationwide-foundation.org.uk/wp-content/uploads/2019/11/Final-report-coliving-web-version.pdf>.
Sobre lo positivo de los entornos de convivencia intergeneracional, la evidencia empírica disponible apunta a beneficios para distintas generaciones. Una revisión meta-analítica sobre programas intergeneracionales no familiares encuentra efectos significativos en la mejora de las actitudes de jóvenes hacia las personas mayores, así como en la reducción de síntomas depresivos y el aumento de la generatividad, la calidad de vida y, en menor medida, la salud física de las personas mayores. Para más información, véase: Petersen, Jennifer. "A meta-analytic review of the effects of intergenerational programs for youth and older adults." *Educational Gerontology* 49, n.º 3, 2023. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2102340>.

- ¹⁷³ La "prescripción social", también denominada *social prescribing*, es un modelo de derivación desde atención primaria hacia actividades y recursos comunitarios no clínicos. Se distingue de la prescripción farmacológica en que no re-

quiere diagnóstico médico formal y se articula a través de un enlace comunitario que actúa como intermediario entre el sistema sanitario y el tejido asociativo local. La principal limitación señalada en la literatura es la heterogeneidad de los recursos comunitarios disponibles según el territorio, lo que hace especialmente relevante el catálogo digital interoperable que prevé la propuesta. Sobre la evidencia de eficacia, véase: Drinkwater, Clare, et al. "Social prescribing: less rhetoric and more reality. A systematic review of the evidence." *BMJ Open* 9, n.º 4, 2019. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-013384>. Sobre el modelo del NHS como referencia de integración en atención primaria, véase: NHS England. *Social Prescribing and Community-Based Support: Summary Guide*. Londres, 2019. <https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/06/social-prescribing-summary-guide-updated-june-20.pdf>.

- ¹⁷⁴ El Plan Estatal de Vivienda 2026-2030, dotado con 7.000 millones de euros, establece como objetivo central incrementar el parque de vivienda asequible con carácter protegido y permanente, con especial atención a jóvenes y colectivos vulnerables. Para más información, véase: Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana. *Plan Estatal de Vivienda 2026-2030*. Madrid: Gobierno de España, 2026. <https://www.mivau.gob.es/vivienda/info-plan-estatal-de-vivienda-2026-2030>.
¹⁷⁵ La rehabilitación energética y de accesibilidad del parque edificatorio existente es una de las líneas estratégicas del Plan Estatal de Vivienda 2026-2030, que destina el 30% de su inversión a este fin, con el objetivo de mejorar la eficiencia energética y reducir el consumo de energía primaria de más de 260.000 viviendas. Para más información, véase: Ministerio de Vivienda y Agenda Urbana. *Plan Estatal de Vivienda 2026-2030*. Madrid: Gobierno de España, 2026. <https://www.mivau.gob.es/vivienda/info-plan-estatal-de-vivienda-2026-2030>.

- ¹⁷⁶ Buena parte de las viviendas heredadas se destinan a segunda residencia o quedan vacías. Esta problemática ya se ha estudiado en países como

Noruega o Australia. Para más detalles sobre los usos de la vivienda heredada, véase: Gulbrandsen, Lars, y Åsmund Langsether. "Family transactions in the Norwegian housing market." *Housing, Theory and Society* 20, n.º 3, 2003. <https://doi.org/10.1080/14036090310017005>; y O'Dwyer, Lisel. "Housing inheritance and the private rental sector in Australia." *Housing Studies* 14, n.º 6, 1999. <https://doi.org/10.1080/02673039982533>.

- ¹⁷⁷ Para más información sobre la regla "3-30-300", véase: Konijnendijk, Cecil C. "Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3-30-300 rule." *Journal of Forestry Research* 34, n.º 3, 2023. <https://doi.org/10.1007/s11676-022-01523-z>; y Nieuwenhuijsen, Mark J., et al. "The evaluation of the 3-30-300 green space rule and mental health." *Environmental research* 215, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2022.114387>. El plan "Árboles para la Vida" del ayuntamiento de Barcelona busca aumentar la cobertura arbórea al 30% de la superficie de cada zona, garantizar que al menos el 40% de las especies sean resistentes al cambio climático, diversificar la biodiversidad evitando que una especie supere el 15% del total y fomentar la educación ciudadana con tecnologías interactivas. Para más información, léase: Ajuntament de Barcelona. *Árboles para vivir. Plan director del arbolado de Barcelona 2017-2037*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 2017. <https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/items/b95b3c1e-0348-41f1-b849-1d379f961e49>. Sobre la aplicación de estrategias similares en otras ciudades, véase: Ciudad de Melbourne. "Urban Forest Strategy." Ciudad de Melbourne, <https://www.melbourne.vic.gov.au/community/greening-the-city/urban-forest/Pages/urban-forest-strategy.aspx>; y Ville de Paris. *Plan Arbre. Les actions de Paris pour l'arbre et la nature en ville*. 2021-2026. París: Ville de Paris, 2021. <https://bibliotheques-specialisees.paris.fr/ark:/73873/pf0002389884>.

- ¹⁷⁸ Sobre la sombra urbana como respuesta a la emergencia climática, véase: Lenzholzer, Sanda. *Weather in the City: How Design Shapes Our Ur-*

ban Climate. Rotterdam: nai010 publishers, 2015. <https://research.wur.nl/en/publications/weather-in-the-city-how-design-shapes-the-urban-climate/>; y Pearlmutter, David, et al. "Evaluating the Influence of Canyon Geometry and Orientation on Cooling the Urban Heat Island in Hot Arid Cities." *International Journal of Climatology* 26, 2006. <https://doi.org/10.1002/joc.1330>. Sobre el CTE como vehículo normativo, véase: Boletín Oficial del Estado, *Real decreto 214/2006, de 17 marzo, por el que por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación*. Madrid, 2006. <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-5515>.

- ¹⁷⁹ Esta política refuerza las medidas preventivas del "Plan Estratégico de Salud y Medioambiente" y se suma a iniciativas como el sistema "ES-Alert" del Centro Nacional de Seguimiento y Coordinación de Emergencias (CENEM). Para más detalle, véase: La Moncloa. "El sistema de avisos a la población ante emergencias estará operativo desde el 22 de febrero en toda España." La Moncloa, <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/interior/Paginas/2023/210223-sistema-avisos-poblacion-emergencias.aspx>; y Ministerio de Sanidad y Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico. *Plan Estratégico de Salud y Medioambiente: 2do Programa de Actuación 2024-2025*. Madrid, 2024. https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/pesma/programasActuacion/docs/2do_PA_PESMA.pdf.
- ¹⁸⁰ Sobre los servicios de movilidad a demanda en el entorno rural ya existentes, véase: Comunidad de Madrid. "La Comunidad de Madrid suma 28 licencias de taxi para cubrir el servicio de transporte a demanda en la Sierra Norte." Comunidad de Madrid, <https://www.comunidad.madrid/noticias/2024/04/12/comunidad-madrid-suma-28-licencias-taxi-cubrir-servicio-transporte-demanda-sierra-norte>; y Consejería de Fomento, Articulación del Territorio y Vivienda. "Programa Andalucía Rural Conectada." Junta de Andalucía, <https://www.juntadeandalucia.es/organismos/fomentoarticulaciondelterritorioyvivienda/areas/servicios-transporte/transporte-publico/paginas/andalucia-rural-conectada.html>.

- ¹⁸¹ Para más información, consúltase: Federación Europea de Ciclistas. "Money for bikes: tax incentives and purchase premiums for cycling in Europe." Federación Europea de Ciclistas, <https://ecf.com/resources/financial-incentives>; Ministerio de Economía, Hacienda y Soberanía Industrial y Digital. "Cycle Bonus: Everything you need to know." Gobierno de Francia, <https://www.economie.gouv.fr/particuliers/prime-velo-electrique#>; y Servicio Público Federal de Movilidad y Transportes Belga. "Tax benefits and bicycle bonuses." Servicio Público Federal de Movilidad y Transportes belga, <https://mobilit.belgium.be/fr/mobilite-durable/velos/avantages-fiscaux-et-primes-velo>.
- ¹⁸² Para más detalles, véase: Gobierno de Singapur. "Healthier Dining Programme." Gobierno de Singapur, <https://hpb.gov.sg/healthy-living/food-beverage/healthier-dining-programme>; y Seo, Sunhee, y Hyunjeong Lee. "What makes restaurateurs adopt healthy restaurant initiatives?" *British Food Journal* 119, n.º 12, 2017. <https://doi.org/10.1108/BFJ-06-2016-0285>.
- ¹⁸³ Un informe de la OMS Europa recomienda advertencias obligatorias en las etiquetas de bebidas alcohólicas, con mensajes claros sobre su relación con el cáncer. Destaca que las advertencias deben ser visibles y bien diseñadas. Como parte del informe, un estudio en 14 países europeos confirmó que estas etiquetas aumentan la conciencia del riesgo y son más efectivas que otros mensajes. Para más detalles, consúltase: OMS. *Alcohol health warning labels: a public health perspective for Europe*. Copenhague: Oficina Regional de la OMS para Europa, 2025. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380399/9789289061681-eng.pdf?sequence=4>.
- ¹⁸⁴ Para más información, léase: Bonnie, Richard J. y Emily P. Backes (eds.). *The Promise of Adolescence. Realizing Opportunity for All Youth*. Washington, DC: The National Academies Press, 2019.; Mahoney, Joseph L., Angel L. Harris y Jacquelynne S. Eccles. "Organized Activity Participation, Positive Youth Development, and the Over-Scheduling Hypothesis." *Social Policy Report* 20, n.º 4, 2006. <https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2006.tb00049.x>; y OMS. *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. Ginebra: OMS, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents>.
- ¹⁸⁵ Para más información sobre cómo integrar el apoyo de nutricionistas en la atención primaria, véase: Benítez Brito, Nestor, et al. "Situación del dietista-nutricionista en el Sistema Nacional de Salud Español: documento de posicionamiento del Grupo de Especialización en Nutrición Clínica y Dietética de la Academia Española de Nutrición y Dietética." *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* 24, n.º 3, 2020. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.3.1059>.
- ¹⁸⁶ Para más información sobre los planes actuales en materia de uso antibióticos entre la población española véase: Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. *Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos 2022-2024*. Madrid: AEMPS, 2022. <https://resistenciaantibioticos.es/es/publicaciones/plan-nacional-frente-la-resistencia-los-antibioticos-pran-2022-2024>; y Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios. *Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos 2025-2027*. Madrid: AEMPS, 2025. <https://resistenciaantibioticos.es/es/publicaciones/plan-nacional-frente-la-resistencia-los-antibioticos-pran-2025-2027>. Sobre las experiencias internacionales, consúltase: OCDE. *Health at a Glance 2023: OECD Indicators*. Paris: OECD Publishing, 2023. <https://doi.org/10.1787/7a7afb35-en>; Pombo Romero, Julio, et al. "Evaluación del programa piloto de dispensación de medicamentos en dosis personalizada en Galicia." *Gaceta sanitaria* 21, n.º 1, 2007. <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv/v21n1/original2.pdf>; y Treibich, Carole, et al. "The expected and unexpected benefits of dispensing the exact number of pills." *PloS one* 12, n.º 9, 2017. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0184420>.
- ¹⁸⁷ Para más información sobre el uso de la inteligencia artificial en la atención sanitaria véase:

se: Oficina Nacional de Prospectiva y Estrategia (coords). *HispanIA 2040. Cómo la IA mejorará nuestro futuro*. Madrid: Ministerio de la Presidencia, 2025. https://futuros.gob.es/sites/default/files/2025-01/HispanIA_2040.pdf. Sobre el potencial de la tecnología CRISPR: Oficina Nacional de Asesoramiento Científico. Informe de políticas. La tecnología CRISPR en agricultura, alimentación y salud. Madrid, 2025. <https://www.onac.gob.es/novedades/publicaciones/Documents/250822-ONAC%20maquetacion%20informe-PDF%20online.pdf>.

Vidales FUTURAS

ONPE
OFICINA NACIONAL DE
PROSPECTIVA Y ESTRATEGIA