

PRE-BORED

Well-being and prevention of boredom in Spanish nursing homes

Noviembre, 2025

INFORME I: INVESTIGACIÓN EN CENTROS RESIDENCIALES PARA ADULTOS MAYORES

Información preliminar

En el año **2022** se inició una colaboración con 20 centros residenciales para adultos mayores desde el **Proyecto PRE-BORED. Well-being and prevention of boredom in Spanish nursing homes** (European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under the Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 847635) a partir de la cual se autorizaba a la responsable del mencionado proyecto, la **Dra. Josefa Ros Velasco**, a realizar trabajos de investigación en sus instalaciones.

Los trabajos de investigación, sujetos a los objetivos generales del proyecto PRE-BORED, tuvieron por fin conocer el nivel de satisfacción de los adultos mayores (sin deterioro cognitivo) que viven en el centro en torno a las oportunidades que se les brinda a la hora de ocupar su tiempo de manera significativa. Asimismo, se persiguió comprender las variables que determinan dichos niveles de satisfacción y explorar otros factores relacionados con la ocupación del tiempo y la percepción del entorno que pudiesen estar contribuyendo a la merma de la sensación de bienestar por parte de los usuarios. El fin último de esta investigación es mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que viven en el centro a partir del estudio de las demandas de mejora de los propios interesados. La metodología empleada es cuantitativa (escalas de medición/análisis estadístico) y cualitativa (entrevistas en profundidad/análisis narrativo), encontrándose los pormenores de esta detallados en los consentimientos informados que se facilitaron a los centros. Seguidamente, se desglosan los resultados generales obtenidos de manera pormenorizada.

Resultados Perfil de los usuarios

Muestra: el estudio se ha realizado con una muestra de 405 residentes y 304 trabajadores.¹

Edad Media: 84 años

Media de tiempo institucionalizado: 37 meses

Con hijos: 69%

Sexo: Femenino 70%, Masculino 30%

Nacionalidad: Española 97,5%, Otras 2,5%

Estado civil: Viudo/a 54%, Soltero/a 22%, Separado/a 8%, Divorciado/a 4%, Casado/a con cónyuge en el centro 9%, Casado/a sin cónyuge en el centro 3%

Nivel de estudios: Sin estudios 41%, Primarios 32%, Bachiller 8%, Superiores 12%, Otros (FP) 7%

Nivel de ingresos: Sin ingresos 1%, medios-bajos 19%, medios 51%, medios-altos 19%, altos 10%

Movilidad: Sin restricciones 27%, restricción moderada (andador) 40%, restricción alta (silla de ruedas/cama) 33%

Área profesional: Agricultura, alimentación y medio natural 5%, Industria, construcción y energía 15%, Comercio, hostelería y distribución 13%, Servicios administrativos, financieros y empresariales 24%, Servicios sociales, comunitarios y bienestar 38%, Información, comunicación y economía digital 5%

Salidas y visitas: Recibe visitas de familiares y amigos 77,5%, Sale con familiares y amigos 60%, Sale solo/a 15%

Motivo de ingreso:

- | | |
|---|---|
| 1. Ingreso por sensación de inseguridad en domicilio 1% | 8. Ingreso por derivación de hospital/médico 8% |
| 2. Ingreso por necesidad general de cuidados 36% | 9. Ingreso por pérdida de casa o quiebra 2% |
| 3. Ingreso siguiendo sugerencia familiar 10% | 10. Ingreso forzado por familiar 17% |
| 4. Ingreso para evitar la soledad no deseada 10% | 11. Ingreso por mala experiencia con cuidador/a informal 4% |
| 5. Ingreso para acompañar a familiar/amistad 13% | 12. Ingreso por mala relación con familia política 0% |
| 6. Ingreso a causa de caída, enfermedad, ictus, accidente 13% | 13. Ingreso derivado de prisiones/servicios sociales 2% |
| 7. Ingreso por sensación de ser una molestia para familia 13% | 14. Ingreso por voluntad de vivir en una residencia 2% |

¹ Los resultados del estudio con trabajadores no se encuentran actualmente disponibles.

Niveles de satisfacción de los usuarios con la ocupación del tiempo en la residencia²

Usuarios que consideran que la vida en la residencia es muy repetitiva , rutinaria, que todos los días son iguales	75%
Usuarios que consideran que la residencia no organiza suficientes actividades	60%
Usuarios que consideran que las actividades que organiza la residencia no son suficientemente variadas	60%
Usuarios que consideran que las actividades que organiza la residencia no tienen significado	58%
Usuarios a los que el tiempo se les pasa muy lento , las horas y los días se les hacen interminables en la residencia	53%
Usuarios que se sienten aburridos constantemente en la residencia	52%
Usuarios a los que le parece que en la residencia es complicado encontrar distracciones , maneras de ocuparse	42%
Usuarios que sienten obligados o forzados a participar en actividades	12%

Bienestar psíquico percibido por los usuarios de la residencia³

Usuarios que se sienten desempoderados, sin libertad para tomar decisiones	62%
Usuarios que sienten que la vida ha perdido sentido por tener que vivir en la residencia	49%
Usuarios que se sienten enfadados, irritados, cabreados en el día a día de la residencia	42%
Usuarios que se sienten nerviosos, inquietos por tener que vivir en la residencia	37%
Usuarios que se sienten encerrados, privados de libertad de movimiento en la residencia	35%
Usuarios que sufren soledad no deseada en la residencia	34%
Usuarios que se sienten tristes o deprimidos por vivir en la residencia	31%
Usuarios que sienten que han sufrido pérdida de facultades cognitivas desde que viven en la residencia	30%
Usuarios que desean que llegue el final de sus vidas cuanto antes (ideación suicida – 3%)	27%

² Resultados de encuesta estructurada. * Se emplea un código de semáforo aplicado a tres tercios porcentuales (100-66%, 65-33%, 32-1%): verde = aspectos no urgentes/ítems valorados positivamente (dependiendo del caso); amarillo = valoración en la media; rojo = aspectos urgentes/ítems valorados negativamente/sin mucha representatividad.

³ Resultados de encuesta estructurada.

Preferencias frente a actividades para la ocupación del tiempo en la residencia⁴

Usuarios que desean que la residencia traiga obras de teatro	81%
Usuarios que desean que la residencia traiga actuaciones musicales	78%
Usuarios que desean que la residencia traiga un espectáculo de humor/cómico	76,5%
Usuarios que desean que la residencia traiga expertos a dar charlas informativas	76%
Usuarios que desean que la residencia traiga un espectáculo de magia	70%
Usuarios que desean que la residencia organice actividades con niños y jóvenes	69%
Usuarios que desean que la residencia traiga/organice recitales de poesía	66%
Usuarios que desean que la residencia organice tertulias entre residentes en torno a temas concretos	66%
Usuarios que desean que la residencia organice juegos de mesa colectivos	59%
Usuarios que desean que la residencia organice un cine fórum para ver y charlar sobre películas	59%
Usuarios que desean que la residencia organice excursiones, salidas	56%
Usuarios que desean colaborar con las tareas de gestión/organización de la residencia para ocupar el tiempo	42%
Usuarios que desean que la residencia organice actividades de manualidades	42%
Usuarios que desean colaborar con las tareas de mantenimiento/domésticas de la residencia para ocupar el tiempo	41,5%
Usuarios que desean visitar otra residencia por un día	39,5%
Usuarios que desean convivir con animales en la residencia	39%
Usuarios que desean que la residencia organice actividades en las que se deba utilizar la tecnología (ordenador, tableta...)	38,5%
Usuarios que desean que la residencia organice actividades de artes escénicas (coro, teatro, tocar instrumentos...)	37,5%
Usuarios que desean que la residencia organice un taller de informática para aprender a usar las nuevas tecnologías	36%
Usuarios que desean que la residencia organice un club de lectura	35%
Usuarios que desean que la residencia organice un taller de escritura	23%

⁴ Resultados de encuesta estructurada.

Actividades de las residencias identificadas y valoradas por los residentes⁵

Usuarios que refieren disfrutar de las actividades de fisioterapia (mencionado por el 60,5% de los usuarios)	81%
Usuarios que refieren disfrutar de la música en la sala (mencionado por el 12% de los usuarios)	79%
Usuarios que refieren disfrutar de las actividades religiosas (mencionado por el 29% de los usuarios)	77%
Usuarios que refieren disfrutar de la terapia ocupacional (mencionado por el 44% de los usuarios)	69%
Usuarios que refieren disfrutar del taller de cocina (mencionado por el 11% de los usuarios)	63%
Usuarios que refieren disfrutar de la lectura guiada del periódico/novelas (mencionado por el 10% de los usuarios)	60%
Usuarios que refieren disfrutar del bingo (mencionado por el 44% de los usuarios)	58%
Usuarios que refieren disfrutar de las excursiones (mencionado por el 62% de los usuarios)	56%
Usuarios que refieren disfrutar del cine (mencionado por el 10% de los usuarios)	50%
Usuarios que refieren disfrutar de las manualidades (mencionado por el 55% de los usuarios)	50%
Usuarios que refieren disfrutar de la terapia canina (mencionado por el 16% de los usuarios)	42%

Actividades demandadas por los residentes⁶

Fiestas (verbenas, celebraciones, juergas, bailes, tomar el vermouth, hacer barbacoas...)	16%
Plantar un huerto, actividades de jardinería y floristería	5%

Actividades sugeridas de forma aislada:⁷ ir a ver un partido de fútbol; crear una revista/periódico de la residencia que recoja la vida cotidiana de esta (anuncios, menús, actividades, colaboraciones artísticas de residentes, recetas, defunciones, etc.); salidas al teatro, al ballet, a musicales, a conciertos, a la zarzuela, a la ópera, etc.; salidas a restaurantes; salidas a museos, galerías y exposiciones; ver un espectáculo de marionetas, salidas a la piscina; crear un mercadillo vecinal; salidas a celebraciones locales (cabalgatas, fiestas del pueblo, etc.); salidas a jardines públicos; actividades de voluntariado; salidas a la playa; concursos (fotografía, pintura, chistes, poesía, etc.); repaso de estudios primarios; petanca; salidas al centro

⁵ Resultados de entrevistas en profundidad. * Se han cuantificado las respuestas espontáneas de los usuarios a preguntas de respuesta libre a través del análisis narrativo. No se incluyen aquellas actividades que han sido mencionadas por menos del 5% de los usuarios.

⁶ Resultados de entrevistas en profundidad.

⁷ Resultados de entrevistas en profundidad. Menos del 5% de los usuarios han demandado la actividad.

comercial; salidas al cine; billar; ping-pong; crear un podcast (noticias, anuncios, etc.); actividades para hacer con la familia en la residencia; degustaciones gastronómicas y catas; salidas a casa o a ciudad natal; estudiar idiomas; espectáculo de malabares o payasos; actividades en las zonas exteriores y ajardinadas de la residencia; salidas a la montaña o al campo; taller de astronomía; salidas a ver monumentos, palacios y castillos; ir a los toros; salidas a balnearios o spas; recibir un striptease en la residencia; salidas al zoo; jugar al tenis; saltar en paracaídas; montar en globo; campeonatos de bolos; meditación; ir a un desfile de modelos.

Valoración general de la residencia

Aspectos destacados como MÁS POSITIVOS de la residencia⁸

Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia es el personal auxiliar/gerocultor	17%
Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia son las zonas exteriores y ajardinadas	8%
Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia es la compañía y el compañerismo entre residentes	8%
Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia es la limpieza y la higiene	5%
Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia es la atención médico-sanitaria	5%
Usuarios que consideran que el personal es atento ⁹	62%

Aspectos destacados aislados:¹⁰ organización, libertad de movimiento dentro de la residencia, sensación de hogar, terapia ocupacional, seguridad, animación, comida, enfermería, dirección, tranquilidad, animales, localización geográfica, ser servidos, excursiones, fisioterapia, sillones del salón, ser conocido, habitaciones, cafetería, tener tiempo libre, no depender del dinero, actividades religiosas, sala de cine, mesas del comedor, psicólogo, baños, oportunidades de ayudar a otros residentes, poder hacerse la higiene uno mismo, decoración, interés por mejorar.

⁸ Resultados de entrevistas en profundidad.

⁹ Resultados de encuestas estructuradas.

¹⁰ Resultados de entrevistas en profundidad. Menos del 5% de los usuarios se han manifestado sobre estos aspectos.

Aspectos destacados como MÁS NEGATIVOS de la residencia¹¹

Usuarios que consideran que lo peor de la residencia es la calidad y la preparación de la comida	31%
Usuarios que consideran que lo peor de la residencia es el maltrato físico o psicológico por parte del personal	9%
Usuarios que consideran que lo peor de la residencia es tener que convivir con personas con deterioro cognitivo	8%
Usuarios que consideran que lo peor de la residencia es la falta de personal para ser atendidos	6%
Usuarios que consideran que lo peor de la residencia es la falta de educación de los compañeros residentes	6%
Usuarios a los que no les gusta vivir en la residencia en general ¹²	61%

Aspectos destacados aislados:¹³ mala comunicación entre residentes y entre estos y trabajadores, empeoramiento general, trabajadores no valorados, horarios inflexibles, escasez de excursiones, falta de limpieza en espacios comunitarios, dirección, restricciones de movilidad para personas con movilidad reducida, escasez de actividades religiosas, volumen de ocupación, escasez de actividades lúdicas por la tarde, aburrimiento crónico, no se permite a los residentes ayudar con tareas, ruido constante, varones maleducados, rotación del personal, comida escasa, comida repetitiva, levantarse tarde, trato infantilizante, falta de formación/educación de auxiliares, aseos pequeños, largas esperas para ir al aseo, hurtos de enseres personales por parte de auxiliares, largas esperas en el comedor, problemas con lavandería, no poder salir a la calle solo, gimnasio pequeño o sin máquinas, favoritismos hacia algunos residentes, falta fisioterapia, habitación/baño compartido, obligación de comer, levantarse temprano, acostarse temprano, no se puede beber alcohol, camas incómodas o estropeadas, falta de espacios comunitarios, residencia anticuada/mobiliario viejo, zonas ajardinadas estropeadas (estéticamente), ausencia de servicios sanitarios por la noche/fines de semana (a veces durante el día), no se permite cerrar con pestillo/llave, falta de intimidad por cámaras, personal atención médico-sanitaria poco profesional, sensación de que la residencia es un negocio, exceso de postureo, incomodidad por personas con discapacidad intelectual, trabajador social, cambios en horarios de actividades, inaccesibilidad a zonas de la residencia.

¹¹ Resultados de entrevistas en profundidad.

¹² Resultados de encuestas estructuradas.

¹³ Resultados de entrevistas en profundidad. Menos del 5% de los usuarios se han manifestado sobre estos aspectos.

Otras demandas para el aumento del bienestar¹⁴

Usuarios que consideran que la comida no está bien cocinada y es de mala calidad	54%
Usuarios que se sienten incómodos por la convivencia con otros usuarios con deterioro cognitivo en la residencia	37,5%
Usuarios que lamentan que no hay actividades durante los fines de semana	34%
Usuarios que sienten que en la residencia falta personal (mal servicio, prisas)	33%
Usuarios que se quejan de que en la residencia no se organizan suficientes excursiones	30%
Usuarios que se quejan de que la vida en la residencia es excesivamente aburrida	24%
Usuarios que están molestos por vivir con personas criticonas y maleducadas	23%
Usuarios que lamentan que no hay suficientes actividades por las tardes	22%
Usuarios que se quejan de que el personal les ha maltratado física o psíquicamente	21,5%
Usuarios que se quejan de los comités de residentes (pérdida de tiempo, no libertad de expresión, cupo limitado)	18%
Usuarios que se quejan de la mala comunicación entre usuarios y entre usuarios y trabajadores (falta de comunidad)	18%
Usuarios que aprecian falta de formación/educación y profesionalidad en los trabajadores (especialmente auxiliares)	18%
Usuarios que sienten que se les da un trato infantilizante , paternalista y que a menudo se les engaña	16%
Usuarios que consideran que el precio de la residencia es muy caro	16%
Usuarios que se quejan de que la residencia es extremadamente ruidosa	15%
Usuarios que consideran que la comida es muy repetitiva	14%
Usuarios que sienten que las actividades son infantilizantes (pensadas para niños o personas con deterioro cognitivo)	14%
Usuarios que consideran que la comida es escasa y pasan hambre	13%
Usuarios que lamentan el volumen de ocupación de la residencia (porque dificulta la convivencia)	13%
Usuarios que denuncian la falta de limpieza e higiene de los espacios comunitarios (salones, comedor, baños compartidos, etc.)	11%
Usuarios que refieren que la residencia ha empeorado últimamente, en general	10%
Usuarios que consideran que la dirección del centro está ausente , poco comprometida o desatiende sus funciones	10%
Usuarios que lamentan que no se les permite colaborar con tareas para ayudar y sentirse útiles	8%

¹⁴ Resultados de entrevistas en profundidad. No se recogen las demandas que no hayan sido compartidas por al menos el 5% usuarios.

Usuarios que lamentan que no se les deja salir solos a la calle (aun siendo autónomos)	8%
Usuarios que denuncian la falta de profesionalidad y/o capacidad de sanitarios (incluye médico, enfermero, psicólogo)	8%
Usuarios que se quejan de que los horarios son inflexibles (levantarse, desayunar, comer, cenar, acostarse)	7%
Usuarios que se quejan de que la TV es repetitiva (siempre los mismos canales y películas, no canales de pago)	7%
Usuarios que denuncian sufrir hurtos de enseres personales y/o dinero por parte de los trabajadores	7%
Usuarios que se quejan de las largas esperas para ser servidos en los comedores	7%
Usuarios que se quejan del favoritismo por parte de los trabajadores hacia algunos residentes	7%
Usuarios que sienten que las actividades deportivas (fisioterapia) son insuficientes (no se cubren las vacaciones)	7%
Usuarios que lamentan la escasez de actividades religiosas y/o ausencia de capilla/espacios para el rezo	6%
Usuarios que lamentan el exceso de rotación del personal (los trabajadores cambian mucho)	6%
Usuarios que lamentan la falta de actividades para personas con visión y/o audición reducida	6%
Usuarios que se quejan de que se les acuesta demasiado temprano por la noche	6%
Usuarios que lamentan la ausencia de servicios sanitarios en la noche y/o los fines de semana (a veces también en el día)	6%
Usuarios que se quejan por no poder cambiar de compañero de habitación/mesa comedor	6%
Usuarios que denuncian que los trabajadores no son valorados por parte de la residencia (malos salarios, no recompensas, etc.)	5%
Usuarios que se quejan de que la residencia es insegura (falta control usuarios con deterioro cognitivo, falta vigilancia)	5%
Usuarios que lamentan que no se puede elegir entre varias opciones de menú	5%
Usuarios que se quejan de los problemas con la lavandería (ropa mal lavada, sin planchar, mal etiquetada, etc.)	5%
Usuarios que se quejan de que no se organizan comidas especiales (chocolate con churros, huevos fritos, marisco, chuletón, etc.)	5%
Usuarios que sienten que la residencia solo es un negocio (exceso de publicidad, comercialización)	5%
Usuarios que denuncian problemas con el suministro de medicación (no se suministra, se suministra mal, no se informa, etc.)	5%

Otras demandas aisladas:¹⁵

Actividades/Ocio	Servicios	Movilidad	Atención	Convivencia	Arquitectónica
Generales * No adaptadas a movilidad reducida * No adaptadas a deterioro cognitivo * Desinformación (anuncios no se ven, letra pequeña, obsoletos) * Largas esperas * Cambios de horarios * No realización en salón común * Comprar muñecos/peluches	Restauración * Cafetería (largas colas, precios abusivos, horarios restringidos) * Prohibido traer comida de fuera * Prohibido guardar comida en las habitaciones * Demasiada comida * Desayuno tarde * Obligados a comer * Cena temprano * Prohibido beber * Comida temprano * Prohibido comer en la habitación * Prohibido tener nevera * +8 horas de separación entre comidas	Salidas * No pedir permiso para salir * No firmar/rellenar formularios para salir * Impedimentos para votar en las elecciones * Obligación de pagar auxiliar para salir	Dirección/E. Téc. * Retirada de documentación (DNI, tarjeta sanitaria, tarjeta bancaria) * Retirada de móvil * Postureo, obsesión con redes sociales y publicidad engañosa * No hay psicólogo para terapia * Trabajador social no profesional * Fisioterapeuta no profesional * Malgasto de dinero	Compañeros * Varones maleducados * No separar/sujetar a personas con deterioro cognitivo * No personas con discapacidad intelectual * Falta de higiene	Habitaciones * Pequeñas * Austeras * Compartidas * Camas estropeadas * Camas incómodas * Cerrar con pestillo/llave * No TV * Prohibida decoración personalizada * Cambios constantes * Ventanas estropeadas * Falta iluminación * Problemas interfono
Bingo * Apostar dinero * No apostar dinero * Poca frecuencia	Lavandería * Ropa desaparece * Ropa mal repartida * No se puede elegir	Centro * Restringida para personas con movilidad	Higiene * Obligatoriedad de higiene diaria no deseada	Animales * Prohibir su entrada * Permitir convivencia	Espacios comunitarios * Pocos espacios * Centro anticuado * Mobiliario anticuado

¹⁵ Resultados de entrevistas en profundidad. Menos del 5% de los usuarios se han manifestado sobre estos aspectos.

* No adaptado (muy rápido)	* Vestir ropa de difuntos * Prohibido sacar ropa para lavar fuera * No ropa para personas sin recursos * Ausencia lavadero para hacer la colada	reducida por falta de personal * Inaccesibilidad (por escaleras, rampas...) * No obligatoriedad de andador como método preventivo	* Tener en cuenta el sexo * Largas esperas para ir al baño * Duchas temprano * Retomar mascarilla * Recursos mala calidad (esponjas, servilletas, pañales...) * Prohibido hacérsela solo * No imposición de pañales * Duchas mal hechas	* No matar gatos de la zona	* Necesidad de reformas * Incomodidad cámaras * No AC/calefacción * Sillas/sillones incómodos * No se pone música * Falta higiene * Plagas de insectos
TV comunes * Pequeña * Rota * Más salas de TV * Sala de cine	Cafetería * Largas colas * Precios abusivos * Horarios restringidos * Máquina de café estropeada siempre		Personal auxiliar * Hurtos enseres personales * Hurtos material común * Desorganización * Miedo al personal	Familiares * No se pasan las llamadas * Demasiadas visitas * Visitas ruidosas * Visitas sin avisar	Aseos * Pequeños * Anticuados * No equipados * Compartidos
Lectura * Prensa/revistas viejas	Peluquería * Precios abusivos * Largas esperas		Levantamiento * Muy temprano * Muy tarde	Otros	Jardines/exteriores * Descuidados (estéticamente)

* Ausencia biblioteca/sala lectura	* Pequeña			* No existen unidades de convivencia * No se permite fumar * Precios desiguales	
Terapia ocupacional * Fácil * Difícil * Juegos estropeados	Podología/Odontología * Precios abusivos		Otros * Faltan voluntarios		Otros * Largas esperas ascensor * Piscina estropeada * Reformas constantes
Excursiones * Precios abusivos * Falta de vehículos	Otros * No hay WiFi				
Fisioterapia * Aburrida					
Jardinería * Huerto para la foto					
Terapia canina * Repetitiva					

CONTACTO

Dra. Josefa Ros Velasco

IP Proyecto PRE-BORED

658659684

IOSROS@UCM.ES



Funded by
the European Union

