

# 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 **2023** se inició una colaboración entre el centro residencial para adultos mayores que recibe el presente informe y 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 dicho centro 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 al centro. Seguidamente, se desglosan los resultados obtenidos de manera pormenorizada.

# Resultados

**Muestra:** el estudio en este centro se ha realizado con una muestra de 16 residentes y 15 trabajadores.<sup>1</sup>

## Perfil de los usuarios y del centro

| Edad media<br>87 años |                                                   | Media de tiempo institucionalización<br>26 meses |                                             | Con hijos<br>94%                                                                                              |                                                           |                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Sexo                  | Femenino<br>81%                                   | Masculino<br>19%                                 | Otros<br>-                                  | Visitas familiares/amigos/as<br>87,5%                                                                         | Salidas acompañado/a por familiares/amigos/as<br>44%      |                                                         |
| Nacionalidad          | Española<br>94%                                   | Otras<br>6%                                      |                                             | Salidas solo/a<br>-                                                                                           | Mudanza voluntaria<br>-                                   |                                                         |
| Estado civil          | Viudo/a<br>56%                                    | Soltero/a<br>6%                                  | Separado/a<br>-                             | Divorciado/a<br>-                                                                                             | Casado/a (con<br>cónyuge en el centro)<br>38%             | Casado/a (sin cónyuge<br>en el centro)<br>-             |
| Nivel de estudios     | Sin estudios<br>56%                               | Primarios<br>38%                                 | Bachiller<br>6%                             | Superiores<br>%                                                                                               | Otros<br>-                                                |                                                         |
| Profesión             | Agricultura, alimentación<br>y medio natural<br>- | Industria, construcción y<br>energía<br>6%       | Comercio, hostelería y<br>distribución<br>- | Servicios administrativos,<br>financieros y empresariales<br>31%                                              | Servicios sociales,<br>comunitarios y<br>bienestar<br>63% | Información,<br>comunicación y<br>economía digital<br>- |
| Ingresos              | Medio-bajo<br>13%                                 | Medio<br>75%                                     | Medio-alto<br>6%                            | Alto<br>-                                                                                                     | Sin ingresos<br>6%                                        |                                                         |
| Movilidad             | Sin restricción<br>25%                            | Restricción leve<br>50%                          | Restricción grave<br>25%                    | Centro: ubicación en entorno urbano, concertado, gran residencia, residencia, precio entre 1800-2300, moderna |                                                           |                                                         |

<sup>1</sup> Los resultados del estudio con trabajadores no se encuentran actualmente disponibles.

## Niveles de satisfacción de los usuarios con la ocupación del tiempo en la residencia<sup>2</sup>

|                                                                                                                              |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Usuarios que consideran que <b>la vida en la residencia es muy repetitiva</b> , rutinaria, que todos los días son iguales    | 87,5% |
| Usuarios que consideran que la residencia <b>no organiza suficientes actividades</b>                                         | 81%   |
| Usuarios que consideran que las <b>actividades</b> que organiza la residencia <b>no son suficientemente variadas</b>         | 81%   |
| Usuarios que consideran que las <b>actividades</b> que organiza la residencia <b>no tienen significado</b>                   | 69%   |
| Usuarios a los que <b>el tiempo se les pasa muy lento</b> , las horas y los días se les hacen interminables en la residencia | 69%   |
| Usuarios a los que le parece que en la residencia <b>es complicado encontrar distracciones</b> , maneras de ocuparse         | 62,5% |
| Usuarios que se sienten <b>aburridos constantemente</b> en la residencia                                                     | 56%   |
| Usuarios que sienten obligados o <b>forzados a participar en actividades</b>                                                 | 0%    |

## Bienestar psíquico percibido por los usuarios de la residencia<sup>3</sup>

|                                                                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Usuarios que sienten que <b>la vida ha perdido sentido</b> por tener que vivir en la residencia               | 56%   |
| Usuarios que se sienten <b>enfadados, irritados, cabreados</b> en el día a día de la residencia               | 56%   |
| Usuarios que se sienten desempoderados, <b>sin libertad para tomar decisiones</b>                             | 50%   |
| Usuarios que <b>desean que llegue el final</b> de sus vidas cuanto antes (ideación suicida – 6%)              | 50%   |
| Usuarios que se sienten <b>nerviosos, inquietos</b> por tener que vivir en la residencia                      | 44%   |
| Usuarios que sienten que han sufrido <b>pérdida de facultades cognitivas</b> desde que viven en la residencia | 44%   |
| Usuarios que se sienten encerrados, <b>privados de libertad de movimiento</b> en la residencia                | 37,5% |
| Usuarios que se sienten <b>tristes o deprimidos</b> por vivir en la residencia                                | 25%   |
| Usuarios que sufren <b>soledad no deseada</b> en la residencia                                                | 25%   |

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> Resultados de encuesta estructurada.

## Preferencias frente a actividades para la ocupación del tiempo en la residencia<sup>4</sup>

|                                                                                                                                     |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Usuarios que desean que la residencia traiga expertos a dar <b>charlas informativas</b>                                             | <b>100%</b>  |
| Usuarios que desean <b>convivir con animales</b> en la residencia                                                                   | <b>100%</b>  |
| Usuarios que desean que la residencia traiga <b>obras de teatro</b>                                                                 | <b>94%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia traiga <b>actuaciones musicales</b>                                                           | <b>94%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia traiga/organice <b>recitales de poesía</b>                                                    | <b>94%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia traiga un <b>espectáculo de magia</b>                                                         | <b>94%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia traiga un <b>espectáculo de humor/cómico</b>                                                  | <b>94%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice <b>actividades con niños y jóvenes</b>                                               | <b>87,5%</b> |
| Usuarios que desean <b>visitar otra residencia por un día</b>                                                                       | <b>87,5%</b> |
| Usuarios que desean que la residencia organice <b>tertulias entre residentes</b> en torno a temas concretos                         | <b>81%</b>   |
| Usuarios que desean colaborar con las <b>tareas de mantenimiento/domésticas</b> de la residencia para ocupar el tiempo              | <b>75%</b>   |
| Usuarios que desean colaborar con las <b>tareas de gestión/organización</b> de la residencia para ocupar el tiempo                  | <b>69%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice actividades en las que se deba <b>utilizar la tecnología</b> (ordenador, tableta...) | <b>56%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice <b>juegos colectivos</b>                                                             | <b>50%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice <b>excursiones, salidas</b>                                                          | <b>50%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice un <b>taller de informática</b> para aprender a usar las nuevas tecnologías          | <b>50%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice actividades de <b>manualidades</b>                                                   | <b>44%</b>   |
| Usuarios que desean que la residencia organice actividades de <b>artes escénicas</b> (coro, teatro, tocar instrumentos...)          | <b>37,5%</b> |
| Usuarios que desean que la residencia organice un <b>club de lectura</b>                                                            | <b>37,5%</b> |
| Usuarios que desean que la residencia organice un <b>taller de escritura</b>                                                        | <b>37,5%</b> |
| Usuarios que desean que la residencia organice un <b>cine fórum</b> para ver y charlar sobre películas                              | <b>31%</b>   |

<sup>4</sup> Resultados de encuesta estructurada.

### Actividades de la residencia identificadas y valoradas por los residentes<sup>5</sup>

|                                                                                                                   |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Usuarios que refieren disfrutar de las actividades de <b>fisioterapia</b> (mencionado por el 94% de los usuarios) | <b>100%</b>  |
| Usuarios que refieren disfrutar del <b>taller de cocina</b> (mencionado por el 50% de los usuarios)               | <b>87,5%</b> |
| Usuarios que refieren disfrutar de las actividades <b>religiosas</b> (mencionado por el 87,5% de los usuarios)    | <b>79%</b>   |
| Usuarios que refieren disfrutar de la <b>jardinería</b> (mencionado por el 62,5% de los usuarios)                 | <b>50%</b>   |
| Usuarios que refieren disfrutar de las <b>excursiones</b> (mencionado por el 100% de los usuarios)                | <b>50%</b>   |
| Usuarios que refieren disfrutar de las <b>manualidades</b> (mencionado por el 100% de los usuarios)               | <b>44%</b>   |
| Usuarios que refieren disfrutar del <b>bingo</b> (mencionado por el 87,5% de los usuarios)                        | <b>43%</b>   |

### Actividades demandadas por los residentes<sup>6</sup>

|                                                                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Usuarios que desean que la residencia organice <b>fiestas</b> (verbenas, celebraciones, juergas, tomar el vermú...) | <b>31%</b> |
|                                                                                                                     | <b>%</b>   |
|                                                                                                                     | <b>%</b>   |

**Actividades sugeridas de forma aislada:**<sup>7</sup> crear revista de la residencia (con anuncios, menús, actividades, recetas, defunciones, colaboraciones artísticas de los residentes), salidas (restaurantes), actividades de voluntariado para ayudar a otros, concursos (fotografía, pintura, chistes, poesía...).

<sup>5</sup> Resultados de entrevistas en profundidad. \* Se han cuantificado las respuestas espontáneas de los usuarios a preguntas de respuesta libre a través del análisis narrativo.

<sup>6</sup> Resultados de entrevistas en profundidad.

<sup>7</sup> Resultados de entrevistas en profundidad. Menos de tres usuarios han demandado la actividad.

## Valoración general de la residencia

### Aspectos destacados como MÁS POSITIVOS de la residencia<sup>8</sup>

|                                                                                                                 |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia es el <b>personal auxiliar/gerocultor</b>                 | <b>31%</b>   |
| Usuarios que consideran que lo mejor de la residencia son las <b>zonas exteriores y ajardinadas</b>             | <b>31%</b>   |
| Usuarios que afirman que no hay <b>nada</b> en la residencia <b>que destaque especialmente por ser positivo</b> | <b>12,5%</b> |

|                                                                       |            |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Usuarios que consideran que <b>el personal es atento</b> <sup>9</sup> | <b>81%</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|

**Aspectos destacados aislados:**<sup>10</sup> actividades de animación, enfermeros, dirección, tranquilidad, animales.

### Aspectos destacados como MÁS NEGATIVOS de la residencia<sup>11</sup>

|                                                                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Usuarios que afirman que no hay <b>nada</b> en la residencia <b>que destaque especialmente por ser negativo</b>        | <b>0%</b>  |
| Usuarios que se quejan de <b>la calidad y la preparación de la comida</b>                                              | <b>44%</b> |
| Usuarios que consideran que lo peor de la residencia es tener que <b>convivir con personas con deterioro cognitivo</b> | <b>25%</b> |

|                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Usuarios a los que <b>no les gusta vivir en la residencia</b> en general <sup>12</sup> | <b>50%</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|

---

<sup>8</sup> Resultados de entrevistas en profundidad.

<sup>9</sup> Resultados de encuestas estructuradas.

<sup>10</sup> Resultados de entrevistas en profundidad. Menos de tres usuarios se han manifestado sobre estos aspectos.

<sup>11</sup> Resultados de entrevistas en profundidad.

<sup>12</sup> Resultados de encuestas estructuradas.

**Aspectos destacados aislados:**<sup>13</sup> dirección, maltrato físico o psicológico, comida escasa, mala educación de los compañeros residentes, aseos (pequeños, anticuados, no equipados), esperas para ser acompañados al aseo.

#### Otras demandas para el aumento del bienestar<sup>14</sup>

|                                                                                                                                   |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Usuarios que consideran que la <b>comida no está bien cocinada</b> y es de <b>mala calidad</b>                                    | <b>94%</b>   |
| Usuarios que lamentan que <b>no hay actividades durante los fines de semana</b>                                                   | <b>62,5%</b> |
| Usuarios que se sienten <b>incómodos por la convivencia con otros usuarios con deterioro cognitivo</b> en la residencia           | <b>50%</b>   |
| Usuarios que sienten que en la residencia <b>falta personal</b> (mal servicio, prisas)                                            | <b>44%</b>   |
| Usuarios que se quejan de que <b>la residencia es extremadamente ruidosa</b>                                                      | <b>44%</b>   |
| Usuarios que consideran que <b>la comida es escasa y pasan hambre</b>                                                             | <b>44%</b>   |
| Usuarios que consideran que <b>el precio de la residencia es muy caro</b>                                                         | <b>37,5%</b> |
| Usuarios que se quejan de que <b>la residencia es insegura</b> (falta control usuarios con deterioro cognitivo, falta vigilancia) | <b>31%</b>   |
| Usuarios que lamentan que <b>no hay suficientes actividades por las tardes</b>                                                    | <b>31%</b>   |
| Usuarios que consideran que <b>la comida es muy repetitiva</b>                                                                    | <b>31%</b>   |
| Usuarios que lamentan <b>la escasez de actividades religiosas</b> y/o ausencia de capilla/espacios para el rezo                   | <b>25%</b>   |
| Usuarios que denuncian la <b>falta de limpieza e higiene en los espacios comunitarios</b>                                         | <b>25%</b>   |
| Usuarios que se sienten <b>incómodos por las visitas de familiares</b> de otros usuarios (muchos, ruidosos, niños sin control)    | <b>25%</b>   |
| Usuarios que se quejan de los <b>comités de residentes</b> (pérdida de tiempo, no libertad de expresión, cupo limitado)           | <b>19%</b>   |
| Usuarios que se quejan de que en la residencia <b>no se organizan suficientes excursiones</b>                                     | <b>19%</b>   |
| Usuarios que sienten que los <b>trabajadores no están lo suficientemente valorados</b> (malos salarios, no recompensas)           | <b>19%</b>   |
| Usuarios que lamentan <b>el volumen de ocupación</b> de la residencia (porque dificulta la convivencia)                           | <b>19%</b>   |
| Usuarios que demandan que se implante un sistema de <b>cita previa para las visitas</b> (para que no vengan por sorpresa)         | <b>19%</b>   |

<sup>13</sup> Resultados de entrevistas en profundidad. Menos de tres usuarios se han manifestado sobre estos aspectos.

<sup>14</sup> Resultados de entrevistas en profundidad. No se recogen las demandas que no hayan sido compartidas por al menos tres usuarios.

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Usuarios que se quejan de las <b>largas esperas para ser acompañados al aseo</b>    | <b>19%</b> |
| Usuarios que se quejan de las <b>largas esperas para ser servidos en el comedor</b> | <b>19%</b> |
| Usuarios que están molestos por <b>vivir con personas criticonas</b> y maleducadas  | <b>19%</b> |

# CONTACTO

*Dra. Josefa Ros Velasco*

IP Proyecto PRE-BORED

658659684

[IOSROS@UCM.ES](mailto:IOSROS@UCM.ES)

---



Funded by  
the European Union

