

USO DEL TIEMPO

El uso del tiempo y su contribución al bienestar subjetivo

Resultados con base en la ENUT 2024

Benito Duran Romo
Dirección General Adjunta de Investigación
05 de junio de 2026

Propósito de la presentación

¿Cómo influye la forma en que distribuimos nuestro tiempo en qué tan satisfechos estamos con nuestra vida?

01

Marco conceptual

Articular el uso del tiempo y el bienestar subjetivo como campos complementarios de análisis.

02

Diagnóstico metodológico

Identificar las brechas actuales en la ENUT y la ENBIARE para medir ambos temas de manera conjunta.

03

Evidencia empírica

Presentar resultados del modelo logístico ordinal con datos de la ENUT 2024 sobre actividades y satisfacción con la vida.



Marco conceptual

Uso del tiempo y bienestar subjetivo

¿Por qué estudiar el uso del tiempo y el bienestar subjetivo juntos?

Encuestas de Uso del Tiempo

Registran cómo se distribuye el tiempo entre trabajo remunerado, no remunerado, cuidados, ocio, educación y actividades personales.

¿CÓMO usamos el tiempo?

Identifican patrones, tendencias y desigualdades de género en la distribución de las actividades cotidianas.



Bienestar Subjetivo

Evalúa cómo las personas perciben y experimentan su propia vida: satisfacción con la vida, afectos positivos y negativos, felicidad y sentido de propósito.

¿CÓMO nos sentimos?

Capta percepciones subjetivas que los indicadores económicos tradicionales no pueden medir por sí solos (Diener, 1984; Layard & De Neve, 2023).

Conclusión: la forma en que las personas utilizan su tiempo impacta significativamente su bienestar. Combinar ambas perspectivas ofrece una imagen más completa de la calidad de vida individual y social.

Bienestar subjetivo: definición y componentes (Diener, 1984)

Evaluación global de la satisfacción con la vida, los afectos positivos y la ausencia de afectos negativos. Implica juicios cognitivos y reacciones emocionales ante la propia experiencia de vida.

Componentes COGNITIVOS

Satisfacción con la vida (calificación global)
Satisfacción por dominios: trabajo, salud, relaciones, ocio, vivienda

Enfoque HEDÓNICO

Busca maximizar el placer y minimizar el malestar
Base para medir satisfacción y felicidad cotidiana

Componentes AFECTIVOS

Afectos positivos: alegría, buen ánimo, calma, vitalidad
Afectos negativos: tristeza, ansiedad, agotamiento, aburrimiento

Enfoque EUDEMÓNICO

Centra en el florecimiento y la realización personal
Autonomía, propósito, crecimiento y relaciones positivas (Ryff et al., 2021)

Las encuestas de uso del tiempo: instrumentos de captación

Las encuestas de uso del tiempo registran cuánto tiempo dedican las personas a cada actividad a lo largo del día. Para ello existen dos instrumentos principales de captación: los diarios y los cuestionarios de preguntas estilizadas. La elección depende de los objetivos, los recursos disponibles y las características de la población (CEPAL, 2022).

DIARIOS

Ventajas

- ✓ Registro preciso en intervalos de 5 ó 10 min
- ✓ Capta actividades espontáneas o inusuales
- ✓ Registra el contexto: lugar y personas involucradas
- ✓ Menor período de referencia → menor olvido

Desventajas

- ✗ Mayor esfuerzo y dedicación del participante
- ✗ Mayor costo de procesamiento y análisis

CUESTIONARIOS DE PREGUNTAS ESTILIZADAS

Ventajas

- ✓ Más rápidos y fáciles de completar
- ✓ Mayor tasa de respuesta y menores costos
- ✓ Procesamiento y análisis automatizado

Desventajas

- ✗ Mayor probabilidad de olvido o distorsión
- ✗ Registro de tiempo menos preciso
- ✗ No capta actividades espontáneas ni el contexto

¿Por qué medir el uso del tiempo y el bienestar subjetivo?

Uso del tiempo

- ▶ Visibiliza desigualdades de género en trabajo remunerado y no remunerado
- ▶ Orienta el diseño de políticas públicas y la evaluación de programas sociales
- ▶ Revela cómo el estilo de vida y las actividades afectan la salud física y mental
- ▶ Permite comparaciones transnacionales y análisis de tendencias en el tiempo

Cornwell et al. (2019); INEGI e INMUJERES (2020); García-Laguna et al. (2012).

Sin embargo, saber cuánto tiempo dedicamos a cada actividad y evaluar nuestra vida en términos globales no es suficiente.

Bienestar subjetivo

- ▶ Capta lo que los indicadores económicos tradicionales no miden, como el PIB
- ▶ Asociado con mejor salud, relaciones más sólidas y mayor productividad
- ▶ Permite diseñar políticas sociales basadas en lo que realmente importa a las personas
- ▶ Empodera a las personas al comprender qué factores influyen en su felicidad

Rojas (2011); Layard & De Neve (2023).

La pregunta más precisa es: ¿cómo se siente la persona mientras realiza cada actividad? Eso es lo que mide el bienestar experimentado.

Metodologías para medir el bienestar experimentado

El bienestar experimentado son los estados afectivos momentáneos que ocurren a lo largo del día. A diferencia del bienestar evaluativo (satisfacción con la vida), estas medidas capturan emociones positivas y negativas en su dimensión temporal real (NRC, 2014).

EMA

Evaluación Momentánea Ecológica

Captura emociones en tiempo real. Se interrumpe al participante en momentos aleatorios para registrar qué siente en ese instante exacto. Estándar de oro para capturar estados experienciales, pero de alta carga y costo (NRC, 2014).

Momento: tiempo real · Sesgo: mínimo · Costo: alto

ESM

Método de Muestreo de Experiencias

Solicita al participante, a intervalos aleatorios, que informe sobre sus actividades, estado de ánimo y contexto en ese momento. Es reflexivo e ideal para estudiar experiencias fluctuantes a lo largo del tiempo (Sullivan, 2020; Tikkanen, 2024).

Momento: tiempo real · Sesgo: bajo · Costo: medio-alto

DRM

Método de Reconstrucción Diaria

Desarrollado por Kahneman et al. (2004). El participante reconstruye el día anterior dividido en episodios y reporta su estado emocional en cada uno. Equilibrio óptimo entre profundidad y viabilidad para encuestas a gran escala.

Momento: retrospectivo · Sesgo: moderado-bajo · Costo: bajo

HETUS. United Kingdom Time Use Survey

Example

- Record your main activity for each 10-minute period
- Only one main activity on each line!
- Distinguish between first and second job, if any.
- Distinguish between travel and the activity that is the reason for travelling.
- Don't forget the mode of transport or location and whether you were using a smartphone, tablet or computer.
- Please remember to record who you were with.

- For each 10-minute period, please write in how much you enjoyed this time on a scale of 1 to 7, with 1 meaning you didn't enjoy it at all and 7 meaning that you enjoyed it very much.
- For example, if you didn't enjoy an activity at all then you would write 1 in the box.

Day 1
Time: 7am – 10am
Morning

Day 1
Time: 7am – 10am

Time: 7am-10am Morning (am)	What were you doing? Please write down one main activity.	If you did something else at the same time, what else did you do?	Did you use a smartphone, tablet, or computer?	Where were you? Location, or mode of transport	Were you alone or with somebody you know? Mark all relevant boxes								How much did you enjoy this time? 1 = not at all 7 = very much	
					Alone	Spouse / partner	Mother	Father	Child aged 0-7	Other person	Others you know	People who live with you		
7am-7.10	Woke up the children		<input type="checkbox"/>	At home	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
7.10-7.20	Had breakfast	checked emails	<input checked="" type="checkbox"/>	↓	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
7.20-7.30	" "	Talked with my family	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
7.30-7.40	Cleared the table	Listened to the radio	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
7.40-7.50	↓ Helped the children dressing	↓ Talked with my children	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	↓
7.50-8am	" "		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	↓
8am-8.10	" "		<input type="checkbox"/>	on foot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	↓	
8.10-8.20	Went to the day care centre		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1

This includes children aged 8 and over

Use an arrow or quote marks to record that an activity lasted longer than 10 minutes.



Estado actual, desafíos y propuestas

ENUT y ENBIARE

ENUT 2024. Sección de Bienestar subjetivo

SATISFACCIÓN PERSONAL

7.2 Podría decirme, en una escala de 0 a 10, donde 0 es totalmente insatisfecha(o) y 10 totalmente satisfecha(o), ¿qué tan satisfecha(o) está...

MUESTRE LA TARJETA AZUL AL INFORMANTE Y REGISTRE
UN CÓDIGO PARA CADA OPCIÓN

- | | |
|--|----|
| 01 con su salud física?..... | LL |
| 02 con su salud emocional? | LL |
| 03 con sus logros en la vida? | LL |
| 04 con su vida familiar? | LL |
| 05 con su vida afectiva (amorosa)? | LL |
| 06 con su vida social (amistades)? | LL |
| 07 con el tiempo del que dispone para hacer lo que le gusta? | LL |
| 08 con su situación económica?..... | LL |
| 09 con sus perspectivas a futuro?..... | LL |
| 10 con esta vivienda?..... | LL |
| 11 con su vida en general? | LL |

ENBIARE 2021. Sección sobre Uso del tiempo

APARTADO C. USO DEL TIEMPO EN ACTIVIDADES Y REDES

ACTIVIDADES DE CUIDADO, DOMÉSTICAS Y DE ESPARCIMIENTO

C1. La semana pasada, ¿dedicó tiempo a...

REGISTRA UN CÓDIGO EN CADA OPCIÓN

Sí 1

No 2

1. **cuidar o atender a personas de su familia que no pudieron valerse por sí mismas** (niños pequeños, ancianos, enfermos, accidentados o personas con discapacidad)?
2. **ayudar a algún integrante del hogar en sus tareas escolares o llevarlo a la escuela?**
3. **los quehaceres domésticos** (preparación de alimentos, limpieza de la vivienda, lavado o planchado de ropa, etcétera)?
4. **asistir a fiestas** (antro, bar) **o al cine?**
5. **atender visitas o visitar familiares, amigos o conocidos?**
6. **hacer meditación, yoga o taichi?**
7. **hacer algún ejercicio físico o deporte?**

Bienestar subjetivo en la ENUT: situación actual y propuesta migración al DRM (Diario)

SITUACIÓN ACTUAL

- ✗ Cumple solo con la pregunta A1 de la OCDE (satisfacción con la vida)
- ✗ No mide afectos positivos ni negativos de forma sistemática
- ✗ Periodos de referencia semanales generan sesgo de recordación
- ✗ Sin información de contexto por actividad (lugar, personas, disfrute)
- ✗ Sección de bienestar no homologada con la ENBIARE/BIARE Básico

PROPUESTA (homologada con ENBIARE)

MÍNIMO OBLIGATORIO

- ✓ Satisfacción con la vida
- ✓ Afectos positivos: buen humor, calma, vitalidad, alegría
- ✓ Afectos negativos: estrés, cansancio, tristeza, aburrimiento

OPCIONAL

- ✓ Satisfacción por dominios: salud, ocio, vivienda, trabajo, seguridad, ciudad

EUDEMÓNICO (ideal)

- ✓ Autonomía, propósito de vida, resiliencia, percepción de logro (Diener et al., 2010)

Uso del tiempo en la ENBIARE y propuesta de mejora

ENBIARE: Limitaciones actuales

- ✗ Solo registra si se realizó o no la actividad, sin capturar el tiempo dedicado
- ✗ Actividades muy agregadas: solo cuidado, quehaceres y ocio
- ✗ Periodo de referencia: semana pasada (sesgo de memoria)
- ✗ Incongruente con el Balance Afectivo, que usa día anterior

ENBIARE: Propuesta de mejora

- ✓ Capturar el tiempo dedicado a cada actividad
- ✓ Cambiar periodo de referencia a día anterior (alinear con Balance Afectivo)
- ✓ Ampliar a 31 actividades para cubrir las 24 horas del día (CMAUT 2010, divisiones)
- ✓ Añadir afectos positivos y negativos por actividad (bienestar experimentado)

Hacia el bienestar experimentado: Método de Reconstrucción Diaria (DRM)

El DRM reconstruye el día anterior en episodios secuenciales, vinculando afectos a cada actividad. Es la alternativa más viable para encuestas nacionales a gran escala (Kahneman et al., 2004). Referencia práctica: la ATUS aplica el módulo de bienestar en solo 3 actividades seleccionadas al azar, reduciendo costos y carga para el entrevistado.



Hallazgos empíricos

Actividades cotidianas y satisfacción con la vida · ENUT 2024

Nota metodológica: modelo logístico ordinal

Se estimó un modelo de regresión logística ordinal. La variable dependiente es la satisfacción con la vida (escala ordinal). Las variables explicativas incluyen la participación en 30 actividades cotidianas, más características sociodemográficas: sexo, edad, nivel educativo, estado civil y condición étnica. Se estimaron tres modelos: población general (12 años y más), hombres y mujeres.

Cómo interpretar los resultados ($\text{Exp}(\beta)$ = razón de probabilidades)

$$\text{Exp}(\beta) > 1$$

La actividad AUMENTA la probabilidad de reportar mayor satisfacción con la vida.

$$\text{Exp}(\beta) < 1$$

La actividad REDUCE esa probabilidad.

$$\text{Exp}(\beta) = 1$$

La actividad no tiene efecto estadísticamente significativo.

Fuente: Cálculos propios con base en la ENUT 2024. INEGI. Población de 12 años y más.

Resumen ejecutivo · Principales efectos sobre la satisfacción con la vida

1.232

Deporte y ejercicio

Mayor efecto positivo en ambos sexos

1.210

Traslados a estudio

*Población general
(Hombres: 1.345)*

0.594

Búsqueda de empleo

Mayor efecto negativo

0.889

Cuidado discapacidad

Efecto similar en ambos sexos

Hallazgo clave · Género

Las actividades domésticas muestran efectos opuestos según sexo: lo que aumenta el bienestar de los hombres frecuentemente lo reduce en mujeres. El carácter voluntario u obligatorio de la actividad importa más que la actividad en sí misma.

Hallazgo clave · Estado civil

Estar casado (1.368) o en unión libre (1.199) incrementa la satisfacción con la vida; estar separado la reduce (0.848). El efecto es mayor en hombres que en mujeres.

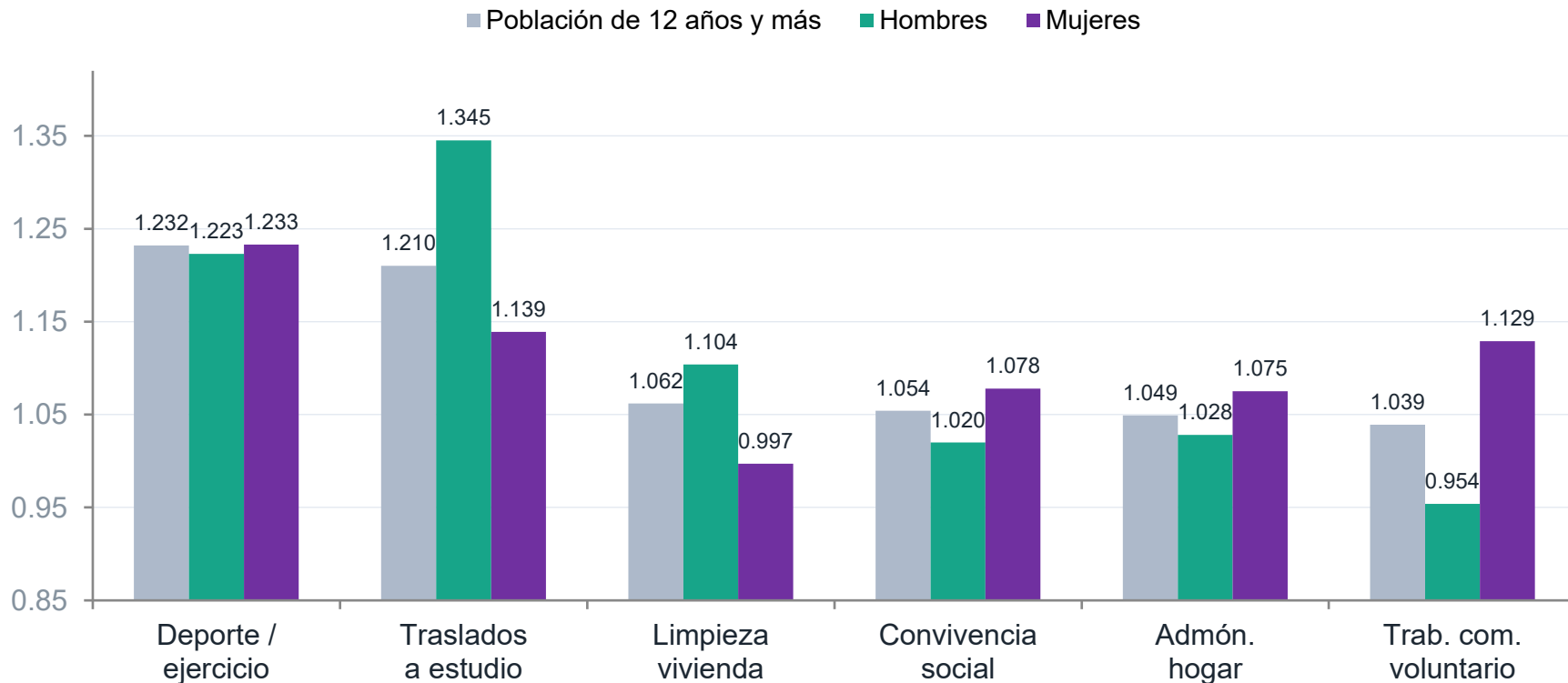
Hallazgo clave · Desigualdad estructural

Las personas con menor escolaridad muestran mayor satisfacción que quienes cuentan con educación superior. La condición indígena y/o afromexicana se asocia con menor satisfacción (0.879).

Fuente: Cálculos propios con base en la ENUT 2024. INEGI.

Actividades que aumentan la satisfacción con la vida · $\text{Exp}(\beta)$

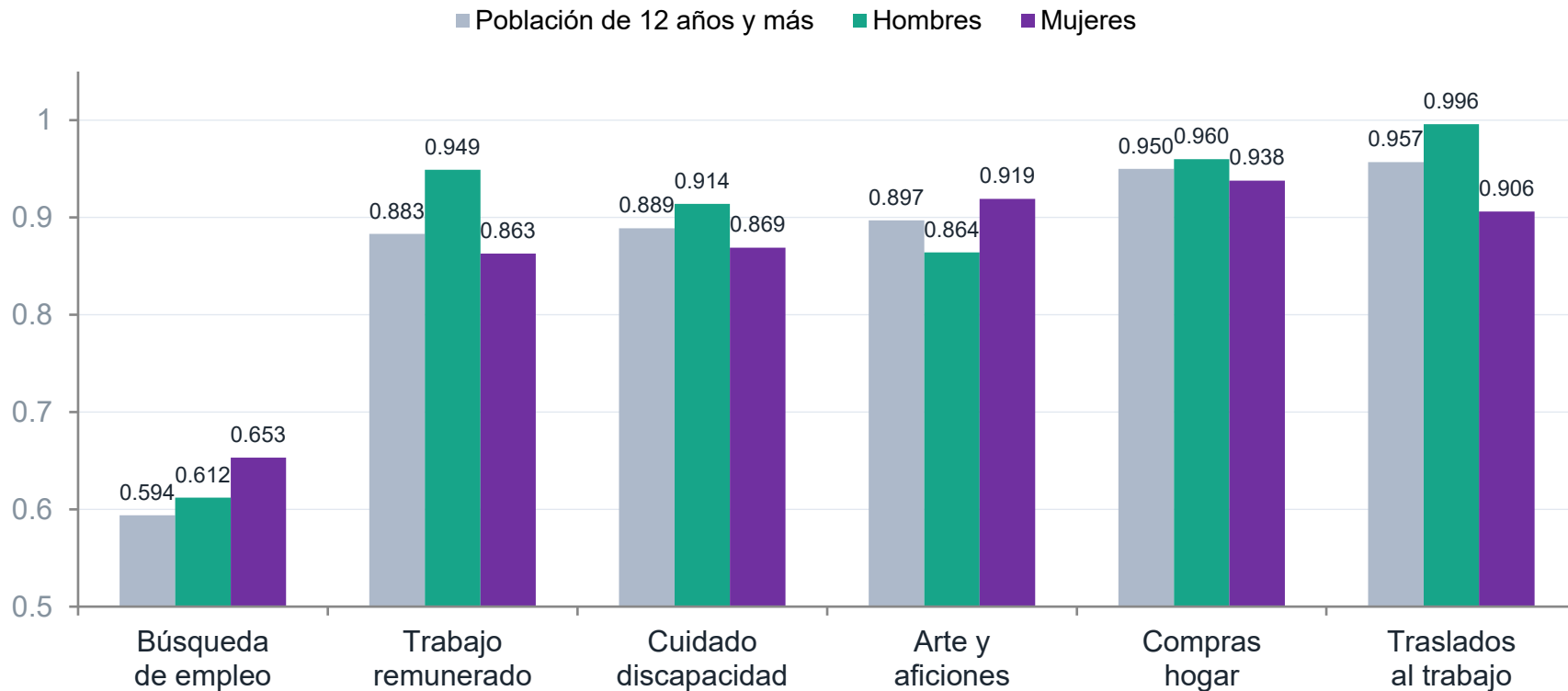
> 1



Fuente: Cálculos propios con base en la ENUT 2024. INEGI. $\text{Exp}(\beta) > 1$ indica mayor probabilidad de satisfacción.

Actividades que reducen la satisfacción con la vida · $Exp(\beta) < 1$

1



Fuente: Cálculos propios con base en la ENUT 2024. INEGI. $Exp(\beta) < 1$ indica menor probabilidad de satisfacción.

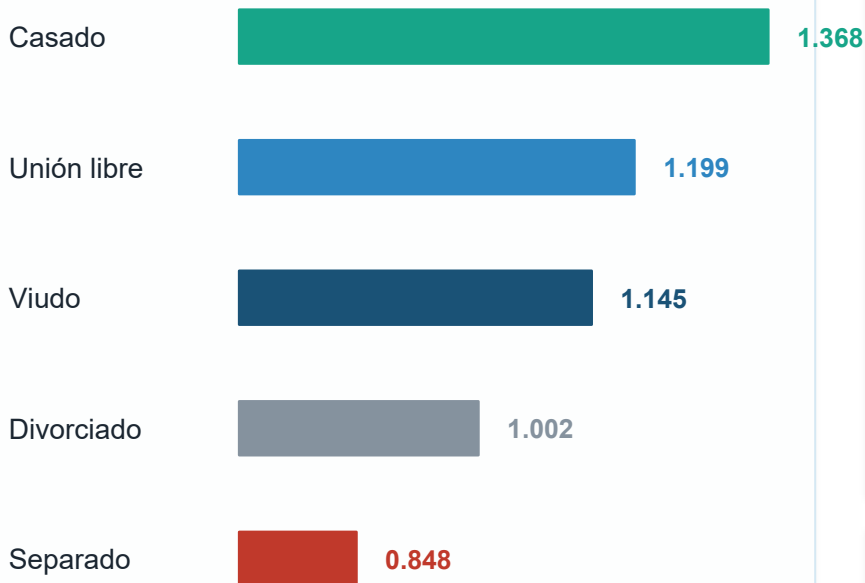
Efectos opuestos por sexo en actividades domésticas

Interpretación central: no es la actividad lo que determina el bienestar, sino su carácter voluntario u obligatorio. La misma tarea puede ser fuente de satisfacción o de malestar dependiendo del contexto de género.

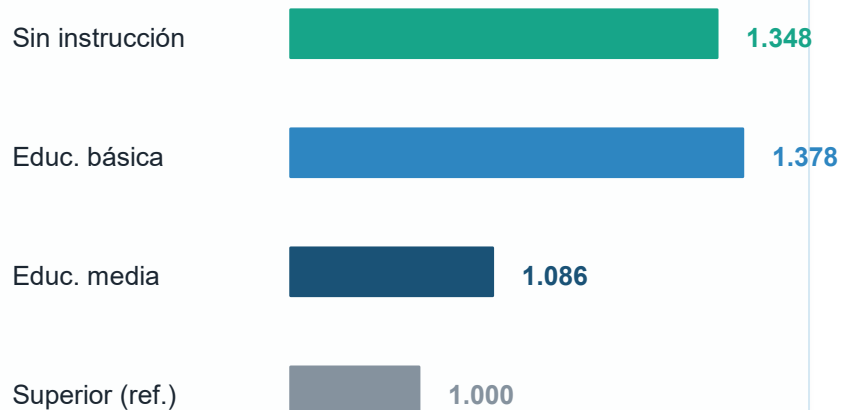
Actividad	Hombres Exp(β)	Mujeres Exp(β)	Efecto
Limpieza de la vivienda	1.104 ▲	0.997 ▼	Opuesto
Mantenimiento y reparaciones	1.080 ▲	0.948 ▼	Opuesto
Act. no primarias de autoconsumo	1.024 ▲	0.959 ▼	Opuesto
Trab. no rem. para otros hogares	1.057 ▲	0.969 ▼	Opuesto
Cuidado de adultos mayores (60+)	1.063 ▲	0.950 ▼	Opuesto
Trab. comunitario voluntario	0.954 ▼	1.129 ▲	Opuesto
Cuidado de menores 0-14 años	1.040 ▲	1.001 —	Neutro en mujeres

Variables sociodemográficas y satisfacción con la vida

Estado civil (Exp β general)



Nivel educativo (Exp β general)



0.879

Indígena/afromexicano
(desigualdad estructural)

0.925

Ser mujer vs. hombre
(brecha sistemática de género)



Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones y recomendaciones

01

El ocio, la convivencia y el deporte contribuyen al bienestar

Los datos de la ENUT 2024 confirman que actividades como el deporte, los traslados a actividades de estudio y la convivencia social se asocian positivamente con la satisfacción con la vida en la población de 12 años y más.

02

El género y la voluntariedad de la actividad son determinantes

Las mismas actividades domésticas producen efectos opuestos en hombres y mujeres. Las políticas públicas deben considerar no solo el tipo de actividad, sino su carácter voluntario u obligatorio.

03

Ampliar la ENUT para capturar el bienestar experimentado

Se recomienda incorporar afectos positivos y negativos homologados con la ENBIARE/BIARE Básico, información de contexto por actividad (lugar, personas) y explorar la migración al formato de diario DRM.

04

Fortalecer la articulación ENBIARE-ENUT

La ENBIARE debe capturar el tiempo dedicado a cada actividad, cambiar el periodo de referencia al día anterior y ampliar a 31 actividades para viabilizar el análisis del bienestar experimentado.

¡Gracias!

Benito Duran Romo
Dirección General Adjunta de Investigación

Referencias

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542.

Kahneman, D. et al. (2004). A survey method for characterizing daily life experience. *Science*, 306(5702), 1776-1780.

National Research Council (2014). *Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience*.

OCDE (2013). *Guidelines on Measuring Subjective Well-being*. OECD Publishing.

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. En *Measuring well-being*.

Layard, R., & De Neve, J-E. (2023). *Wellbeing: Science and Policy*. Cambridge University Press.

INEGI (2024). *Encuesta Nacional sobre el Uso del Tiempo (ENUT) 2024*.

Charmes, J. (2021). *Measuring Time Use*. UN Women, Mexico City.