



PRENTSA-OHARRA NOTA DE PRENSA

2025eko ABENDUAREN 18a

18 de DICIEMBRE de 2025

PERCEPCIÓN SOBRE EL BIENESTAR PERSONAL

El bienestar general de la población vasca en conjunto es positivo. La valoración de la vida es de 7,3 puntos en una escala de 0 a 10 y la satisfacción con las relaciones personales alcanza los 8 puntos. La autopercepción de la salud también es positiva: el 73% de los encuestados la califica como buena o muy buena. Sin embargo, esta imagen general de la calidad de vida no es igual en todas las dimensiones. En términos de bienestar económico, la valoración de la capacidad de ahorro es claramente inferior, cayendo a 6,1 puntos.

BIENESTAR PERSONAL

Se ha preguntado a la población por su actividad física moderada o intensa (ej. caminar rápido, correr, ir al gimnasio durante 30 minutos o más). La mayoría de los encuestados, el 59%, realiza actividad física tres veces o más por semana: el 27% todos los días y el 32% entre 3 y 4 veces por semana. Según la edad, las tendencias son diferentes, a medida que aumenta la edad aumenta la frecuencia de la actividad física, convirtiéndose en un hábito diario. El 45% de los jóvenes (18-29 años) realiza actividad física 3-4 veces a la semana y el 18% a diario, en el caso de las personas mayores de 65 años, la tendencia cambia, la mayoría practica deporte a diario (34%) y son menos quienes practican 3-4 veces a la semana (29%).

La mayoría de las personas encuestadas declaran tener una salud buena o muy buena (73%). Sin embargo, las diferencias son notables si atendemos a la edad o a los estudios. Entre los jóvenes (18-29 años) el 92% afirma tener una salud buena o muy buena (32% muy buena y 60% buena), mientras que entre los mayores de 65 años desciende al 63%. A medida que aumenta el nivel de estudios también lo hace la percepción de la salud: el 61% de quienes tienen estudios primarios declaran tener buena o muy buena salud, el 75% de quienes tienen estudios secundarios y el 81% de quienes tienen estudios universitarios.

En cuanto a la alimentación, el 90% declara llevar una alimentación muy o bastante saludable. Quienes han completado los estudios universitarios presentan un porcentaje muy alto (94%). Y, a medida que aumenta la clase social, llevan una alimentación más saludable; el 32% de quienes se consideran de clase alta lleva una alimentación muy saludable, el doble que quienes se identifican como clase baja (15%).

BIENESTAR EMOCIONAL

El control sentido sobre la vida se sitúa en 7,8 puntos de 10, siendo los estudiantes (8,3) y los jubilados/pensionistas (8,1) los que muestran valores más altos. Por su parte, el nivel de control más bajo lo muestran quienes están trabajando (7,7). El estado emocional en las últimas cuatro semanas ha sido positivo para la mayoría, un 78% (14% "muy positivo" y 64% "bastante positivo"). Sin embargo, las diferencias son notables si nos fijamos en la situación laboral o en la clase social; casi una quinta parte de las personas en paro (15%), declara un estado emocional negativo ("bastante negativo" 6% y "muy negativo" 9%). En cambio, el 85% de la clase alta valora positivamente su estado emocional. Por tanto, aunque la evaluación global de la vida es de 7,3 puntos sobre 10, las personas en paro, las que realizan labores del hogar y las de clase baja se sitúan por debajo de la media (7,2; 6,9 y 7,2 respectivamente), mientras que el colectivo que se siente de clase social alta asciende a 7,8 puntos.

BIENESTAR INTELECTUAL

El 45% de la población realiza actividades mentales estimulantes (leer, aprender algo nuevo o resolver problemas) a diario, proporción que asciende al 55% entre los mayores de 65 años. Se muestran diferencias notables según el nivel educativo: el 56% de quienes tienen estudios universitarios realizan este tipo de actividades a diario, mientras que quienes tienen estudios inferiores a primaria, el 40% lo hace a diario y un 16% raramente o nunca. El 52% le da "mucha importancia" al aprendizaje continuo, valor que asciende al 64% entre quienes tienen estudios superiores y desciende al 41% entre quienes tienen estudios primarios. Los de clase alta también dan mucha importancia al aprendizaje permanente (66%).

BIENESTAR SOCIAL

La satisfacción con las relaciones personales es de 8 puntos y son pocas las personas que sienten soledad: el 59% dice sentirse sola nunca o casi nunca. Las mujeres se sienten solas con más frecuencia (46%) que los hombres



PRENTSA-OHARRA NOTA DE PRENSA

2025eko ABENDUAREN 18a

18 de DICIEMBRE de 2025

(36%). El 55% de los encuestados se siente siempre o casi siempre reconocido por su entorno (56% hombres y 53% mujeres). Atendiendo a la situación laboral, los jubilados/pensionistas son quienes se sienten más valorados por su entorno (59%). Por el contrario, entre quienes realizan labores del hogar y quienes están en situación de desempleo, aunque la muestra es más pequeña, el porcentaje de quienes sienten que son reconocidos por las personas de su entorno es más bajo (42% y 46%, respectivamente). Esto puede interpretarse como la existencia de una red social más limitada o un mayor aislamiento en estos grupos.

BIENESTAR CULTURAL

Se ha preguntado a la ciudadanía si su cultura, tradiciones y costumbres están presentes en su día a día; el 94% ha expresado su acuerdo (48% "totalmente de acuerdo" y 46% "bastante de acuerdo"). El 68% de los que utilizan principalmente el euskera y el 55% de la población de menos de 10.000 habitantes se muestra totalmente de acuerdo.

El sentimiento de pertenencia comunitaria también es alto: el 89% reconoce sentirse parte de una comunidad que comparte valores y expresiones. Nueve de cada diez euskaldunes manifiestan un fuerte vínculo con la comunidad (92%).

Por último, el 88% considera que la diversidad cultural enriquece nuestra sociedad y mejora la convivencia. Casi la totalidad de las personas nacidas en el extranjero valoran los beneficios de la diversidad cultural (96%).

BIENESTAR OCUPACIONAL Y FINANCIERO

La satisfacción con el trabajo entre las personas empleadas es de 7,4 puntos de 10. Además, un 82% afirma sentirse valorado en su entorno laboral. La sensación de valoración varía en función de la clase social: los más valorados son los de clase media (87%), seguidos por los de clase alta (84%) y, por último, los de clase baja (74%).

La satisfacción con la capacidad de ahorro es de 6,1 puntos, con diferencias significativas según la edad y la clase social. Los jóvenes de 18 a 29 años señalan una mayor dificultad para ahorrar (5,8), mientras que los mayores de 65 años demuestran mayor capacidad (6,5). La clase social también influye directamente: la puntuación de la clase alta sube a 7,1 puntos, y, en la clase baja desciende a 5,5.

BIENESTAR AMBIENTAL

El 75% de la población separa los envases, papel y vidrio. Los guipuzcoanos son los que más reciclan (83%). Quienes separan los residuos orgánicos son el 55%, alcanzando de nuevo el nivel más alto en Gipuzkoa (82%).

En cuanto al cambio climático, el 23% manifiesta estar muy o extremadamente preocupado/a (19% "muy" y 4% "extremadamente") el 41% cree que la lucha contra el cambio climático debe ser una prioridad para Euskadi y para el 55% es importante, pero en estos momentos hay otras prioridades. Las preocupaciones de la sociedad están cambiando, si se compara con los datos de 2024, el porcentaje de quienes dicen que hay otras prioridades antes del cambio climático ha aumentado considerablemente, antes suponían el 45%. A medida que aumenta la edad aumenta el peso de la lucha contra el cambio climático como prioridad: el 38% de las personas de 18 a 29 años y el 44% de las de 65 y más años.

El 51% de la población dice estar dispuesto a cambiar algunos hábitos para ser más respetuoso con el medio ambiente, independientemente de que le exija o no mucho esfuerzo. La población de Gipuzkoa es la que muestra mayor disponibilidad (65%), seguida de Araba (48%) y Bizkaia (42%).

La **ficha técnica** de este estudio puede consultarse en el informe distribuido. La muestra dirigida a la población mayor de 18 años y supone un total de 1.512 entrevistas telefónicas —351 en Araba, 650 en Bizkaia y 511 en Gipuzkoa— realizadas entre los días 17 y 22 de noviembre de 2025.

El error muestral, atribuible en el caso teórico de que la muestra hubiera sido estrictamente aleatoria, se estima en un ± 2,6 % para el conjunto de la CAPV, con un nivel de confianza del 95,5 %, siendo $p=q=0,5$.

NOTA: El informe completo se puede encontrar en la página Web del Gabinete de Prospección Sociológica:
<http://www.euskadi.eus/estudios-sociologicos>