

LELO

Informe La economía del orgasmo
de LELO de 2026:

**El impacto de los jóvenes
que viven en casa de sus padres
sobre la productividad**



CONTENIDO

- Introducción
- Contexto
- Puntos clave de la encuesta
- Informe de LELO: El impacto de los jóvenes que viven en casa de sus padres sobre la productividad
- Conclusión

- **La «desigualdad erótica» surge allí donde factores estructurales como la pobreza o la carencia de educación dificultan el bienestar sexual.**
- **Vivir en casa, tanto con tus padres como en un hogar compartido con varias generaciones, determina de forma considerable la frecuencia y la naturaleza de la intimidad en las relaciones. Con frecuencia presenta limitaciones logísticas que requieren de una planificación intencionada para mantener cercanía física y emocional, a la vez que también crea oportunidades de reforzar la confianza.**
- **El orgasmo no es una cuestión estrictamente biológica: es una experiencia sumamente socializada.**
- **Para abordar estos obstáculos, es necesario reconocer el placer sexual como un componente de la salud en general que se ve influido por las condiciones sociales.**

Durante demasiado tiempo, las conversaciones sobre el bienestar sexual se han limitado al ámbito de la biología y las preferencias personales. Sin embargo, la capacidad de perseguir una vida sexual satisfactoria (lo que incluye experimentar el orgasmo) no es algo estrictamente biológico, sino que se trata de una experiencia económica y sumamente socializada.

Este informe, *La economía del orgasmo*, fundamentalmente cambia este discurso reivindicando el nuevo concepto de desigualdad erótica.

La desigualdad erótica surge allí donde los factores sistémicos y estructurales (como la precariedad económica, el elevado coste de la vivienda y la consecuente necesidad de retrasar la independencia) dificultan el bienestar humano fundamental y, concretamente, la salud sexual.

Este informe, que se ha elaborado debido a que existe un importante porcentaje en aumento de jóvenes de EE. UU. y la UE que siguen en casa bien entrados en la década de los veinte y los treinta (o casi a finales de ella), explora las consecuencias, tanto directas como indirectas, que tiene el hecho de que exista una generación que se ha visto forzada a vivir su intimidad, sus relaciones y su expresión personal bajo las restricciones logísticas y psicológicas que supone vivir en un hogar compartido con varias generaciones.



Contexto:

El origen estructural de la independencia aplazada

La capacidad de los jóvenes adultos de independizarse tanto económica como residencialmente es un marcador fundamental de salud social. Durante las dos últimas décadas, un importante (y cada vez mayor) porcentaje de jóvenes en EE. UU. y la UE se ha visto obligado a retrasar este hito, lo que les ha hecho permanecer en hogares en los que conviven varias generaciones bien entrados en la década de los veinte y los treinta (o casi a finales de ella). Este fenómeno es la base de la presión estructural que da lugar a la desigualdad erótica.

Los datos obtenidos en los países occidentales ponen de relieve la dimensión de este cambio.

- **Prevalencia:** por norma general, entre el 18 y el 23 % de los adultos de entre 25 y 34 años que residen en EE. UU. y la UE vive con sus padres. Este porcentaje aumenta drásticamente en el caso de las cohortes más jóvenes: en EE. UU., más de la mitad de los adultos de entre 18 y 24 años sigue viviendo con sus progenitores.
- **Desviación regional:** esta tendencia es particularmente notable en zonas caras o culturalmente tradicionales. Países como Croacia e Italia cuentan con porcentajes mucho más elevados y muchos adultos de estos países no se independizan hasta la treintena. En cambio, países como Dinamarca, con grandes redes de seguridad social y deudas estudiantiles reducidas, tienen un porcentaje bastante menor de adultos jóvenes viviendo en casa de sus padres, un factor que es posible que contribuya a que los datos sobre su vida sexual sean diferentes: una aparente falta de «recesión sexual» entre su población de la generación Z (*).
- **Brecha de género:** una clara tendencia internacional nos muestra que es más probable que los hombres jóvenes vivan con sus progenitores en comparación con las mujeres jóvenes, sobre todo en la horquilla de los 20 a los 34 años.

* <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2026/feb/19/denmark-no-sex-recession>

Principales causas por las que se aplaza la independencia

Las principales causas de este acuerdo sobre la vivienda son complejas y en gran medida estructurales, y van más allá de una decisión individual.

- **Precio de la vivienda y deudas:** el elevado precio del alquiler y los desorbitados precios que hay que pagar para adquirir una vivienda, situaciones que se ven agravadas por enormes deudas de préstamos estudiantiles, son los motivos principales que hacen que la independencia sea económicamente insostenible para muchos.
- **Precariedad económica:** los salarios congelados, el caos en el mercado laboral que surge después de crisis económicas como la pandemia, y la necesidad de gestionar la inestabilidad económica en general, obligan a los jóvenes a valerse del hogar familiar como una red de seguridad financiera fundamental.
- **Cambios culturales:** mientras que la necesidad es el motivo principal, el estigma asociado a vivir en casa de los padres ha disminuido, lo que ha permitido que esto se convierta en una estrategia económica más aceptada y, con frecuencia, deliberada.

Las limitaciones que imponen estos acuerdos sobre la vivienda (lo que incluye una inmensa falta de privacidad, una menor autonomía y la constante renegociación de los límites progenitor-hijo) crean el contexto para la investigación principal de este informe: la relación que hay entre este problema económico estructural y los estragos que esta situación causa en el bienestar físico, mental y sexual de una generación, generando a la larga un obstáculo nunca antes visto para el potencial económico.

Puntos clave de la encuesta (en general)

La encuesta de LELO revela que la necesidad económica es el principal motivo de que los jóvenes adultos vivan en casa de sus padres, lo que acaba suponiendo un enorme esfuerzo psicológico, emocional y relacional.

Hallazgos principales:

- **Las causas económicas son las principales.** Los motivos principales para vivir en casa de los padres son económicos: **ahorrar (43.96 %)** y el elevado precio de **la vivienda (31.34 %)** debido a que los alquileres y el precio de compra no dejan de subir.
- **Importantes estragos psicológicos:** una inmensa mayoría siente una intensa y negativa presión social y dice **sentir que ha fracasado (79.03 %)**, **estigmatización (77.86 %)** o, en general, **presión (82.81 %)** por no haberse independizado. Alrededor de la mitad experimenta **estrés (52.47 %)** y se **siente estancado (52 %)**.
- **El conflicto y el «coste emocional»:** aunque no se trata de algo continuo, una minoría significativa experimenta conflictos con frecuencia o se enfrenta a

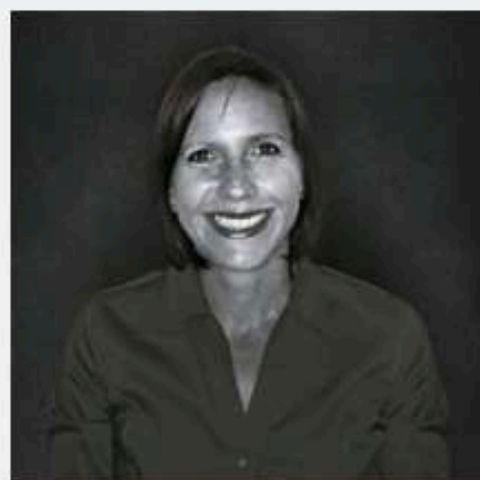
un «coste emocional» (que lo traten como a un adolescente). Un **15.94 %** dice que le ocurre «con frecuencia» y un **6.31 %** dice que esto es «siempre» así.

- **Impacto negativo sobre la intimidad:** la falta de independencia tiene consecuencias directas y negativas sobre las relaciones personales.
 - a. **Relaciones románticas:** el **72.94 %** coincide en que su situación hace que buscar una relación romántica resulte más difícil.
 - b. **Vida sexual:** el **57.33 %** afirma que esto tiene un impacto negativo en su vida sexual, que afecta a la **frecuencia (37.99 %)** y la **calidad (29.94 %)**.
 - c. **Dificultades en las relaciones íntimas:** las dificultades principales son la **falta de privacidad (39.26 %)** y el **miedo a que alguien los oiga (34.34 %)**.
- **El esfuerzo mental resultante:** el estrés acumulado da lugar a malos resultados en lo referente a la salud mental. Muchos de los encuestados **se sienten sexualmente frustrados (29.78 %)** y mencionan que esto **afecta de forma negativa a su conducta/eficiencia en el trabajo (28.55 %)** y a **cómo duermen (27.10 %)**.
- **Panorama del acuerdo:** aunque casi la mitad ve el acuerdo como algo **temporal (45.17 %)**, un porcentaje considerable lo ve como una situación **más a largo plazo que le proporciona un beneficio económico (26.60 %)** o una **situación indefinida (20.96 %)**.



Esta investigación la llevó a cabo Censuswide tomando como muestra una población de 7000 adultos de entre 18 y 40 años que vivían con sus progenitores. Se escogieron 1000 adultos de cada país: el Reino Unido, Estados Unidos, Francia, España, Suecia, Italia y México. Los datos se recopilaron entre el 30/1/2026 y el 9/2/2026. Censuswide es miembro de la Market Research Society (Sociedad de Investigación de Mercados o MRS, por sus siglas en inglés) y del British Polling Council (Consejo Británico de Encuestas o BPC, por sus siglas en inglés), y signatario del Global Data Quality Pledge (compromiso mundial por la calidad de la información). Censuswide cumple con el código de conducta de la MRS y los principios de ESOMAR.

Información sobre nuestra experta:



PERIODISTA FINANCIERA

Rosanna Spero

Rosanna Spero ha sido periodista financiera durante más de 30 años y ha trabajado en distintas publicaciones como Daily Mail, The Independent, Daily Mirror y House Beautiful. También ha escrito un libro llamado Every Woman's Guide to Personal Finance (La guía de la economía personal para toda mujer) y ha trabajado con marcas como Aviva, AXA, AA, Allianz, RBS, Standard Life, BMW, RBS, Tesco, Zurich y Healthspan.

Informe de LELO: El impacto de los jóvenes que viven en casa de sus padres sobre la productividad

El sexo nos hace felices y eso, en un mundo en el que las noticias suelen ser tan deprimentes, solo puede ser algo bueno. Pero no solo la política internacional es la causante de que la gente sea cada vez menos feliz: también su situación de vivienda tiene un profundo impacto sobre la felicidad.

Según la Oficina Nacional de Estadísticas del Reino Unido (1), alrededor del 28 % de los 12.9 millones de jóvenes adultos de entre 20 y 34 años vivía con sus padres en 2024, que resultaba ser el 34 % de los hombres y el 22 % de las mujeres que se encontraban en esa franja de edad. En EE. UU., el Pew Research Center (2) descubrió que el 18 % de los jóvenes adultos de entre 25 y 34 seguía viviendo con sus progenitores en 2023. Y, de nuevo, la probabilidad de que un hombre joven hubiera abandonado el nido era inferior a la de una mujer (un 20 % de los hombres seguía viviendo con sus padres frente al 15 % de las mujeres).

En Europa, según Eurostat (3), la situación es más variada. En 2024, en Croacia, Eslovaquia, Italia, España, Polonia, Grecia e Irlanda, más del 80 % de los adultos de entre 16 y 29 vivía con sus padres, mientras que en Suecia, Dinamarca y Finlandia, menos del 40 % de los adultos de entre 20 y 24 años vivía en casa de sus padres. En cuanto al grupo de 25 a 29, en Dinamarca solo el 4.3 % vivía con sus padres, el 6.4 % en el caso de Finlandia y el 12.1 % en el de Suecia.

Aunque seguir viviendo en la casa familiar siendo un joven adulto no es algo malo en sí mismo, puede afectar enormemente al bienestar de la gente. Los adultos jóvenes que viven con sus padres suelen afirmar sufrir estrés, sentirse inútiles y estar

estancados. El hecho de que la salud mental se deteriore cada vez más se traduce en una menor felicidad, lo que añade presión financiera a las empresas y al gobierno a través de un mayor absentismo, la incapacidad de trabajar por problemas de salud mental y una menor productividad en el lugar de trabajo. Además, los padres que siguen compartiendo casa con sus hijos adultos también sufren, ya que esta situación puede llevar a que no puedan mudarse a una casa más pequeña, lo que les permitiría ganar dinero, y, además, tienen más gastos, ya que las facturas son más elevadas y el consumo de comida es mayor.

En contraposición, los jóvenes frecuentemente apreciaban la red de seguridad (tanto emocional como económica) con la que contaban al vivir con sus padres. Con frecuencia, esto les permitió ahorrar y estrechar los lazos familiares. En cuanto a los padres, tuvieron ayuda y compañía conforme se hacían mayores.

Vivir con los padres tiene muchas más implicaciones económicas. Un artículo de 2019 de la Reserva Federal de EE. UU. estimó que los jóvenes adultos que se van de casa de sus padres gastarían unos 13 000 \$ más al año en gastos relacionados con la vivienda, la comida y el transporte (4). En el Reino Unido, el Institute for Fiscal Studies (Instituto de Estudios Fiscales) reveló en su informe del 2025, *Hotel of Mum and Dad?* (¿El hotel de mamá y papá?), que el hecho de que los adultos de entre 25 y 34 años vivieran con sus padres supuso un ahorro de 560 £ al mes de media en gastos relacionados con el hogar solo por el hecho de vivir en el hogar familiar (5). Además, según otra encuesta reciente, tener a jóvenes adultos de entre 18 y 25 años viviendo en casa supuso a sus progenitores un gasto de unas 280 £ al mes. Los mayores de 25 supusieron un gasto algo menor, de unos 271 £ al mes (6).

El otro gran inconveniente de este tipo de convivencia es la falta de privacidad que tienen los adultos jóvenes a la hora de disfrutar de los momentos de intimidad con sus parejas o a solas. No hay nada peor que pensar que alguien de tu familia te oye jadear de

placer. De nuevo, esto agrava la infelicidad que sienten los jóvenes adultos, ya que está clínicamente demostrado que los orgasmos aportan felicidad.

Si vamos un paso más allá con esto, se ha demostrado que la felicidad nos hace ser más productivos. Un informe, *Happiness and Productivity* (felicidad y productividad), del que Andrew Oswald, profesor de Economía en la Universidad de Warwick, es coautor (7), reveló que los encuestados fueron entre un 10 y un 12 % más productivos tras encontrarse más felices, y varios vieron un aumento del 20 % en la productividad.

LELO ha confirmado esta relación entre felicidad y productividad en varias encuestas exclusivas. En 2018, una encuesta realizada en el Reino Unido reveló que el 94 % de los encuestados afirmaba ser más productivo cuando era feliz. Casi la mitad decía que se sentía menos feliz si no había tenido un orgasmo o sexo en varios días. Para tres cuartos de los encuestados, esto se traducía en una menor productividad.

Más adelante, en 2023, LELO hizo una pregunta parecida a residentes en el Reino Unido, Estados Unidos y algunos países europeos, y descubrió que una de cada 10 personas de todos los países sentía que era de un sorprendente 71 a un 80 % más productiva cuando estaba contenta. El mismo número de personas dijo que su productividad aumentaba de una forma ligeramente más modesta: de un 51 a un 60 %. Más de siete de cada 10 personas también pensaban que, en general, eran menos productivas cuando estaban estresadas.



Ocho de cada diez encuestados se sentía relajado y menos estresado tras un orgasmo. Dos de cada diez personas afirmaban que esta sensación les duraba hasta 24 horas, mientras que una de cada 20 notaba los beneficios hasta dos días después.

Si el aumento de la felicidad derivado del orgasmo pudiera trasladarse al trabajo, un aumento mundial del 10 % podría traducirse a un aumento del PIB de unos increíbles 11.72 billones de dólares estadounidenses en todo el mundo partiendo de la cifra de 2025 de 117.2 billones de dólares estadounidenses. Si el 20 % pudiera sostenerse, esto supondría un aumento de 23.44 billones de dólares estadounidenses en la economía mundial.

Entonces... ¿de qué forma puede ayudar un orgasmo?

Cómo mejora la productividad gracias al sexo:

Cuando tenemos un orgasmo, nuestro cerebro se llena de dopamina y, justo después, de oxitocina, prolactina y endorfinas. Estas hormonas nos hacen sentir más relajados y conectados con nuestras parejas o la gente que nos rodea. Como estas sensaciones pueden durar largos periodos de tiempo, los beneficios se notan cuando vamos al trabajo, donde la felicidad se traduce en un aumento de la productividad.

Dopamina: un mensajero químico del cerebro, conocido técnicamente como neurotransmisor, que es el responsable de enviar señales desde el sistema nervioso central. Es lo que permite que la información pase de una neurona a otra. La dopamina es una sustancia química fundamental de nuestro cerebro que regula cómo percibimos y experimentamos el placer.

Endorfinas: también son neurotransmisores y son responsables de que sintamos placer. El sistema límbico de nuestro cerebro procesa la mayoría de nuestras emociones y es rico en receptores opioides. Cuando las endorfinas llegan a los receptores opioides, experimentamos placer y una sensación de satisfacción.

Oxitocina: conocida como la hormona del amor, ya que se libera cuando damos un abrazo y mantenemos contacto íntimo. Nos hace sentir más confiados y conectados con nuestras parejas y la gente que nos rodea. El lóbulo posterior de la glándula pituitaria (una estructura del tamaño de un guisante que se encuentra en la base del cerebro) secreta la oxitocina.

Prolactina: esta hormona funciona como un inhibidor de la dopamina. Limita nuestro deseo sexual cuando llegamos al orgasmo y nos hace sentir saciados y sexualmente satisfechos. La prolactina transmite los sentimientos de felicidad que provocan los orgasmos.

Productividad

¿Por qué la productividad es tan importante? Se trata fundamentalmente de la eficacia con la que los recursos se transforman en bienes, ya sea por una empresa o una economía. Una mayor productividad implica un mejor resultado a partir del mismo esfuerzo. Un aumento en la productividad conduce a un mejor nivel de vida a través de bienes y servicios más baratos y unos salarios potencialmente más altos conforme los negocios se vuelven más rentables.

El problema es que la productividad ha ido decayendo en todo el mundo durante décadas, pero nadie parece haber encontrado la respuesta a este «rompecabezas de la productividad». LELO cree que es una falta de satisfacción sexual y la felicidad que esta trae consigo lo que hace que la gente sea menos productiva. Es por

ello que cree que el asunto de la felicidad de la sociedad debe estar al frente de lo que preocupa a los gobiernos a la hora de diseñar política.

Y no solo LELO cree esto. «Las personas felices son más activas, se concentran mejor y tienen más energía para llevar a cabo más tareas y enfrentarse a contratiempos», según el informe de 2025 Happiness and productivity: a research synthesis using an online findings archive (Felicidad y productividad: la síntesis de una investigación utilizando un archivo de resultados en línea), de Yizhen Fang, Ruut Veenhoven y Martijn J. Burger (8).

Los autores continúan hasta concluir que: «En resumen, la felicidad suele ir de la mano de la productividad en el trabajo, según se ha estudiado con indicadores objetivos, tanto al micronivel de los individuos como al macronivel de las naciones. Además, la felicidad previa predice la productividad posterior».

Volviendo a la relación que tienen los orgasmos con la ecuación «felicidad = mayor productividad», un reciente estudio de ZipHealth reveló que los trabajadores de EE. UU. que habían practicado sexo antes de ir al trabajo por la mañana tenían los mayores niveles de productividad (71 %), tareas completadas (70 %), concentración (58 %) y motivación (57 %). Además, casi una de cada tres personas dijo que tener una vida sexual satisfactoria había tenido un impacto positivo sobre sus ingresos y su evolución profesional. (9)

Otro informe de 2025 de Gallup, State of the Global Workplace (situación del entorno laboral en el mundo), reveló que el compromiso global de los empleados disminuyó en 2024, lo que supuso a la economía mundial un coste de 438 000 millones de dólares estadounidenses en productividad perdida. Menos de un tercio de los empleados de menos de 35 años dijo que estaba progresando en el trabajo, pero si todo el mundo estuviera

totalmente comprometido y progresando, esto sumaría 9.6 billones de dólares estadounidenses según los datos, un aumento del 9 % en el PIB global. Si desglosamos los datos, solo el 22 % de los empleados menores de 35 se sentía comprometido con su trabajo, mientras que uno de cada cuatro empleados jóvenes sentía tristeza y soledad durante la mayor parte del día anterior (10).

Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE):

La productividad se define normalmente como la relación entre el volumen de producción y el volumen de insumos. En otras palabras, mide la eficiencia con la que se están usando los insumos de producción (como la mano de obra y el capital) en una economía para conseguir un nivel determinado de producción. **La productividad** es una fuente importante de crecimiento económico y nivel de vida y, como tal, los indicadores de productividad comparables internacionalmente son imprescindibles para evaluar el rendimiento económico.

La productividad laboral, medida como producto interior bruto (PIB) o como valor añadido bruto (VAB) por hora trabajada o por trabajador, es una de las formas de medir la producción a las que se puede acceder más fácilmente.

Pero las estadísticas no nos muestran por completo cómo los jóvenes de todo el mundo se sienten con respecto a vivir en casa de sus padres siendo ya adultos. Por ello, LELO decidió averiguar exactamente cómo se sienten los jóvenes. Encuestó a 7000 personas de entre 18 y 40 años de Francia, Italia, México, España, Suecia, el Reino Unido y Estados Unidos que siguen viviendo con sus padres.

LELO quería saber si esta falta de independencia estaba ahogando sus vidas amorosas, su autoestima y, a la larga, su capacidad de contribuir a la sociedad.

Para empezar: ¿por qué los jóvenes adultos siguen viviendo con sus padres? No es de extrañar que el deseo de ahorrar para comprar una primera propiedad se mencionara en el 44 % de las respuestas, una realidad que se da por igual tanto en las zonas urbanas como en las rurales. Alrededor del mundo, más de tres de cada 10 personas también mencionaron la subida de los alquileres y del precio de compra, mientras que más de un cuarto de los encuestados afirmó que apreciaba el apoyo emocional y la comodidad de vivir en casa de los padres. Los salarios estancados (24 %) y la inestabilidad económica en general (19 %) también eran una preocupación constante para los jóvenes. Sin embargo, más de una de cada 10 personas (el 13 %) afirmó haber tenido siempre planeado quedarse en casa de sus padres o volver a ella.

- En Francia, el 43 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 19 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 18 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 7 %, una crisis económica como la pandemia. El 16 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.
- En Italia, el 38 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 26 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 25 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 9 %, una

crisis económica como la pandemia. El 10 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.

- En México, el 44 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 32 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 36 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 15 %, una crisis económica como la pandemia. El 13 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.
- En España, el 50 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 48 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 20 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 16 %, una crisis económica como la pandemia. El 6 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.
- En Suecia, el 31 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 25 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 30 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 22 %, una crisis económica como la pandemia. El 18 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.
- En el Reino Unido, el 53 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 35 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 27 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 11 %, una crisis económica como la pandemia. El 14 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.
- En Estados Unidos, el 50 % de los encuestados que vivían con sus padres lo hacía para ahorrar para pagar la entrada de una casa, el 34 % mencionó el aumento del alquiler y del precio de la vivienda; el 29 %, el apoyo emocional y la comodidad; y el 14 %, una crisis económica como la pandemia. El 16 % siempre había planeado quedarse en casa o volver a ella.

Sea cual sea el motivo por el que siguen en casa, ¿cómo les hacía sentir esto? Más de la mitad de los encuestados dijo que le hacía sentir estresado y estancado en su situación. Casi la mitad dijo que su convivencia actual le hacía sentir estresado. Por el contrario, a un cuarto de los encuestados la situación

no le hacía sentir estrés ni tensión, y el 23 % no se sentía estancado. Profundizando aún más, el 45 % sentía que su situación era temporal. Mientras que más de un cuarto de los encuestados afirmó que se trataba de un acuerdo económico a largo plazo y el 21 % de algo indefinido.

- En Francia, al 49 % la situación le generaba estrés, mientras que al 27 % no; el 45 % se sentía estancado frente a un 28 % que no, y el 48 % sentía tensión, mientras que el 26 % no.
- En Italia, al 53 % la situación le generaba estrés, mientras que al 21 % no; el 46 % se sentía estancado frente a un 16 % que no, y el 51 % sentía tensión, mientras que el 22 % no.
- En México, al 47 % la situación le generaba estrés, mientras que al 27 % no; el 46 % se sentía estancado frente a un 28 % que no, y el 43 % sentía tensión, mientras que el 29 % no.
- En España, al 54 % la situación le generaba estrés, mientras que al 24 % no; el 61 % se sentía estancado frente a un 18 % que no, y el 48 % sentía tensión, mientras que el 27 % no.
- En Suecia, al 47 % la situación le generaba estrés, mientras que al 27 % no; el 49 % se sentía estancado frente a un 30 % que no, y el 45 % sentía tensión, mientras que el 27 % no.
- En el Reino Unido, al 56 % la situación le generaba estrés, mientras que al 23 % no; el 56 % se sentía estancado frente a un 22 % que no, y el 52 % sentía tensión, mientras que el 26 % no.
- En Estados Unidos, al 62 % la situación le generaba estrés, mientras que al 19 % no; el 61 % se sentía estancado frente a un 17 % que no, y el 55 % sentía tensión, mientras que el 22 % no.

Numerosos informes han revelado que vivir en casa de los padres por obligación está afectando a la salud mental de los jóvenes adultos, lo que a su vez afecta a la sociedad en su conjunto, ya que estas personas son menos capaces de formar relaciones, tener una vida social próspera y crecer en el entorno laboral.

En un estudio llevado a cabo en Australia, Parental co-residence and young adults' mental health (Convivencia con los padres y la salud mental de los jóvenes adultos), se descubrió que existe una asociación negativa entre vivir en casa de los padres y la salud mental. Amber Howard, Ang Li y Rebecca Bentley, autores de este informe, revelaron que se estimó que la salud mental de los jóvenes que viven con sus padres era 4.03 puntos inferior a la de aquellas personas que se han independizado. Sin embargo, había ciertos matices: en el grupo de edad más joven (18-21), vivir con los padres se relacionaba de forma positiva con la salud mental. Entre los grupos de mayor edad (30-34), vivir en casa de los padres se asociaba de un modo mucho más negativo con la salud mental, con una disminución de aproximadamente 1 punto en la salud mental entre cada categoría de edad. (11)



La propia investigación de LELO lo confirma. Preguntamos a los encuestados si la presión social que sentían por independizarse les hacía sentir fracasados, con lo que cuatro de cada cinco personas se mostraron de acuerdo. Más de tres cuartos se sentían estigmatizados y el 83 % se sentía presionado. Estos sentimientos aumentaron conforme lo hacía la edad: un 82 % de los adultos de entre 30 y 40 años sentía que había fracasado frente a un 78 % de los adultos de entre 18 y 29 años. También un 81 % del primer grupo se sentía estigmatizado frente a un 77 % del segundo.

- En Francia, el 78 % se sentía presionado, pero el 22 % no se sentía así; el 70 % se sentía estigmatizado, pero el 30 % no; y el 74 % sentía que había fracasado, pero no así el 26 %.
- En Italia, el 82 % se sentía presionado, pero el 18 % no se sentía así; el 78 % se sentía estigmatizado, pero el 22 % no; y el 77 % sentía que había fracasado, pero no así el 23 %.
- En México, el 80 % se sentía presionado, pero el 20 % no se sentía así; el 75 % se sentía estigmatizado, pero el 25 % no; y el 76 % sentía que había fracasado, pero no así el 24 %.
- En España, el 83 % se sentía presionado, pero el 17 % no se sentía así; el 78 % se sentía estigmatizado, pero el 22 % no; y el 78 % sentía que había fracasado, pero no así el 22 %.
- En Suecia, el 89 % se sentía presionado, pero el 11 % no se sentía así; el 87 % se sentía estigmatizado, pero el 13 % no; y el 85 % sentía que había fracasado, pero no así el 15 %.
- En el Reino Unido, el 84 % se sentía presionado, pero el 16 % no se sentía así; el 79 % se sentía estigmatizado, pero el 21 % no; y el 82 % sentía que había fracasado, pero no así el 18 %.
- En Estados Unidos, el 83 % se sentía presionado, pero el 17 % no se sentía así; el 78 % se sentía estigmatizado, pero el 22 % no; y el 82 % sentía que había fracasado, pero no así el 18 %.



A continuación, se preguntó a los encuestados si vivir con sus padres afectaba de forma negativa tanto a sus vidas sociales como a sus relaciones románticas. La respuesta fue un abrumador «sí» en todos los países. A nivel mundial, para un 73 % de los jóvenes, vivir en casa de sus padres es un obstáculo a la hora de tener relaciones románticas y en el caso de un 63 %, para su vida social. Si desglosamos estos datos, el 77 % de los hombres y el 70 % de las mujeres sentía que esta situación impedía sus posibles vidas amorosas y, en el caso de sus vidas sociales, un 65 % y un 61 % respectivamente.

- En Francia, al 67 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 59 % le dificultaba su vida social.
- En Italia, al 73 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 60 % le dificultaba su vida social.
- En México, al 64 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 60 % le dificultaba su vida social.
- En España, al 75 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 49 % le dificultaba su vida social.
- En Suecia, al 84 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 78 % le dificultaba su vida social.
- En el Reino Unido, al 74 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 65 % le dificultaba su vida social.
- En Estados Unidos, al 73 % de los jóvenes le pareció que tener una relación amorosa era más difícil a causa de su situación y a un 70 % le dificultaba su vida social.

Según el World Happiness Report (índice global de felicidad) de 2025 (12), la relación entre conexión social y bienestar se observa tanto a nivel nacional como individual. De media, los jóvenes adultos que dicen tener conexiones sociales en gran cantidad y de gran calidad tienden a sentirse más satisfechos con sus vidas. Las personas que afirmaron tener al menos una persona cercana están un 16 % más satisfechos que aquellas que no tienen contactos cercanos.

Los autores (Mariano Rojas, Lina Martínez, Geraldo Leyva Parra, Roberto Castellanos y Margarita Tarragona) afirman: «Observamos una gran y positiva relación entre la calidad de la conexión social y el bienestar. Un aumento de 1 punto en el apoyo social percibido se asocia a un aumento de 0.29 puntos en la satisfacción con la vida. Los datos obtenidos a partir de 22 países y regiones en el estudio Global Flourishing Study (estudio global sobre la prosperidad) mostraron una conexión positiva, aunque el tamaño de esta asociación variaba ligeramente entre países. Cuando estos dos factores de conexión social entran en el mismo modelo para predecir la satisfacción con la vida, tanto la cantidad como la calidad de las conexiones sociales se relacionaron en gran medida con la satisfacción con la vida, con distintos tamaños del efecto. Este resultado indica que la cantidad y la calidad de la conexión social predice por sí sola la satisfacción con la vida».

Para profundizar aún más, en la encuesta de LELO se preguntó a la gente qué efectos negativos tenía su situación de convivencia sobre su vida sexual. A nivel global, el 38 % afirmó que afectaba de forma negativa a la frecuencia, mientras que un 30 % mencionó la calidad. Fueron más hombres que mujeres los que sentían que, en general, esto les afectaba de forma negativa (un 61 % frente a un 54 %), pero estas sensaciones aumentaban para los dos sexos conforme lo hacía la edad: seis de cada diez adultos de 30 a 40 años sentían que la situación tenía un impacto negativo sobre la cantidad y la calidad, frente a un 56 % de los adultos de entre 19 y 29.

- En Francia, un 33 % vio afectada la frecuencia y un 30 % la calidad de sus encuentros sexuales.
- En Italia, un 39 % vio afectada la frecuencia y un 31 % la calidad de sus encuentros sexuales.
- En México, un 33 % vio afectada la frecuencia y un 21 % la calidad de sus encuentros sexuales.
- En España, un 45 % vio afectada la frecuencia y un 27 % la calidad de sus encuentros sexuales.
- En Suecia, un 40 % vio afectada la frecuencia y un 37 % la calidad de sus encuentros sexuales.
- En el Reino Unido, un 39 % vio afectada la frecuencia y un 33 % la calidad de sus encuentros sexuales.
- En Estados Unidos, un 37 % vio afectada la frecuencia y un 30 % la calidad de sus encuentros sexuales.

¿Por qué los adultos jóvenes experimentan estos problemas?

A nivel global, dos de cada cinco personas afirman que la falta de privacidad es la culpable de la escasez en sus vidas amorosas. Más de un tercio culpa al miedo a que alguien lo oiga y casi tres de cada diez a la incapacidad de relajarse y disfrutar del acto. Además, el 19 % se enfrentó a la dificultad de que sus progenitores no le permitían tener relaciones bajo su techo y el 18 % tenía una pareja que no se sentía cómoda con la situación.

Estas restricciones traían con ellas distintas emociones. En general, tres de cada diez encuestados afirmaron sentir frustración sexual. El mismo número sentía una profunda insatisfacción y frustración por la incontrolable circunstancia en la que se encontraban. El 19 % sentía vergüenza, el 23 % sentía haber fracasado y el 20 % se sentía deprimido. El 21 % era más pragmático y afirmaba que los beneficios de vivir en casa de sus progenitores superaban a los inconvenientes de tener que planificar los momentos de intimidad.



- En Francia, el 23 % sentía frustración sexual, el 25 % no estaba satisfecho con su situación, el 20 % sentía haber fracasado, el 18 % estaba deprimido y al 22 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.
- En Italia, el 20 % sentía frustración sexual, el 28 % no estaba satisfecho con su situación, el 14 % sentía haber fracasado, el 16 % estaba deprimido y al 11 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.
- En México, el 32 % sentía frustración sexual, el 30 % no estaba satisfecho con su situación, el 20 % sentía haber fracasado, el 20 % estaba deprimido y al 18 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.
- En España, el 31 % sentía frustración sexual, el 33 % no estaba satisfecho con su situación, el 25 % sentía haber fracasado, el 14 % estaba deprimido y al 20 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.
- En Suecia, el 26 % sentía frustración sexual, el 23 % no estaba satisfecho con su situación, el 30 % sentía haber fracasado, el 22 % estaba deprimido y al 24 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.
- En el Reino Unido, el 39 % sentía frustración sexual, el 29 % no estaba satisfecho con su situación, el 21 % sentía haber fracasado, el 17 % estaba deprimido y al 16 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.
- En Estados Unidos, el 39 % sentía frustración sexual, el 37 % no estaba satisfecho con su situación, el 30 % sentía haber fracasado, el 32 % estaba deprimido y al 21 % otras personas le hacían sentirse avergonzado.

Esta falta de intimidad sexual y orgasmos tiene enormes consecuencias para la sociedad, así como a nivel individual. Al sentirse ya tan a menudo estigmatizados y fracasados por vivir con sus padres, estos sentimientos de infelicidad y frustración se manifiestan en forma de más días de ausencia en el trabajo por enfermedad, pensamientos negativos y falta de sueño. Todo esto afecta a la productividad y a la salud financiera del país en el que viven.

LELO preguntó a sus encuestados de qué modo afectaba la problemática de su vida amorosa a otros aspectos de su vida. En general, casi tres de cada diez personas afirmaron que había tenido un impacto negativo en su vida. Además, el 28 % dijo que no había tenido ninguna conexión profunda, el 27 % no dormía bien, más de una de cada cinco personas había faltado

LELO preguntó a sus encuestados de qué modo afectaba la problemática de su vida amorosa a otros aspectos de su vida. En general, casi tres de cada diez personas afirmaron que había tenido un impacto negativo en su vida. Además, el 28 % dijo que no había tenido ninguna conexión profunda, el 27 % no dormía bien, más de una de cada cinco personas había faltado al trabajo más días por enfermedad y el 17 % había comenzado a acudir a terapia. Solo una de cada cinco personas afirmó que no había afectado a su vida.

- En Francia, el 26 % se sentía negativo, el 23 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 23 % dormía mal, el 20 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 17 % había empezado terapia.
- En Italia, el 22 % se sentía negativo, el 25 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 23 % dormía mal, el 18 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 13 % había empezado terapia.
- En México, el 28 % se sentía negativo, el 32 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 25 % dormía mal, el 18 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 17 % había empezado terapia.
- En España, el 25 % se sentía negativo, el 23 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 26 % dormía mal, el 16 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 12 % había empezado terapia.
- En Suecia, el 28 % se sentía negativo, el 28 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 31 % dormía mal, el 27 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 23 % había empezado terapia.
- En el Reino Unido, el 32 % se sentía negativo, el 31 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 27 % dormía mal, el 23 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 16 % había empezado terapia.
- En Estados Unidos, el 39 % se sentía negativo, el 37 % no había tenido ninguna conexión profunda, el 34 % dormía mal, el 30 % había faltado más días al trabajo por enfermedad y el 24 % había empezado terapia.

Numerosas encuestas han demostrado que existe una conexión entre infelicidad, estrés y una menor productividad. Por ejemplo, un informe de 2024 de Deloitte descubrió que los problemas de salud mental suponen a los empleadores del Reino Unido un coste de 51 000 millones de libras al año. Dentro de esta cifra, el presentismo (cuando los trabajadores infelices trabajan a pesar de estar enfermos, pero no a pleno rendimiento) cuesta 24 000 millones de libras al año (13). La mitad de los progenitores también afirmó que la preocupación por la salud mental de sus hijos afectó a su rendimiento en el trabajo, lo que se suma a las repercusiones económicas de que los hijos adultos no puedan salir de casa de sus padres.

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud estima que cada año se pierden 12 000 millones de días de trabajo a causa de la depresión y la ansiedad, lo que supone al año un coste de 1 billón de dólares estadounidenses en productividad perdida (14).

Entonces, ¿qué podemos hacer para ayudar a los jóvenes adultos a irse de casa de sus padres, aumentar su felicidad sexual, mejorar su salud mental e incrementar la productividad global?

El punto de partida es poner a disposición de los jóvenes viviendas más asequibles, tanto en lo referente al alquiler como a la compra de una vivienda. Los gobiernos de todo el mundo dicen comprometerse a construir viviendas más asequibles, pero si tomamos al Reino Unido como referencia, no parece que sea algo que vaya a suceder pronto. El gobierno del Reino Unido, al salir elegido en 2024, prometió construir 1.5 millones de nuevas viviendas asequibles durante su legislatura de cinco años. Sin embargo, según un informe de la National Housing Federation (Federación Nacional de la Vivienda o NHF, por sus siglas en inglés), la Home Builders Federation (Federación de Constructores de Viviendas o HBF, por sus siglas en inglés) y Savills, no llegarán a este objetivo por casi 500 000, alrededor de un tercio (15).

Tanto los jóvenes adultos como sus progenitores tienen que poner límites claros para convivir. En la encuesta de LELO, el 35 % de los encuestados dijo que a veces discutía con sus padres sobre poner límites, el 16 % dijo que lo hacía con frecuencia y el 25 % que rara vez. Sin embargo, es necesario tener conversaciones difíciles sobre las relaciones íntimas para que tanto los padres como los hijos puedan tener unas vidas amorosas satisfactorias.

Y es igual de importante que los empleadores sean conscientes de la felicidad de sus empleados y reconozcan que la felicidad se traduce en un aumento de productividad en el trabajo. Tanto permitir que la terapia esté disponible fácilmente como fomentar el concepto de autocuidado son importantes ámbitos en los que habría que invertir para conseguir que los trabajadores estén felices.

Fuentes:

<https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/families/datasets/youngadultslivingwiththeirparents>

<https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/04/17/the-shares-of-young-adults-living-with-parents-vary-widely-across-the-us/> AND <https://usa.ipums.org/usa/index.shtml>

https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Young_people_-_housing_conditions

<https://www.federalreserve.gov/econres/notes/feds-notes/young-adults-spending-in-and-out-of-their-parents-home-20190205.html>

<https://ifs.org.uk/sites/default/files/2025-01/Hotel-of-Mum-and-Dad-IFS-Report.pdf>

<https://www.comparethemarket.com/loans/content/the-cost-of-adult-children-living-at-home/#:-:text=home or not.,How much do children living at home cost in different,charge their children any rent.>

https://wrap.warwick.ac.uk/id/eprint/63228/7/WRAP_Oswald_681096.pdf

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11301-025-00492-x>

<https://blog.ziphealth.co/rise-and-grind/>

<https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0294248>

<https://www.worldhappiness.report/ed/2025/connecting-with-others-how-social-connections-improve-the-happiness-of-young-adults/#regional-patterns-of-social-connection>

<https://www.deloitte.com/uk/en/about/press-room/poor-mental-health-costs-uk-employers-51-billion-a-year-for-employees.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

<https://www.housing.org.uk/news-and-blogs/news/government-to-miss-1.5m-homes-target-by-half-a-million-homes-without-funding-and-policy-intervention-industry-bodies-warn/>

La influencia de vivir en casa de los padres es un complejo fenómeno socioeconómico que tiene tanto efectos positivos como negativos en las métricas económicas de un país.

No es sencillo calcular exactamente la influencia directa que supone que los adultos vivan en casa de sus padres para el PIB de un país porque hay cosas como, por ejemplo, el trabajo doméstico no remunerado, que no se incluyen en los cálculos básicos del PIB. Sin embargo, este fenómeno puede influir en el PIB a través de cambios en el gasto de los consumidores y la dinámica del mercado laboral.

También hay consecuencias que surgen de este fenómeno que afectan a un país de una forma no tan directa. Vivir con los padres afecta considerablemente a la vida íntima, ya que supone retos logísticos, alimenta sentimientos de inmadurez o autonomía que se ve comprometida, y, con frecuencia, necesita de soluciones «creativas» para mantener una vida sexual activa. A su vez, esto genera presión sobre la salud mental y, en consecuencia, sobre el sistema de salud. La salud mental afecta considerablemente al PIB a través de la pérdida de productividad, un mayor gasto en salud y una menor participación de los trabajadores. La OCDE estima que tener problemas de salud mental cuesta hasta un 4 % del PIB en algunos países a causa del absentismo, el presentismo y las prestaciones por discapacidad. En cambio, invertir en salud mental puede permitir un potencial crecimiento económico de billones, lo que muestra que existe una gran relación recíproca entre bienestar social y el resultado económico.

CONCLUSIÓN

Los resultados obtenidos por LELO demuestran que existe una relación crucial que se pasa por alto: los daños personales que causa la inestabilidad económica y la resultante falta de un espacio privado y autónomo no solo dañan la salud mental de los individuos, sino que tienen un calculable impacto macroeconómico. Tras analizar los datos de la encuesta junto con los indicadores económicos, este informe determina cómo la incapacidad de los jóvenes de vivir solos y el consiguiente deterioro del bienestar físico y mental suponen un obstáculo nunca antes visto para el potencial económico de un país (PIB).

Es hora de reconocer el placer sexual y la autonomía como un componente legítimo de nuestra salud en general y de la prosperidad de la sociedad; un componente inextricablemente influido por las condiciones sociales y económicas. Este informe pretende llamar a la acción ofreciendo un extenso análisis basado en datos para orientar las políticas públicas, cuestionar el pensamiento convencional y liberar todo el potencial económico y humano de una sociedad libre.

G r a c i a s

—

LELO