



I PERISCOPIO MUJER SÉNIOR

La longevidad tiene nombre de mujer

La nueva mujer sénior, mucho más allá del cuidado

19 de octubre de 2026 · Palacio de Santoña · Dirección científica: Juan Carlos Alcaide



**MÁS
SÉNIOR**
FUNDACIÓN



La longevidad tiene nombre de mujer.

**Y la nueva mujer sénior va mucho más
allá del cuidado.**

Vive esta etapa con plenitud, propósito y alegría. Se proyecta, se cuida, aprende, emprende y sigue aportando.

Este primer Periscopio Mujer Sénior la escucha en sus diferentes etapas desde los +55, y lo que encuentra es una mujer con ilusiones de vivir y de emprender, que no se apaga con la edad y cambia sin perder su esencia.

No son matices: son mayorías

86,7%

cree que a su edad se tiene
derecho a disfrutar y a desear.

**El consenso más alto de la
encuesta**

80,4%

rechaza que se dé por hecho
que ya no tiene proyectos.

Tiene planes y lo dice

64,2%

quiere seguir aportando en la
sociedad de alguna forma.

Tiene propósito

Lo que siente y lo que quiere, según la edad

55-64 AÑOS

Se proyecta

70,5%

quiere viajar, «sí, claramente»

35,6%

pondría su dinero en viajes y ocio

5,4%

tiene a los nietos como primera ilusión

65-74 AÑOS

Se cuida

46,3%

invertiría primero en salud preventiva

60,0%

quiere viajar, «sí, claramente»

28,4%

quiere seguir activa, a su manera

75+ AÑOS

Sigue aportando

90,3%

reivindica su derecho a disfrutar y desear

69,5%

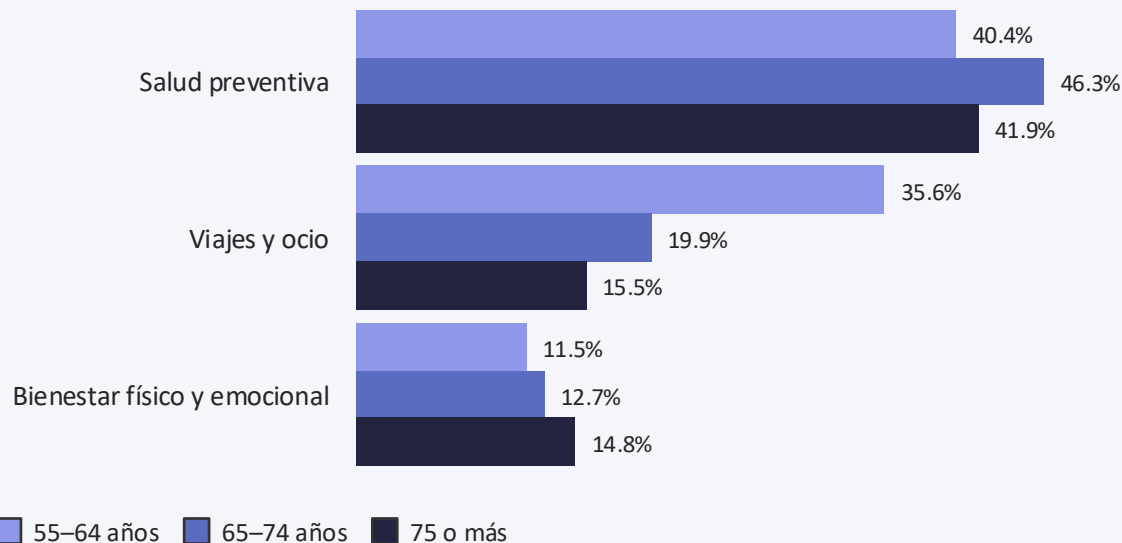
quiere seguir aportando de alguna forma

16,2%

quiere ayudar sin necesidad de cobrar

En las tres etapas, la palabra que más eligen para definir su momento es la misma: tranquilidad. Y la nota a su momento vital se mantiene entre 6,6 y 6,7 sobre 10.

Su primera inversión es su salud



59,5%

pondría su dinero, antes que en nada, en salud preventiva, bienestar o alimentación saludable.

76,5%

sale de casa a diario, y la cifra se mantiene en los tres tramos.

El antiguo relato de la “mujer mayor” ya es historia.

34,7%

se siente mejor que en la mediana edad o está remontando.

69,7%

define su momento como tranquilidad, adaptación, plenitud o reconstrucción.

26,5%

elige «adaptación» para definir cómo siente la etapa en la que se encuentra.

Solo el 13,8% dice sentirse peor que antes. La capacidad de adaptarse es su rasgo diferencial.

Aún así tenemos a la “Mujer lasaña”

La que sostiene a la vez todos los pisos de la familia. Una proeza de coordinación que ninguna organización sabría replicar.

Nietos

Hijos

Marido

Padres

Suegros

ELLA

“ No, no me ayudas, tío. Es responsabilidad de todos.

“ Es que me cuesta más trabajo pedírtelo que hacerlo yo.

“ Tú se lo dices y ellos lo hacen, pero no sale de ellos.

Verbatims de los grupos de discusión con mujeres

Saberes invisibles

Planificar, anticipar, negociar y coordinar: competencias que ningún currículo recoge.

Y ha decidido reorganizarla

Coordina y decide en lugar de hacerlo todo sola. Ahí se abre un mercado.

La mujer sénior también emprende

14,4%

de las mujeres de 55 a 64 quiere que se reconozca su experiencia, y el 11,5%, ganar un dinero complementario

Encuesta del Periscopio

+500.000

de mujeres de más de 50 son autónomas en España.

ATA, 2025

+10,4%

más mujeres autónomas que hace diez años, mientras el número de hombres autónomos ha bajado un 2,4%

ATA, 2026

Tiene ilusiones de vivir y de emprender. El panel del Periscopio la describe como autónoma, decisora y emprendedora, y sus saberes invisibles (planificar, negociar, coordinar) son los de quien dirige un negocio.



La longevidad tiene nombre de mujer.

Con plenitud, propósito y alegría: se proyecta, se cuida, aprende, emprende y sigue aportando.

A partir de los 75, nueve de cada diez siguen reivindicando su derecho a disfrutar y a desear.