



MEDIA KIT

Barómetro Reunionitis 2026

Datos, titulares y ángulos para medios.

PRENSA · ENTREVISTAS · DATOS · COLABORACIONES

research@reunionitis.com

La historia en cinco datos

Una lectura rápida del estado de las reuniones en España.

95%

percibe un exceso de reuniones que afecta a la productividad.

90%

cree que las reuniones para compartir información podrían sustituirse por un email.

77%

considera óptimos dos días a la semana sin reuniones.

82%

dice que las reuniones se han convertido en una tarea principal; el 74% lo vive negativamente.

67%

ya ha probado IA para optimizar reuniones, frente al 29% en 2024.

España quiere menos reuniones, pero mejores

El Barómetro Reunionitis 2026 retrata una cultura de reuniones todavía excesiva y una rápida entrada de la IA.

El 95% de los profesionales consultados percibe que existe un exceso de reuniones que afecta directamente a la productividad. El dato se mantiene prácticamente inalterado desde 2024 y confirma que la reunionitis sigue siendo un problema estructural.

El estudio también identifica una fuerte demanda de protección del tiempo de trabajo: el 77% considera óptimo disponer de dos días semanales sin reuniones, mientras que ninguna persona encuestada en 2026 eligió la opción de mantener reuniones todos los días.

El problema no es únicamente la cantidad. El 52% señala que no tomar decisiones es el peor elemento de una reunión, y el 90% considera que las reuniones cuyo objetivo es compartir información podrían sustituirse por un email.

La inteligencia artificial entra con fuerza en este escenario. El 67% afirma haber probado ya herramientas de IA para optimizar reuniones, frente al 29% en 2024. Sin embargo, la desconfianza se ha convertido en la principal barrera: alcanza el 57% en 2026.

El Barómetro Reunionitis 2026 recoge la participación online de más de 1.000 profesionales en España, de 21 a 56 años. El 82% trabaja en compañías de más de 250 empleados. El trabajo de campo de la edición 2026 se realizó entre mayo y julio.

CONTACTO DE PRENSA

research@reunionitis.com

Datos adicionales, entrevistas,
colaboraciones académicas y solicitudes
de gráficos.

10 hallazgos que resumen 2026

- | | | | |
|-----------|--|-----------|---|
| 01 | 95% percibe demasiadas reuniones. | 06 | 73% sitúa en cinco personas el máximo para una reunión eficaz. |
| 02 | 90% sustituiría por email las reuniones para compartir información. | 07 | 67% ya ha probado IA aplicada a reuniones. |
| 03 | 83% usa como principal filtro de asistencia que su rol sea crítico. | 08 | 59% cree que sería más productivo reduciendo un 30% el tiempo de reuniones. |
| 04 | 82% dice que las reuniones se han convertido en una tarea principal. | 09 | 57% identifica el trabajo individual previo como elemento clave. |
| 05 | 77% quiere dos días semanales sin reuniones. | 10 | 52% señala la falta de decisiones como el peor problema. |

20 datos del Barómetro que pueden ser noticia

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 01 | 95%: exceso de reuniones. | 11 | 71%: Microsoft Teams es la herramienta más utilizada. |
| 02 | 90%: compartir información podría ser un email. | 12 | 70%: el convocante debería liderar. |
| 03 | 83%: asistir solo si el rol es crítico. | 13 | 69%: abierto a algún papel de la IA. |
| 04 | 82%: las reuniones son ya una tarea principal. | 14 | 67%: ya ha probado IA; 29% en 2024. |
| 05 | 77%: dos días sin reuniones. | 15 | 62%: solo envía prework ligero. |
| 06 | 76%: al menos una hora diaria en reuniones. | 16 | 59%: sería más productivo con 30% menos tiempo en reuniones. |
| 07 | 75%: los huecos de agenda condicionan convocatorias. | 17 | 58%: tiempo vs. resultados es la métrica ROI preferida. |
| 08 | 74%: reuniones como tarea principal, vivido negativamente. | 18 | 57%: prework individual como clave de eficacia. |
| 09 | 74%: miércoles 10:00, mejor momento de concentración. | 19 | 57%: desconfianza, principal barrera a la IA. |
| 10 | 73%: máximo cinco participantes. | 20 | 52%: no tomar decisiones, peor elemento. |

Titulares sugeridos

Formulados como punto de partida editorial; el medio puede adaptarlos a su enfoque.

- | | |
|--|---|
| 01. El 95% de los profesionales cree que tenemos demasiadas reuniones | 06. ¿Cinco personas como máximo? El 73% fija ahí el límite de una reunión eficaz |
| 02. Dos días sin reuniones: la opción preferida por el 77% de los profesionales | 07. El verdadero problema de las reuniones no es la duración: es no decidir |
| 03. El 90% cree que las reuniones informativas podrían ser un email | 08. El 59% sería más productivo si redujera un 30% el tiempo de reuniones |
| 04. Las reuniones ya son una tarea principal para el 82% de los profesionales | 09. De convocado a imprescindible: el 83% solo quiere asistir si su rol es crítico |
| 05. IA y reuniones: su uso se duplica mientras crece la desconfianza | 10. El coste pierde peso: medir tiempo frente a resultados gana la batalla del ROI |

Las contradicciones que hacen interesante el Barómetro

95% dice que sobran reuniones **VS.** 90% dice que compartir información podría resolverse por email

67% ya ha probado IA **VS.** 57% señala la desconfianza como principal barrera

57% considera clave el trabajo previo **VS.** solo 3% envía un prework de 30 minutos en 2026

82% vive las reuniones como tarea principal **VS.** 59% cree que sería más productivo reduciendo su tiempo

70% quiere que lidere el convocante **VS.** solo 3% elige al manager/director por jerarquía

Metodología y uso responsable de los datos

PARTICIPACIÓN

Más de 1.000 profesionales en España.

EDAD

21-56 años.

EMPRESA

82% trabaja en compañías de más de 250 empleados.

MÉTODO

Encuesta online; muestra de participación no probabilística.

CAMPO 2026

Mayo-julio de 2026.

BASES

Variables según pregunta y edición; indicadas en cada gráfico.

ERROR MUESTRAL

No aplicable como estimación probabilística en muestras de participación online no probabilística.

SERIE

Comparativa 2024-2025-2026.

Para citar, entrevistar o ampliar la historia

Fuente recomendada

Barómetro Reunionitis 2026

Contacto

research@reunionitis.com

Datos, entrevistas, colaboraciones académicas, gráficos y difusión.

¿Qué es Reunionitis?

Reunionitis es una iniciativa especializada en combatir uno de los problemas más extendidos —y menos cuestionados— del mundo corporativo: el exceso de reuniones y su impacto en el tiempo, la productividad y la toma de decisiones.

Nacida en 2026 a partir de la investigación directa con profesionales, transforma datos y evidencias en recomendaciones prácticas. Hoy cuenta con herramientas y una metodología propia para ayudar a empresas y equipos a reducir reuniones innecesarias y hacer que las que permanecen generen más valor.

César Rodríguez

Fundador de Reunionitis · MBA IE Business School

César Rodríguez lidera Reunionitis y aporta más de 20 años de experiencia profesional en grandes corporaciones de distintos sectores. Su trayectoria combina estrategia, transformación, análisis y productividad con una visión especialmente orientada a convertir los datos en decisiones y resultados.



César Rodríguez · Fundador de Reunionitis