



PANORAMA DEL

BIENESTAR EN LAS EMPRESAS

2025

RESUMEN EJECUTIVO

wellhub

Según una reciente encuesta realizada por Wellhub, en la que participaron más de 5000 trabajadores/as a tiempo completo, el bienestar del personal ya dejó de ser un incentivo interesante para convertirse en un requisito fundamental. La adquisición y gestión del talento es un terreno cada vez más competitivo y, por ello, contar con un sólido programa de bienestar en el conjunto de prestaciones para tu equipo es esencial a la hora de atraer y fidelizar a los mejores talentos.

EL ESTADO DEL BIENESTAR DE LOS COLABORADORES/AS

Existe una desconexión preocupante entre la percepción que los trabajadores/as tienen de su bienestar y la situación real cuando indagamos al respecto. Aunque el 63 % afirma que su estado de bienestar general es «bueno» o «muy bueno», las cifras nos cuentan una historia diferente:

- **Fitness:** Solo el 54 % de los colaboradores/as considera que está en buena forma física.
- **Bienestar emocional:** Casi la mitad (47 %) admite que el estrés en el trabajo está afectando de manera negativa a su bienestar emocional.
- **Nutrición:** Solo el 40 % indica que su dieta es saludable o muy saludable.
- **Gestión del sueño:** Un preocupante 71 % del personal duerme menos de las siete horas de descanso recomendadas por noche.

Este desafío en materia de bienestar se hace aún más complejo debido al nivel de dificultad añadido cuando tenemos en cuenta las diferencias entre las distintas generaciones de trabajadores/as. Aunque la generación Z es el segmento de edad que cuida de manera más activa de su bienestar emocional, estos trabajadores/as son los que sufren más problemas en este ámbito. Frente a esto, los baby boomers afirman que su estado de bienestar emocional es bueno, y que los principales desafíos a los que se enfrentan son los relacionados con su salud física.

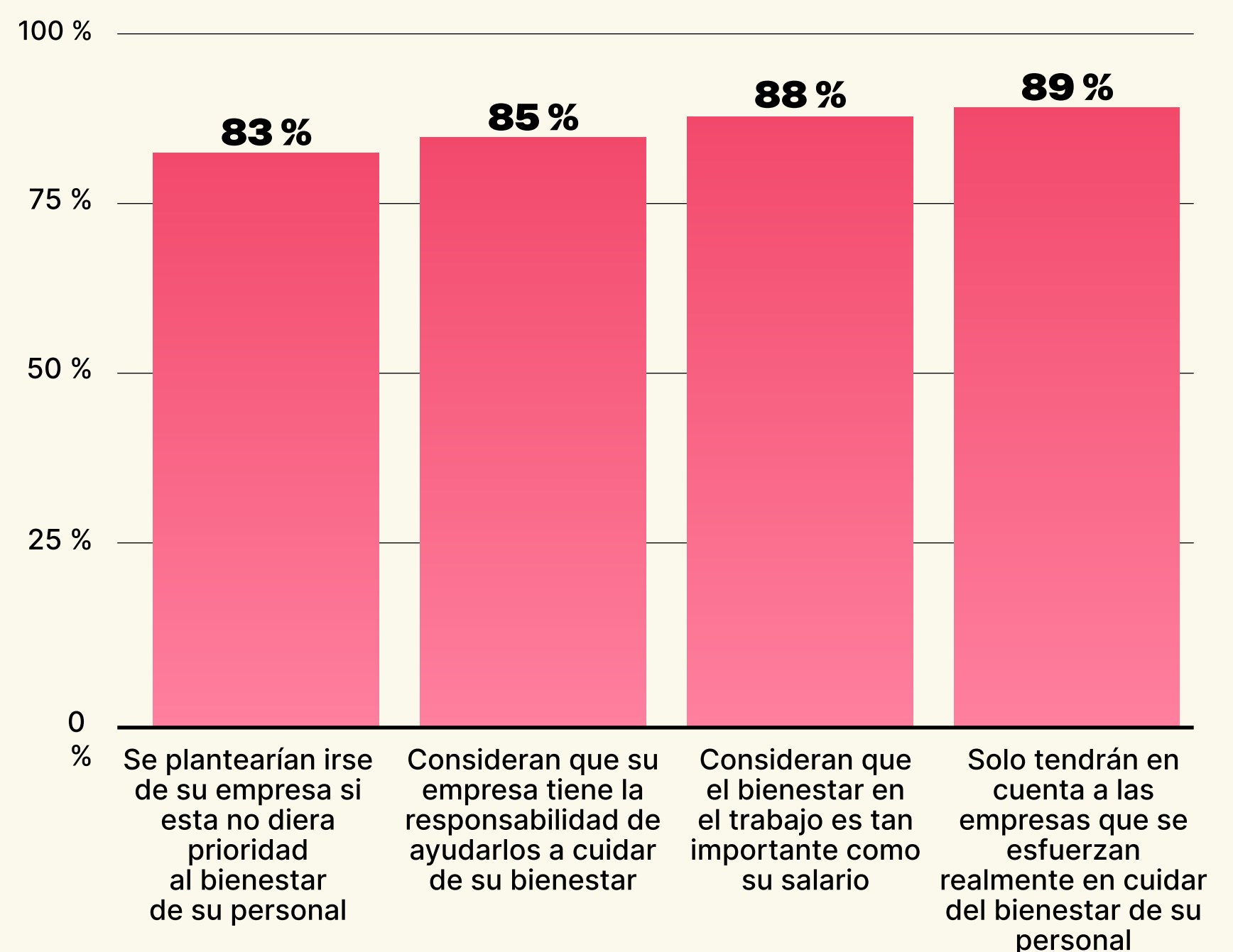
Las dificultades financieras también contribuyen a que recorrer el camino hacia el bienestar sea más difícil: el 68 % de los colaboradores/as afirma que no dispone de los recursos económicos necesarios para invertir en su salud.

EL BIENESTAR ES UNA PRIORIDAD PARA LOS TRABAJADORES/AS

Los colaboradores/as tienen cada vez más dificultades para hacer frente a sus restricciones financieras y en materia de bienestar. Por eso, están pidiendo más ayuda a sus empresas para enfrentarlas. Y no dudarán en irse a otra empresa si no lo logran. Actualmente, 4 de cada 5 colaboradores/as considera

que el bienestar en el trabajo es tan importante como su salario y, si piensan en cambiar de trabajo, solo tomarán en cuenta a empresas que realmente se preocupen por su bienestar.

EL BIENESTAR ES PRIORITARIO PARA LOS COLABORADORES/AS



La demanda de bienestar no entiende de edad

Todos los colaboradores/as, independientemente de su edad, aspiran a disfrutar de un bienestar integral en el ámbito laboral y el personal. Y este sentimiento no deja de aumentar: 9 de cada 10 trabajadores/as de la generación Z y de los millennials solo considerarían trabajar en empresas que prioricen el bienestar, en comparación con los 8 de cada 10 de la generación X y de los baby boomers. En el caso de aquellos colaboradores/as más jóvenes, también es probable que dejen una empresa si esta no da prioridad a su bienestar. Asimismo, consideran que el bienestar en el lugar de trabajo es tan importante como el salario.

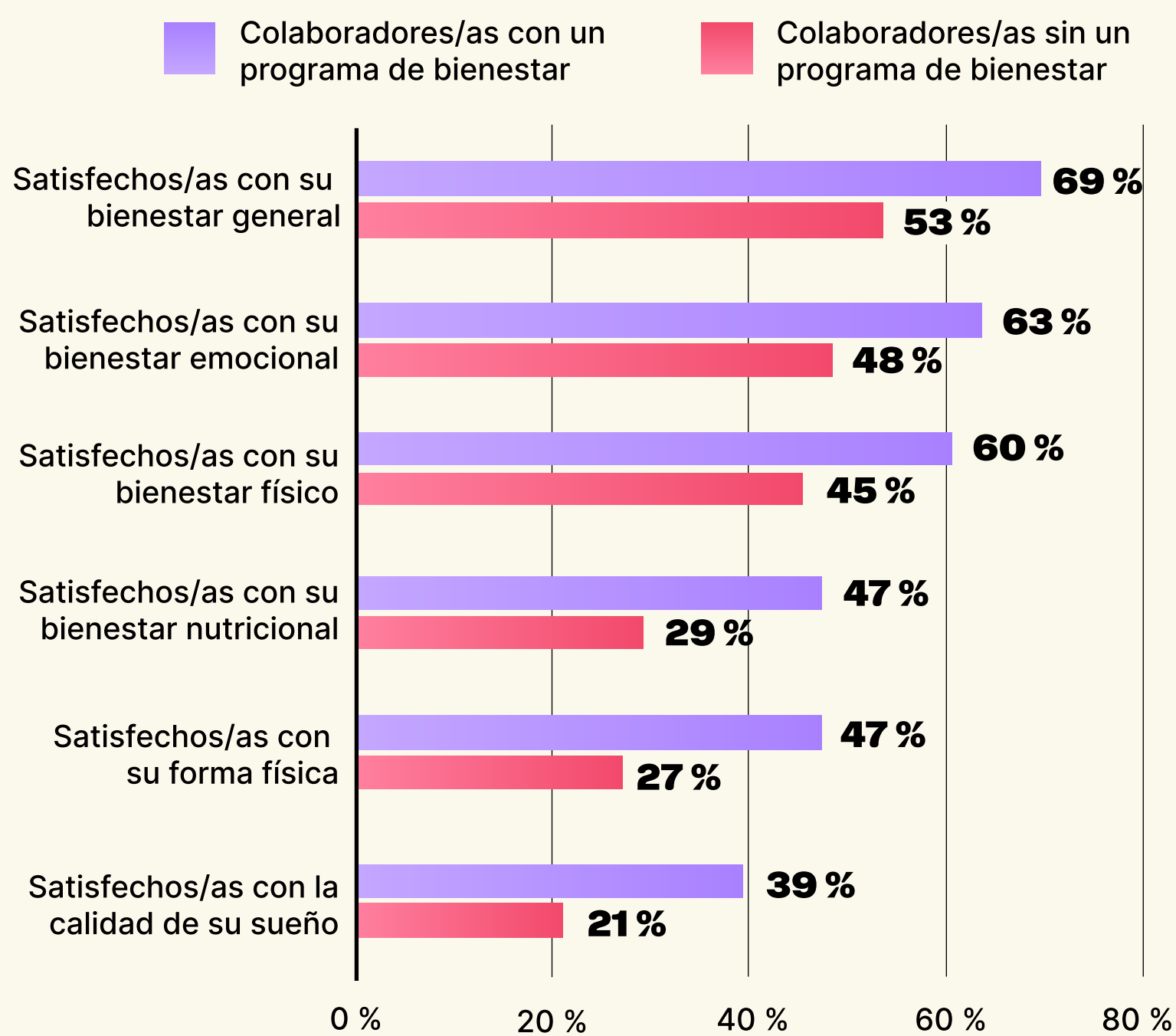
Por lo tanto, resulta esencial incorporar estas preferencias a cualquier estrategia de gestión del talento a largo plazo, especialmente porque los millennials y la generación Z ya constituyen el grueso de la población activa y lo seguirán siendo en el futuro. Las empresas que ya cuentan con un programa dedicado al bienestar son las que se están imponiendo en una competencia cada vez más intensa para incorporar a sus equipos a los mejores talentos. Y las diferencias entre generaciones en lo relativo al bienestar remarcan la importancia de contar con programas flexibles e integrales que cubran las diversas necesidades de un personal multigeneracional.

EL BIENESTAR ES CLAVE PARA LA GESTIÓN DEL TALENTO

Esta clara demanda de bienestar personal implica que una remuneración competitiva no será suficiente para reclutar a los mejores talentos. Las empresas deben asegurarse de cumplir las promesas de calidad de vida que hacen durante los procesos de selección. De lo contrario, se arriesgan a que los empleados/s busquen mejores oportunidades en otras organizaciones.

Los resultados de la encuesta confirman que ofrecer programas integrales de bienestar es una forma efectiva de cumplir estas expectativas y de mejorar los resultados de la empresa. De hecho, las personas con acceso a programas de bienestar indican que disfrutan de mejores niveles de salud física, emocional y general que aquellas sin acceso a estos programas. Por ejemplo, el 63 % de los trabajadores/as que cuentan con programas de bienestar indican que su bienestar mental es bueno, en comparación con el 48 % de quienes no tienen acceso a uno de estos programas. Asimismo, el 60 % de quienes tienen acceso indican que su forma física es buena, una cifra muy superior al 45 % de quienes no tienen acceso.

LOS PROGRAMAS DE BIENESTAR MEJORAN TODOS LOS ASPECTOS DEL BIENESTAR DE UN COLABORADOR/A



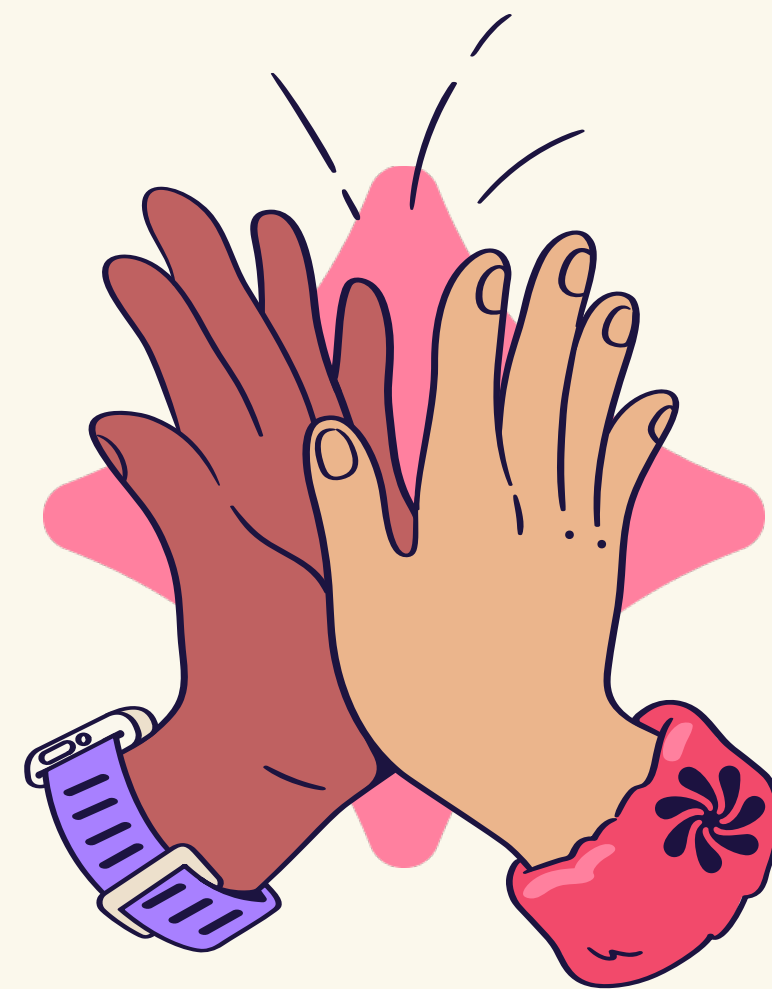
Esta mejora en la salud de los colaboradores/as tiene un efecto directo sobre el funcionamiento de la empresa, ya que un personal más sano es más productivo, se coge menos días de baja y es menos probable que termine agotado por el estrés. Los programas de bienestar también mejoran la relación entre la organización y sus colaboradores/as: el 84 % de los colaboradores/as con programas de bienestar consideran que su compensación es adecuada, lo que destaca respecto al 61 % de quienes no tienen acceso a uno de estos programas.

Asimismo, el 79 % cree que su departamento de RR. HH. realmente se preocupa por su bienestar, una cifra que cae al 45% en el caso de aquellos sin programas de bienestar. Wellhub es especialmente efectivo a la hora de mejorar el bienestar y la satisfacción de los colaboradores/as. Si usan Wellhub, la probabilidad de que participen en programas de bienestar es cuatro veces mayor. De hecho, el 75 % indica mejoras en su bienestar emocional, forma física y bienestar general. Esto también contribuye a mejorar la relación entre la organización y el personal. De hecho, es hasta tres veces más probable que los usuarios/as de Wellhub valoren su paquete de prestaciones como «excelente». Y también indican mayores niveles de satisfacción con su compensación y con la cultura empresarial. Todo esto contribuye a reducir los índices de rotación y los gastos médicos, lo que permite que los equipos de RR. HH. dispongan de más recursos para dar prioridad a sus iniciativas estratégicas.

PONTE EN MARCHA

Los programas de bienestar son una apuesta empresarial estratégica que además impulsa el bienestar y la satisfacción de los colaboradores/as. ¿Se te ocurre una mejor idea?

Si quieres acceder a más información y descubrir las mejores estrategias para implementar programas de bienestar efectivos, descarga el informe completo.





Principales conclusiones a nivel global

Encuestamos a más de 5000 colaboradores/as en diferentes países para identificar lo que buscan en un paquete de prestaciones, y ayudar así a los responsables de RR. HH. a sacar el máximo provecho a su presupuesto.

ESTADÍSTICAS CLAVE

EL **88 %** de los colaboradores/as considera que el bienestar en el trabajo es tan importante como su salario.

EL **68 %** de los colaboradores/as afirma que su situación financiera les impide invertir en su bienestar general.

EL **89 %** de los colaboradores/as solo tendrá en cuenta a las empresas que se esfuerzan realmente en cuidar el bienestar de su personal cuando busque su próximo trabajo.

EL **47 %** de los colaboradores/as mantiene que el estrés laboral está afectando a su bienestar mental, y es la principal causa de los problemas de salud emocional.

EL **85 %** de los colaboradores/as considera que su empresa tiene la responsabilidad de ayudarlos a cuidar de su bienestar.

EL **79 %** de los colaboradores/as utiliza su programa de bienestar cuando la empresa se lo ofrece.

EL **83 %** de los colaboradores/as se plantearía irse de su empresa si esta no diera prioridad al bienestar de su personal.

EL **61 %** de los colaboradores/as que cuentan con programas de bienestar está contento en su empresa, frente al 36 % de quienes no tienen un programa.

EL **66 %** de los colaboradores/as considera que su departamento de RR. HH. se preocupa realmente por su bienestar.

EL **70 %** de los colaboradores/as con un programa de bienestar calificó la totalidad de sus prestaciones como de primera categoría, frente al 36 % de quienes no tienen un programa.

TENDENCIAS CLAVE

Nunca antes el bienestar de los colaboradores/as había sido tan importante para atraer y fidelizar al talento.

Los programas de bienestar aumentan la satisfacción de los colaboradores/as con sus empresas, al tiempo que ofrecen el apoyo integral al bienestar que los trabajadores/as buscan en sus prestaciones.

La importancia que los trabajadores/as dan al bienestar aumenta con cada nueva generación.



Principales conclusiones en México

Como parte de nuestro estudio global, encuestamos a más de 550 colaboradores/as en México para identificar lo que buscan en un paquete de prestaciones, y ayudar así a los responsables de RR. HH. a sacar el máximo provecho a su presupuesto.

ESTADÍSTICAS CLAVE

EL **94 %** de los colaboradores/as considera que el bienestar en el trabajo es tan importante como su salario.

EL **67 %** de los colaboradores/as considera que su departamento de RR. HH. se preocupa realmente por su bienestar.

EL **94 %** de los colaboradores/as solo tendrá en cuenta a las empresas que se esfuerzan realmente en cuidar el bienestar de su personal cuando busque su próximo trabajo.

EL **70 %** de los colaboradores/as afirma que su situación financiera les impide invertir en su bienestar general.

EL **91 %** de los colaboradores/as considera que su empresa tiene la responsabilidad de ayudarlos a cuidar de su bienestar.

EL **55 %** de los colaboradores/as mantiene que el estrés laboral está afectando a su bienestar mental, y es la principal causa de los problemas de salud emocional.

EL **90 %** de los colaboradores/as se plantearía irse de su empresa si esta no diera prioridad al bienestar de su personal.

EL **62 %** de los colaboradores/as con un programa de bienestar calificó la totalidad de sus prestaciones como de primera categoría, frente al 36 % de quienes no tienen un programa.





¿Quieres mejorar el bienestar de tus colaboradores/as?

Accede al informe completo y descubre datos clave y las recomendaciones de los expertos en el bienestar.

[Descarga el informe completo](#)

