

# BIENESTAR: POR QUÉ ES IMPORTANTE Y CÓMO APOYARLO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Julio 2025



En el panorama laboral actual en rápida evolución, el bienestar de los empleados se ha convertido en una cuestión determinante para las empresas. Los efectos persistentes de la pandemia, la incertidumbre económica y el trabajo híbrido han ejercido presión sobre la salud física y mental de los empleados.

A pesar de las buenas intenciones, muchas empresas siguen quedándose cortas, sobre todo cuando se trata de cómo el entorno de trabajo apoya el bienestar. La desconexión es clara: el bienestar es bajo, pero muchos empleados no sienten que el lugar de trabajo les ayude.

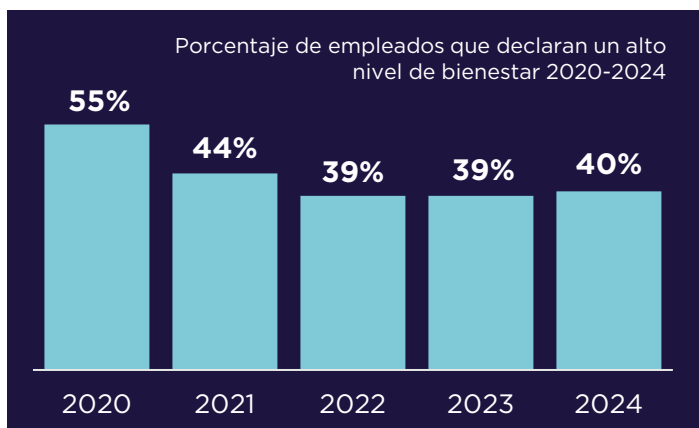
Este informe analiza el estado actual del bienestar, por qué es importante para los resultados empresariales y cómo el diseño y el funcionamiento del lugar de trabajo pueden desempeñar un papel transformador en la cultura de las empresas.

## El bienestar de los empleados va a la zaga

El bienestar de los empleados sigue siendo bajo entre los trabajadores actuales. En 2024, sólo el 40% de los empleados declararon tener un alto nivel de bienestar según nuestra encuesta global *Experience per Square Foot*.

Aunque muchas empresas ofrecen programas de bienestar, el propio lugar de trabajo a menudo no cumple con lo prometido. Entre los empleados que creen que la oficina debería apoyar el bienestar, sólo el 55% cree que realmente lo hace.

Esto pone de manifiesto una clara brecha y una gran oportunidad para realizar mejoras específicas.



**Sólo el 55% de los empleados que creen que la oficina debería apoyar el bienestar dicen que realmente se hace.**

## El caso empresarial del bienestar

El bienestar no es sólo una cuestión de satisfacción de los empleados, es un factor clave para el rendimiento, la fidelización y la productividad.

Según nuestros datos, los empleados con un alto nivel de bienestar son 4 veces más propensos a decir que pueden hacer mejor su trabajo en comparación con los que tienen un bajo nivel de bienestar. Y puesto que la oficina no satisface a la mitad de los empleados, representa una gran oportunidad desaprovechada para mejorar el rendimiento.

# BIENESTAR: POR QUÉ ES IMPORTANTE Y CÓMO APOYARLO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Julio 2025



## Estudios externos refuerzan el imperativo empresarial:

- **El 40% de los empleados se sienten estresados a diario;** solo El 33 % afirma estar prosperando en su organización (Gallup, State of the Global Workplace, 2025)
- **1 billón de dólares de pérdida de productividad mundial por problemas** (dOer gsaanliuzadc imóne Mntuanldial de la Salud, Mental Health in the Workplace, 2024)
- **El 92% de los empleados** afirman que es muy o bastante importante para ellos trabajar en una empresa que apoye su salud mental (American Psychological Association, Work in America Survey, 2023).

**El lugar de trabajo es una de las palancas más inmediatas y tangibles que las organizaciones pueden utilizar para apoyar.**

**En 2024, los empleados con una alta sensación de bienestar afirmaron tener la capacidad de dar lo máximo en su trabajo en comparación con aquellos que no tenían tal sensación**

**4 veces**  
más productivos

## Principales impulsores del bienestar en el lugar de trabajo en 2024

Mediante un análisis de regresión, identificamos cuáles de las 35 características del lugar de trabajo tenían el mayor impacto en el bienestar de los empleados, basándonos en las empresas con las que colaboramos en 2024. A continuación se muestran las cinco principales.

Estas cinco características están estrechamente relacionadas con el bienestar: los empleados que están satisfechos con ellas obtienen puntuaciones de bienestar que son, de media, 22 puntos porcentuales más altas que los que no lo están.

Al mismo tiempo, la satisfacción con estas características sigue siendo baja, con una media de sólo el 40%. Esto pone demanifiesto la existencia de una gran oportunidad para introducir mejoras específicas en el lugar de trabajo que puedan aumentar significativamente el bienestar y el rendimiento de los empleados.

- 1 MINIMIZAR EL RUIDO**  
Mejore la acústica y gestione los niveles de sonido para reducir las distracciones y favorecer la concentración tanto en espacios individuales como compartidos.
- 2 REFLEJAR LA CULTURA DE LA EMPRESA**  
Diseñe espacios que refuercen visual y funcionalmente la identidad, la misión y los valores de la organización.
- 3 FAVOREZCA EL TRABAJO TRANQUILO Y PRIVADO**  
Proporcione zonas cerradas o privadas para el trabajo concentrado y la privacidad, especialmente en entornos abiertos o híbridos.
- 4 OFREZCA ZONAS SOCIALES Y ACTIVAS**  
Crear una variedad de espacios vibrantes y orientados a la comunidad que promuevan la conexión, el movimiento y la interacción informal.
- 5 GARANTIZAR EL CONFORT TÉRMICO**  
Garantice el confort térmico en diversos entornos y puestos de trabajo para evitar distracciones e incomodidades..

# BIENESTAR: POR QUÉ ES IMPORTANTE Y CÓMO APOYARLO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Julio 2025



## De la concienciación a la acción

Con sólo el 40% de los empleados que afirman tener un alto nivel de bienestar y pruebas claras de que la experiencia en el lugar de trabajo influye directamente en cómo se sienten y rinden las personas, el camino a seguir está claro: las organizaciones deben tomar medidas intencionadas para diseñar lugares de trabajo que apoyen, den energía y potencien a sus empleados.

Por supuesto, el bienestar está influido por muchos factores, algunos fuera del control de una organización. Pero aquí se trata de lo que sí puede influir: la propia experiencia en el lugar de trabajo.

## CÓMO LAS ORGANIZACIONES PUEDEN CENTRAR EL BIENESTAR EN LA ESTRATEGIA DEL LUGAR DE TRABAJO



### Integre el bienestar en la estrategia inmobiliaria y del lugar de trabajo.

Haga del bienestar un factor clave en la planificación y el diseño del espacio, junto con el compromiso y la productividad, para orientar las decisiones inmobiliarias.



### Orientar las inversiones en el lugar de trabajo hacia los impulsores del bienestar.

Centrar las mejoras en áreas de alto impacto como la acústica, la temperatura, la variedad de espacios y la alineación cultural para favorecer el bienestar de los empleados.



### Establezca una alineación interfuncional.

Asóciese con RR.HH., IT y servicios para ofrecer experiencias integradas y cuantificables en el lugar de trabajo que promuevan la salud, el equilibrio y el rendimiento.





# BIENESTAR: POR QUÉ ES IMPORTANTE Y CÓMO APOYARLO EN EL LUGAR DE TRABAJO

Julio 2025



## Apéndice: Clasificación completa de las características del lugar de trabajo según su impacto en el bienestar

La siguiente tabla muestra la lista completa de las 35 características del lugar de trabajo evaluadas en nuestro análisis de regresión de 2024. Cada característica se evaluó en función de su relación con el bienestar de los empleados, aislando su impacto individual y teniendo en cuenta el solapamiento con otros factores.

| Orden de clasificación | Características del puesto de trabajo                                                     | Satisfacción general |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1                      | Nivel de ruido / acústica                                                                 | 40%                  |
| 2                      | Reflejo de la cultura de la empresa en el espacio                                         | 45%                  |
| 3                      | Diseño de oficinas privadas                                                               | 40%                  |
| 3                      | Variedad de espacios activos / vibrantes / sociales                                       | 36%                  |
| 5                      | Temperatura en mi espacio de trabajo                                                      | 41%                  |
| 6                      | Energía del espacio                                                                       | 47%                  |
| 6                      | Desplazamiento                                                                            | 47%                  |
| 8                      | Disponibilidad de espacios privados para llamadas                                         | 35%                  |
| 9                      | Disponibilidad de espacios para trabajo individual                                        | 47%                  |
| 9                      | Apoyo tecnológico en persona                                                              | 58%                  |
| 11                     | Ubicación                                                                                 | 63%                  |
| 12                     | Sistema de reserva de salas                                                               | 55%                  |
| 12                     | Diseño de espacios de trabajo abiertos                                                    | 45%                  |
| 14                     | Disponibilidad de almacenamiento personal                                                 | 46%                  |
| 14                     | Comodidad visual de la iluminación de mi espacio de trabajo                               | 54%                  |
| 14                     | Sistema de reserva de mesas                                                               | 36%                  |
| 17                     | Conectividad de red Wi-Fi                                                                 | 57%                  |
| 18                     | Servicios en el lugar de trabajo                                                          | 51%                  |
| 19                     | Esfuerzos de sostenibilidad                                                               | 51%                  |
| 19                     | Facilidad de uso de la tecnología en los puestos de trabajo individuales                  | 62%                  |
| 21                     | Acceso a espacios exteriores                                                              | 40%                  |
| 21                     | Variedad de espacios tranquilos                                                           | 34%                  |
| 21                     | Acceso a plantas / zonas verdes                                                           | 40%                  |
| 24                     | Opciones para deshacerse de la basura, compostables, reciclaje                            | 62%                  |
| 25                     | Servicios cercanos (por ejemplo, restaurantes, gimnasio, transporte público)              | 55%                  |
| 26                     | Facilidad de uso de la tecnología en las salas de conferencias / espacios de colaboración | 48%                  |
| 26                     | Señalización                                                                              | 52%                  |
| 28                     | Cantidad de luz natural en mi espacio de trabajo                                          | 58%                  |
| 29                     | Tecnología disponible en cada puesto de trabajo                                           | 56%                  |
| 30                     | Diseño general del lugar de trabajo                                                       | 50%                  |
| 31                     | Espacios comunes / sociales (cafetería, cocina, salón, recepción, etc.)                   | 52%                  |
| 32                     | Mobiliario del puesto de trabajo (silla, escritorio, etc.)                                | 56%                  |
| 33                     | Disponibilidad de salas de conferencias / espacios de colaboración                        | 39%                  |
| 33                     | Tecnología disponible en las salas de conferencias / espacios de colaboración             | 51%                  |
| 35                     | Decoración / Look & Feel                                                                  | 49%                  |

Centrándose en temas clave como acústica, energía, variedad de espacios, comodidad y alineación cultural, las empresas pueden mejorar significativamente el bienestar y obtener mejores resultados tanto para los empleados como para la empresa.

**Alinee sus inversiones en el espacio de trabajo con sus objetivos empresariales y las necesidades de sus empleados [contactando con nosotros aquí.](#)**



**Fernando Arcos**

Partner  
Head of Occupier Representation Spain  
Offices

[Fernando.Arcos@eur.cushwake.com](mailto:Fernando.Arcos@eur.cushwake.com)