

# “La ecuación 50-40-10: Por qué el sueldo no te hará feliz”: Las verdaderas variables de la felicidad laboral



MAYTE MARTÍNEZ  
CEO Global

wonest

Si hoy te dijeran que debes pasar **3.600 días** haciendo algo que no te motiva, ¿**aceptarías**? Seguramente no. Y, sin embargo, es lo que hacemos cuando pasamos una década continuada de nuestra vida en un trabajo con el que no disfrutamos, que no nos aporta nada, salvo estar pensando cada día en el viernes.

Habréis conocido en vuestra experiencia profesional a varias personas que trabajan en el mismo puesto, con las mismas condiciones y responsabilidades y dónde una lo disfruta y otra lo sufre. ¿Por qué será? ¿de qué depende la felicidad?

Los estudios en psicología positiva confirman que la felicidad es un estado subjetivo. **Sonja Lyubomirsky** descubrió que nuestra felicidad depende:

- **50%** de nuestra genética (nuestra predisposición natural).
- **40%** de nuestras acciones y percepciones.
- Solo un **10%** de las circunstancias externas.

Esto significa que dos personas pueden vivir la misma experiencia de forma completamente distinta porque no es lo que sucede, sino **cómo lo interpretan**, con qué **actitud** lo viven y qué **expectativas** construye cada una. Ahí reside gran parte de nuestra felicidad.

Esto **desmonta la creencia** de que “seré feliz cuando me asciendan” o “seré feliz cuando me suban el sueldo”. Las circunstancias externas tienen un impacto mucho menor del que imaginamos.

## CÓMO CONSTRUIR TU FELICIDAD LABORAL

Si no eres feliz en el trabajo es muy complicado que seas plenamente feliz. Recuerda que la felicidad laboral forma parte de tu felicidad ya que somos solo una persona, con una única vida. Por tanto, para no tener que renunciar a una década de

felicidad en nuestra vida, no esperes a que la felicidad en el trabajo llegue de repente, ¡**constrúyela!**

¿Cómo puedes construir tu felicidad laboral?

- 1. Preguntándote por qué trabajas:**  
¿Cuál es tu propósito? ¿Qué es lo que realmente valoras en tu vida? ¿Está alineado con tu trabajo actualmente? Tener claro el “para qué” cambia la perspectiva.
- 2. Buscando un entorno donde crecer.** Lo que realmente nos hace felices en el trabajo no es solo lo que hacemos, sino el progreso que sentimos. Cuando avanzamos, cuando aprendemos, cuando vemos que nuestro trabajo tiene impacto, ahí es cuando disfrutamos.
- 3. Creando pequeñas victorias:** No necesitas amar cada tarea, pero puedes buscar pequeños logros diarios que te generen satisfacción.
- 4. Rodeándote de las personas adecuadas:** La energía de tu entorno importa. Conéctate con personas que te inspiren y eleven tu motivación.
- 5. Cuidando tu energía:** Dormir bien, hacer ejercicio y establecer límites saludables con el trabajo ayudan a mantener el equilibrio y el bienestar. Si necesitas ayuda para lograrlo: ¡Pídelo!



**6. Encontrando formas de crecer:**

La monotonía mata la motivación. Busca aprender cosas nuevas, asumir retos y desarrollar nuevas habilidades.

**7. Atreviéndote a cambiar:** Si tu trabajo ya no encaja contigo, explora opciones. La vida es demasiado corta para quedarte donde no eres feliz.

No esperes que un ascenso, un cambio de empresa o un aumento de sueldo te den felicidad. **Empieza a tomar decisiones hoy que te acerquen a donde quieres estar.**

**¿QUÉ PUEDEN HACER LAS EMPRESAS PARA FOMENTAR LA FELICIDAD LABORAL?**

Dentro de ese 10% de felicidad que depende de circunstancias externas, entra lo que las organizaciones podemos hacer para fomentar entornos saludables, donde las personas disfruten y que contribuya a esa felicidad laboral.

¿Qué acciones clave podemos llevar a cabo?

**1. Diseñar un ecosistema donde las personas prosperen:** Generar una

cultura donde el reconocimiento, la confianza y el crecimiento sean pilares fundamentales.

2. **Hacer que el trabajo sea significativo y coherente:** Que los valores de la organización y el propósito sean conocidos por todo el mundo y que las personas estén alineadas con ellos.
3. **Cuidar a la persona, no solo al empleado:** ¿Realmente te preocupas por el bienestar de tu equipo? Ocúpate no solo por su rendimiento, sino por su bienestar integral y el de las personas que les importan. Es clave dar apoyo real en momentos difíciles.
4. **Fomentar un entorno donde la gente quiera estar:** No basta con un salario y beneficios, genera un ambiente colaborativo donde el trabajo sea un lugar donde las personas quieran quedarse porque se sienten bien.
5. **Personalizar la experiencia de los colaboradores:** Entender que cada persona tiene una percepción subjetiva de la felicidad y diseñar propuestas de valor adaptadas.

Múltiples estudios de Gartner, Gallup, McKinsey, entre otros, han demostrado que los **empleados felices** son un **31% más productivos**,

tienen un **55% más de creatividad**, toman **decisiones un 20% más acertadas** y **permanecen más tiempo en las empresas**. La felicidad no es solo un beneficio personal, también es una **ventaja competitiva para las organizaciones**.

### LA GRAN PREGUNTA: ¿CÓMO QUIERES VIVIR TUS APROXIMADOS 3.600 DÍAS LABORALES?

Tienes dos opciones: vivirlos como una cuenta atrás hacia el viernes y siempre pensando en las próximas vacaciones o como una oportunidad para crecer, aportar y sentirte realizado. Si bien el trabajo solo representa el 10% de los factores que influyen en nuestra felicidad, ocupa un tercio de nuestra vida adulta consciente, siendo un pilar clave para nuestro bienestar.

No podemos separar lo laboral de lo personal. No somos una persona en el trabajo y otra fuera de él, y por eso, nuestra felicidad profesional impacta directamente en nuestra calidad de vida y viceversa. Por ello, es fundamental que exista equilibrio entre todos los ámbitos y, como dijo Gandhi, **“la felicidad se alcanza cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”**.

Somos una red de expertos que te acompañan en el éxito de tu organización.

Diseñamos soluciones personalizadas de bienestar para ti y tus colaboradores, impulsando tu compañía y haciendo intensamente felices a las personas que trabajan en ella.

# wonest

Tu aliado de bienestar

## Nuestra esencia



Entender tus necesidades.

+



Tejer soluciones.

+



Impactar positivamente en ti y los tuyos.

## Life Experience Plan

Bienestar integral para colaboradores y familias, cubriendo todas las necesidades diarias.



## Solution Point

Asistencia en el lugar de trabajo para facilitar la vida laboral de tus colaboradores.

## People & Culture Special Plan

Soporte experto en RRHH para optimizar y externalizar procesos estratégicos.

