

# LA FELICIDAD EN EL TRABAJO NO SIEMPRE SE VIVE DE LA MISMA FORMA



Descubre los hallazgos del estudio de nuestra asociada Aurum Consultoría & Mercado.

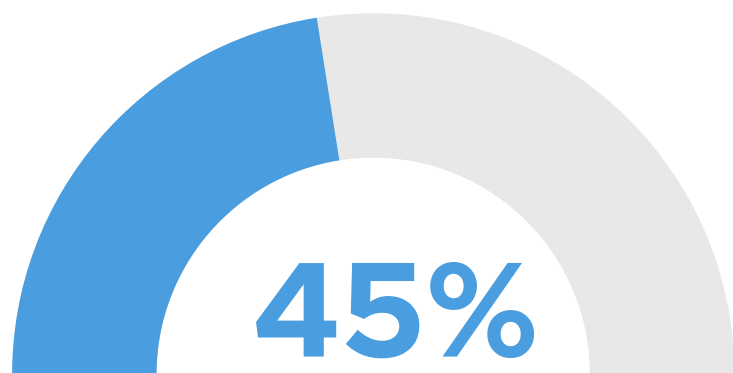


# EL ÉXITO TODAVÍA SE ASOCIA AL SACRIFICIO DEL DESCANSO

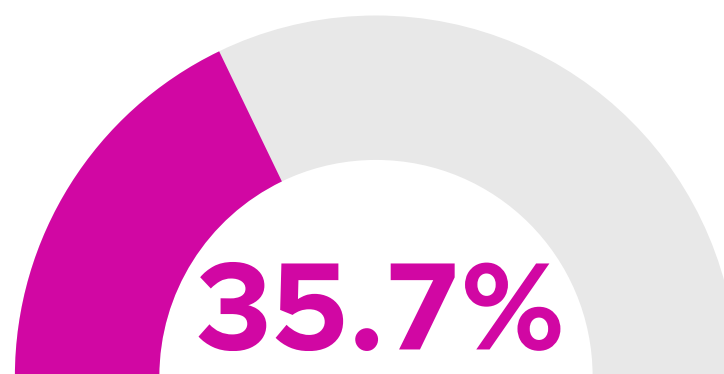
78.9%



de los líderes relaciona su éxito profesional con haber sacrificado su tiempo libre.



Considera que “no hacer nada” en el día es un lujo.

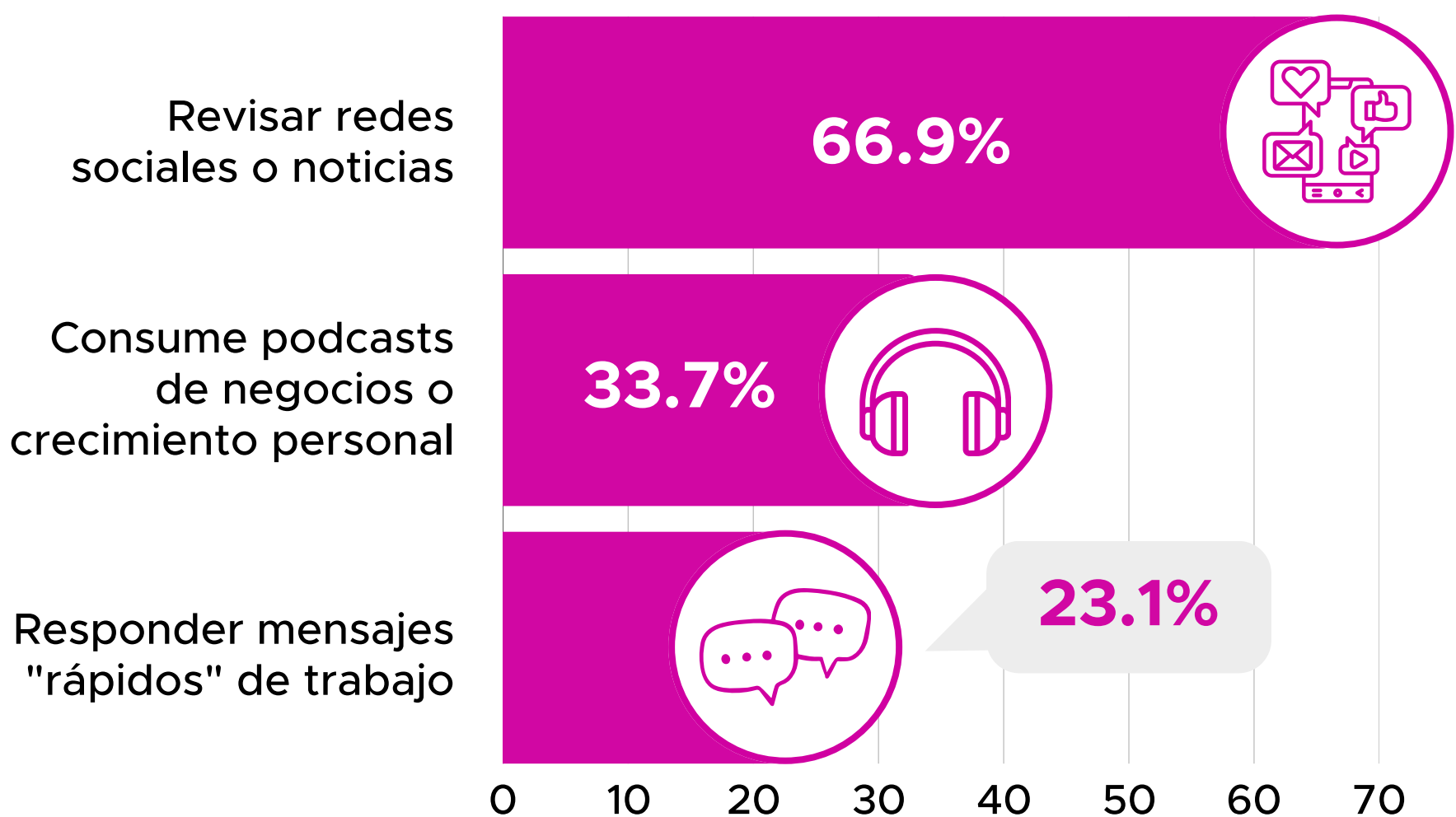


lo asocia con falta de ambición o pereza.



# EL DESCANSO SIGUE CONECTADO AL TRABAJO

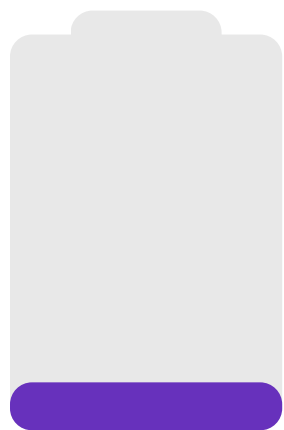
- *¿Qué realiza con mayor frecuencia mientras intenta "relajarse"?*



El tiempo libre muchas veces sigue en “modo productividad”.



# LA ENERGÍA NO ALCANZA PARA TODO EL DÍA



**6.7%**

de jóvenes siempre inician  
el día con energía total.

vs. 30.3%  
+60 años

**22.1%**

reporta falta  
frecuente de energía.



**35.7%**

duerme menos  
de 6 horas.

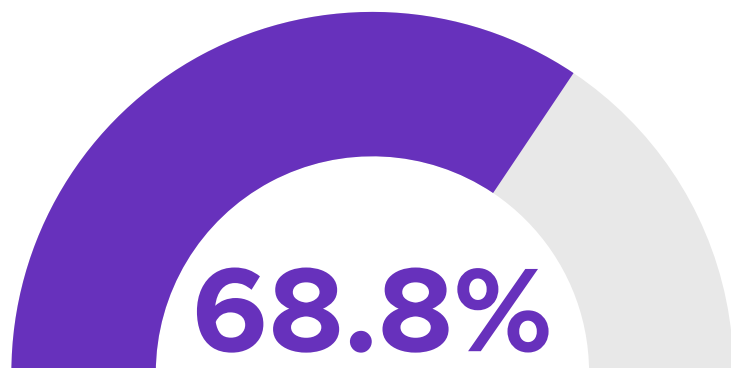
El descanso **no siempre logra**  
recuperar el ritmo de la jornada.



# SE VALORA EL DESCANSO, PERO NO SIEMPRE SE LOGRA SOSTENERLO

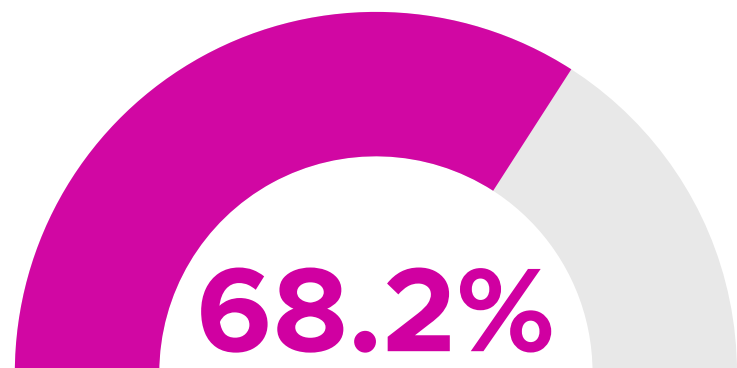
85.5%

apoya políticas de desconexión digital.



se declara feliz.

pero solo **7.2%** está  
satisfecho con su descanso.



solo descansa  
cuando termina  
todas sus tareas.





# LA FELICIDAD LABORAL TAMBIÉN DEPENDE DE CÓMO SE DESCANSA

El reto no está en reconocer su importancia, sino en integrarlo dentro de la forma en que se trabaja cada día.

