

La pérdida de poder adquisitivo en cifras: ya afecta a casi la mitad de los trabajadores

- *El 38% de la población ocupada afirma haber perdido capacidad económica y el 34% declara que se mantiene igual*
- *La vivienda y las compras básicas concentran casi la mitad del presupuesto mensual, mientras que el ahorro supone un 10% del salario*
- *Un tercio de los trabajadores está descontento con su sueldo, pero solo el 17% prevé solicitar un aumento*
- *Entre los que esperan recibir un aumento, el 69% cree que será de menos de 1.200 euros brutos anuales*

Madrid, 14 de enero de 2026. A comienzos de enero, cuando el coste de la vida y la percepción sobre los ingresos se sitúan en el centro del debate social, el deseo de mejorar la situación laboral para aumentar el poder adquisitivo se convierte en uno de los propósitos del nuevo año para muchos profesionales. En este sentido, un vistazo a la media de salarios en Europa que facilita Eurostat muestra que en 2024 (últimos datos disponibles), el salario anual medio por empleado en la Unión Europea se situaba en 39.808 euros brutos; en España esa cifra fue de 33.700 euros brutos. Además, y según el Banco Central Europeo, el salario medio de los trabajadores no está creciendo en la misma proporción que el coste de la vida, entre otras cosas por el encarecimiento de los alimentos, que han aumentado más del 30% desde finales de 2019.

Este deterioro del poder adquisitivo se ha convertido en uno de los factores estructurales que condicionan la valoración del salario entre la población ocupada. [InfoJobs](#), la plataforma de empleo líder en España, ha elaborado una nueva encuesta sobre *Intención de pedir un aumento de sueldo*. Los datos reflejan que el poder adquisitivo de 2 de cada 3 trabajadores se ha mantenido o ha sufrido un retroceso en los últimos dos años. Concretamente, el 38% de los encuestados afirma haber perdido capacidad económica –predominando la franja de edad de 55 a 65 años–, y el 34% considera que se ha mantenido igual. Solo el 28% afirma haber aumentado su poder adquisitivo, aunque, en este caso, despunta la población joven, de entre 16 y 24 años, que es la que accede generalmente a un primer puesto de trabajo.

Este dato contrasta significativamente con el hecho que más de la mitad de los trabajadores, 6 de cada 10, declara haber percibido un aumento de sueldo en el mismo periodo. Concretamente, el 52% ha mejorado ligeramente su salario, mientras que los

que lo han incrementado de forma significativa son el 6%. Del total, solo el 40% declara haber visto mejorado su poder adquisitivo, lo que llama la atención puesto que los aumentos percibidos no se están traduciendo en una equiparación real con el coste de la vida.

*D0G. ¿Has tenido un aumento salarial en los últimos dos años?
D0H. ¿Cómo ha evolucionado tu poder adquisitivo en los últimos dos años?*



Datos: **InfoJobs**

El salario se prioriza para cubrir lo esencial y los ajustes en el gasto afectan sobre todo a quienes han perdido poder adquisitivo

La reducción del poder de compra tiene efectos palpables en la vida cotidiana de los ocupados, ya que los datos de la encuesta reflejan que la vivienda y las compras básicas concentran casi la mitad del presupuesto mensual (44%), relegando los gastos personales o relacionados con el ocio a algo secundario, mientras que el ahorro supone un 10% del salario. En este sentido, la presión del gasto en vivienda se intensifica especialmente entre los trabajadores de 25 a 44 años, una franja vital en la que esta partida absorbe una parte muy relevante de su sueldo (26% del total).

DOF. Imagina que tu sueldo mensual neto, es decir, después de impuestos sumara un total de 100 puntos.

Si tuvieras que distribuir tu sueldo mensual de un mes normal entre las siguientes partidas, ¿qué peso tendría cada una de ellas?

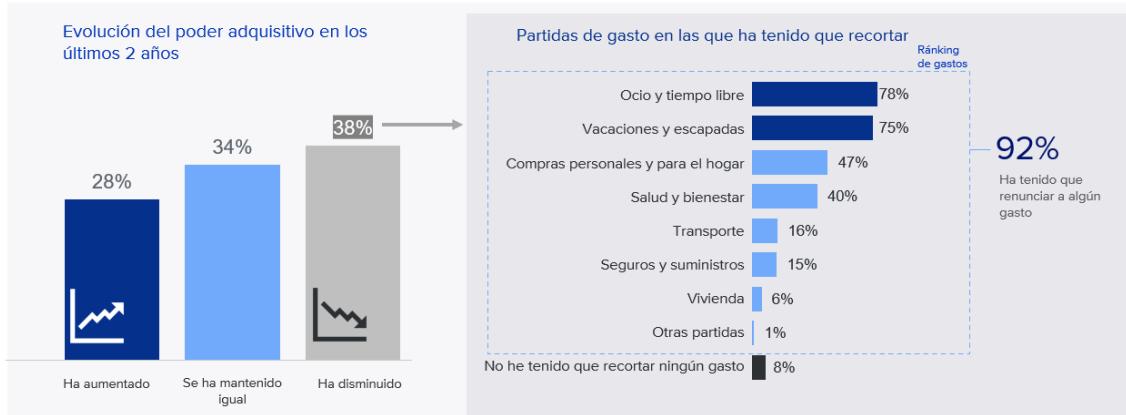


Datos: **InfoJobs**

Este equilibrio frágil se rompe entre quienes han visto disminuir su poder adquisitivo en los últimos dos años. **La inmensa mayoría, concretamente el 92% de estos trabajadores, ha tenido que recortar gastos**, y en la mayor parte de los casos, la reducción afecta a más de una partida. El ajuste se concentra de manera clara en el **ocio y el tiempo libre (el 78%)**, así como en **vacaciones y escapadas (75%)**, que se convierten en la principal vía de adaptación ante la pérdida de capacidad de compra.

D0H. ¿Cómo ha evolucionado tu poder adquisitivo en los últimos dos años?

D0I. Como consecuencia de la disminución de tu poder adquisitivo en los últimos dos años, ¿has tenido que renunciar o reducir el gasto en alguna de las siguientes partidas?



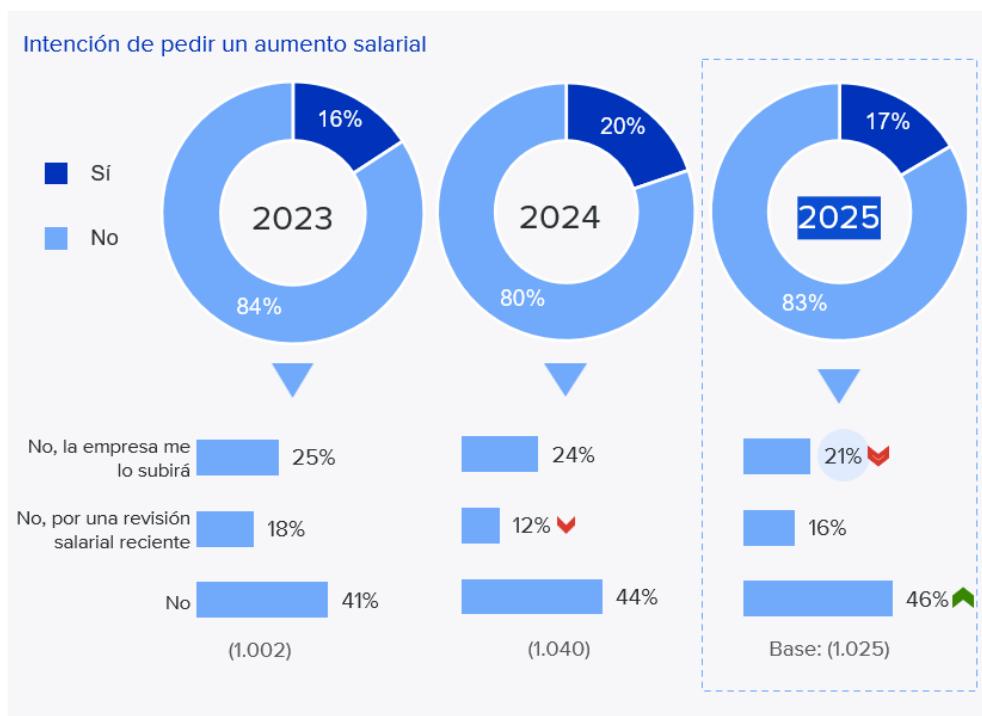
Datos: **InfoJobs**

En conjunto, los datos dibujan un escenario en el que **el salario se destina prioritariamente a cubrir lo esencial**, y cualquier deterioro del poder adquisitivo obliga a renunciar a elementos vinculados al bienestar y a la calidad de vida.

Solo el 17% de los trabajadores tiene previsto pedir un aumento

Este contexto de contención económica condiciona la percepción de satisfacción de los trabajadores, así como sus expectativas de mejora. En este sentido, el 33% está descontento con su salario, algo que afecta sobre todo a mujeres menores de 35 años y a quienes tienen salarios bajos o medios. Aun así, la población insatisfecha decrece respecto a la anterior consulta, cuando se registró un 39%, mientras que aumenta la valoración neutral, que pasa del 42% al 47%. Pese a ello, la intención de solicitar un aumento salarial se mantiene en niveles contenidos: el 17% de los trabajadores afirma que tiene previsto pedir un aumento en los próximos meses (hace un año eran el 20% y hace dos el 17%), frente al 83% que no lo hará. Entre quienes no tienen intención de hacerlo, algo más de uno de cada tres lo justifica porque espera recibirla sin haberla solicitado o porque ya lo ha recibido. Concretamente, el 21% de los trabajadores declara que próximamente la empresa le subirá el sueldo (dato que baja frente al 24% de 2024 y al 25% de 2023); mientras que el 16% declara haber disfrutado de una revisión salarial reciente.

D1. ¿Tienes intención de pedir un aumento salarial en los próximos meses?



Datos: **InfoJobs**

En cuanto a las cuantías esperadas, el informe revela que la expectativa de subidas salariales entre aquellos que esperan recibirla en un futuro próximo se concentran mayoritariamente en importes reducidos. Siete de cada diez aumentos (un 69%) se sitúan por debajo de los 1.200 euros brutos anuales, y cinco de cada diez no superan los 2.400 euros brutos al año. Este patrón de incrementos modestos se repite de forma consistente en los últimos años y refuerza la percepción de que las mejoras salariales, cuando llegan, lo hacen de manera limitada.

Por el contrario, entre quienes sí planean solicitar un aumento de sueldo, se parte de expectativas económicas más elevadas, aunque con un grado de incertidumbre relevante: concretamente, 2 de cada 10 (21%) espera un incremento de hasta 1.200 euros brutos anuales, mientras que crece significativamente la cifra de empleados que espera un aumento de 5.000 euros o más, que alcanza un 28%, diez puntos porcentuales más que en 2024.

Un mercado laboral percibido como poco permeable a la mejora

La cautela a la hora de pedir un aumento salarial se ve reforzada por la percepción que los trabajadores tienen del mercado laboral. Los resultados muestran un

endurecimiento generalizado de la idea de movilidad y mejora, con una mayoría de ocupados que considera complicado encontrar un empleo que suponga un avance claro respecto a sus condiciones actuales.

En concreto, **las condiciones de conciliación se sitúan como el aspecto más difícil de mejorar**, una percepción compartida por el **45% de los trabajadores**, seguida muy de cerca por la dificultad para acceder a **mejores condiciones salariales**, señalada por el **42%**. A continuación, aparecen las posibilidades de mejora en la **proyección profesional** (40%) y, en menor medida, la obtención de **condiciones económicas equiparadas por género** (32%).

Esta percepción no solo se mantiene, sino que se intensifica respecto a años anteriores. El informe detecta un **aumento significativo de la dificultad percibida para encontrar un puesto con mejores condiciones salariales**, con un incremento de **ocho puntos porcentuales** respecto a 2024, lo que refuerza la sensación de bloqueo en la capacidad de progresar económico a través de un cambio de empleo.

En conjunto, los datos reflejan un mercado laboral que los trabajadores perciben como **poco permeable a la mejora**, donde avanzar en salario, conciliación o desarrollo profesional resulta cada vez más complejo. Esta visión contribuye a explicar tanto la contención de expectativas como la prudencia a la hora de iniciar negociaciones salariales, consolidando un inicio de año marcado por la moderación y la incertidumbre en torno a la evolución de las condiciones laborales.

***Nota metodológica del informe:**

Los datos de población ocupada se han extraído con una encuesta online autoadministrada (CAWI) a través de un panel con un cuestionario estructurado de una duración aproximada de 15 minutos. La muestra ha sido de 1.025 panelistas que componen una distribución proporcional y representativa de la población activa nacional de 18 a 65 años y guiada por cuotas de sexo, edad y región y ocupación. El margen de error es de +/- 1,4 %.

[Sobre InfoJobs](#)

Plataforma líder en España para encontrar las mejores oportunidades profesionales y el mejor talento. En el último año, InfoJobs ha publicado 2,5 millones de posiciones vacantes. Cuenta cada mes con 40 millones de visitas (más del 80% proceden de dispositivos móviles) y 1,2 millones de usuarios únicos mensuales. Gracias a InfoJobs se firma un nuevo contrato de trabajo cada 22 segundos.

Contacto

InfoJobs:
Mónica Pérez Callejo
prensa@infojobs.net:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Marc Vizcarro
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56