

*Job Hopping, cuando la estabilidad convive con la movilidad laboral*

## Más de un tercio de los trabajadores ha cambiado de empresa en los últimos 5 años

- *De ellos, el 15% afirma que lo ha hecho en más de 2 ocasiones*
- *2 de cada 5 trabajadores ha recibido al menos una oferta en el último año, destacando los profesionales TIC (56%) y los menores de 35 años (49%)*
- *4 de cada 5 trabajadores ha realizado el cambio de forma voluntaria, y la conciliación y la flexibilidad son el motivo principal (50%)*
- *El 51% de los profesionales asocia el Job Hopping a una actitud positiva que refleja ambición o curiosidad, frente al 49% que la vincula a inestabilidad y falta de compromiso*

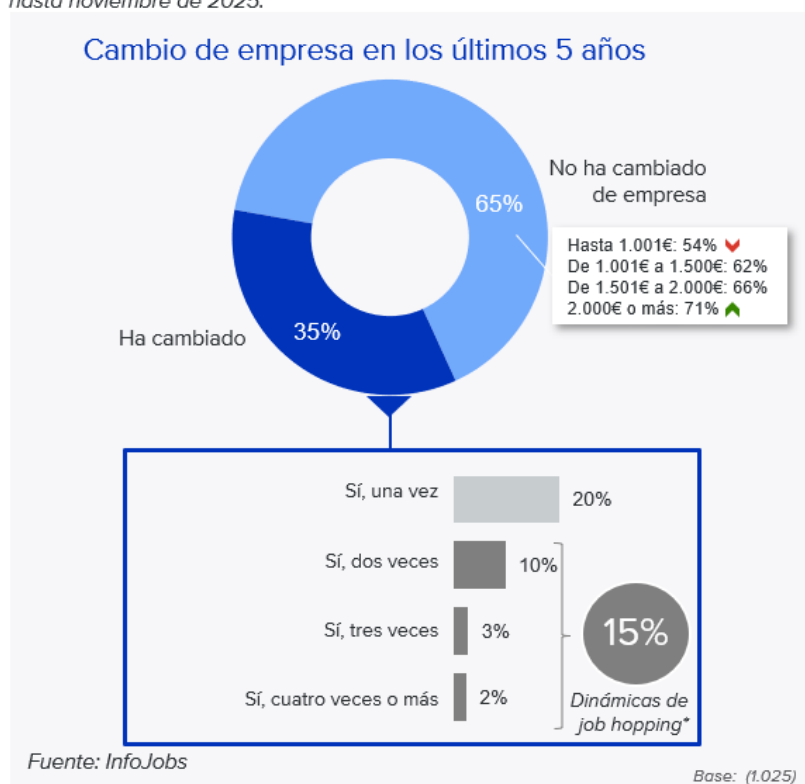
**Madrid, 9 de febrero de 2026.** La falta de progresión, la necesidad de mejorar el sueldo, la búsqueda de bienestar o plantearse nuevos retos profesionales son razones que empujan cada vez a más profesionales a buscar un cambio de empleo. Como consecuencia, la movilidad laboral se mantiene como un fenómeno relevante y hace que términos como *Job Hopping* (práctica consistente en cambiar de empleo con frecuencia, generalmente en periodos cortos de tiempo, de forma voluntaria, y con el objetivo de mejorar condiciones laborales, salariales o de desarrollo profesional) hayan ganado protagonismo. Sin ir más lejos, el [Informe sobre Intención de cambio de empleo](#), elaborado por [InfoJobs](#), apuntaba en esta misma dirección: el salario (con el 45%), la mejora de condiciones de vida laboral-familiar (32%) y compaginar la vida personal y profesional (23%) son las principales razones para el cambio.

Entonces, ¿cuál es el panorama actual vinculado a este fenómeno? ¿Cómo se percibe el cambio frecuente de empresa vs. permanecer en la misma? A estas y otras preguntas da respuesta la plataforma líder de empleo en España, a través de su consulta sobre *Job Hopping y rotación laboral*, realizada a la población ocupada. De esta se puede extraer que 2 de cada 5 trabajadores (38%) ha recibido al menos una oferta externa en el último año (destacando los profesionales del sector TIC, con el 56%; y los más jóvenes -menores de 35 años-, con el 49%). En el desglose, el 29% declara haber contabilizado entre 1 y 3 propuestas; mientras que el 9% indica que más de 4 (un 5% ha recibido entre 4 y 6, y un 4% más de 6).

Asimismo, el 35% de los trabajadores afirma haber cambiado de empresa en los últimos 5 años. Considerando la dinámica del *Job Hopping*, se puede considerar que a un 15% de ellos le sería aplicable, pues son quienes han cambiado más de 2 veces de empleo en el periodo analizado. En cuanto al perfil, dicha rotación laboral se concentra en los perfiles más jóvenes. Así, los cambios frecuentes se concentran en menores de 35 años (el 49% de entre quienes tienen entre 16 y 24 años ha cambiado de empleo en los últimos 5 años; mientras que para los de 25 a 34 años el porcentaje es del 58%). La estabilidad aumenta progresivamente con la edad.

Si se tiene en cuenta a quienes no han cambiado de compañía, un aspecto destacado tiene que ver con los ingresos: los mayores porcentajes se concentran entre quienes perciben un salario más alto (el 71% de los que superan los 2.000 euros y el 66% de los que están entre los 1.501 y los 2.000 euros).

WA25\_2\_1. ¿Has cambiado de empresa en los últimos 5 años? Toma como referencia el número de empresas en las que has estado desde noviembre de 2020 hasta noviembre de 2025.



### De entre quienes realizaron el cambio de forma voluntaria, la conciliación y la flexibilidad fueron los principales motivos

Cuando se pregunta a la población ocupada sobre las motivaciones principales de su último cambio de empresa, 4 de cada 5 trabajadores (78%) indica haberlo realizado voluntariamente, mientras que el 22% lo hicieron de forma involuntaria. Entre quienes

declaran que fue un cambio voluntario, los motivos fueron: la conciliación y la flexibilidad (con el 50%); el desarrollo y el crecimiento profesional (47%), el bienestar personal y la salud (45%), las condiciones económicas (38%) –más acusado entre los profesionales TIC, con el 62% de las menciones– y la seguridad laboral (20%).

WA25\_2\_2. (Si ha cambiado de empresa; WA25\_2\_1<>1) En los últimos 5 años, piensa en la última vez que cambiaste de empresa, ¿cuáles fueron tus motivaciones principales para hacerlo?



### Job Hopping, una práctica cada vez menos penalizada entre los profesionales

Según los datos del informe de InfoJobs, no existe un consenso claro sobre si cambiar de empleo con frecuencia refleja inestabilidad o, por el contrario, ambición y ganas de aprender: el 51% de los profesionales asocia esta práctica a una actitud positiva, frente al 49% que la vincula a falta de compromiso.

Esta visión varía en función del perfil. Mientras que los profesionales mayores de 35 años tienden a considerar que el desarrollo profesional y la mejora salarial se logran creciendo dentro de una misma empresa (64% vs. el 50% de los de menos de 35), los más jóvenes perciben la movilidad laboral como una palanca clave para su desarrollo. En concreto, el 50% de los menores de 35 años considera que la mejor forma de crecer

profesionalmente es acumulando experiencias en diferentes empresas, frente al 36% de los que superan esa edad.

En términos salariales, 6 de cada 10 profesionales consideran que demostrar el valor y la lealtad a largo plazo dentro de una misma empresa es la vía principal para mejorar sus condiciones económicas, aunque esta percepción difiere entre los perfiles TIC, donde el 55% afirma que la mejora salarial pasa por cambiar de empresa.

Los valores corporativos también influyen en la decisión de permanencia, especialmente entre las mujeres mayores de 35 años: el 68% de los profesionales los considera el principal motivo de fidelidad a largo plazo, una cifra que asciende hasta el 76% entre ellas.

**\*Nota metodológica del informe:**

*Los datos de la 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](mailto:prensa@infojobs.net):

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