Las personas mayores de 55 años muestran mayor vinculación e implicación laboral y perciben menos discriminación por edad dentro de su organización, según un estudio de la Cátedra Bienestar+

- Según el "Índice de inclusión por edad y bienestar laboral", en todos los tramos de edad, los hombres obtienen mejores resultados globales que las mujeres en inclusión por edad y bienestar laboral. Las diferencias más significativas se han reportado en los grupos de 16-24 y 65-74 años.
- España ocupa la segunda posición europea en red cercana de apoyo entre las personas mayores de 55 años, solo por detrás de Grecia. según el "Índice de conexión social".
- Entre las conclusiones del estudio "Uso del tiempo y felicidad en +65" se destaca que, en las personas de más de 65 años, el bienestar se relaciona con cómo se experimenta y valora el propio tiempo, no con la cantidad de horas dedicadas a cada actividad.

Barcelona, 8 de octubre de 2026.- Los trabajadores de 55 años o más obtuvieron resultados iguales o superiores a los menores de 55 en buena parte de las comparaciones realizadas por el "Índice de inclusión por edad y bienestar laboral" (IEBL), presentado por la **Cátedra Bienestar+ para una Longevidad Activa y Saludable** durante el acto celebrado en el Palau Macaya de Barcelona. La jornada sirvió también para dar a conocer los avances de otros dos proyectos de investigación desarrollados durante el primer año de actividad de la cátedra.

La Cátedra Bienestar+ es una iniciativa académica y social impulsada por CaixaBank, la Fundación "la Caixa" y VidaCaixa, en colaboración con la Universidad de Deusto, la Universidad Pontificia Comillas y Esade y nace para responder a los retos de la longevidad desde la evidencia científica con el objetivo de contribuir a que las personas mayores puedan vivir con seguridad económica, mantener vínculos, conservar la autonomía y, sobre todo, seguir participando en la sociedad. Para avanzar en este objetivo, la cátedra impulsa distintas líneas de investigación y herramientas de análisis. Entre ellas se encuentran los dos índices presentados, que forman parte de su Observatorio y permiten reunir y analizar datos sobre el envejecimiento en España.

La jornada comenzó con la bienvenida de **Marc Simón**, subdirector general de la Fundación "la Caixa", y la presentación de la visión de la cátedra por parte de **Jordi Trullén**, director académico de la iniciativa y profesor de Esade. En el bloque de resultados, **David Roch**, profesor de la Universidad Pontificia Comillas, y **Florencia Sortheix**, investigadora sénior de la Cátedra Bienestar+, presentaron el IEBL y sus implicaciones prácticas; **Pablo Calvo**, profesor de la Universidad Pontificia Comillas, presentó el índice de conexión social; y **Carmen Valor**, también profesora de Comillas, expuso los resultados sobre uso del tiempo y felicidad en +65. El cierre institucional de la jornada estuvo a cargo de **Tomás Muniesa**, presidente de CaixaBank.

En su discurso de cierre, **Tomás Muniesa**, presidente de CaixaBank, señaló que "la longevidad es uno de los mayores logros de nuestras sociedades, pero también es un desafío demográfico enorme que afecta a muchos ámbitos y no puede abordarse desde una única disciplina ni desde una sola institución. Por eso, a través de la Cátedra Bienestar+ impulsamos la colaboración, la investigación y una visión

integral para contribuir a que la longevidad ocupe el lugar que merece en la agenda social, empresarial e institucional, y ayudar a convertir este desafío en una oportunidad para construir una sociedad más inclusiva, saludable y próspera".

La edad avanzada no supone un menor bienestar laboral

El **IEBL** analiza la **inclusión por edad y el bienestar laboral** de las personas trabajadoras en España a través de dos dimensiones: la percepción de que sus organizaciones las valoran y les ofrecen oportunidades con independencia de su edad; y el bienestar laboral, tanto en el plano individual (la motivación en el trabajo y el compromiso con la organización), como en el de equipo (el apoyo de colegas y de quienes supervisan su trabajo o la participación activa). El estudio se basó en una encuesta *online* a 3.000 personas laboralmente activas de entre 18 y 74 años de empresas de diez o más trabajadores.

Entre los principales resultados, el equipo investigador identifica un patrón consistente en el que las personas de 55 años o más muestran un mayor vínculo con la organización y una mayor implicación en el trabajo que las menores de esa edad, aunque registren mayores niveles de estrés laboral. Además, perciben menos discriminación por edad en cuanto a la asignación de tareas, la promoción y las oportunidades de desarrollo.

Los hallazgos también muestran que los grupos de menor y mayor edad presentan los valores globales más altos, frente al resto de tramos. Además, en el análisis por grupo de edad y género, se observa que los hombres registran valores superiores a los de las mujeres en todas las edades, con mayor diferencia en los grupos de 16 a 24 y de 65 a 74 años, los grupos con menor presencia en la muestra.

El nivel formativo también puede influir, pues en niveles educativos más bajos, las personas de más de 55 años presentan mejores resultados frente a los grupos de menor edad. Los investigadores apuntan a que la experiencia y la reputación acumuladas con la edad podrían compensar un menor nivel de formación. Sin embargo, esta diferencia por edades desaparece a medida que aumenta el nivel de formación.

En cuanto al tamaño de la empresa, los trabajadores de más de 55 años obtuvieron mejores resultados que los menores de esa edad en las empresas pequeñas; en las medianas, ocurrió lo contrario y, en las grandes, las diferencias entre ambos grupos se redujeron, lo que podría estar relacionado con una mayor disponibilidad de recursos y políticas específicas de recursos humanos orientadas a promover la inclusión y el bienestar en estas empresas.

"El **Índice de inclusión por edad y bienestar laboral** aporta evidencia para revisar algunos estereotipos asociados a la edad en el entorno profesional y entender mejor cómo evoluciona el bienestar y la inclusión a lo largo de la vida laboral", señaló **David Roch**, profesor de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad Pontificia Comillas e investigador principal del IEBL.

El equipo investigador propone una serie de medidas para convertir la diversidad de edades en una fortaleza y promover el bienestar durante toda la vida laboral, preparando a las personas para carreras laborales más extensas. Para ello recomienda, entre otras cosas, formar a quienes lideran para gestionar estereotipos de edad, garantizar la igualdad de oportunidades, y adaptar los entornos laborales a las necesidades cambiantes y promover la cooperación intergeneracional.

En el índice de conexión social, España destaca por el apoyo cercano entre las personas mayores de 55 años

El **índice de conexión social**, el segundo de los proyectos presentados por la átedra, analiza dos dimensiones: la **red cercana de apoyo**, que tiene en cuenta los vínculos con familiares y amigos, así como el apoyo socioemocional percibido; y la **confianza y participación social**, que incluye la confianza interpersonal, el voluntariado y la participación en actividades sociales, culturales y formativas. Para su elaboración, los investigadores utilizaron datos de la *European Social Survey* (ESS) y de la *EU-Loneliness Survey* (EU-L). La comparación internacional abarca 22 países con información disponible en ambas encuestas y, en España, se analizaron 1.009 personas de la EU-L y 1.800 de la ESS, con cobertura de todo el territorio nacional.

A partir de estas dos dimensiones, la comparativa internacional sitúa a España en segundo lugar en cuanto a red cercana de apoyo entre las personas de más de 55 años por la fortaleza de sus vínculos con familiares y amistades, mientras que Países Bajos, Finlandia y Suecia encabezan la clasificación en confianza y participación social.

Siguiendo con el contexto español, la red cercana de apoyo se mantiene con la edad pues aumentan los encuentros presenciales con la familia y el apoyo socioemocional percibido, aunque el contacto con las amistades disminuye ligeramente.

Con respecto al género, las mujeres presentan niveles más altos que los hombres en casi todas las franjas de edad (excepto en la de 26-35), principalmente por un mayor apoyo socioemocional percibido y una red familiar cercana. También influye el lugar de residencia: entre las personas mayores, estas redes se mantienen o crecen en ciudades medianas y grandes, pero disminuyen en las zonas rurales.

En cuanto a la confianza y participación social en España, esta dimensión alcanza su máximo entre los 26 y los 35 años y después desciende, aunque con comportamientos dispares en los dos ámbitos. Mientras la confianza se mantiene estable en los diferentes tramos de edad, la participación social es la que más disminuye con la edad, especialmente en actividades formativas, asociativas y culturales. En relación con el nivel educativo, a menor formación, la confianza y participación social caen con la edad de forma más pronunciada que entre las personas con educación superior.

El lugar de residencia también marca diferencias: las personas de más de 55 años que viven en zonas rurales registran los niveles más bajos de confianza y participación; y en los entornos urbanos de mayor tamaño, este mismo grupo destaca por una mayor participación social y cultural en relación con su cohorte de edad.

Después del análisis desarrollado, los investigadores identifican entre los grupos con menor conexión social a las personas mayores sin educación terciaria (primaria, secundaria, F.P. y bachiller), las que viven en zonas rurales y, en general, los hombres mayores. Por ello, plantean promover una mayor sensibilidad y cuidado de las conexiones sociales fomentando una participación más activa de las personas mayores, facilitar el acceso a espacios de encuentro social y cultural entre la población con educación no terciaria y mejorar las oportunidades que permitan recuperar vínculos sociales de las personas mayores en zonas rurales.

El bienestar después de los 65 se relaciona con cómo se vive y valora el tiempo

El tercer proyecto presentado, el **Uso del tiempo y felicidad en +65**, analiza cómo distribuyen su tiempo las personas mayores y qué relación tiene con su bienestar. Para ello, el equipo investigador realizó un estudio con 324 personas mayores de 65 años y recogió el tiempo que suelen dedicar a actividades sociales, físicas, de aprendizaje o voluntariado, entre otras, así como la valoración que hacen de ese tiempo, a partir de lo realizado durante el día anterior.

La principal conclusión señala que dedicar más tiempo a una actividad concreta no se traduce necesariamente en alcanzar mayor felicidad. En cambio, quienes perciben que emplean su tiempo de forma coherente con su forma de ser y que tienen más control y aprovechamiento, presentan mayores niveles de bienestar.

Por otro lado, el estudio también muestra que las personas mayores no constituyen un grupo homogéneo en la forma de organizar su tiempo pues se identifican distintos tipos de perfiles según en qué concentran su tiempo: los que dedican más horas a trabajo voluntario o remunerado (8,33% de los encuestados); los dedicados a cuidar de otros (33,64%); los que se dedican más al autocuidado y el ocio activo (36,42%); los que se centran más en el hogar y ocio pasivo (21,6%).

Además, se observan diferencias entre hombres y mujeres: ellas dedican más tiempo a las tareas del hogar y al cuidado de otras personas, aunque sus niveles de satisfacción vital son similares.

En conjunto, los resultados apuntan a que se puede alcanzar el bienestar organizando el tiempo de maneras diferentes y que no existe una única fórmula válida para todas las personas mayores. Cabe destacar que, al tratarse de un estudio exploratorio, los investigadores señalan que los resultados no permiten establecer relaciones causales.

Una agenda compartida para responder a los retos de la longevidad

Los tres proyectos presentados forman parte de la agenda de investigación de la Cátedra Bienestar+, orientada a abordar los retos de la longevidad desde la evidencia científica. En este marco, los dos índices presentados se integran en el Observatorio de la cátedra, que reúne y analiza datos sobre el envejecimiento en España desde una perspectiva social, laboral y económica, y genera indicadores para orientar servicios y políticas de inclusión social.

Los índices estarán disponibles en la web de la cátedra, para consulta de particulares y de instituciones o agentes sociales interesados. Además, desde la cátedra se ofrecerá la posibilidad de establecer colaboraciones con instituciones y empresas que quieran usar dicha metodología para recopilar sus propios datos y desarrollar iniciativas basadas en evidencia.