Les persones majors de 55 anys mostren una major vinculació i implicació laboral i perceben menys discriminació per edat dins de la seva organització, segons un estudi de la Càtedra Benestar+

- Segons l'"Índex d'inclusió per edat i benestar laboral", en tots els trams d'edat, els homes obtenen millors resultats globals que les dones en inclusió per edat i benestar laboral. Les diferències més significatives s'han registrat en els grups de 16-24 i 65-74 anys.
- Espanya ocupa la segona posició europea en xarxa propera de suport entre les persones majors de 55 anys, només per darrere de Grècia, segons l'"Índex de connexió social".
- Entre les conclusions de l'estudi "Ús del temps i felicitat en +65" es destaca que, en les persones de més de 65 anys, el benestar es relaciona amb com s'experimenta i es valora el temps propi, no amb la quantitat d'hores dedicades a cada activitat.

Barcelona, 8 d'octubre de 2026.- Els treballadors de 55 anys o més van obtenir resultats iguals o superiors als menors de 55 anys en bona part de les comparacions realitzades per l'"Índex d'inclusió per edat i benestar laboral" (IEBL), presentat per la **Càtedra Benestar+ per a una Longevitat Activa i Saludable** durant l'acte celebrat al Palau Macaya de Barcelona. La jornada també va servir per donar a conèixer els avenços de dos altres projectes de recerca desenvolupats durant el primer any d'activitat de la càtedra.

La Càtedra Benestar+ és una iniciativa acadèmica i social impulsada per CaixaBank, la Fundació "la Caixa" i VidaCaixa, en col·laboració amb la Universitat de Deusto, la Universitat Pontifícia Comillas i Esade, i neix per donar resposta als reptes de la longevitat des de l'evidència científica amb l'objectiu de contribuir que les persones grans puguin viure amb seguretat econòmica, mantenir vincles, conservar l'autonomia i, sobretot, continuar participant en la societat. Per avançar en aquest objectiu, la càtedra impulsa diferents línies de recerca i eines d'anàlisi. Entre aquestes es troben els dos índexs presentats, que formen part del seu Observatori i permeten recopilar i analitzar dades sobre l'envelliment a Espanya.

La jornada va començar amb la benvinguda de **Marc Simón**, subdirector general de la Fundació "la Caixa", i la presentació de la visió de la càtedra a càrrec de **Jordi Trullén**, director acadèmic de la iniciativa i professor d'Esade. En el bloc de resultats, **David Roch**, professor de la Universitat Pontifícia Comillas, i **Florencia Sortheix**, investigadora sènior de la Càtedra Benestar+, van presentar l'IEBL i les seves implicacions pràctiques; **Pablo Calvo**, professor de la Universitat Pontifícia Comillas, va presentar l'índex de connexió social; i **Carmen Valor**, també professora de Comillas, va exposar els resultats sobre ús del temps i felicitat en +65. La cloenda institucional de la jornada va anar a càrrec de **Tomás Muniesa**, president de CaixaBank.

En el seu discurs de cloenda, **Tomás Muniesa**, president de CaixaBank, va assenyalar que "la longevitat és un dels èxits més grans de les nostres societats, però també és un desafiament demogràfic enorme que afecta molts àmbits i no es pot abordar des d'una única disciplina ni des d'una sola institució. Per això, a través de la Càtedra Benestar+ impulsem la col·laboració, la recerca i una visió

integral per contribuir que la longevitat ocupi el lloc que es mereix en l'agenda social, empresarial i institucional, i ajudar a convertir aquest desafiament en una oportunitat per construir una societat més inclusiva, saludable i pròspera".

L'edat avançada no comporta un menor benestar laboral

L'IEBL analitza la **inclusió per edat i el benestar laboral** de les persones treballadores a Espanya a través de dues dimensions: la percepció que les seves organitzacions les valoren i els ofereixen oportunitats independentment de la seva edat; i el benestar laboral, tant en l'àmbit individual (la motivació a la feina i el compromís amb l'organització), com en el d'equip (el suport dels companys i de les persones que supervisen la seva feina o la participació activa). L'estudi es va basar en una enquesta *online* a 3.000 persones laboralment actives d'entre 18 i 74 anys d'empreses de deu o més treballadors.

Entre els principals resultats, l'equip investigador identifica un patró consistent en què les persones de 55 anys o més mostren un vincle més gran amb l'organització i una major implicació en la feina que les menors d'aquesta edat, tot i que registren nivells més elevats d'estrès laboral. A més, perceben menys discriminació per edat pel que fa a l'assignació de tasques, la promoció i les oportunitats de desenvolupament.

Les conclusions també mostren que els grups de menor i major edat presenten els valors globals més alts, en comparació amb la resta de trams. A més, en l'anàlisi per grup d'edat i gènere, s'observa que els homes registren valors superiors als de les dones en totes les edats, amb una diferència més gran en els grups de 16 a 24 i de 65 a 74 anys, els grups amb menor presència a la mostra.

El nivell formatiu també pot influir-hi, ja que, en els nivells educatius més baixos, les persones de més de 55 anys presenten millors resultats que els grups de menor edat. Els investigadors apunten que l'experiència i la reputació acumulades amb l'edat podrien compensar un nivell de formació més baix. Tanmateix, aquesta diferència per edats desapareix a mesura que augmenta el nivell de formació.

Pel que fa a la mida de l'empresa, els treballadors de més de 55 anys van obtenir millors resultats que els menors d'aquesta edat a les empreses petites; a les mitjanes, va passar el contrari i, a les grans, les diferències entre tots dos grups es van reduir, fet que podria estar relacionat amb una major disponibilitat de recursos i polítiques específiques de recursos humans orientades a promoure la inclusió i el benestar en aquestes empreses.

"**L'Índex d'inclusió per edat i benestar laboral** aporta evidència per revisar alguns estereotips associats a l'edat en l'entorn professional i entendre millor com evoluciona el benestar i la inclusió al llarg de la vida laboral", va assenyalar **David Roch**, professor de la Facultat de Ciències Econòmiques i Empresarials de la Universitat Pontifícia Comillas i investigador principal de l'IEBL.

L'equip investigador proposa una sèrie de mesures per convertir la diversitat d'edats en una fortalesa i promoure el benestar durant tota la vida laboral, preparant les persones per a trajectòries laborals més llargues. Per això recomana, entre altres coses, formar les persones que lideren equips per gestionar els estereotips d'edat, garantir la igualtat d'oportunitats, adaptar els entorns laborals a les necessitats canviants i promoure la cooperació intergeneracional.

En l'índex de connexió social, Espanya destaca pel suport proper entre les persones majors de 55 anys

L'índex de conexió social, el segon dels projectes presentats per la càtedra, analitza dues dimensions: la **xarxa propera de suport**, que té en compte els vincles amb familiars i amics, així com el suport socioemocional percebut; i la **confiança i participació social**, que inclou la confiança interpersonal, el voluntariat i la participació en activitats socials, culturals i formatives. Per elaborar-lo, els investigadors van utilitzar dades de l'*European Social Survey* (ESS) i de *l'EU-Loneliness Survey* (EU-L). La comparació internacional abasta 22 països amb informació disponible en totes dues enquestes i, a Espanya, es van analitzar 1.009 persones de l'EU-L i 1.800 de l'ESS, amb cobertura de tot el territori nacional.

A partir d'aquestes dues dimensions, la comparativa internacional situa Espanya en segon lloc pel que fa a la xarxa propera de suport entre les persones de més de 55 anys, gràcies a la fortalesa dels seus vincles amb familiars i amistats, mentre que els Països Baixos, Finlàndia i Suècia encapçalen la classificació en confiança i participació social.

Seguint amb el context espanyol, la xarxa propera de suport es manté amb l'edat, ja que augmenten les trobades presencials amb la família i el suport socioemocional percebut, tot i que el contacte amb les amistats disminueix lleugerament.

Pel que fa al gènere, les dones presenten nivells més alts que els homes en gairebé totes les franges d'edat (excepte en la de 26-35 anys), principalment per un major suport socioemocional percebut i una xarxa familiar propera. També hi influeix el lloc de residència: entre les persones grans, aquestes xarxes es mantenen o creixen a les ciutats mitjanes i grans, però disminueixen a les zones rurals.

Pel que fa a la confiança i participació social a Espanya, aquesta dimensió assoleix el seu màxim entre els 26 i els 35 anys i després disminueix, tot i que amb comportaments diferents en els dos àmbits. Mentre que la confiança es manté estable en els diferents trams d'edat, la participació social és la que més disminueix amb l'edat, especialment en activitats formatives, associatives i culturals. En relació amb el nivell educatiu, com més baix és el nivell de formació, més pronunciada és la disminució de la confiança i la participació social amb l'edat en comparació amb les persones amb estudis superiors.

El lloc de residència també marca diferències: les persones de més de 55 anys que viuen en zones rurals registren els nivells més baixos de confiança i participació; i en els entorns urbans de major dimensió, aquest mateix grup destaca per una major participació social i cultural en relació amb el seu grup d'edat.

Després de l'anàlisi desenvolupada, els investigadors identifiquen entre els grups amb menor connexió social les persones grans sense educació terciària (primària, secundària, FP i batxillerat), les que viuen en zones rurals i, en general, els homes grans. Per això, plantegen promoure una major sensibilitat i cura de les connexions socials fomentant una participació més activa de les persones grans, facilitar l'accés a espais de trobada social i cultural entre la població amb educació no terciària i millorar les oportunitats que permetin recuperar els vincles socials de les persones grans a les zones rurals.

El benestar després dels 65 anys es relaciona amb com es viu i es valora el temps

El tercer projecte presentat, l'Ús del temps i felicitat en +65, analitza com distribueixen el seu temps les persones grans i quina relació té amb el seu benestar. Per fer-ho, l'equip investigador va dur a terme un estudi amb 324 persones majors de 65 anys i va recollir el temps que solen dedicar a activitats socials, físiques, d'aprenentatge o de voluntariat, entre d'altres, així com la valoració que fan d'aquest temps, a partir de les activitats realitzades durant el dia anterior.

La principal conclusió assenyala que dedicar més temps a una activitat concreta no es tradueix necessàriament en una major felicitat. En canvi, les persones que perceben que utilitzen el seu temps de manera coherent amb la seva manera de ser i que tenen més control i aprofitament del temps presenten nivells més elevats de benestar.

D'altra banda, l'estudi també mostra que les persones grans no constitueixen un grup homogeni pel que fa a la manera d'organitzar el seu temps, ja que s'identifiquen diferents tipus de perfils segons les activitats en què concentren el seu temps: les que dediquen més hores al treball voluntari o remunerat (8,33% dels enquestats); les que es dediquen a cuidar altres persones (33,64%); les que dediquen més temps a l'autocura i l'oci actiu (36,42%); i les que se centren més en les tasques de la llar i l'oci passiu (21,6%).

A més, s'observen diferències entre homes i dones: elles dediquen més temps a les tasques de la llar i a la cura d'altres persones, tot i que els seus nivells de satisfacció vital són similars.

En conjunt, els resultats apunten que es pot assolir el benestar organitzant el temps de maneres diferents i que no existeix una única fórmula vàlida per a totes les persones grans. Cal destacar que, com que es tracta d'un estudi exploratori, els investigadors assenyalen que els resultats no permeten establir relacions causals.

Una agenda compartida per donar resposta als reptes de la longevitat

Els tres projectes presentats formen part de l'agenda de recerca de la Càtedra Benestar+, orientada a abordar els reptes de la longevitat des de l'evidència científica. En aquest marc, els dos índexs presentats s'integren a l'Observatori de la càtedra, que recull i analitza dades sobre l'envelliment a Espanya des d'una perspectiva social, laboral i econòmica, i genera indicadors per orientar serveis i polítiques d'inclusió social.

Els índexs estaran disponibles al web de la càtedra, perquè els puguin consultar tant particulars com institucions o agents socials interessats. A més, des de la càtedra s'oferirà la possibilitat d'establir col·laboracions amb institucions i empreses que vulguin utilitzar aquesta metodologia per recopilar les seves pròpies dades i desenvolupar iniciatives basades en l'evidència.