

## Cruz Roja revela que casi la mitad de las personas en búsqueda de empleo ha sufrido ‘edadismo laboral’, una discriminación invisible que lastra la economía y la salud mental

- Un informe exhaustivo de la Organización, basado en la encuesta "El Edadismo y Yo" con casi 900 testimonios, confirma que el 44% de las personas participantes ha sufrido discriminación laboral por edad, cifra que se dispara al 58% en las mayores de 45 años.
- El desconocimiento sobre el problema es masivo: seis de cada diez personas encuestadas desconocían el término "edadismo" antes de participar en los programas de Cruz Roja, lo que evidencia la normalización de este prejuicio.
- Expertos en psicología y empleo advierten de que los estereotipos sobre la baja productividad o la rigidez de las personas mayores de 45 años son falsos, mientras que se ignora la única verdad demostrada: su mayor lealtad y fiabilidad.

**11 de febrero de 2026.** En un mercado laboral en constante transformación, España se enfrenta a un enemigo silencioso pero devastador para su tejido productivo y social: el **edadismo laboral**. Para poner el punto de mira en este problema, Cruz Roja Española ha elaborado un informe y una encuesta que, bajo el epígrafe de *El Edadismo y Yo*, arroja luz sobre cómo la fecha de nacimiento se ha convertido en una barrera infranqueable para el talento, afectando tanto a la dignidad de las personas mayores de 45 años como a las oportunidades de las más jóvenes.

Los datos son contundentes y dibujan un escenario de urgencia. Según el análisis realizado sobre cerca de 900 personas participantes del Plan de Empleo de Cruz Roja, el **44% afirma haber sufrido discriminación por razón de edad**, una situación que se produce mayoritariamente (en un 84% de los casos reportados) durante los procesos de búsqueda de empleo, impidiendo el acceso al mercado antes siquiera de poder demostrar valía profesional.

### Experiencia penalizada vs. juventud estigmatizada

El informe de Cruz Roja desglosa la incidencia del edadismo por franjas etarias, revelando una asimetría preocupante. Mientras que el 26% de las personas menores

de 30 años reporta haber sufrido esta discriminación, el porcentaje se duplica hasta alcanzar el **58% en el caso de las mayores de 45 años**. Esta diferencia estadística subraya una realidad estructural: **el mercado laboral español penaliza severamente la experiencia**, consolidando un sesgo que **marginan el talento senior** en un momento demográfico donde la población activa envejece inevitablemente.

Sin embargo, el documento enfatiza que el edadismo laboral es una vía de doble sentido. Las personas jóvenes también enfrentan prejuicios que las tachan de inexpertas, irresponsables o poco comprometidas. Entre los testimonios recogidos por Cruz Roja, los jóvenes denuncian frases como "los jóvenes no saben trabajar" o "es joven y la va a liar", mientras que las personas mayores de 45 años reciben portazos con sentencias como "con mi edad ya nada", "es demasiado mayor para el puesto" o "no está al día con las nuevas tecnologías".

A la hora de percibir quién es la víctima principal, las visiones difieren. Entre los jóvenes, los hombres tienden a creer que el edadismo les afecta más a ellos (28,6%), vinculándolo a la falta de experiencia, mientras que las mujeres jóvenes señalan con mayor intensidad que el problema es estructural contra los mayores (35,2%). Por su parte, el colectivo senior tiene una visión unánime: tanto hombres como mujeres coinciden en que el golpe más duro lo reciben los mayores de 45 años.

## Un estigma preocupante pero invisible

Uno de los hallazgos más alarmantes del informe es el grado de **invisibilidad del fenómeno**. A pesar de que la discriminación por edad supera a otras causas más visibles como el sexo o el origen según datos de la OCDE citados en el informe, la sociedad española apenas reconoce el término.

La encuesta revela un desconocimiento abrumador: el **65% de los participantes no sabía qué significaba la palabra "edadismo"** antes de colaborar con Cruz Roja. Este dato, que alcanza el 67% entre los hombres y el 59% entre las mujeres, evidencia que la discriminación por edad está tan normalizada e integrada en la cultura corporativa y social que ni siquiera las propias víctimas son capaces de identificarla por su nombre técnico.

## Desmontando los mitos

El informe de Cruz Roja no se limita al diagnóstico estadístico, sino que entra de lleno a combatir las creencias erróneas que sustentan estas prácticas. Expertos en psicología laboral y empleabilidad han identificado cuatro grandes estereotipos que operan en

los departamentos de Recursos Humanos, de los cuales tres son demostrablemente falsos:

1. **Bajo rendimiento:** Se cree erróneamente que las personas mayores de 45 años son menos productivas. La evidencia empírica no respalda esta afirmación.
2. **Resistencia al cambio:** Existe el mito de la rigidez mental en la madurez. Falso.
3. **Menor capacidad de aprendizaje:** El adagio de "perro viejo no aprende trucos nuevos" es científicamente incorrecto en el entorno laboral.

Paradójicamente, el único estereotipo que la investigación psicológica confirma como cierto es sistemáticamente ignorado por las empresas: **los trabajadores mayores tienden a ser más fiables, honestos, leales y comprometidos**. Al descartar currículums por la fecha de nacimiento, las compañías están renunciando precisamente a los valores de estabilidad y compromiso que dicen buscar.

## El coste humano: un enorme impacto psicológico

Más allá de las cifras macroeconómicas, el informe pone el foco en el devastador impacto psicológico del desempleo de larga duración en la madurez. **Perder el trabajo pasados los 45 años no es solo un revés financiero; es una "fractura en la identidad"**.

El informe alerta de que cuando uno de estos pilares cae, el equilibrio emocional se desploma. Testimonios recogidos en la investigación son desgarradores: "No hay nada peor que la sociedad decida por ti que ya no vales. Para mí últimamente mi vida está rota", relata una de las afectadas. Otro testimonio refuerza esta sensación de anulación: "Cumplés 50 años y de repente pasas a ser invisible".

Este sufrimiento se agrava con el fenómeno del "**autoedadismo**". El informe advierte que **los prejuicios externos acaban siendo interiorizados** por las víctimas. Un 22% de las personas encuestadas, tanto jóvenes como mayores, reconoce haber sentido en algún momento que los estereotipos negativos que se dicen sobre su grupo de edad son ciertos. Esto actúa como una profecía autocumplida: la persona candidata se autodescarta, descarta ofertas o no se forma en nuevas habilidades porque se ha convencido a sí misma de que es "demasiado mayor" o "demasiado joven", validando así la discriminación que sufre.

## Propuestas para un cambio cultural urgente

Ante esta realidad, Cruz Roja Española, a través de la jornada "Ideando Futuro" y el análisis de expertos, plantea que la edad no debe ser vista como un problema, sino

como una oportunidad estratégica. La diversidad generacional en los equipos aumenta la innovación, la resiliencia y la cohesión social.

El informe concluye con una batería de propuestas concretas para transformar el mercado laboral y la sociedad:

1. **Sensibilización masiva:** Campañas que desmonten estereotipos y muestren el valor real de cada etapa vital.
2. **Políticas inclusivas:** Eliminación de los límites de edad en los filtros de las ofertas laborales y promoción de currículums ciegos.
3. **Mentoría inversa:** Programas donde las personas jóvenes enseñen competencias digitales a las mayores, y estas a su vez transfieran su experiencia y visión estratégica ("soft skills").
4. **Formación continua (Long-life learning):** Herramientas para combatir la obsolescencia percibida y real en todas las edades.
5. **Revalorización vs. Reinención:** El informe sugiere cambiar el enfoque. A menudo no se trata de que la persona senior deba "reinventarse" desde cero (un mito popular), sino de "revalorizarse": aprender a traducir su inmensa experiencia al lenguaje actual del mercado y recuperar la autoconfianza perdida.

## Un reto demográfico ineludible

España envejece. Más del 50% de la población ya supera los 45 años y las proyecciones indican que para 2050, más de la mitad tendrá más de 50 años. "La invisibilidad no es una opción", sentencia el informe. Seguir marginando al talento senior no es solo una injusticia social, es un suicidio económico para un país que no puede permitirse el lujo de desperdiciar la experiencia de su grupo poblacional mayoritario.

Como resume uno de los participantes en el informe: "La edad no debería ser un obstáculo, sino un valor añadido". El desafío que lanza Cruz Roja a empresas, instituciones y a la sociedad civil es convertir esa frase en la nueva norma del mercado laboral español.

---

**SOBRE EL INFORME** Los datos presentados proceden de la encuesta "El Edadismo y Yo", realizada por Cruz Roja con 886 respuestas válidas (62% mujeres, 37% hombres) de participantes en sus Planes de Empleo. El perfil demográfico abarca mayoritariamente a personas mayores de 45 años (57%) y menores de 30 (43%), ofreciendo una radiografía intergeneracional de la discriminación en España.

## **Sobre Cruz Roja Española**

Cruz Roja Española pertenece al mayor movimiento humanitario del mundo. Colabora con entidades públicas y privadas para que la ayuda llegue a todas las personas que lo necesitan, en cualquier lugar y en el momento oportuno. Su misión es prevenir y aliviar el sufrimiento humano, proteger la vida y la salud y hacer respetar a las personas.

Sus más de 231.000 personas voluntarias dan respuesta en 1.263 municipios, lo que permite atender anualmente a más de 11,6 millones de personas en los ámbitos nacional e internacional. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,3 millones de personas socias, empresas y alianzas en todos los sectores de la sociedad.

Cruz Roja Española ha puesto en marcha un Plan de Respuesta para hacer frente a los efectos de la DANA, con una ejecución continuada en los próximos tres años que tiene como objetivo principal contribuir a la recuperación, la construcción de resiliencia y el bienestar físico, emocional y social de las personas y comunidades afectadas. El plan, con el que ya se ha llegado a más de 143.000 personas, se está ejecutando en tres fases: la primera, ya realizada, de respuesta inmediata; una segunda vinculada a la recuperación para la vuelta a la normalidad, y una tercera de fortalecimiento y resiliencia para asegurar que las comunidades y las personas sean más fuertes y estén preparadas ante posibles eventos futuros de emergencias o catástrofes.

Cruz Roja Española continúa su trabajo contra todas las formas de vulnerabilidad, adaptándose y anticipándose a los escenarios de futuro, abierta a la población general, incidiendo en la contribución firme y consistente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, presente en 191 países. Actúa siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.