



# SILVER SURFERS

EL FUTURO LABORAL ES PARA  
LOS MAYORES DE 40

RAQUEL ROCA

ISBN: 978-84-17277-74-1

Editorial: LID Editorial

Colección: Acción

Empresarial

Idioma: Español

Páginas: 279

Encuadernación: Rústica

Formato: 15x22 cm

PVP papel: 19,90 euros

PVP e-book: 11,99 euros

#SilverSurfers



## LA OBRA

Como sabes, la **tasa de envejecimiento** en los países europeos se ha triplicado en los últimos cuarenta años. España, por ejemplo, ya es **el país más saludable del mundo** y el que tiene mayor esperanza de vida ¡incluso por delante de Japón! Nuestra esperanza de vida se incrementa cinco horas cada día. Ya estamos llegando a los **100 años**, biológicamente somos diez años más jóvenes, pero tenemos un problema: la escasez de nacimientos provoca un ritmo de envejecimiento social del 150 %. Entramos en una nueva era de longevidad humana que afecta a todo, especialmente al trabajo.

Si vivimos hasta los 80 o 90 años, o incluso más, pero apenas tenemos gente joven (en 2050 los mayores de 65 años serán más del doble que los menores de cinco) los **sistemas económicos, de pensiones, empresariales**, así como nuestra planificación del futuro deben cambiar drásticamente, o no llegaremos en las condiciones que nos gustaría. Demográficamente, la fuerza del trabajo recaerá en los que ahora tienen entre 40, 50 y 60 años; sin embargo, es aquí cuando más discriminación laboral, prejuicios y barreras invisibles se generan (edadismo).

Nuestra larga vida nos invita y obliga a desarrollarnos como **trabajadores ágiles**, en continuo aprendizaje (*learning agility*) y a explorar soluciones nuevas con las que hacer frente a una **longevidad profesional** con la que casi nadie contaba. El futuro será para los **robots** y la **inteligencia artificial** sí, pero combinado con el poder de los *silver surfers*: profesionales sénior de talento plateado (*silver*), generadores y receptores de una nueva economía (*silver economy*), que diseñan su hoy y también su retiro; *surfers* porque quieren seguir estando en la cresta de la ola profesional y no aceptan un **presente-futuro** invisible ni inactivo. El futuro también será para las empresas que generen una correcta estrategia de age management, porque contar con el **talento silver** marcará la diferencia.

## LA AUTORA



Fotografía: Francisco Pizzorno

## RAQUEL ROCA

Es licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, ha trabajado en diversos medios de comunicación como Tele5, Yo Dona, ELLE o Canal Sur. Directora del Máster de Gestión del Talento en la Era Digital .

Speaker, consultora y docente sobre el futuro del trabajo, transformación cultural, competencias digitales, marca personal digital, *Visual Thinking* o *storytelling* para empresas como Microsoft, BBVA, L'Oréal, IKEA, Banco Santander, GSK o Volvo.

También es autora de *Y este crack ¿te suena?* y *Knowmads*.

## Los mayores de 40 años no deberían trabajar más de tres días a la semana (Extraído de Silver Surfers - Capítulo 2)

Reconozcámoslo: este título nos da subidón, ¿verdad? Venga a hablar y hablar de trabajar más como consecuencia de la **Nueva Longevidad Laboral** que nos trae nuestra realidad demográfica (sociedad envejecida) ¡si lo suyo es trabajar menos! Y es verdad. Lo ideal es trabajar durante más años... pero reduciendo las horas de actividad. Aprender a **combinar descanso con trabajo** (confiemos que para esto las máquinas e Inteligencia Artificial nos sean de utilidad) para subir así los índices de **productividad, creatividad** y esa serie de **habilidades cognitivas** que son las que más nos van ayudar en este presente/futuro del trabajo.

Según un **estudio de la Universidad de Melbourne**, los adultos mayores de 40 años son más productivos cuando trabajan **tres días a la semana** o menos (¡espera antes de salir volando a contárselo a tu jefe!). Este estudio midió el **rendimiento cognitivo** de los participantes, que subía a medida que estos aumentaron sus horas de trabajo hasta 25. Sin embargo, a partir de las **25 horas**, el rendimiento comenzó a **disminuir** de manera que a los voluntarios a los que se les asignó la tarea de trabajar 55 horas a la semana mostraron resultados cognitivos **¡peores** que los de personas retiradas o desempleadas!

Según explica uno de los autores del estudio, el profesor Colin McKenzie, el nivel de **estimulación intelectual** se ve muy afectado por las horas de trabajo. **El trabajo estimula el cerebro**, de ahí que trabajar literalmente nos alargue la vida, pero es también la principal causa de fatiga, cansancio y estrés. El estudio no asegura que una semana laboral de tres días sea el ideal (ya sé que para ti sí) pero al menos en los **mayores de 40 años** -no hay investigaciones con los más jóvenes- “el funcionamiento cognitivo mejora hasta que los trabajadores trabajan 25 horas a la semana y luego disminuye”, como explica Geraint Johnes, profesor de economía en la Escuela de Administración de la Universidad de Lancaster. El siguiente paso podría ser **trabajar hasta 33 horas durante 3 días a la semana**.

Por otro lado vamos encaminándonos hacia sociedades que cada vez requieren más **conocimiento** (creatividad, pensamiento crítico, innovación...) y menos desgaste físico. Obviamente la “moraleja” del estudio no es que haya que trabajar solo tres días, sino que, por encima de cierta cantidad de horas (en concreto 40) dejamos de ser todo lo **efectivos** y **productivos** que desearíamos.

Pero la reflexión del estudio es interesante, y abre vías a explorar: **¿en qué medida podría afectar a la población el aumento de la edad de jubilación, si esta no va de la mano de una reducción en las jornadas laborales?** En principio la lógica para mantener la **capacidad cognitiva**... sería trabajar a **tiempo parcial**. ¿Estamos hoy echando horas de más, que solo consiguen que se haga menos? En principio la lógica para mantener la capacidad cognitiva en el **momento actual**... podría pasar también por potenciar y ampliar los momentos de **micro descansos** (y juego) en el **entorno de trabajo**.

## TRAINING GRATUITO DIGITAL SILVER

El libro *Silver Surfers* incluye el **programa de entrenamiento Planificación Laboral Sénior**. Se trata de un circuito totalmente **gratuito** de entramiento digital ágil (más de cuarenta vídeos cortos de alto impacto) compuesto por siete «estaciones» impartidas cada una por un experto *silver surfer*.



## ÍNDICE

### PRÓLOGO

5 (Intra) Emprendimiento *Silver*.

### INTRODUCCIÓN

6 Tener una cultura de empresa *pro-aging*.

1 El nuevo arco de la vida.

7 *Retirement Planning*.

2 Rediseñando el futuro laboral para los mayores de 40.

8 *Long Life Long*.

3 Poner en valor el talento *Silver*.

9. Innovación en el *Reverse Aging*.

4 *Silver Surfers*: Exploradores, digitales y muy ágiles.

### EPÍLOGO

Para más información:  
laura.diez@lidbusinessmedia.com  
jesus.luceron@lidbusinessmedia.com  
91 372 90 03

