

Buscar trabajo a los 40, 50 o 60: retos, miedos y oportunidades para una nueva etapa profesional

- El 34% de los candidatos que buscan empleo en InfoJobs tiene más de diez años de experiencia
- Buscar empleo después de los 40 plantea nuevos retos, pero también permite partir de la experiencia y las habilidades acumuladas durante años de carrera
- El mercado laboral también se mueve en estas edades: en 2025 se firmaron más de 4,2 millones de contratos con mayores de 45 años y la contratación creció especialmente entre los que superan los 59
- La formación continua y las competencias digitales, claves para seguir siendo competitivos en el mercado laboral

Madrid, 19 de agosto de 2026. El verano es el momento de descansar, desconectar de la rutina diaria y también de replantearse cambios profesionales antes de empezar el nuevo curso. ¿Quiero cambiar de empresa o de sector? ¿Me llena lo que estoy haciendo? o ¿Necesito volver a trabajar después de años fuera del mercado laboral? son preguntas recurrentes durante el periodo de reflexión vacacional. Sin embargo, cuando esa nueva búsqueda de empleo llega después de los 45 años, este proceso puede plantear retos y muchas dudas a los profesionales sénior. Desde [InfoJobs](#), plataforma líder de empleo en España, analizamos qué supone buscar nuevas oportunidades profesionales a partir de esa edad y cómo la experiencia acumulada puede convertirse en un punto de partida para afrontar una nueva etapa.

Buscar trabajo no es solo cosa de quien empieza en el mercado laboral

Aunque la búsqueda de empleo suele asociarse a perfiles júnior, no son los únicos que lo hacen: según el último Informe sobre [Estado del mercado laboral en España](#), elaborado por [InfoJobs](#) y Esade, el 34% de los candidatos que buscan empleo tienen más de diez años de experiencia, un dato que muestra que una parte relevante de las personas que buscan nuevas oportunidades cuenta ya con una trayectoria profesional consolidada.

Es importante tener en cuenta que más de diez años de experiencia no equivale necesariamente a tener más de 45, pero el dato permite romper la asociación entre búsqueda de empleo y perfiles júnior, y poner de manifiesto que la movilidad

profesional también forma parte de trayectorias consolidadas. La paradoja surge cuando estos profesionales, muchos de ellos con varias décadas de experiencia, se encuentran con determinados obstáculos a la hora de buscar empleo debido a brechas por edad.

Cuanta más experiencia, más dudas

¿Seguirá encajando mi perfil? o ¿Cómo afronto una entrevista tras varios años sin hacer una? son preguntas habituales que suelen hacerse los perfiles sénior. A ello se suma, en muchos casos, el temor a estar sobrecualificados para determinados puestos y a la vez, sentirse desactualizados en cuanto a nuevas herramientas de trabajo y conocimientos.

Según el último *Informe del Mercado de Trabajo de las Personas Mayores de 45 años* del SEPE, este colectivo representa el 50,9% de las afiliaciones a la Seguridad Social, pero únicamente el 27,1% de los contratos formalizados, lo que evidencia una clara desproporción entre su peso en el mercado laboral y su participación en la contratación. Estos porcentajes deben interpretarse teniendo en cuenta que afiliación y contratación son magnitudes diferentes, pero permiten poner en contexto el peso de las personas mayores de 45 años en el mercado laboral y cómo permanecer en él y volver a moverse profesionalmente no son necesariamente la misma realidad.

El mercado laboral también se mueve después de los 45

El mismo informe del SEPE aporta también datos positivos, ya que en 2025 se firmaron 4,24 millones de contratos con mayores de 45 años y la contratación aumentó especialmente entre los tramos de más edad; en los mayores de 59 años creció un 6,75%. Además, cerca del 40% de los contratos de los mayores de 45 años son indefinidos, la tasa más alta de toda la serie histórica. Estos datos confirman que iniciar una nueva etapa profesional después de los 45 años es cada vez una realidad más frecuente.

Reinventarse no es empezar de cero

Ante ello, cobra especial relevancia la necesidad de la formación continua, poniendo el foco en el desarrollo de competencias digitales, cada vez más demandadas en el mercado laboral. Las habilidades técnicas (64%), los idiomas (48%) y el manejo de herramientas de inteligencia artificial (42%) figuran entre las más valoradas, según el [Informe Competencias Digitales y Desarrollo Profesional](#) de InfoJobs. Esta

actualización debe impulsarse tanto desde las empresas, a través de programas de formación para sus empleados, como por iniciativa de los propios profesionales.

Sin embargo, adaptarse a los cambios del mercado no implica partir de cero. A medida que avanzan en su trayectoria laboral, muchos trabajadores van acumulando cada vez más experiencia, conocimientos y habilidades transferibles y adaptables a sus nuevas realidades. Por ello, la clave no solo está en seguir aprendiendo, sino también en saber trasladar ese bagaje a sus nuevas oportunidades profesionales. Al fin y al cabo, cambiar o buscar empleo a los 40, 50 o 60 años plantea diferentes retos, pero también cuenta con una ventaja diferencial: la experiencia acumulada. Porque reinventarse profesionalmente no consiste en empezar de nuevo, sino en aprovechar todo el valor acumulado para afrontar nuevos retos.

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:

Evercom:
Ariadna Daunis / Andrea Vallejo / Virginia Camino / Jesica Durán
infojobs@evercom.es
T. 93 415 37 05 - 676 86 98 56