

La población (II): migraciones, estructura y reto demográfico

Más temas y apuntes en farmeandopau.com

LA IDEA EN 30 SEGUNDOS

España fue un país de **emigración** (a América hasta 1930 y a Europa en 1959–1973) y vivió un enorme **éxodo rural** (1950–1975) que llenó Madrid, Barcelona y el País Vasco y vació el interior. Desde finales de los noventa es un país de **inmigración**: en 2024 el **saldo migratorio** fue de **+626 268** personas y hoy el **20,7 %** de los habitantes ha nacido en el extranjero (INE, 1-7-2026). La **pirámide** es **regresiva**: el **21,2 %** tiene 65 años o más. **Envejecimiento, despoblación** del interior y sostenibilidad de las **pensiones** forman el **reto demográfico**.

Cronología

1880–1930

Gran emigración a América (Argentina, Cuba, Brasil, Uruguay).

1950–1975

Éxodo rural: del campo del interior a Madrid, Barcelona, el País Vasco y el litoral.

1959–1973

Emigración a Europa (Francia, Alemania, Suiza), frenada por la crisis del petróleo.

2000–2008

Boom inmigratorio: los extranjeros pasan del 4,24 % (1-1-2002) al 11,65 % (1-1-2009) de la población (INE).

2010–2015

Crisis: saldo migratorio negativo (–251 531 en 2013).

2022

Saldo migratorio exterior de +727 005, el mayor desde que empieza la serie actual del INE (2008).

1-1-2026

España supera por primera vez los 10 millones de nacidos en el extranjero.

17-6-2026

Proyecciones del INE: el 30,9 % tendrá 65 años o más en 2076.

14-7-2026

El Consejo de Ministros aprueba la II Estrategia Nacional para la Equidad Territorial y el Reto Demográfico.

1 Las migraciones: conceptos y tipos

Una **migración** es un cambio de residencia de un lugar a otro. Visto desde la salida es **emigración**; desde la llegada, **inmigración**. La diferencia entre las dos es el **saldo migratorio**.

Por el destino

Interiores (dentro de España: entre municipios, provincias o comunidades) y **exteriores** (con otros países).

Por la duración

Definitivas, temporales (temporeros agrícolas, trabajos de temporada turística) y **diarias o pendulares** (casa-trabajo).

Por la causa

Económicas (las más frecuentes), **políticas** (exiliados, refugiados), por **estudios**, por **jubilación** (europeos que se instalan en la costa) o **forzadas** (guerras, catástrofes: desplazados).

Por la situación legal

Regulares o irregulares (sin autorización de entrada o de residencia).

2 Las migraciones interiores: del éxodo rural a hoy

- **Consecuencias del éxodo rural** en las zonas de salida: despoblación, **envejecimiento**, masculinización, abandono de tierras y pueblos, pérdida de servicios. En las de llegada: crecimiento urbano rápido y desordenado, barrios de autoconstrucción y chabolas, población joven, mano de obra para la industria.
- En **2024** hubo **1 754 162 migraciones entre municipios**; 700 640 cambiaron de provincia y 546 536 de comunidad autónoma (INE, EMCR 2024). Aun así, el **96,8 %** de quienes vivieron en España todo el año siguió en el mismo municipio.
- **Saldos interautonómicos de 2024**: los más positivos, **Comunitat Valenciana (+10 966)**, Castilla-La Mancha (+3927) y Asturias (+3885); los más negativos, **Madrid (-12 993)**, Cataluña (-6437) y Andalucía (-5858). Madrid y Barcelona crecen por la inmigración exterior, pero pierden población hacia sus periferias y provincias vecinas (Toledo, Guadalajara).

Hasta 1950

Movimientos moderados del campo a las pocas zonas industriales (Barcelona, Bizkaia) y a Madrid.

Éxodo rural (1950–1975)

Millones de personas dejan el campo de **Andalucía, Extremadura, las dos Castillas, Galicia y Aragón**. Van a **Madrid, Barcelona, el País Vasco**, Valencia y, después, a las áreas turísticas y al valle del Ebro. Causas: **mecanización agraria** y paro en el campo, salarios y servicios urbanos, y la **industrialización del desarrollismo** tras el Plan de Estabilización de 1959.

Crisis y retorno (1975–1990)

La crisis industrial frena el éxodo; hay **retorno** de emigrantes a sus regiones de origen y salidas de las grandes ciudades hacia sus coronas metropolitanas.

Hoy

Predominan los cambios de residencia **dentro de las áreas metropolitanas** (del centro caro a la periferia), los **movimientos pendulares**, las migraciones de **jóvenes cualificados** hacia Madrid y Barcelona y de **jubilados** hacia la costa. Los extranjeros se mueven más que los españoles.

PREGUNTA RAZONADA RESUELTA (COMO EN MURCIA 2026 ORDINARIA Y ARAGÓN 2026 EXTRAORDINARIA)

Comenta qué explica los flujos migratorios interiores en España desde los años cincuenta y cómo han repercutido en el desarrollo socioeconómico del país.

Respuesta modelo

Entre 1950 y 1975 se produjo el éxodo rural: millones de personas emigraron desde las áreas rurales de Andalucía, Extremadura, Castilla y Galicia hacia Madrid, Cataluña (Barcelona) y el País Vasco, y en menor medida hacia Valencia, Zaragoza y el litoral turístico.

Causas de expulsión: la mecanización del campo redujo la necesidad de jornaleros, la tierra estaba mal repartida (latifundio en el sur, minifundio en Galicia) y los servicios rurales eran escasos. Causas de atracción: tras el Plan de Estabilización de 1959, el desarrollismo creó empleo industrial y en la construcción, con salarios más altos y mejores servicios en las ciudades.

Repercusiones: el éxodo aportó mano de obra barata a la industrialización y favoreció el crecimiento económico, la urbanización y la terciarización; pero agravó los desequilibrios territoriales. Las áreas de salida quedaron despobladas y envejecidas (hoy Soria tiene 8,7 hab./km² y Zamora, un 32,7 % de mayores de 65 años; INE, 2025), mientras que las grandes ciudades crecieron de forma desordenada. Es el origen de la España vaciada actual.

Por qué puntúa. Causas de salida y de llegada, fechas, regiones concretas y consecuencias en los dos extremos: es lo que valoran los criterios («no vale la mera descripción»).

3 Las migraciones exteriores: de país de emigrantes a país de inmigrantes

Etapas	Destino u origen	Causas	Consecuencias
Emigración transoceánica (finales del XIX–1930)	América: Argentina, Cuba, Brasil, Uruguay, México. Salían sobre todo de Galicia, Asturias, Cantabria y Canarias	Presión demográfica, pobreza rural, minifundio	Alivio del paro rural, remesas, «indianos». Se frena con la crisis de 1929 y la Guerra Civil
Exilio (1939)	Francia, México, URSS	Derrota republicana en la Guerra Civil	Pérdida de población cualificada
Emigración a Europa (1959–1973)	Francia, Alemania, Suiza, Bélgica, Países Bajos. Salían de Andalucía, Galicia, Extremadura y Castilla	Paro rural y demanda de mano de obra en la Europa en reconstrucción; acuerdos bilaterales	Remesas que financiaron el desarrollismo, menos paro. Acaba con la crisis del petróleo de 1973 ; después, retorno
Inmigración (desde finales de los noventa)	Latinoamérica, Marruecos, Rumanía y otros países de Europa del Este; jubilados de la UE	Crecimiento económico y demanda de trabajo (construcción, agricultura, servicios); idioma y lazos históricos; reagrupación familiar	Crecimiento y rejuvenecimiento de la población, más natalidad, mano de obra
Crisis (2010–2015)	Salida de inmigrantes y de jóvenes españoles cualificados (Reino Unido, Alemania)	Paro tras la crisis de 2008	Saldo migratorio negativo: –251 531 en 2013 (INE)
Nueva inmigración (desde 2016)	Colombia, Venezuela, Marruecos, Perú, Ucrania	Recuperación económica; crisis en Venezuela; guerra de Ucrania (2022)	Saldo récord de +727 005 en 2022; la población alcanza máximos

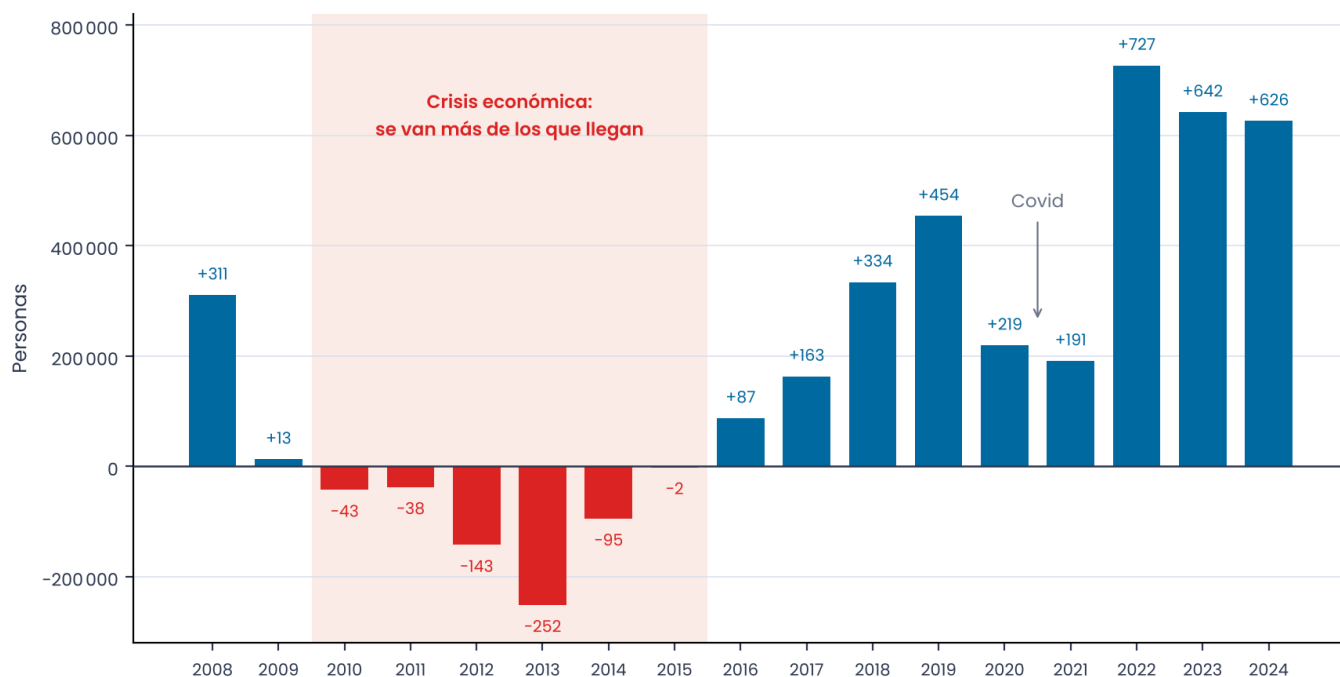
SalDOS: INE, Estadística de Migraciones (2008–2020) y Estadística de Migraciones y Cambios de Residencia (desde 2021).

4 La inmigración actual: cifras, distribución y efectos

- En 2024 llegaron 1 288 562 personas desde el extranjero y se fueron 662 294: **saldo migratorio de +626 268** (INE, EMCR 2024). Las nacionalidades con más llegadas fueron la **colombiana (168 122)**, la **marroquí (133 130)** y la **venezolana (103 225)**.
- A 1-7-2026 viven en España **7 437 543 extranjeros** (14,9 % de la población) y **10 291 807 personas nacidas en el extranjero** (20,7 %); muchas de estas ya tienen nacionalidad española (INE, ECP, provisional).
- **Distribución** (extranjeros sobre la población, 1-1-2025): máximos en **Baleares (21,7 %)**, **Comunitat Valenciana (19,5 %)**, **Cataluña (18,7 %)**, Madrid (16,6 %) y Murcia (15,9 %); mínimos en **Extremadura (4,4 %)**, Galicia (6,4 %) y Asturias (6,8 %). Se concentran donde hay empleo: grandes ciudades, litoral turístico y áreas de **agricultura intensiva** (Almería, Murcia, Huelva).
- **Consecuencias positivas**: frenan la pérdida de población, **rejuvenecen** la pirámide, aportan un tercio de los nacimientos (el **33,3 %** de los nacidos en 2024 tenía madre nacida en el extranjero; INE, MNP), cubren empleos (agricultura, cuidados, hostelería, construcción) y cotizan a la Seguridad Social. Algunos pueblos del interior se mantienen gracias a ellos.
- **Problemas: inmigración irregular** (llegadas en patera o cayuco: la ruta atlántica hacia **Canarias** fue con diferencia la principal en 2023 y 2024; en 2026 sus llegadas bajan y crecen las de la ruta argelina hacia **Baleares**; Ministerio del Interior), empleo precario y **economía sumergida**, dificultades de vivienda e integración y brotes de racismo.
- **Política migratoria**: la regula la Ley Orgánica 4/2000, de derechos y libertades de los extranjeros en España, con su Reglamento (Real Decreto 1155/2024); el asilo, la Ley 12/2009; y en la UE, el **Pacto sobre Migración y Asilo** (aprobado en 2024 y aplicable desde el 12-6-2026).

Saldo migratorio exterior de España, 2008–2024

Inmigraciones del extranjero menos emigraciones al extranjero · cifras en miles sobre cada barra



Farmeando PAU · datos: INE, Estadística de Migraciones (2008–2020) y EMCR (2021–2024)

Saldo migratorio exterior de España, 2008–2024. Tras el boom (+310 641 en 2008), el saldo se hunde con la crisis y es negativo entre 2010 y 2015 (mínimo de -251 531 en 2013); desde 2016 vuelve a ser positivo, baja en 2020–2021 por la covid y alcanza sus máximos en 2022 (+727 005), 2023 (+642 296) y 2024 (+626 268).

5 La estructura por edad y sexo: la pirámide de población

La **pirámide de población** es un doble histograma de barras horizontales: hombres a la izquierda, mujeres a la derecha, y los grupos de edad (de cinco en cinco años) de abajo arriba. Resume la historia demográfica de un territorio en los últimos cien años.

- **Indicadores de estructura de España a 1-1-2025 (INE):** edad media **44,55 años**; **índice de envejecimiento 148,05 %** (148 mayores de 64 por cada 100 menores de 16); **tasa de dependencia 53,17 %**; **razón de sexos 96,22** hombres por cada 100 mujeres; el 6,2 % tiene 80 años o más (**sobreenvejecimiento**).
- Dato más reciente (1-7-2026, provisional): **12,4 %** de menores de 15 años y **21,2 %** de 65 y más (INE, ECP).

Progresiva o expansiva

Base ancha y cima estrecha: natalidad y mortalidad altas, población joven. Régimen antiguo o países en desarrollo (p. ej., España en 1900).

Estancada o en campana

Base y tramos centrales parecidos: natalidad ya baja y estable, mortalidad baja. Corresponde al final de la transición demográfica.

Regresiva (de bulbo o urna)

Base más estrecha que el centro y cima ancha: natalidad muy baja, esperanza de vida alta, envejecimiento. Régimen moderno (p. ej., España hoy).

1. Identifica

Tipo de gráfico, territorio, fecha, fuente, si está en números absolutos o en %.

2. Describe por grandes grupos

Jóvenes (0–14), adultos (15–64) y mayores (65 y más), con %. Clasifica: progresiva, estancada o regresiva.



3. Explica entrantes y salientes

Relaciónalos con fechas: el ensanchamiento de 45–64 años son las generaciones del **baby boom** (1958–1977) más inmigrantes adultos; el estrechamiento de 15–34 años, los nacidos entre 1990 y 2010, tras la **caída de la natalidad** iniciada en 1976 (mínimo de 1,13 hijos por mujer en 1998); la base estrecha, la natalidad mínima actual.



4. Analiza el sexo

Nacen más niños (unos 106 por cada 100 niñas en 2024), pero desde los 55–59 años hay más mujeres por la **sobremortalidad masculina**; arriba predominan claramente las mujeres.



5. Consecuencias y futuro

Envejecimiento, dependencia, pensiones, sanidad; proyección (el INE proyecta un 30,9 % de mayores de 65 años en 2076).



PREGUNTA RAZONADA RESUELTA (ASTURIAS 2026, ORDINARIA)

¿A qué se debe la disminución de población en los grupos de edad situados entre los 15 y los 34 años en la pirámide de España?

Respuesta modelo

Esas personas nacieron, aproximadamente, entre 1990 y 2010, después del gran descenso de la natalidad que empezó en 1976: la fecundidad cayó desde 2,77 hijos por mujer en 1975 hasta 1,13 en 1998 y solo se recuperó un poco (1,44 en 2008) con la llegada de inmigrantes (INE). Las causas fueron la incorporación de la mujer al trabajo, el retraso de la emancipación y de la maternidad por el paro juvenil y la vivienda cara, la difusión de los anticonceptivos y el cambio de valores hacia familias pequeñas.

Por eso esos tramos son más estrechos que los de 40 a 59 años, las generaciones del baby boom. La inmigración (sobre todo de 25 a 49 años) ha compensado en parte el hueco, por lo que esos grupos serían aún más estrechos sin los nacidos en el extranjero. La consecuencia es un relevo generacional insuficiente y un envejecimiento acelerado.

Por qué puntúa. Relaciona la forma de la pirámide con fechas y con las causas de la baja natalidad, y menciona el efecto de la inmigración, que es lo que muestra el documento con nacidos en España y en el extranjero.

Pirámide de población de España, 1-1-2025 (49 128 297 habitantes). Pirámide **regresiva**: base estrecha (0-4 años, 3,5 %), ensanchamiento máximo entre 45 y 54 años (8,3 % y 8,0 %) y cima ancha con predominio femenino. Menores de 15 años: 12,9 %; de 65 y más: 20,7 %.

6 La estructura por actividad y por nivel de estudios

La EPA clasifica a la población de 16 y más años en **activa** (ocupados y parados) e **inactiva** (estudiantes, jubilados, personas dedicadas al hogar...).

- La **tasa de actividad** es baja (59 %) porque hay muchos jubilados y jóvenes estudiando; la de los extranjeros es más alta porque son más jóvenes.
- El **paro** español es estructuralmente alto para la UE: afecta más a **jóvenes, mujeres**, personas con **pocos estudios** y regiones del sur (Andalucía, Extremadura).
- La **terciarización** (tres de cada cuatro ocupados están en servicios) se explica en el Tema 18; la evolución de los sectores desde 1900, en los Temas 15, 17 y 18.
- El **nivel de estudios** ha subido mucho: más de un tercio de la población adulta tiene estudios superiores, pero sigue habiendo un 42 % que no pasó de la ESO o equivalente, un rasgo que diferencia a España de la media de la UE.

Indicador (EPA, 2.º trimestre de 2026)	Valor
Población activa	25 274 300
Ocupados / parados	22 779 000 / 2 495 300
Tasa de actividad	59,29 % (españoles 57,50 %; extranjeros 69,63 %)
Tasa de paro	9,87 % (hombres 8,84 %; mujeres 11,02 %)
Paro de menores de 25 años	24,87 % (media de 2025)
Paro por comunidades	mínimo en Baleares (6,11 %); máximo entre las comunidades en Andalucía (14,56 %), superado por Ceuta (22,4 %) y Melilla (20,7 %)
Ocupados por sectores	agricultura 3,5 %; industria 13,6 %; construcción 7,2 %; servicios 75,8 %
Nivel de estudios (16 y más años)	educación superior 34,2 %; secundaria 2.ª etapa 23,4 %; hasta secundaria 1.ª etapa 42,4 %

INE, EPA 2T 2026 (nota de prensa de 28-7-2026; sectores con la CNAE-2009) y EPA, media anual de 2025 para el paro juvenil.

7 Envejecimiento, despoblación y reto demográfico

- **Envejecimiento:** el 20,7 % tiene 65 años o más (1-1-2025).
Causas: baja natalidad, mayor esperanza de vida (84,01 años) y emigración de jóvenes en el pasado. Es extremo en el noroeste y el interior.
- **Despoblación:** pérdida continuada de habitantes en el interior, con municipios de pocos cientos de vecinos: el **61,3 %** de los municipios tiene 1000 habitantes o menos (Padrón, 1-1-2025). Se alimenta a sí misma: sin jóvenes no hay nacimientos, cierran escuelas y servicios, y se van más.
- **Consecuencias:** aumento del **gasto en pensiones, sanidad y dependencia**; menos población activa; falta de **relevo generacional** en el campo; servicios caros de mantener en territorios vacíos; abandono del patrimonio y del paisaje, más riesgo de incendios.
- El **relevo generacional** no está garantizado: hay 0,62 personas de 30-44 años por cada una de 45-64 (cálculo con datos del INE, ECP, 1-7-2026).
- **Invierno demográfico:** fecundidad muy por debajo del reemplazo (1,10 hijos por mujer en 2024) mantenida durante décadas.

Armejún (Soria), 2015: aldea de las Tierras Altas que el éxodo rural dejó casi sin habitantes. Los antiguos bancales de cultivo están abandonados y los pinares ocupan las laderas.

Provincia	% de 65 y más años (2025)	Índice de envejecimiento (2025)	Crecimiento natural (2024)
Zamora	32,67 %	340,86 %	-11,17 ‰
Ourense	32,26 %	320,49 %	-11,28 ‰
Lugo	30,25 %	284,10 %	-10,15 ‰
España	20,72 %	148,05 %	-2,37 ‰
Almería	16,31 %	97,33 %	+1,18 ‰
Melilla	12,68 %	60,40 %	+4,17 ‰

INE, Indicadores Demográficos Básicos (tablas 1488, 1489 y 1487).

Las políticas frente al reto demográfico

El **Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO)** coordina esta política. Hitos: **Directrices Generales de la Estrategia Nacional frente al Reto Demográfico** (Consejo de Ministros, 29-3-2019); **Secretaría General para el Reto Demográfico** (2020); **Plan de 130 medidas frente al Reto Demográfico** (marzo de 2021, 10 ejes; se le añadieron 28 medidas y movilizó más de 13 000 millones de euros, en gran parte del Plan de Recuperación europeo); y la **II Estrategia Nacional para la Equidad Territorial y el Reto Demográfico** (Consejo de Ministros, **14-7-2026**; cinco pilares y dos ejes transversales), que se aplicará con el **Plan Estatal «País de los 30 Minutos»** —que todo el mundo tenga los servicios cotidianos a una media hora— y un Observatorio de equidad territorial. La UE permite **ayudas al funcionamiento** a empresas de **Soria, Teruel y Cuenca** por tener menos de 12,5 hab./km². Medidas típicas: banda ancha y teletrabajo, transporte a la demanda, vivienda para jóvenes, incentivos fiscales, atracción de inmigrantes.

8 El futuro: proyecciones del INE y pensiones

Las **Proyecciones de Población 2026-2076** del INE (17-6-2026) simulan qué pasaría si se mantuvieran las tendencias actuales. No son predicciones.

- La población crecería hasta **53,8 millones en 2041** y quedaría en **53,0 millones en 2076**; solo por la **inmigración**, porque el saldo vegetativo sería negativo los 50 años.
- Sin migraciones (saldo nulo), España tendría **31,7 millones** en 2076.
- Los mayores de 65 años pasarían del **21,1 %** al **30,9 %** en 2076, y la **tasa de dependencia** llegaría al **73,2 %**. La población nacida en España bajaría del 79,8 % al 59,6 %.
- En 15 años crecerían sobre todo la **Comunitat Valenciana (16,4 %)**, **Baleares (16,2 %)** y **Madrid (14,4 %)** y perderían población **Extremadura (-4,5 %)**, Asturias (-1,6 %) y Castilla y León (-1,0 %).
- **Pensiones:** el sistema es **de reparto** (los trabajadores de hoy pagan las pensiones de hoy). Si hay más jubilados y menos cotizantes por cada uno, hace falta más empleo, más inmigración, retrasar la jubilación o aumentar los ingresos del sistema.

Conceptos clave

Apátrida

Persona a la que ningún Estado considera nacional suya conforme a su legislación (Convención de la ONU de 1954), por lo que carece de la protección de un país; en España, el estatuto lo regula el Real Decreto 865/2001. P. ej., personas de origen saharauí sin otra nacionalidad, a las que el Tribunal Supremo reconoce este estatuto desde una sentencia de 2007; en 2025 se presentaron en España más de 3000 solicitudes (Ministerio del Interior).

Despoblación

Pérdida continuada de habitantes de un territorio por emigración y crecimiento natural negativo, que deja densidades muy bajas y una población envejecida. P. ej., Soria, Teruel y Cuenca, con menos de 12,5 hab./km² (INE e IGN, 2025).

Emigración

Salida de población de su lugar de residencia para establecerse en otro, dentro del país (interior) o fuera de él (exterior); quien se va es emigrante. P. ej., la emigración española a Francia, Alemania y Suiza entre 1959 y 1973, o las 662 294 salidas al extranjero de 2024 (INE).

Éxodo rural

Emigración masiva y definitiva de población del campo a la ciudad en busca de empleo y mejores condiciones de vida. En España fue máximo entre 1950 y 1975, desde Andalucía, Extremadura, Castilla y Galicia hacia Madrid, Barcelona y el País Vasco, y explica la actual España vaciada.

Inmigración irregular

Entrada o permanencia de extranjeros en un país sin la autorización legal necesaria (por pasos no habilitados o al caducar un visado). P. ej., las llegadas en cayuco a Canarias por la ruta atlántica.

Desplazado

Persona obligada a abandonar su hogar por un conflicto armado, la violencia, la violación de los derechos humanos o una catástrofe, sin cruzar necesariamente una frontera (si no la cruza, es desplazado interno). P. ej., los vecinos de La Palma que tuvieron que dejar sus casas por la erupción del volcán de Tajogaite (Cumbre Vieja) en 2021.

Economía sumergida

Conjunto de actividades económicas legales que se ocultan a la Administración para no pagar impuestos ni cotizaciones o eludir la normativa laboral. P. ej., parte del trabajo temporero agrícola, del servicio doméstico o de la hostelería.

Envejecimiento de la población

Aumento del peso de las personas mayores (65 años y más) en el total de la población, por la caída de la natalidad y el aumento de la esperanza de vida; el glosario del IGN considera envejecida una población con más del 12 % de mayores de 65 años. Se mide con el porcentaje de mayores o con el índice de envejecimiento (mayores de 64 / menores de 16 × 100). P. ej., en España el 20,7 % tiene 65 años o más y el índice es del 148 % (INE, 1-1-2025).

Inmigración

Llegada de población a un territorio procedente de otro para establecerse en él; quien llega es inmigrante. Suele tener causas económicas, aunque también políticas. P. ej., en 2024 llegaron a España 1 288 562 personas desde el extranjero, sobre todo de nacionalidad colombiana, marroquí y venezolana (INE).

Invierno demográfico

Situación de los países de régimen demográfico moderno con una fecundidad muy por debajo del nivel de reemplazo (2,1 hijos por mujer) durante mucho tiempo, que provoca envejecimiento y la necesidad de inmigrantes para cubrir puestos de trabajo. P. ej., España, con 1,10 hijos por mujer en 2024 (INE).

Migración

Movimiento de población que implica un cambio de residencia; puede ser interior (dentro del país) o exterior (entre países), definitiva o temporal. P. ej., en 2024 hubo en España 1 754 162 migraciones entre municipios (INE).

Pirámide de población

Gráfico de barras horizontales que representa la estructura por edad y sexo de una población (hombres a la izquierda, mujeres a la derecha) en números absolutos o en porcentaje. Según su forma es progresiva, estancada o regresiva. P. ej., la de España en 2025 es regresiva.

Población inactiva

Personas de 16 y más años que ni trabajan ni buscan empleo: estudiantes, jubilados, pensionistas, personas dedicadas a las labores del hogar, incapacitados. Dependen económicamente de la población ocupada y de las prestaciones. P. ej., en España es algo más del 40 % de la población de 16 y más años (EPA, 2026).

Población parada (en paro)

Personas de 16 y más años que no tienen empleo, lo buscan activamente y están disponibles para trabajar; incluye a quienes buscan su primer empleo. P. ej., en España eran 2 495 300 en el 2.º trimestre de 2026 (INE, EPA).

Refugiado

Persona que huye de su país por temores fundados de persecución por motivos de raza, religión, nacionalidad, opiniones políticas o pertenencia a un grupo social, y que recibe protección internacional en otro (Convención de Ginebra de 1951). En España la regula la Ley 12/2009, de asilo. P. ej., en 2025 España concedió el estatuto de refugiado a 7838 personas, sobre todo de Nicaragua, Colombia y Afganistán (Ministerio del Interior).

Saldo migratorio

Diferencia entre inmigrantes y emigrantes de un territorio en un periodo ($SM = I - E$); positivo si llegan más de los que se van. Puede darse en número o en tanto por mil. P. ej., España tuvo un saldo de +626 268 personas en 2024, y negativo entre 2010 y 2015 (INE).

Movimientos pendulares

Desplazamientos diarios de ida y vuelta entre el lugar de residencia y el de trabajo o estudio, sin cambio de residencia; se llaman así por su regularidad. P. ej., quienes viven en el Corredor del Henares y trabajan cada día en Madrid.

Población activa

Personas de 16 y más años que trabajan (ocupadas) o buscan empleo y están disponibles para trabajar (paradas). P. ej., en España eran 25 274 300 en el 2.º trimestre de 2026 (INE, EPA).

Población ocupada

Personas de 16 y más años que tienen un empleo, por cuenta ajena (asalariados) o propia (autónomos). P. ej., en España eran 22 779 000 en el 2.º trimestre de 2026, el 75,8 % en los servicios (INE, EPA).

Razón de sexos (sex ratio)

Número de hombres por cada cien mujeres de una población ($\text{hombres} / \text{mujeres} \times 100$); puede calcularse por edades. P. ej., en España es de 96,22 en 2025 (INE): nacen más niños, pero la sobremortalidad masculina deja más mujeres a partir de los 55 años.

Relevo generacional

Capacidad de una población para sustituir a las generaciones que envejecen; se mide, p. ej., dividiendo la población de 30–44 años entre la de 45–64 años (si es menor que 1, el relevo no está garantizado). P. ej., en España es de 0,62 (cálculo con datos del INE, 1–7–2026), y en el campo apenas hay jóvenes que sustituyan a los agricultores jubilados.

Sector primario

Actividades que obtienen recursos directamente de la naturaleza: agricultura, ganadería, pesca, acuicultura y explotación forestal. P. ej., en España ocupa al 3,5 % de los trabajadores (EPA, 2.º trimestre de 2026), más en Huelva (19,7 %), Lugo (16,2 %) o Almería (15,5 %).

Sector secundario

Actividades que transforman materias primas en productos elaborados: industria, construcción, minería y producción de energía. P. ej., en España ocupa al 20,8 % de los trabajadores (13,6 % industria y 7,2 % construcción; EPA, 2.º trimestre de 2026).

Sectores económicos

Grandes grupos en que se clasifican las actividades económicas según lo que hacen: primario (obtener recursos naturales), secundario (transformarlos) y terciario (prestar servicios). P. ej., en España predomina el terciario (75,8 % de los ocupados, EPA 2026).

Tasa de actividad

Porcentaje de población activa sobre la población de 16 y más años (activos / población de 16 y más $\times 100$). P. ej., en España fue del 59,29 % en el 2.º trimestre de 2026, más alta entre los extranjeros (69,63 %) por su menor edad (INE, EPA).

Tasa de dependencia

Relación entre la población en edades dependientes (menores de 16 y mayores de 64) y la de 16 a 64 años, en porcentaje. P. ej., en España es del 53,17 % (INE, 1-1-2025) y el INE la proyecta en el 73,2 % en 2076.

Sector terciario

Actividades que no producen bienes sino servicios: comercio, transporte, turismo, sanidad, educación, finanzas, administración pública. P. ej., en España ocupa al 75,8 % de los trabajadores (EPA, 2.º trimestre de 2026).

Subempleo

Situación de quienes trabajan menos horas o en un puesto de menor cualificación de lo que querrían y podrían, por lo que su trabajo está infrautilizado. La EPA mide el subempleo por insuficiencia de horas. P. ej., personas con contrato a tiempo parcial que buscan una jornada completa.

Tasa de paro

Porcentaje de parados sobre la población activa (parados / activos $\times 100$). Es mayor entre jóvenes, mujeres y personas con menos estudios. P. ej., en España fue del 9,87 % en el 2.º trimestre de 2026, con un 14,56 % en Andalucía y un 6,11 % en Baleares (INE, EPA).

Reto demográfico

Conjunto de problemas derivados del envejecimiento, la baja natalidad y la despoblación de amplias zonas rurales, y de las políticas para afrontarlos. En España lo coordina el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico; p. ej., el Plan de 130 medidas frente al Reto Demográfico (2021) y la II Estrategia Nacional para la Equidad Territorial y el Reto Demográfico (2026).

Ocho claves que valen puntos

Éxodo rural

1950–1975, del interior y el sur a **Madrid, Barcelona y el País Vasco**. Causas: mecanización agraria + industrialización tras 1959. Origen de la España vaciada.

Emigración exterior

América (fines del XIX–1930) y **Europa** (1959–1973: Francia, Alemania, Suiza). Las **remesas** ayudaron al desarrollismo.

Inmigración

Boom **2000–2008**, crisis **2010–2015** (saldo negativo), récord en **2022** (+727 005). 2024: **+626 268**; nacidos fuera: **20,7 %** (2026).

Dónde viven los extranjeros

Baleares, C. Valenciana, Cataluña, Madrid, Murcia: empleo en turismo, servicios y agricultura intensiva. Pocos en Extremadura y Galicia.

Pirámide de España

Regresiva: base estrecha, máximo en **45–54 años** (baby boom + inmigrantes), cima ancha y femenina. **20,7 %** de 65 y más (2025).

Actividad

Tasa de actividad **59,29 %**, paro **9,87 %** (2T 2026); paro juvenil cerca del **25 %**. Servicios: **75,8 %** de los ocupados.

Reto demográfico

Envejecimiento (Zamora y Ourense, más del 32 % de mayores), despoblación (61 % de municipios con 1000 hab. o menos), pensiones. Políticas del **MITECO**: Plan de **130 medidas** (2021) y **II Estrategia para la Equidad Territorial y el Reto Demográfico (14–7–2026)**.

Futuro

INE 2026–2076: crecimiento **solo por inmigración**; **30,9 %** de mayores en 2076; dependencia **73,2 %**.

Cómo te lo pueden preguntar

- **Castilla y León (2026, ordinaria)**: «Desarrolle con orden, coherencia y claridad expositiva los contenidos correspondientes al tema “Las migraciones”.»
- **Aragón (2026, extraordinaria)**: «Los movimientos migratorios interiores desde mediados del XX. (2,5 puntos).»
- **Murcia (2026, ordinaria)**: «El siguiente mapa muestra los movimientos migratorios españoles en el interior del país a partir de los años 50 del siglo pasado. Comenta qué explica estos flujos y cómo crees que han repercutido en el desarrollo socioeconómico de España (no hay opcionalidad) (2,5 puntos).»
- **Galicia (2025, ordinaria)**: «Identifique el tipo de documento y analice el fenómeno de la inmigración en cuanto a su evolución desde los años 90 hasta la actualidad, su procedencia y distribución espacial. (2,5 puntos).»
- **Andalucía (2026, reserva 2)**: «Analice ambos procesos y establezca las etapas correspondientes, relacionándolas con los factores que las determinan (hasta 1,25 puntos).» (gráfico de emigración e inmigración exterior de España, 2008–2021)
- **Cataluña (2026, ordinaria)**: «A partir de la observación del mapa, explique el patrón de distribución geográfica de la población extranjera en España e indique tres comunidades autónomas donde la presencia de población extranjera sea claramente elevada.»
- **Madrid (2026, extraordinaria)**: «Mapa 2. A la vista del mapa “Provincias con mayor tasa de inmigración interprovincial, 2024”, indique el nombre de las provincias numeradas y señale las posibles causas y qué consecuencias sociales y económicas se derivan de la distribución de este hecho.»

- **Cantabria (2025, extraordinaria):** «La pirámide de edades de España correspondiente al año 2019 (Figura 5). I. [0,75 puntos]. Describa las diferencias por grupos de edad y sexo. II. [0,25 puntos]. Identifique el modelo teórico al que más se aproxima. III. [1 punto]. Comente las causas que han generado esta pirámide y su proyección futura.»
- **Asturias (2026, ordinaria):** «¿A qué se debe la disminución de población existente en los grupos de edad situados entre los 15 y los 34 años? (1,5 puntos).»
- **Castilla-La Mancha (modelo 2027):** «En base a la forma de la pirámide, razona la posible evolución en los próximos veinte años para cada gran grupo de edad (menores, adultos y ancianos). (0,75 puntos)»

No lo confundas

- **Emigración ≠ inmigración:** el mismo movimiento es emigración para el lugar de salida e inmigración para el de llegada.
- **Extranjero ≠ nacido en el extranjero:** muchos nacidos fuera ya son españoles. En 2026: 7,4 millones de extranjeros y 10,3 millones de nacidos en el extranjero.
- **Refugiado ≠ desplazado ≠ apátrida:** el refugiado cruza una frontera y recibe protección internacional; el desplazado interno no sale de su país; el apátrida no tiene nacionalidad.
- **Movimiento pendular ≠ migración:** el pendular es diario y no cambia la residencia.
- **Tasa de paro** se calcula sobre los **activos**; la **tasa de actividad**, sobre la población de **16 y más años**.
- **Despoblación ≠ baja densidad:** la despoblación es un proceso (perder habitantes); la densidad, una situación en un momento.
- **Índice de envejecimiento** ($\text{mayores} / \text{menores} \times 100$: 148 %) ≠ **porcentaje de mayores** (20,7 %).

Ponte a prueba

En 2024 llegaron a España 1 288 562 inmigrantes del extranjero y salieron 662 294 emigrantes. La población media fue de unos 48,87 millones. **Calcula el saldo migratorio y su tasa.**

Solución: Saldo = $1\,288\,562 - 662\,294 = +626\,268$. Tasa = $626\,268 / 48\,873\,996 \times 1000 \approx 12,8 \text{ ‰}$ (el INE publica 12,81 ‰). Positivo: entran muchas más personas de las que salen.

EPA, 2.º trimestre de 2026: 25 274 300 activos, 2 495 300 parados y una población de 16 y más años de 42 626 400. **Calcula la tasa de actividad y la de paro.**

Solución: Tasa de actividad = $25\,274\,300 / 42\,626\,400 \times 100 = 59,29 \text{ ‰}$. Tasa de paro = $2\,495\,300 / 25\,274\,300 \times 100 = 9,87 \text{ ‰}$. Coinciden con las del INE.

Con la pirámide de 2025, la población de 65 y más años supone el 20,7 % y la de menos de 15 años el 12,9 %. **Clasifica la pirámide y explica sus causas y consecuencias.**

Solución: Regresiva (de bulbo): más mayores que niños. Causas: natalidad mínima (6,49 ‰ y 1,10 hijos por mujer en 2024), aumento de la esperanza de vida (84,01 años) y llegada de generaciones del baby boom a la jubilación. La inmigración engrosa los adultos jóvenes pero no basta para rejuvenecerla. Consecuencias: más gasto en pensiones, sanidad y dependencia, menos población activa futura, necesidad de inmigración y riesgo para la sostenibilidad del sistema de pensiones.

Explica por qué Zamora tiene un índice de envejecimiento del 340,86 % y Almería del 97,33 % (INE, 2025).

Solución: Zamora perdió a sus jóvenes con el **éxodo rural** (1950–1975) y la emigración posterior: hoy tiene pocos nacimientos y muchos mayores (32,7 % de 65 y más años), es decir, 341 mayores por cada 100 menores de 16. Almería tiene **agricultura intensiva de invernadero** que atrae a **inmigrantes jóvenes**, con natalidad alta (8,59 ‰ en 2024): hay menos mayores que niños.

Según las Proyecciones del INE, sin migraciones España tendría 31,7 millones de habitantes en 2076 y con ellas 53,0. **¿Qué conclusión sacas para las políticas demográficas?**

Solución: Que el saldo vegetativo será negativo durante décadas y que la población solo se mantiene por la **inmigración**. Las políticas deben combinar el apoyo a la natalidad (conciliación, vivienda, empleo juvenil), la **integración de inmigrantes** y la adaptación al envejecimiento (pensiones, cuidados), además de medidas territoriales contra la despoblación.

Fuentes

1. [INE, Estadística de Migraciones y Cambios de Residencia. Año 2024 \(nota de prensa\)](#)
2. [INE, Estadística de Migraciones: saldo migratorio con el extranjero por año, 2008-2021 \(tabla 24304; para la serie se usa hasta 2020\)](#)
3. [INE, Estadística Continua de Población. 1 de julio de 2026. Datos provisionales \(nota de prensa, 6-8-2026\)](#)
4. [INE, ECP: población residente por grupo de edad y país de nacimiento \(tabla 59586\)](#)
5. [INE, Indicadores Demográficos Básicos: proporción de población extranjera por comunidad autónoma \(tabla 5234\)](#)
6. [INE, Estadística de Migraciones y Cambios de Residencia: saldos por año, nacionalidad y tipo de saldo, 2021-2024 \(tabla 69758\)](#)
7. [INE, Encuesta de Población Activa. Segundo trimestre 2026 \(nota de prensa, 28-7-2026\)](#)
8. [INE, EPA: ocupados por sector económico y provincia \(tabla 65354\)](#)
9. [INE, Proyecciones de población. Años 2026-2076 \(nota de prensa, 17-6-2026\)](#)
10. [INE, Movimiento Natural de la Población / Indicadores Demográficos Básicos. Año 2024](#)
11. [MITECO, «El Gobierno aprueba la II Estrategia Nacional para la Equidad Territorial y el Reto Demográfico» \(14-7-2026\)](#)
12. [MITECO, II Estrategia Nacional para la Equidad Territorial y el Reto Demográfico](#)
13. [BOE, Ley 12/2009, de 30 de octubre, reguladora del derecho de asilo y de la protección subsidiaria](#)
14. [BOE, Ley Orgánica 4/2000, de 11 de enero, sobre derechos y libertades de los extranjeros en España](#)

Imágenes: INE, Estadística de Migraciones y EMCR: Farmeando PAU, con datos del INE: Estadística de Migraciones, tabla 24304 (2008-2020), y Estadística de Migraciones y Cambios de Residencia, tabla 69758 (2021-2024) · INE, Estadística Continua de Población: Farmeando PAU, con datos del INE (Estadística Continua de Población, tabla 56934, 1-1-2025) · Armejún (Soria): Kalavia7 (CC BY-SA 4.0, Wikimedia Commons)

Apuntes de Farmeando PAU · farmeandopau.com · Revisados frente a fuentes. Licencia CC BY-NC-ND 4.0: puedes copiarlo y compartirlo citándonos, sin uso comercial ni cambios (las imágenes, con su propia licencia). ¿Un error? contacto@farmeandopau.com.