



Co-funded by
the European Union

SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS INTERGENERACIONALES

Módulo 1. Respeto intergeneracional, empatía
y paciencia con los mayores

Número de proyecto: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

EDITOR

Moustafa Kamel, Innovation Education Lab
Andreea Haratau, Innovation Education Lab

AUTORES

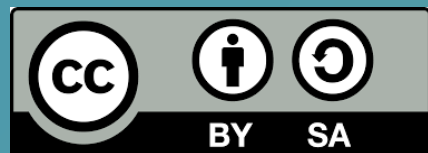
Moustafa Kamel, Innovation Education Lab
Andreea Haratau, Innovation Education Lab



Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + "BRIDGING GENERATIONS THROUGH EMOTIONAL INTELLIGENCE", № 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

© May 2025 - Centrum Spotkan Europejskich Swiatowid W Elblagu, Indepcie SCA, Adi & Salu Sersoc Slu, Innovation Education Lab, Obcina Radenci, Interactive Media Knowledge Transfer Intermediakt.

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciante no puede revocar estas libertades siempre que usted respete los términos de la licencia en los siguientes términos:

Atribución: debe dar los créditos correspondientes, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciante le respalda a usted o a su uso.

ShareAlike- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar condiciones legales.



Co-funded by
the European Union

Índice



- Objetivos de aprendizaje.....Página 5
- ¿Por qué es importante el respeto intergeneracional?Página 6
- El respeto como derecho humano:Página 7
- ¿Qué es la discriminación por razón de edad?Página 8
- El cerebro que envejece: Por qué cambia la comunicación con el tiempo.....Página 9
- El cerebro que envejece: Por qué cambia la comunicación con el tiempo.....Página 10
- El impacto emocional del edadismo.....Página 11
- The Broader Impact - How Ageism Hurts Everyone.....Página 12
- Escenario real.....Página 13
- Empatía - El corazón de la conexión.....Página 14
- El papel de la paciencia en las relaciones intergeneracionales.....Página 15
- Malentendidos comunes entre los jóvenes y los adultos mayores.....Página 16

Índice



- Consejos prácticos - Cómo mostrar respeto y paciencia.....Página 17
- ¿Cómo es la cooperación intergeneracional eficaz?Página 18
- Identidad generacional: ¿Por qué vemos el mundo de forma diferente?Página 19
- La inteligencia emocional como catalizador del respeto mutuo.....Página 20
- Ejercicio de entrevista intergeneracional.....Página 21
- Escuchar más allá de las palabras: El lenguaje silencioso de las personas mayores.....Página 22
- Estrategias prácticas para fomentar el respeto intergeneracional.....Página 23
- Resumen del aprendizaje - Ideas clave.....Página 24
- Lecturas recomendadas y recursos en línea.....Página 25
- Referencias.....Página 26
- Agradecimiento
.....Página 27

Objetivos de aprendizaje



Al final de este módulo, serás capaz de:

1. Definir la discriminación por motivos de edad y explicar su impacto emocional y social.
2. Reconocer la importancia de la empatía y la paciencia hacia los adultos mayores.
3. Identificar situaciones cotidianas en las que pueden producirse malentendidos intergeneracionales.
4. Reflexionar sobre tus propias actitudes y comportamientos hacia otras generaciones.
5. Aplicar estrategias de inteligencia emocional en contextos intergeneracionales reales.

Utilice estos objetivos como guía para seguir su progreso⁵ de aprendizaje. Es posible que desee volver a esta diapositiva después de completar el módulo para evaluar qué objetivos ha logrado y dónde le gustaría centrarse más.



Co-funded by
the European Union



¿Por qué es importante el respeto intergeneracional?

Puntos clave:

- Nuestra sociedad envejece, pero la desconexión intergeneracional es cada vez mayor.
- Los malentendidos entre mayores y jóvenes pueden generar desconfianza mutua y aislamiento emocional.
- Respetar a los mayores no es sólo una cuestión de cortesía, sino de inclusión social, bienestar mental y dignidad humana.
- La empatía y la paciencia son habilidades de la inteligencia emocional que pueden reconstruir vínculos rotos.

En la UE, el respeto se reconoce como piedra angular de la solidaridad (Pilar Europeo de Derechos Sociales). Significa escuchar sin condescendencia, implicar a los mayores en las decisiones y cuestionar las narrativas culturales que los hacen "invisibles".



Co-funded by
the European Union

El respeto como derecho humano



El respeto hacia las personas mayores es más que amabilidad: se basa en los derechos humanos, la dignidad y la justicia social. Comprender esto eleva el respeto de una sugerencia moral a una obligación legal y ética.

Los Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad (1991) hacen hincapié en la independencia, la dignidad, la participación, los cuidados y la realización personal.

La Carta Social Europea y la Carta de los Derechos Fundamentales de la UE protegen contra la discriminación por motivos de edad.

Considerar a los mayores como "receptores de bondad" es problemático: son titulares de derechos, no dependientes.

7

Mensajes clave:

- La falta de respeto no es sólo grosera, puede ser discriminatoria.
 - El respeto debe integrarse en las instituciones: sanidad, educación, servicios digitales.
 - Como formadores y alumnos, debemos promover el respeto como una política, no sólo como un rasgo de la personalidad.
- > El respeto no es opcional... es una responsabilidad legal y social.

Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad (1991)
Teoría de la justicia social - Nancy Fraser (2008)
Pilar Europeo de Derechos Sociales

¿Qué es el edadismo?



El edadismo es una forma de trato injusto, juicio o discriminación basada únicamente en la edad de una persona. Ocurre cuando alguien es etiquetado como "demasiado viejo" o "demasiado joven" para ser tomado en serio, incluido o respetado.

La discriminación por razón de edad puede incluir:

Estereotipos

Creencias como "los adultos mayores no pueden aprender cosas nuevas" o "los jóvenes son siempre irresponsables".

Prejuicios

Sentimientos o actitudes negativos hacia una persona debido a su edad, como fastidio o impaciencia.

Discriminación

Comportamientos que excluyen o perjudican a alguien, como ignorar la opinión de un mayor o negar oportunidades de trabajo a los jóvenes.

¿Qué importancia tiene?

Cuando la discriminación por edad pasa desapercibida, crea barreras entre generaciones, causa daños emocionales y limita la participación social. Afecta a nuestras comunidades, lugares de trabajo e incluso sistemas sanitarios.



Co-funded by
the European Union

El cerebro que envejece:

Por qué la comunicación cambia con el tiempo

01

El procesamiento cognitivo
se ralentiza

Las respuestas pueden tardar más, no por confusión, sino porque el cerebro tarda más en acceder a la información.

02

La memoria a corto plazo se
debilita

La memoria emocional a largo plazo suele fortalecerse. Por eso las historias de hace décadas son vívidas, mientras que los acontecimientos recientes pueden ser borrosos.

9

03

Cambios sensoriales

La vision y la audición pueden influir en cómo perciben tus palabras, gestos o tono.

El cerebro que envejece:

Por qué la comunicación cambia con el tiempo

Concepto:

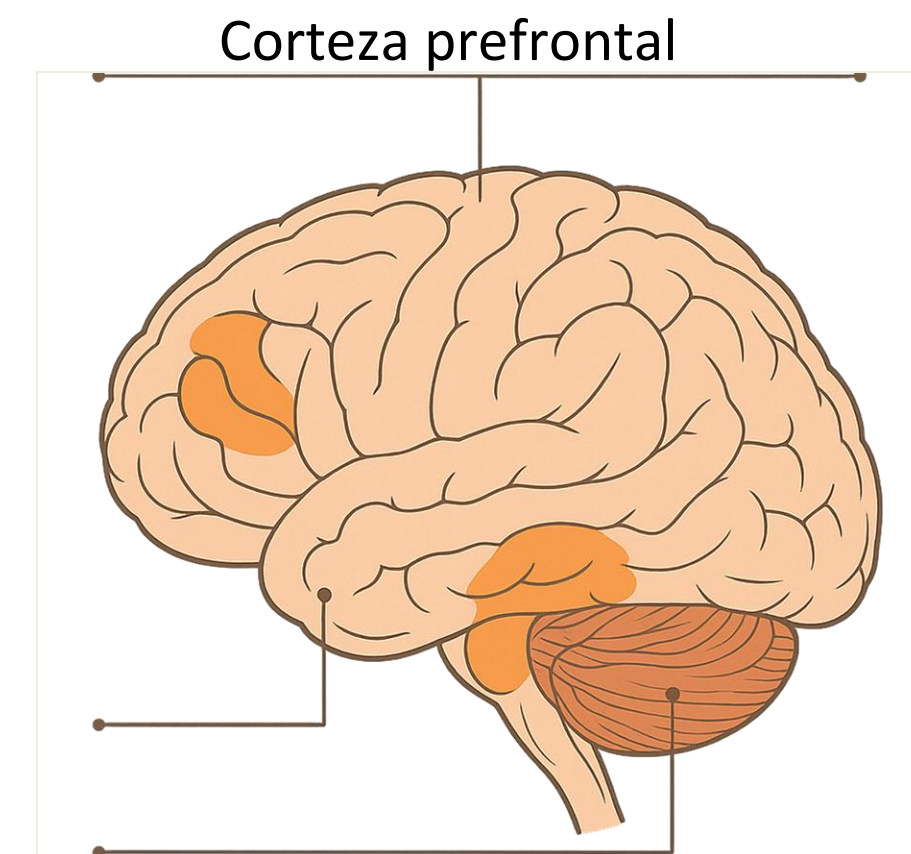
Comprender cómo cambia el cerebro con la edad es esencial para construir un respeto y una paciencia auténticos. Los adultos mayores pueden experimentar un procesamiento más lento de la información, un declive sensorial o problemas de recuperación de la memoria, pero esto no significa una disminución de la inteligencia.

Mensajes clave:

- La lentitud no es incompetencia.
- La repetición puede ser un reflejo de comodidad, no de olvido.
- Respetar los cambios cognitivos significa adaptarse, no asumir el declive.
- La paciencia en la comunicación no es una cortesía, es un reconocimiento de cómo funciona el envejecimiento.

Hipocampo

Materia blanca



El impacto emocional de la discriminación por edad

La discriminación por motivos de edad no es sólo una cuestión social, sino también emocional.

Las actitudes discriminatorias contra las personas mayores pueden afectar profundamente a su salud emocional y mental. Con el tiempo, puede provocar aislamiento, tristeza y pérdida de confianza. También puede disuadir a los mayores de participar en la vida de la comunidad o de probar cosas nuevas.

Efectos emocionales comunes del edadismo en los adultos mayores:

- Sentirse no deseado o invisible en la vida pública y familiar
- Pérdida de motivación o de voluntad para hablar
- Retirada de eventos sociales o actividades de aprendizaje
- Aumento de los sentimientos de ansiedad, tristeza o baja autoestima.

Dato importante:

11

Según la Organización Mundial de la Salud (2021), 1 de cada 2 personas en el mundo tiene creencias edadistas. Eso significa que muchas personas pueden herir involuntariamente a otras con sus actitudes.

El impacto más amplio - Cómo la discriminación por edad perjudica a todos



La discriminación por motivos de edad no sólo afecta a los mayores. Perjudica a toda la sociedad. Cuando permitimos que crezcan las actitudes negativas sobre la edad, creamos división en lugar de cooperación. Tanto los mayores como los jóvenes pierden valiosas oportunidades de aprender unos de otros y establecer relaciones significativas.

La discriminación por motivos de edad afecta a la sociedad:

- Crear separación entre generaciones en lugar de conexión
- Reducir las oportunidades de colaboración, tutoría y diálogo
- Desperdiciar la valiosa experiencia vital, las habilidades y los conocimientos de los mayores
- Aumento de los costes sanitarios, ya que la soledad y el aislamiento están relacionados con la mala salud

Perspectiva:

Las comunidades que promueven el respeto y la inclusión de todos los grupos de edad son más sanas, felices y resistentes.

Cita para reflexionar:

"Una sociedad que no valora a sus mayores pierde la memoria".



Co-funded by
the European Union



Escenario de la vida real - En la consulta del médico

Conozca a María: un ejemplo real de discriminación por motivos de edad.

María tiene 74 años. Un día siente un dolor agudo en la parte baja de la espalda y acude al médico. El médico le dice rápidamente: "A su edad, estas cosas son normales", y le aconseja que descanse.

María se marcha sintiéndose rechazada. Semanas después, visita a otro médico que se toma en serio su dolor y le pide pruebas. Resulta que tiene una hernia discal que necesita tratamiento.

¿Qué falló en la primera visita?

- El primer médico supuso que la edad era la única explicación de su dolor.
- No se escuchó a María. Se minimizaron sus síntomas.
- Se trata de una forma de edadismo médico cuando los pacientes mayores reciben menos atención o cuidados debido a suposiciones sobre el envejecimiento.

13

- **Autorreflexión**

¿Ha vivido alguna vez una situación similar, con una persona mayor o más joven?
¿Qué podría haberse hecho de forma diferente para garantizar el respeto y la atención?





Empatía - El corazón de la conexión

¿Qué es la empatía?

Empatía significa ponerse en el lugar de otra persona. Es la capacidad de entender cómo se siente alguien y responder con amabilidad, cuidado y atención. Es algo más que simpatía, es un puente que conecta diferentes experiencias vitales.

Por qué es importante la empatía entre generaciones:

- Ayuda a los adultos jóvenes a comprender los retos y sentimientos de las personas mayores.
- Permite a los mayores apreciar las presiones y el ritmo acelerado de la vida juvenil moderna.
- Derriba muros de incomprensión y construye relaciones de confianza y respeto.

Cómo practicar la empatía:

- Escuchar más que hablar
- Haga preguntas abiertas como: "¿Cómo se siente hoy?".¹⁴
- Imagine cómo se sentiría en la situación de la otra persona
- Evite juzgar o interrumpir





El papel de la paciencia en las relaciones intergeneracionales

¿Por qué es tan importante la paciencia con las personas mayores?

La paciencia nos permite ir más despacio, escuchar con más atención y responder con reflexión. Muchas personas mayores se mueven o hablan más despacio, repiten historias o se toman más tiempo para tomar decisiones no porque sean menos capaces, sino porque la experiencia de la vida les ha enseñado a detenerse y reflexionar.

Cuando practicamos la paciencia, nosotros:

- Mostrar respeto por un ritmo de vida diferente
- Reducir los malentendidos y la frustración
- Crear una confianza y una conexión más profundas
- Crear un espacio para la comunicación significativa

Idea clave:

15

La paciencia no consiste en esperar, sino en comprender que los demás tienen ritmos diferentes y respetar esas diferencias.



Co-funded by
the European Union



Malentendidos comunes entre jóvenes y mayores

A veces, los jóvenes y los mayores ven el mundo de forma muy diferente. Estas diferencias pueden provocar tensiones, sobre todo cuando hay falta de comprensión o comunicación.

Situación	Los jóvenes pueden pensar	Los adultos mayores pueden sentirse
Repetición de historias	Ya me han dicho que	Ya nadie me escucha
Utilización de nuevas tecnologías	Esto es tan fácil... ¿por qué no lo consiguen?	Me siento excluido o juzgado
Dar consejos	Siempre me dicen lo que tengo que hacer	Sólo quiero ayudar con mi experiencia

Consejo: Pregúntate a ti mismo: ¿Reacciono con empatía o con impaciencia?





Consejos prácticos - Cómo mostrar respeto y paciencia

1

Escuche sin interrumpir.
Deje que terminen por completo.

3

Reduzca el ritmo.
No todo tiene que ser precipitado.

2

Mantenga la curiosidad.
Haga preguntas abiertas como:
¿Cómo fue eso?
o "¿Puede decirme algo más?"

4

Aleje las distracciones.
Muestre plena presencia durante la
conversación.

5

Respire hondo cuando se impaciente
y recuerde:
"Esto es importante".





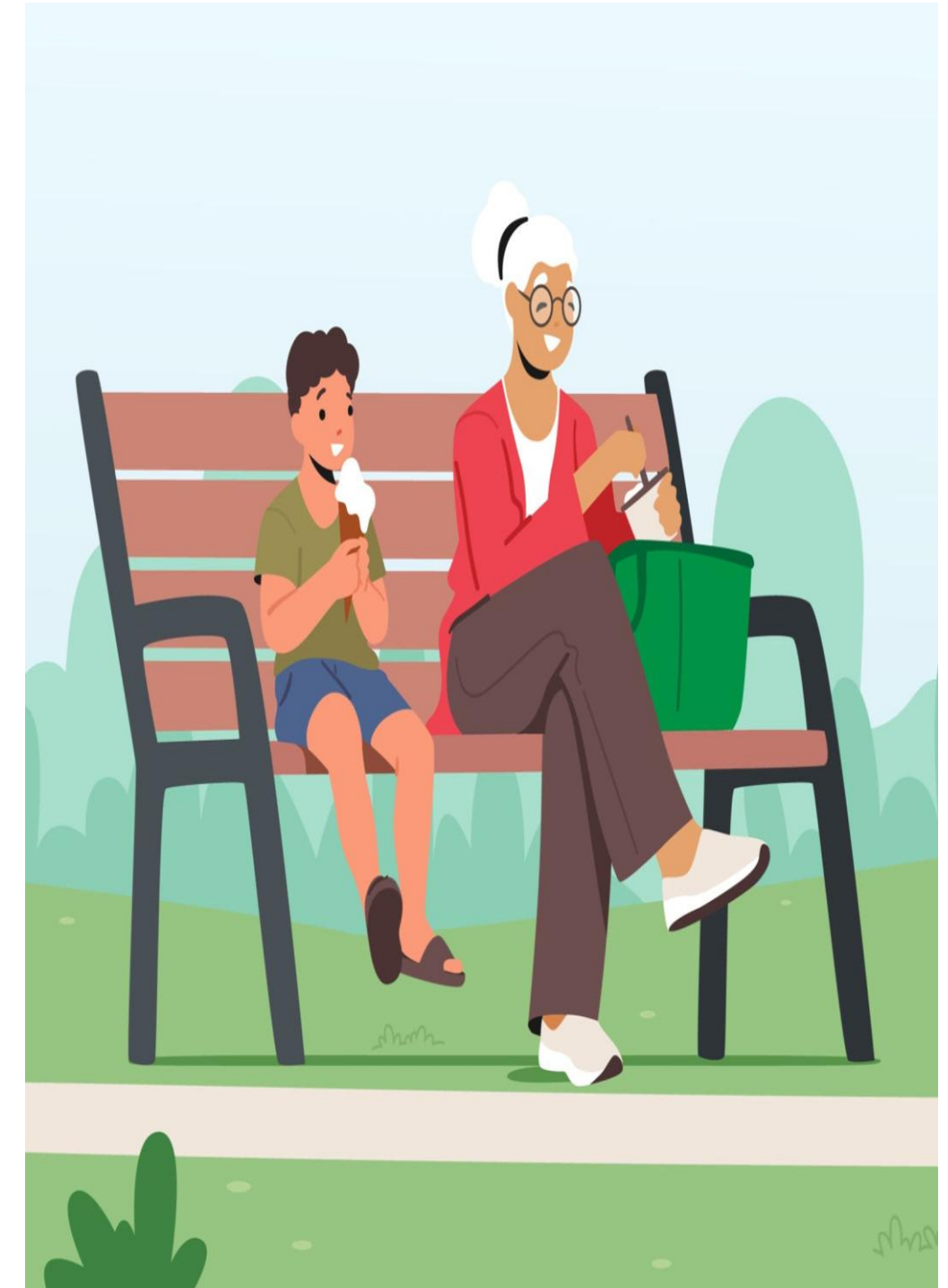
¿Cómo es la cooperación intergeneracional eficaz?

Características básicas :

- Igualdad en la contribución: Ambos grupos deben ser percibidos como contribuyentes capaces, independientemente de su edad.
- Compromiso dialógico: El aprendizaje mutuo se produce cuando cada generación comparte, escucha y reflexiona.
- Objetivos compartidos: Las tareas o proyectos deben ser cooperativos, útiles y relevantes.
- Reconocimiento de las necesidades emocionales: La seguridad emocional es fundamental . Evitar el juicio, la sobreprotección o la condescendencia.
- Espacio para la vulnerabilidad: Las relaciones auténticas surgen cuando ambas partes están abiertas a compartir dudas, experiencias y emociones.

18

Esto concuerda con el ciclo de aprendizaje experimental de Kolb y el modelo de andragogía de Knowles, que hacen hincapié en la autonomía, la experiencia vivida y el aprendizaje orientado a objetivos en la educación de adultos.



Co-funded by
the European Union



Identidad generacional:

¿Por qué vemos el mundo de forma diferente?

Cada generación está marcada por los acontecimientos históricos, la tecnología y las normas sociales. Estas experiencias crean identidades generacionales que conforman valores, estilos de comunicación y expectativas.

Por ejemplo, los adultos mayores (Generación Silenciosa, Baby Boomers) suelen hacer hincapié en la formalidad, la resistencia y el deber.

Las generaciones más jóvenes (Millennials, Gen Z) priorizan la rapidez, la inclusividad y la flexibilidad.

La fricción surge cuando:

- Los mayores ven a los jóvenes "demasiado despreocupados o impacientes"
- Los jóvenes ven a los mayores como "rígidos o anticuados"
- Comprender la identidad generacional fomenta la empatía, no el conflicto.

19

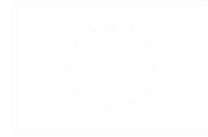
El malentendido generacional no es personal, es cultural.

El respeto crece cuando vemos la identidad como algo estratificado, no limitado por la edad.

Para tender puentes entre generaciones, debemos comprender la cultura que hay detrás de la persona.



Co-funded by
the European Union

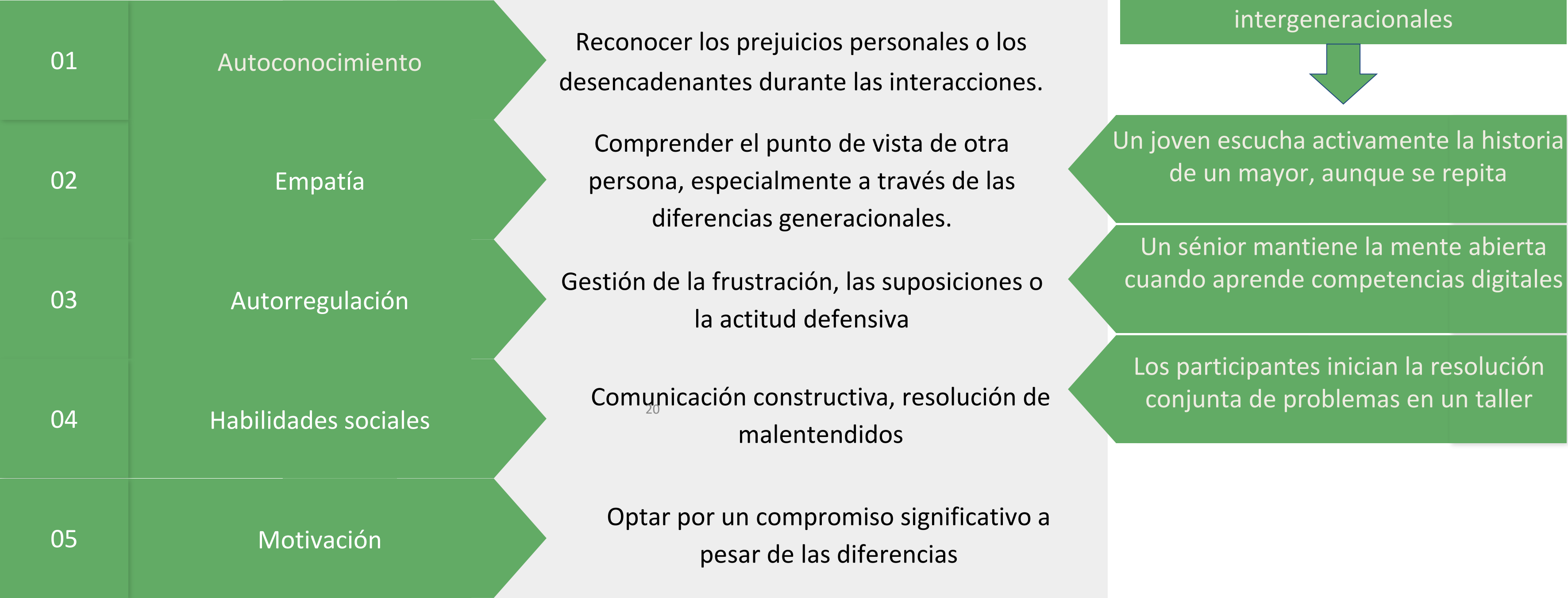


Co-funded by
the European Union

La inteligencia emocional clave del respeto mutuo



La Inteligencia Emocional mejora las relaciones intergeneracionales al permitir:



Referencia: Basado en el Marco de la IE de Goleman (1995; actualizado en 2005)

Ejercicio de entrevista intergeneracional



Propósito:

Esta tarea autodirigida está diseñada para fomentar el respeto y la escucha activa a través de un diálogo intergeneracional estructurado.

Instrucciones:

1. Identifique a una persona de una generación diferente (con una diferencia de edad mínima de 30 años).
2. Prepare 5 preguntas de reflexión (por ejemplo: "¿Qué esperanzas tenías a mi edad? o "¿Qué consejo darías a los jóvenes de hoy?").
3. Realice una entrevista escrita o grabada de 30 minutos.
4. Escriba una reflexión de 1 párrafo sobre cómo influyó la conversación en su percepción.

Resultados del aprendizaje:

- Fortalecimiento de la capacidad de escucha activa.
- Mayor comprensión de las experiencias generacionales.
- Desarrollo de la empatía a través del aprendizaje basado en la narrativa.



Esta tarea puede adaptarse tanto para participantes jóvenes como mayores y utilizarse en talleres, formatos digitales o centros comunitarios.

Escuchar más allá de las palabras:

El lenguaje silencioso de los mayores



La verdadera empatía y el respeto hacia las personas mayores requiere algo más que una escucha activa: exige una sintonía emocional con lo que *no se dice*. A medida que las personas envejecen, su expresión emocional suele volverse más sutil, moldeada por la experiencia vital, las normas culturales, los traumas o el miedo a ser una carga.

¿Por qué es importante?

- Algunos mayores pueden evitar expresar sus necesidades o su malestar para no parecer "exigentes".
- El silencio puede enmascarar sentimientos de soledad, frustración o rechazo.
- La repetición de historias podría reflejar emociones no resueltas, no pérdida de memoria.

22

Técnicas prácticas:

- Permita un silencio cómodo... no se apresure a hablar.
- Utilice la escucha reflexiva: "Parece que eso era importante para ti...".
- Observe el tono, la postura y el contacto visual como señales emocionales.

Estrategias para fomentar el respeto intergeneracional



El respeto intergeneracional no es un ideal abstracto, sino que se construye a través de comportamientos coherentes e intencionados. A continuación se presentan estrategias prácticas que los alumnos de ambos grupos (jóvenes y mayores) pueden aplicar inmediatamente.

Para jóvenes adultos (18 - 29 años)

- Adopte técnicas de escucha activa: Mantenga el contacto visual, haz preguntas de seguimiento, evita interrumpir.
- Practique la humildad cultural: Reconocer que la edad, al igual que la cultura, determina los valores y los estilos de comunicación.
- Ofrezca apoyo sin condescendencia: Pregunte "¿Desea ayuda?" en lugar de dar por sentado que la necesita.
- Evite las bromas generacionales o el lenguaje despectivo: (OK, Boomer" o "Eres demasiado joven para entenderlo)

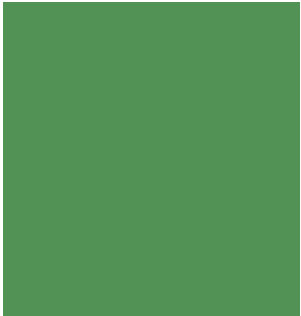
Entendimiento compartido

Para mayores de 65 años

- Permanezca abierto a nuevas normas, tecnologías y valores: La curiosidad fomenta la conexión.
- Reconozca los cambios generacionales sin juzgarlos: Hoy las cosas son diferentes" en lugar de "Esto está mal".
- Invite al intercambio intergeneracional: Comparta historias, pero también pregunte por las experiencias y objetivos de los jóvenes.
- Tenga paciencia con el lenguaje rápido o la jerga: Pida aclaraciones en lugar de retirarse.



Resumen de la formación: ideas clave



Edadismo:

es una forma de discriminación que perjudica a las personas, las comunidades y las sociedades, especialmente cuando no se cuestiona.



Inteligencia emocional:

es la base de unas relaciones intergeneracionales constructivas, que permitan el entendimiento mutuo.



Respeto, empatía y paciencia:

no son rasgos pasivos, se aprenden, se practican y se perfeccionan con el tiempo.



Estrategias del mundo real y tareas de reflexión para apoyar el crecimiento personal continuo y la cooperación intergeneracional.





Lecturas recomendadas y recursos en línea

1. World Health Organization (2021). Global Report on Ageism
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
2. European Commission – Inclusion & Diversity Strategy in Erasmus+
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/resources-and-tools/inclusion-and-diversity-strategy>
3. Emotional Intelligence for Adults – Daniel Goleman Official Site
<https://www.danielgoleman.info>
4. HelpAge International – Age Equality Resources
<https://www.helpage.org>
5. Intergenerational Learning Toolkit (EU-level project)
<https://www.linkingeurope.eu/intergen-toolkit>

25



Referencias



- Goleman, D. (2005). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- WHO. (2021). Global Report on Ageism. Geneva: World Health Organization.
- European Commission. (2022). Inclusion and Diversity in Erasmus+
- Levy, B. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. Journal of Personality and Social Psychology.
- Knowles, M. (1980). The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy. Cambridge Adult Education.
- Baltes, P.B. (2001) – Selective Optimization with Compensation Theory
- WHO: Healthy Aging Framework





Co-funded by
the European Union

GRACIAS

Número de proyecto: 2024-1-PL01-KA220-ADU-000243946

27

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables