



Co-funded by
the European Union

SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS INTERGENERACIONALES

Módulo 2. Respeto, empatía y paciencia intergeneracionales
hacia los más jóvenes

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 y Andreea Haratau, Innovation Education Lab

AUTORES

Moustafa Kamel y 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 aprendiz.....	Página 5
• ¿Qué es el Jovenismo	Página 6
• Estereotipos comunes sobre la juventud y por qué son inexactos.....	Página 7
• La carga emocional de la incomprensión de las generaciones mayores.....	Página 8
• Utilizar la inteligencia emocional para tender puentes	Página 10
• El respeto comienza con la curiosidad, no con la crítica.....	Página 11
• El valor de la paciencia.....	Página 12
• Comunicarse eficazmente con los más jóvenes	Página 13
• Respetar la autonomía de los jóvenes	Página 14
• Escuchar a través de los valores generacionales.....	Página 15
• Una historia real - Una asociación digital que cambió mentes.....	Página 16
• Comprender la distancia psicológica entre generaciones.....	Página 17
• La inclusión intergeneracional como valor social.....	Página 18
• Diálogo intergeneracional estructurado.....	Página 19
• Cooperación intergeneracional en el compromiso cívico	Página 20
• Estudio de caso - El modelo InterGen	Página 21
• Herramienta de autorreflexión - Actitudes y concienciación	Página 22



Índice



- Estrategias de resolución de conflictos intergeneracionales.....Página 23
- Perfeccionamiento y recursos.....Página 24
- Perfeccionamiento y recursos.....Página 25
- Resumen: Principales conclusiones.....Página 26
- Referencias.....Página 27
- Agradecimiento.....Página 28



Objetivos de aprendizaje



Al final de este módulo, será capaz de:

1. Comprender el concepto **de jovenismo** y cómo afecta a las relaciones.
2. Reconocer y cuestionar las propias suposiciones sobre los jóvenes.
3. Utilizar **herramientas de inteligencia emocional** para conectar más profundamente con los jóvenes.
4. Practicar el **respeto, la empatía y la paciencia** con las generaciones más jóvenes.
5. Reflexionar sobre cómo la construcción de puentes intergeneracionales mejora **el bienestar y la inclusión**.

Utilice estos objetivos como guía para seguir su progreso 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

¿Qué es el jovenismo?



El jovenismo es una forma de discriminación basada en la edad que se dirige a los más jóvenes, especialmente a los que tienen entre 18 y 29 años. Mientras que el edadismo se centra tradicionalmente en la marginación de los adultos mayores, el jovenismo invierte el sesgo y califica injustamente a los jóvenes de irresponsables, poco fiables o incapaces.

¿Por qué es importante?

Cuando los mayores sostienen y expresan estas suposiciones, aunque sea involuntariamente, se daña la confianza, se desalienta la comunicación y se reduce la probabilidad de un auténtico aprendizaje intergeneracional. Esto puede provocar sentimientos de rechazo, frustración y desconexión entre los jóvenes.

Piense en una ocasión en la que un joven le haya sorprendido por su madurez, perspicacia o dedicación. Escríbalo. ¿Qué supuso para ti?



Co-funded by
the European Union

Estereotipos comunes sobre la juventud y por qué son inexactos



Muchos adultos mayores son portadores involuntarios de creencias generalizadas sobre los jóvenes. Estos estereotipos se ven reforzados por los medios de comunicación, las conversaciones sociales y las diferencias generacionales en el estilo de vida. Reconocer y cuestionar estas suposiciones es el primer paso para fomentar el respeto y la empatía.

Cuatro estereotipos perjudiciales y comprobaciones de la realidad:

✗ Estereotipo	Realidad
Los jóvenes son vagos	Los jóvenes de hoy se enfrentan al aumento de los costes, la inseguridad laboral y, a menudo, compaginan el trabajo, los estudios y las obligaciones familiares. Muchos están muy motivados y son socialmente activos.
Son adictos a las pantallas	La tecnología es una parte fundamental de la forma en que los jóvenes aprenden, trabajan, socializan y se mantienen informados. No es intrínsecamente mala... sólo es diferente.
No respetan a los mayores	El respeto debe ser mutuo. Muchos jóvenes se sienten rechazados en primer lugar. Cuando se les trata con respeto, suelen responder positivamente.
Creen que lo saben todo	La confianza y la exploración forman parte del crecimiento. Hacer preguntas y desafiar las normas son esenciales para crecer e innovar.

El coste emocional de ser incomprendido por las generaciones mayores



A menudo, los adultos jóvenes dicen sentirse incomprendidos, infravalorados o juzgados por las generaciones mayores. Esta experiencia emocional puede generar un sentimiento de alienación que afecta a su salud mental y a su disposición a relacionarse con los mayores.

Las respuestas emocionales comunes incluyen:

Retirada

¿Por qué molestarse? No escucharán.

Frustración o desafío

Siempre piensan que tienen razón.

Resentimiento

No ven quién soy realmente.



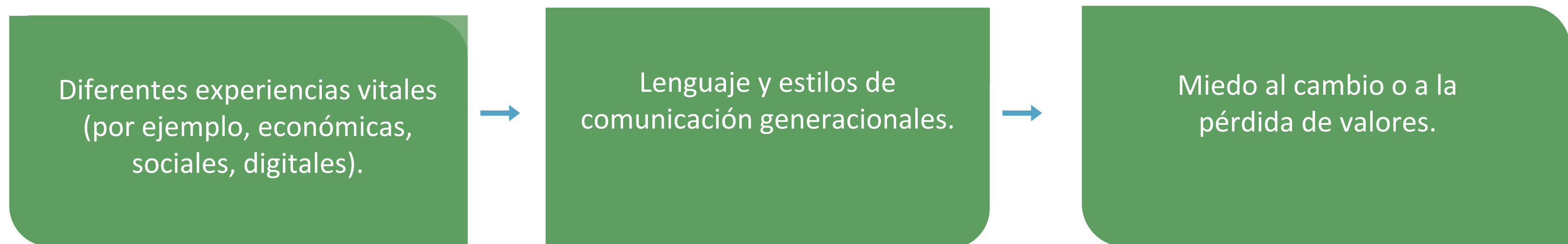
Co-funded by
the European Union

El coste emocional de ser incomprendido por las generaciones mayores



Cuando los mayores proyectan suposiciones negativas, se crea un ciclo de distanciamiento y desconfianza que puede durar años.

Los malentendidos **no** suelen **ser intencionados**. Tienen su origen en:



Co-funded by
the European Union

Utilizar la inteligencia emocional para tender puentes



La **Inteligencia Emocional** es la capacidad de comprender, regular y expresar las propias emociones **y** de responder con empatía a las emociones de los demás. En las relaciones intergeneracionales, la IE ayuda a los adultos mayores a **conectar más profundamente** con los jóvenes gestionando los juicios y reaccionando con atención.

Cinco habilidades de inteligencia emocional para conectar con los jóvenes:

Autoconciencia	Dese cuenta de cuándo se siente frustrado o juzgado. Pregúntese: <i>¿De dónde viene este sentimiento?</i>
Empatía	Póngase en el lugar de la persona más joven. ¿Qué les puede estar costando?
Escucha activa	Preste toda tu atención... sin interrupciones, sin "en mis tiempos". Sólo escucha.
Comprobación de supuestos	En lugar de decir "no les importa", pregunte: "¿Qué les pasa realmente?"
Paciencia	Deje tiempo para que se desarrolle la relación. Los adultos jóvenes no siempre se expresan con claridad, pero lo intentan.

Ayuda a los mayores a crear **espacios emocionalmente seguros** en los que los jóvenes se sientan escuchados, respetados y comprendidos, fomentando la apertura y la confianza.

El respeto empieza por la curiosidad, no por la crítica

Por qué importa la curiosidad

Los jóvenes suelen tener la sensación de que las generaciones mayores **les juzgan rápida y duramente**. Sustituir la crítica por la curiosidad ayuda a **derribar muros** y abrir el diálogo. Envía un mensaje: *"Quiero entenderte"*.

Ejemplos de preguntas curiosas y respetuosas:

- ¿Cuáles son sus objetivos en este momento?
- ¿Qué te apasiona?
- ¿Qué crees que los mayores no entienden de tu generación?
- ¿Puedes enseñarme cómo funciona esa aplicación?

Lo que esto crea:

- Confianza en los jóvenes
- Oportunidades de aprendizaje mutuo
- Un entorno emocional seguro para compartir

Evite preguntas que parezcan sentenciosas:

- ¿Por qué estás siempre con ese teléfono?
- ¿No te importa tu futuro?

El valor de la paciencia



La paciencia es el don del tiempo emocional. Se trata de ofrecer espacio para que los demás piensen, se expresen y crezcan sin precipitarse a juzgar o corregir. La paciencia reconoce que el desarrollo es un proceso, especialmente durante la juventud.



Por qué la paciencia es esencial:

Es posible que los jóvenes aún estén forjando su identidad, sus valores y sus objetivos vitales.

Puede que aún no tengan tu experiencia vital, pero tienen experiencias válidas propias.

Si eres paciente, demuestras madurez emocional y respeto.

Reformular la impaciencia

En lugar de "Son irresponsables", pruebe: Todavía están aprendiendo, como yo lo hice una vez.

En lugar de "Son demasiado emocionales", pruebe: "Tienen sentimientos profundos y necesitan apoyo".



We were all saplings once.



Co-funded by
the European Union

Comunicarse eficazmente con los más jóvenes



A medida que las generaciones crecen en entornos culturales, sociales y tecnológicos diferentes, su forma de expresarse suele divergir. Los mayores prefieren las conversaciones cara a cara, el lenguaje formal y el diálogo reflexivo. Los más jóvenes, en cambio, recurren con frecuencia a las herramientas digitales, el lenguaje informal y las interacciones rápidas. Estas diferencias no son defectos, sino expresiones culturales determinadas por el contexto.

Para comunicarse eficazmente con los jóvenes, los mayores deben aprender a adaptarse sin comprometer la autenticidad. Esto significa comprender que la comunicación no consiste solo en palabras, sino también en el tono, la intención, la franqueza y la presencia emocional.

Tres estrategias fundamentales para la comunicación intergeneracional:

Adapte su ritmo

Permita pausas, silencios y momentos de reflexión. No apresure las respuestas ni les presiones para que se expliquen inmediatamente.

Utilice un lenguaje inclusivo

Evite términos demasiado formales o anticuados, pero evite también utilizar jerga a menos que esté familiarizado con ella. La claridad y la amabilidad son más importantes que la corrección.

Reconozca el canal de comunicación

Si un joven prefiere los mensajes de texto o las notas de voz, intenta comunicarte por esos medios. Muestra respeto por sus normas de comunicación.



Co-funded by
the European Union

Respetar la autonomía de los jóvenes



Una tensión frecuente en las relaciones intergeneracionales surge de la diferencia entre orientación y control. Los mayores suelen querer compartir su sabiduría y proteger a los jóvenes de los errores. Aunque esto se hace desde el cariño, puede dar la sensación involuntaria de control o desprecio.

Las generaciones más jóvenes valoran la autonomía y el desarrollo de la identidad. Cuando los consejos se ofrecen demasiado pronto o con demasiada frecuencia, pueden interpretarse como falta de confianza.

¿Qué genera respeto?

- Ofrezca apoyo **sólo cuando se le invite**.
- Sustituya los comandos por opciones abiertas. Por ejemplo:
En lugar de "Deberías hacer esto", di "¿Has pensado en probar...?"
- Acepta que **los jóvenes tienen que tomar sus propias decisiones**, aunque difieran de tus valores.

Por qué es importante:

Cuando los mayores respetan la autonomía juvenil, los jóvenes se sienten validados y es más probable que busquen conexión y consejo voluntariamente.



Co-funded by
the European Union

Escuchar a través de los valores generacionales



Valores como la ética laboral, los roles familiares, las normas de género o las opiniones políticas suelen diferir significativamente entre generaciones. Estas diferencias pueden dar lugar a malentendidos o incluso conflictos si no se abordan con cuidado.

Recordatorios importantes para las personas mayores:

- **Los sistemas de valores se forman con el tiempo y la experiencia.** Un joven criado en la década de 2020 verá el mundo de forma distinta a alguien que creció en los años setenta.
- **Escuchar no significa estar de acuerdo.** Puedes escuchar la opinión de un joven sobre el cambio climático, la identidad o la conciliación de la vida laboral y familiar sin comprometer tus propias creencias.
- **La curiosidad mutua** por los valores fomenta el aprendizaje y la inclusión.

El objetivo no es "convencer" o "corregir", sino **entender de dónde viene el otro.**



Co-funded by
the European Union

Historia real - Una asociación digital que cambió mentes



Anna, directora de escuela jubilada, se unió a una iniciativa local de "Digital Buddies" en la que se emparejaba a personas mayores con adolescentes para mejorar su alfabetización digital. Su compañero era Elias, un joven de 17 años que al principio parecía tímido y distraído.

Anna admitió que estaba nerviosa. Temía parecer "demasiado lenta" o "demasiado anticuada". Elías, por su parte, temía ser juzgado como perezoso o arrogante.

Pero a lo largo de varias sesiones, algo cambió:

- Anna se sinceró sobre su miedo a la banca electrónica.
- Elías explicó pacientemente, evitando la jerga técnica y ofreciendo tranquilidad.
- A cambio, Anna ayudó a Elias a preparar una entrevista para una beca, ofreciéndole asesoramiento sobre confianza y comunicación.

Al final del proyecto, dijo Elias: "Nunca pensé que disfrutaría pasando tiempo con alguien de la edad de mi abuela".

Anna replicó: "Me has recordado que aún puedo aprender algo nuevo cada día".

Mensaje clave: La asociación, no la jerarquía, es la clave del crecimiento mutuo.



Co-funded by
the European Union

Comprender la distancia psicológica entre generaciones

Una de las barreras más olvidadas en la comunicación intergeneracional es la **distancia psicológica**, un concepto que se refiere a lo "cerca" o "lejos" que parecen los demás desde nuestro propio marco de referencia.

Esta brecha puede aparecer en múltiples dimensiones:

- **Distancia temporal:** Los más jóvenes hablan desde el presente y el futuro, mientras que los mayores suelen relacionarse a través del pasado.
- **Distancia cultural:** Los valores, las normas sociales y los medios de comunicación que conforman cada generación varían significativamente.
- **Distancia experiencial:** Los acontecimientos que marcaron profundamente a una generación (por ejemplo, la guerra o la tecnología analógica) pueden ser desconocidos para otra.

Fomentar el respeto mutuo:

- **Reconocer diferentes puntos de referencia sin compararlos.**
- **Traducir el significado, no sólo el lenguaje.** lo que parece "serio" o "irrespetuoso" puede ser una norma cultural en círculos más jóvenes.
- **Evite trampas nostálgicas** como "en mis tiempos..." que invalidan involuntariamente realidades presentes.

Reducir esta distancia psicológica es clave para la empatía, la paciencia y la interacción constructiva.



La inclusión intergeneracional como valor social



La inclusión intergeneracional no es sólo una habilidad comunicativa, sino una **responsabilidad social** basada en la dignidad humana y la igualdad de participación.

La Comisión Europea define la inclusión como el proceso de mejora de las **condiciones de participación** de todas las personas, especialmente las que corren riesgo de marginación.

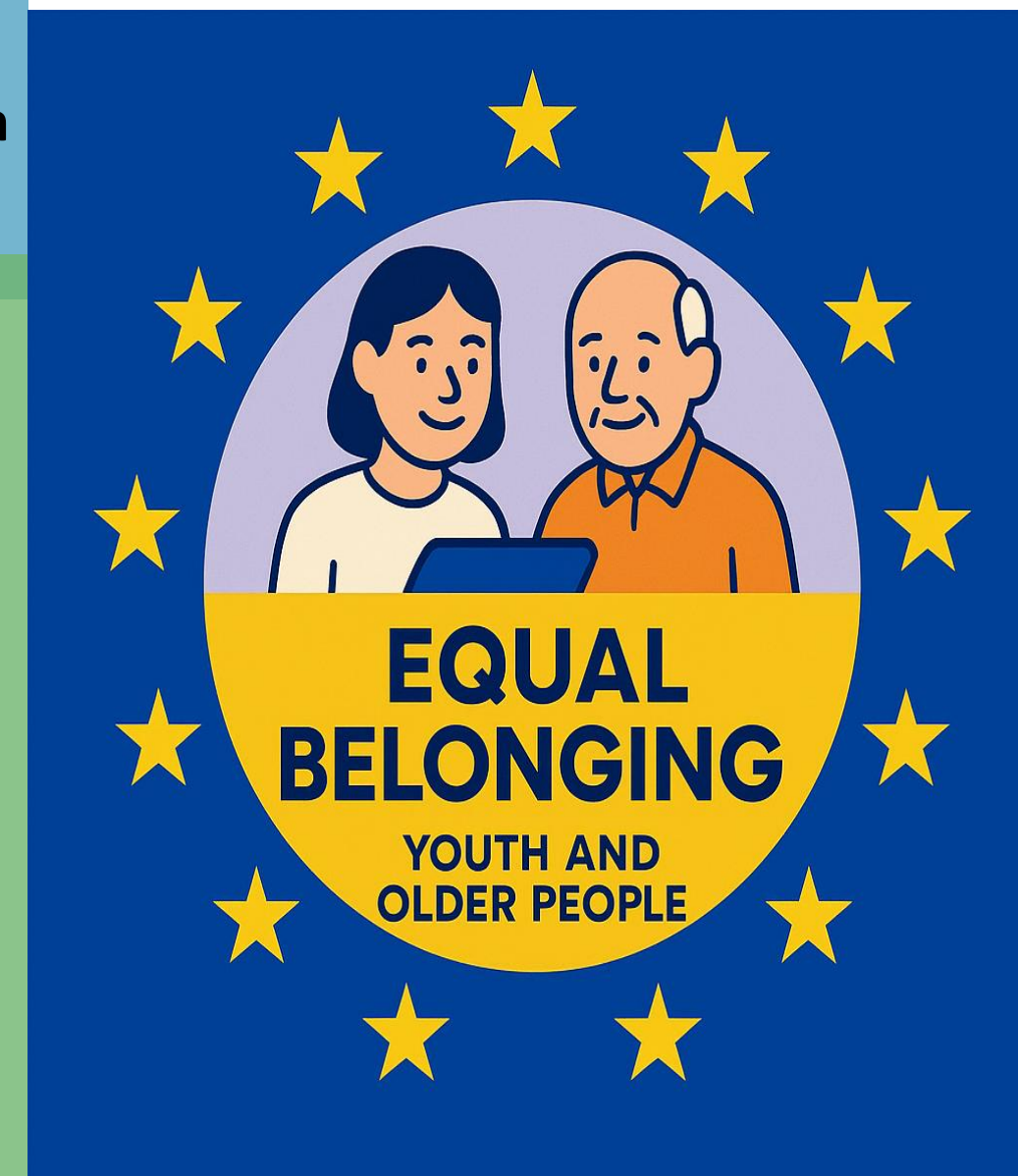
En el contexto del jovenismo, los adultos mayores desempeñan un papel fundamental:

- **Desafiar los estereotipos** que presentan a los jóvenes como irresponsables, desinteresados o frágiles.
- **Fomentar la voz de los jóvenes** en asuntos comunitarios, políticos, culturales y educativos.
- **Reconocer la legitimidad de las luchas de los jóvenes**, aunque difieran de las vividas anteriormente.

Una mentalidad integradora no consiste en estar de acuerdo, sino en reconocer la realidad de los demás sin menoscabarla.

Inclusión práctica significa:

- Invitar, no instruir.
- Escuchar, no probar.
- Colaborar, no supervisar.



Co-funded by
the European Union

Diálogo intergeneracional estructurado



Aunque las conversaciones informales pueden ser útiles, el **diálogo intergeneracional estructurado** ofrece un marco más eficaz para la comprensión profunda y el crecimiento mutuo.

El diálogo estructurado implica:

- **Sesiones guiadas** en torno a temas seleccionados (identidad, valores, miedos, aspiraciones).
- **Tiempo compartido equitativo**, en el que ambas generaciones responden a las mismas preguntas.
- **Retroalimentación facilitada**, que permite a los participantes reflexionar sin ponerse a la defensiva.

Ventajas para las personas mayores	Beneficios para los jóvenes
Oportunidad de comprender la evolución de las normas sin perder su voz	Mayor sensación de ser escuchado y respetado
La oportunidad de aclarar sus experiencias en lugar de imponerlas	Reducción de la sensación de ser "sermoneado"
Renovación del compromiso cognitivo y el propósito social	Aprendizaje de la madurez emocional a través del comportamiento modelado

Cooperación intergeneracional en el compromiso cívico



Ciudadanía activa en todas las edades : Una vía poderosa para tender puentes entre generaciones es la **coparticipación en actividades de la vida cívica** en las que tanto los jóvenes como los mayores contribuyen a la mejora de la comunidad.

Algunos ejemplos son:

- Participar en asociaciones de vecinos.
- Campañas de educación electoral codirigidas por mayores y estudiantes.
- Limpiezas medioambientales locales o debates sobre urbanismo.

Esto crea

- Responsabilidad compartida, no delegación.
- Solidaridad visible, en la que otros miembros de la comunidad ven la diversidad de edad en acción.
- Vínculos a largo plazo arraigados en el servicio, no en el sentimiento.

Los adultos mayores tienen un papel único en:

- *Modelar el compromiso a largo plazo con las causas.*
- *Ofrecer una perspectiva estratégica sin dominar.*
- *Capacitar a los jóvenes para que lideren iniciativas a su manera.*

Esto refleja los valores de participación, derechos humanos y cooperación democrática de la UE.



Co-funded by
the European Union

Estudio de caso - El modelo InterGen (Irlanda)



El programa *InterGen* de Irlanda representa un enfoque global de la inclusión intergeneracional, cofinanciado por el Ministerio de Educación irlandés y respaldado por las políticas de cohesión de la UE.

Componentes estructurales clave:

- Implantado en escuelas, bibliotecas y centros comunitarios.
- Formación formal para que los participantes de alto nivel participen en la comunicación inclusiva.
- Jóvenes participantes formados en "tutoría inversa" (por ejemplo, alfabetización digital, activismo medioambiental).

Métricas de evaluación de impacto (después de 24 meses):

- El 78% de los participantes de más edad informaron de una reducción sostenida de las opiniones estereotipadas sobre la juventud.
- Los jóvenes participantes eran un 60% más propensos a informar de interacciones positivas con adultos mayores fuera del programa.
- Las puntuaciones de confianza comunitaria aumentaron un 43% en las regiones piloto.

Por qué es importante:

- El programa pasa de la narración individual a la **inclusión estructurada y multinivel**.
- Los mecanismos de evaluación garantizan que el modelo pueda reproducirse en otras regiones de la UE.
- Se ajusta a los valores de la Comisión Europea en materia de **solidaridad intergeneracional e inclusión**.



Co-funded by
the European Union

Herramienta de autorreflexión



La autorreflexión es una parte esencial del aprendizaje. Nos permite transformar la información pasiva en **crecimiento personal activo**.

Utilice el siguiente autochequeo para evaluar cómo han evolucionado sus actitudes hacia las generaciones más jóvenes. No hay respuestas correctas o incorrectas. esto es sólo para ti.

Marque cada afirmación como: Siempre / A veces / Nunca

1. Creo que los jóvenes de hoy en día están sometidos a demasiada presión.
2. A menudo pregunto a los jóvenes por sus intereses sin juzgarlos.
3. Me encuentro comparando sus elecciones con "cómo solíamos hacer las cosas".
4. Valoro las opiniones de los jóvenes, incluso cuando no estoy de acuerdo.
5. Me siento cómodo pidiendo ayuda a los más jóvenes.

Interpretación:

- Más "Siempre" = alta apertura y empatía.
- Más "A veces" = espacio para crecer a través de la curiosidad y la escucha.
- Más "Nunca" = oportunidad de cuestionar los supuestos mediante un compromiso más profundo



Estrategias de resolución de conflictos intergeneracionales



Incluso con empatía e inclusión, la tensión es inevitable cuando las generaciones interactúan. Estos momentos de fricción, si se abordan con prudencia, pueden reforzar la confianza en lugar de destruirla. En el cuadro siguiente se describen los desencadenantes típicos de los conflictos y las estrategias prácticas para transformar la confrontación en conexión:

Desencadenante del conflicto	Estrategia de resolución
Choque de valores (por ejemplo, tradición frente a autonomía)	Inicie el diálogo en torno a valores compartidos y acepte discrepar respetuosamente.
Tono o lenguaje malinterpretados	Aclare las intenciones y pida información sobre cómo se reciben las palabras.
Sentirse desestimado o juzgado	Reconozca las emociones: "Parece que esto te ha afectado, ¿podemos hablar de ello?"
Asesoramiento o control no solicitados	Pida permiso antes de dar consejos; valida su autonomía.
Generalizaciones generacionales	Desafíe abiertamente los estereotipos y sustitúyalos por la experiencia vivida.

Más información y recursos



Artículos, guías y herramientas	Vídeos, charlas y documentales	Podcasts y aprendizaje por audio	Plataformas de participación y aprendizaje
● “Mind the Gap” – Intergenerational Dialogue Toolkit <i>Age Platform Europe</i> – Ejercicios prácticos y contexto político. https://www.age-platform.eu ● “Promoting Intergenerational Learning in Europe” <i>European Map of Intergenerational Learning</i> https://www.emil-network.eu/resources ● “World Report on Ageing and Health” (Ch. 3: Ageism & Youngism) <i>World Health Organization (WHO)</i> https://www.who.int	● TEDx Talk: “Bridging the Generation Gap with Respect” Historias interesantes y herramientas prácticas [Search “TEDx Generation Gap” on YouTube] ● Video: “What Young People Wish Older Adults Understood” Breves clips de los foros juveniles Erasmus+. [YouTube: European Youth Portal Channel]	● Podcast: “You’re Never Too Old” Analiza las habilidades digitales, la empatía y la inclusión social.	● EU Youth Portal – Oportunidades para apoyar a los jóvenes https://youth.europa.eu ● European Solidarity Corps (ESC) – Haz voluntariado con jóvenes https://europa.eu/youth/solidarity_en ● EPALE – Electronic Platform for Adult Learning in Europe Cursos, artículos y comunidad para educadores y estudiantes adultos. https://epale.ec.europa.eu



Más información y recursos



Artículos, guías y herramientas	Vídeos, charlas y documentales	Podcasts y aprendizaje por audio	Plataformas de participación y aprendizaje
● “How to Foster Intergenerational Inclusion” <i>Council of Europe</i> Documentos de posición y mejores prácticas https://www.coe.int ● “Intergenerational Learning Toolkit” <i>TOY for Inclusion</i> – Formación conjunta de personas mayores y jóvenes. https://www.toyproject.net ● “Ageing Equal” Campaign Materials <i>European Network Against Ageism</i> https://ageing-equal.org	● “Generations React” Series – YouTube Reacciones generacionales divertidas y reveladoras sobre la cultura digital. ● “Stories Across Ages” - Serie de minidocumental sobre narrativas compartidas.https://storiesacrossages.eu	● Podcast: “Intergenerational Voices” – Entrevistas comunitarias Tem as sobre empatía, activismo y salud mental[Disponible en Spotify y Apple Podcasts]	● Age-Friendly World (WHO Global Platform) Mejores prácticas globales y creación de comunidades https://extranet.who.int/agefriendlyworld ● EAEA – European Association for the Education of Adults Eventos de investigación, políticas y formación. https://eaea.org



Resumen: Principales conclusiones



1. Entender el jovenismo

- El jovenismo es una forma de prejuicio basado en la edad que afecta a la forma en que los adultos mayores perciben a los jóvenes e interactúan con ellos.

2. Cuestionar las suposiciones personales

- Los prejuicios son a menudo involuntarios, moldeados por la cultura, los medios de comunicación y la experiencia generacional.
- La autorreflexión honesta nos permite interrumpir los estereotipos y escuchar con ojos y oídos nuevos.

3. Inteligencia emocional en acción

- La empatía, la curiosidad y la paciencia son habilidades que pueden practicarse y mejorarse con el tiempo. Estas herramientas ayudan a salvar las distancias emocionales y comunicativas entre generaciones.

4. El respeto como proceso bidireccional

- El respeto no tiene que ver con la autoridad, sino con la dignidad mutua y la escucha. Los jóvenes buscan ser escuchados, no corregidos; la colaboración sustituye a la jerarquía.

5. La inclusión empieza por ti

- La inclusión no es sólo una política o un principio, es una práctica cotidiana. Con acciones pequeñas pero significativas, ayudas a construir una sociedad más respetuosa y emocionalmente sana para todas las edades.



Referencias



- Age Platform Europe. (2021). *Mind the Gap: Intergenerational Dialogue Toolkit*. Retrieved from <https://www.age-platform.eu>
- Council of Europe. (2017). *Reference Framework of Competences for Democratic Culture*. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- European Commission. (2020). *Promoting Inclusion and Diversity in Education and Training: Erasmus+ Programme Guide*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- European Map of Intergenerational Learning. (2022). *Promoting Intergenerational Learning in Europe*. Retrieved from <https://www.emil-network.eu/resources>
- Mezirow, J. (2000). *Learning as Transformation: Critical Perspectives on a Theory in Progress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- TOY for Inclusion. (2020). *Intergenerational Learning Toolkit*. Retrieved from <https://www.toyproject.net>
- UNESCO. (2019). *Embracing a Culture of Lifelong Learning: Contribution to the Futures of Education Initiative*. Paris: UNESCO.
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2021). *Global Campaign to Combat Ageism*. Retrieved from <https://www.who.int/ageing/ageism-campaign>





Co-funded by
the European Union

GRACIAS

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.

