



Co-funded by
the European Union

SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS INTERGENERACIONALES

Módulo 3. Inteligencia emocional en la interacción entre jóvenes y 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

Victoria Shapkarina, INDEPCIE
Inmaculada Carmona, INDEPCIE

AUTORES

Victoria Shapkarina, INDEPCIE



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 4
● Fundamentos de la Inteligencia Emocional.....	Página 5
● Inteligencia emocional y edad.....	Página 6
○ Autoconocimiento.....	Página 7
○ Autorregulación.....	Página 9
○ Motivación.....	Página 11
○ Empatía	Página 13
○ Habilidades sociales.....	Página 15
● Por qué es importante la IE para la interacción entre jóvenes y mayores.....	Página 17
● Malentendidos comunes y desencadenantes emocionales entre jóvenes y mayores	Página 18
● Trazar un mapa de sus propios estereotipos	Página 19
● Evitar el lenguaje edadista a través de la conciencia emocional	Página 20
● Comunicación digital frente a comunicación en persona: Consideraciones emocionales	Página 21
● Estrategias de Inteligencia Emocional para Situaciones Cotidianas.....	Página 22
● Inteligencia emocional como justicia social	Página 23
● Lecturas recomendadas y recursos en línea	Página 24
● Resumen: Principales conclusiones	Página 25
● Referencias.....	Página 26



Objetivos de aprendizaje

Al final de este módulo, serás capaz de:



1. **Definir la inteligencia emocional** y explicar su importancia para las relaciones intergeneracionales.
2. **Identificar los cinco pilares** del marco de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y describir cómo se aplica cada uno al interactuar con adultos mayores.
3. **Reconozca sus propios desencadenantes emocionales -pensamientos**, sentimientos y sensaciones corporales- que surgen cuando se encuentra con diferencias generacionales.
4. **Aplicar técnicas de autorregulación** para gestionar la impaciencia, la frustración o el malestar durante las conversaciones con personas mayores.
5. **Demostrar empatía** percibiendo y reflexionando con precisión sobre las experiencias emocionales de las personas mayores.
6. **Adapte su estilo de comunicación -el tono verbal**, las señales no verbales y las estrategias de escucha- para fomentar el respeto y la comprensión mutuos en todas las edades.
7. **Desarrollar un sencillo plan de acción personal** para practicar la inteligencia emocional en las interacciones intergeneracionales cotidianas.

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

Fundamentos de la inteligencia emocional

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La Inteligencia Emocional (IE) es el conjunto de habilidades que le permiten reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones, así como percibir e influir en las emociones de los demás. A diferencia del intelecto bruto o la capacidad técnica, la IE se centra en cómo conectamos con nosotros mismos y con quienes nos rodean.



Dominios

- **Conciencia intrapersonal:** Comprender tus sentimientos, motivaciones y valores.
- **Sensibilidad interpersonal:** Sintonizar con los estados emocionales de los demás y responder con perspicacia.
- **Gestión emocional:** Aplicación de estrategias para manejar situaciones estresantes o con carga emocional.

Datos históricos

Procedente de la psicología social de los años 60-70, los investigadores estudiaron cómo afectan las emociones a la toma de decisiones y las relaciones.

La Inteligencia Emocional de Daniel Goleman (1995) llevó el concepto a un público amplio, vinculando la IE con el liderazgo, la salud mental y el éxito académico.

La neurociencia moderna confirma que las habilidades de IE -como la empatía y la autorregulación- están arraigadas en redes cerebrales que siguen desarrollándose en la edad adulta.



Co-funded by
the European Union

Inteligencia emocional y discriminación por edad

"La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de gestionar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones."

- Daniel Goleman, Inteligencia emocional (1995)

¡RECUERDE!

El **edadismo** es una **forma de discriminación basada en la edad**. Incluye los estereotipos, la exclusión y la falta de respeto **dirigidos a los adultos mayores** simplemente por su edad.

💡 A través de la IE, puedes ayudar a reducir la discriminación por motivos de edad, regulando tus reacciones emocionales y mostrando una empatía activa hacia las generaciones mayores. Los pequeños cambios emocionales generan grandes cambios sociales.

Los cinco pilares de la inteligencia emocional de Goleman:





La autoconciencia es el pilar fundamental de la inteligencia emocional, que implica la capacidad de darse cuenta de su estado emocional en el momento. Al interactuar con personas mayores, significa reconocer sentimientos -como la impaciencia o la curiosidad- y comprender cómo reflejan sus actitudes subyacentes hacia los mayores.

Aspectos clave para los jóvenes:

- **Señales emocionales:** Presta atención a señales corporales como la tensión en la mandíbula, un pulso acelerado o un peso en el pecho. Estas señales físicas suelen preceder a la percepción consciente de una emoción.
- **Reacciones mentales:** Observa los pensamientos recurrentes: "Esto es demasiado lento", "Me están poniendo a prueba" o "Quiero ayudar". Estos mensajes mentales pueden revelar creencias subyacentes sobre el envejecimiento y el respeto.
- **Exploración de creencias:** Reflexiona sobre cómo tus experiencias pasadas -la dinámica familiar, los mensajes culturales, las representaciones de los medios de comunicación- influyen en tus reacciones ante las personas mayores.

Autoconciencia



Consejo de autoconocimiento para jóvenes: Lleva un "registro de sentimientos" en tu teléfono. Después de cada interacción con alguien mayor, anota una palabra para tu emoción y una frase sobre por qué crees que te sentiste así.



Co-funded by
the European Union

Ejemplo de autoconocimiento para jóvenes

Anna, una voluntaria de 23 años, ofrece ayuda técnica a su vecino, el Sr. Lewis, de 72 años. Cuando ella utiliza una jerga rápida ("Sólo tienes que hacer clic en el menú hamburguesa y luego en la palanca"), él asiente cortésmente, pero luego admite que se sintió apresurado y confuso.

ANÁLISIS TEÓRICO

El entusiasmo de Anna provocó la suposición automática de que la fluidez digital es universal entre los jóvenes. Esto refleja la idea de Goleman de que la autoconciencia implica darse cuenta no solo de nuestros sentimientos, sino también de nuestras expectativas de los demás. Su entusiasmo, basado en el orgullo y la familiaridad con las aplicaciones, llevó a una comunicación que no satisfacía la necesidad del Sr. Lewis de un ritmo más constante. Al reconocer su propio impulso de "hacerlo rápido", Ana podría haber ido más despacio, haberle preguntado si se sentía cómodo y haber adaptado su lenguaje.



Para los jóvenes, ser consciente de uno mismo significa hacer una pausa para identificar cuándo la excitación o la impaciencia impulsan el habla. Esta comprensión teórica subraya que darse cuenta de nuestros impulsos emocionales -antes de hablar- crea espacios respetuosos en los que los adultos mayores pueden aprender y participar de verdad.



La **autorregulación** es la capacidad de gestionar tus respuestas emocionales, especialmente cuando te sientes inquieto o frustrado con los mayores. Te permite hacer una pausa y elegir acciones respetuosas y reflexivas en lugar de actuar por impulso.

Aspectos clave para los jóvenes:

- **Control de los impulsos:** Reconozca el momento en que quiere interrumpir o precipitar a un superior y haga una pausa antes de hablar.
- **Reencuadre emocional:** Reinterpretar los momentos difíciles (por ejemplo, el habla lenta) como oportunidades para practicar la paciencia.
- **Técnicas de conexión a tierra:** Utiliza métodos sencillos -contar las respiraciones, observar el entorno- para calmar los pensamientos acelerados.
- **Redirección del pensamiento:** Sustituir los juicios ("Son muy lentos") por observaciones neutras ("Hablan a otro ritmo").

Autorregulación



Consejo de autorregulación para jóvenes: Utiliza un mantra silencioso cuando te sientas tenso -como "Pausa y respeta"- para que tu mente se restablezca momentáneamente antes de responder.



Co-funded by
the European Union

Ejemplo de autorregulación para jóvenes

Durante el brunch del domingo, el abuelo de Emily, el Sr. Reynolds, empieza a compartir una detallada historia sobre su primer coche. Impaciente por comprobar sus mensajes, Emily deja escapar un suspiro exasperado y lo interrumpe con un: "¿Podemos hablar de otra cosa?".

ANÁLISIS TEÓRICO

El suspiro y la interrupción de Emily fueron reacciones emocionales inmediatas impulsadas por la inquietud y el deseo de novedad, rasgos característicos de la energía juvenil. Según el pilar de autorregulación de Goleman, la inteligencia emocional implica reconocer estos impulsos cuando surgen y elegir una respuesta diferente. Físicamente, la inquietud puede manifestarse como nerviosismo o aceleración del corazón. Mentalmente, la mente se inclina hacia el aburrimiento o la distracción. Al identificar esas señales -en lugar de actuar en consecuencia-, Emily podría haberse detenido, reconocer sus sentimientos y optar por la paciencia, demostrando así respeto por la experiencia de su abuelo y el valor de sus recuerdos.



Cuando sientas el impulso de interrumpir, haz una breve pausa mental -cuenta hasta tres, respira lentamente- y elije escuchar plenamente antes de responder. Este enfoque autorregulado mantiene el respeto, profundiza la conexión y muestra verdadera atención por las historias de la persona mayor.



La motivación se refiere al impulso interno que le obliga a perseguir objetivos, superar retos y mantener el compromiso, incluso cuando las interacciones resultan difíciles. Al relacionarse con personas mayores, la motivación le ayuda a mantener la paciencia, la curiosidad y el compromiso de entablar relaciones significativas.

Aspectos clave para los jóvenes:

- **Compromiso intencionado:** Considerar las conversaciones con los mayores no como tareas, sino como oportunidades para aprender de la experiencia vivida.
- **Encuadre positivo:** Centrarse en lo que se gana (perspicacia, empatía) más que en lo que se pierde (tiempo, comodidad).
- **Resiliencia:** Mantener el esfuerzo cuando las interacciones ponen a prueba tu paciencia o te empujan más allá de tu zona de confort.

Motivación



Consejo de motivación para jóvenes: Recuerdate a ti mismo tu "por qué" antes de cada interacción: pregúntate: "¿Qué voy a aprender de la trayectoria vital de esta persona?".



Co-funded by
the European Union

Ejemplo de motivación para los jóvenes

Marcus, de 24 años, ayuda a organizar un proyecto de historia comunitaria para personas mayores de la localidad. Aunque al principio se apunta para obtener créditos extra, pronto se da cuenta de lo mucho que valora conocer relatos de primera mano. Su entusiasmo crece a medida que relaciona cada historia con sus propios intereses en la tecnología y la narración.

ANÁLISIS TEÓRICO

La motivación de Marcus evolucionó de extrínseca (notas) a intrínseca (interés personal) cuando descubrió la relevancia del proyecto para sus pasiones. Según la teoría de la IE, alinear las tareas con los intereses individuales aumenta el compromiso y la creatividad. Al reconocer su auténtica curiosidad -en lugar de limitarse a cumplir los requisitos-, Marcus aportó energía e innovación al proyecto, ganándose el respeto y la colaboración de los mayores implicados.



Para los jóvenes, aprovechar sus intereses intrínsecos -ya sea la tecnología, la narración de historias o el cambio social- despierta una motivación que mantiene asociaciones intergeneracionales significativas más allá de los incentivos iniciales.



La **empatía** es la capacidad de sentir y comprender los sentimientos y las perspectivas de otra persona. En las interacciones entre jóvenes y mayores, la empatía permite ir más allá de las suposiciones superficiales y conectar con las realidades emocionales de los adultos mayores.

Aspectos clave para los jóvenes:

- **Tomar perspectiva:** Imaginar cómo es la vida a partir de los 65 años: los retos, las pérdidas y las fortalezas que acompañan a esta etapa.
- **Resonancia emocional:** Reconocer las señales sutiles de la voz o el lenguaje corporal que revelan las preocupaciones o alegrías de las personas mayores.
- **Validación:** Reconocer los sentimientos de las personas mayores sin juzgarlos, haciéndoles saber que usted escucha y respeta sus emociones.

Empatía



Consejo de empatía para jóvenes: Antes de responder, pregúntate en silencio: "¿Cómo me gustaría que me escucharan si estuviera en su situación?".



Co-funded by
the European Union

Ejemplo de empatía para los jóvenes

Jordan, de 22 años, se da cuenta de que su mentora, la Sra. Ramírez (de 70 años), duda al utilizar una aplicación de smartphone. En lugar de apresurarse, hace una pausa y le dice: "Sé que esto puede parecer abrumador al principio; déjame guiarte a tu ritmo".

ANÁLISIS TEÓRICO

El enfoque de Jordan ejemplifica la escucha empática y el apoyo adaptativo. Al reconocer el malestar de la Sra. Ramírez y adaptar su estilo de enseñanza, respeta su estado emocional. Los estudios sobre comunicación intergeneracional ponen de relieve que este tipo de adaptación empática reduce la ansiedad y fomenta el respeto mutuo.



Para los jóvenes, la empatía significa sintonizar con la experiencia emocional de un adulto mayor -y luego adaptar tanto el ritmo como el lenguaje- para que la tecnología, las ideas y la conversación se conviertan en puentes y no en barreras.



Las habilidades sociales son las herramientas emocionales que se utilizan para comunicarse con eficacia, mantener interacciones respetuosas y resolver malentendidos. Al relacionarse con personas mayores, unas buenas habilidades sociales le ayudarán a tender puentes mediante un diálogo claro y cortés y una escucha atenta.

Aspectos clave para los jóvenes:

- **Adaptar el estilo de comunicación:** Adaptar el tono, el ritmo y el vocabulario para que las conversaciones sean accesibles y cómodas para las personas mayores.
- **Escuchar activamente:** Demostrar que se está realmente interesado: mantener el contacto visual, asentir con la cabeza y responder con atención.
- **Gestionar los desacuerdos con respeto:** Elegir un lenguaje respetuoso cuando las opiniones difieren o cuando te sientes incomprendido.
- **Crear compenetración:** Utilizar la empatía, el humor y las experiencias compartidas para crear una sensación de cercanía y confianza.

Habilidades sociales



Consejo sobre habilidades sociales para jóvenes: Ve más despacio y céntrate en la conexión, no en la corrección. El respeto es más importante que tener razón.



Co-funded by
the European Union

Ejemplo de habilidades sociales para jóvenes

Sophia, de 20 años, está emparejada con el Sr. Andrews (75 años) en un programa de alfabetización de la biblioteca. Al notar que él duda en pedirle aclaraciones, ella le dice suavemente: "Tómate tu tiempo; si alguna vez voy demasiado rápido, detenme, ¿vale?".

ANÁLISIS TEÓRICO

El enfoque de Sophia revela grandes habilidades sociales: se anticipa a posibles incomodidades y reduce activamente la barrera de la comunicación. Esta inclusión proactiva fomenta una sensación de seguridad y colaboración. Según la literatura de la IE, esta sintonía relacional favorece el desarrollo de la confianza en los adultos mayores y reduce la tensión generacional.



Para los jóvenes, las habilidades sociales sólidas implican anticiparse a las lagunas de comunicación e invitar a la apertura, garantizando que ambas partes en el intercambio se sientan respetadas y capacitadas.

Por qué la IE es importante entre jóvenes y mayores

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional en el trato con las personas mayores?

La inteligencia emocional le ofrece las herramientas para construir relaciones respetuosas y significativas con las personas mayores. He aquí cómo puede ayudar la IE:

- **Te ayuda a comprenderte a ti mismo.** Puede sentir impaciencia, confusión o incluso miedo ante el envejecimiento o la vulnerabilidad. La IE le permite nombrar y comprender esos sentimientos en lugar de reaccionar inconscientemente.
- **Fomenta el respeto.** Cuando desarrollas la conciencia emocional, es más probable que te acerques a las personas mayores con amabilidad, curiosidad y aprecio por su experiencia vital.
- **Evita conflictos innecesarios.** Los malentendidos pueden surgir por el tono de voz, el ritmo de la conversación o los hábitos digitales. La IE te ayuda a mantener la calma y la mente abierta ante estas diferencias.
- **Mejora su bienestar emocional y el de los mayores.** Al mostrar a las personas mayores que su voz es importante, contribuyes a su salud mental y reduces la soledad, a la vez que tú mismo adquieres comprensión y empatía.



Malentendidos comunes y desencadenantes emocionales entre jóvenes y mayores

Incluso con las mejores intenciones, los jóvenes suelen enfrentarse a desencadenantes emocionales cuando interactúan con personas mayores. Estas reacciones suelen derivarse de malentendidos relacionados con diferentes etapas vitales, hábitos de comunicación o expectativas. Reconocer estos patrones puede ayudarte a gestionar tus respuestas con mayor inteligencia emocional.

Puede que te sientas irritado cuando los mayores te ofrecen consejos no solicitados, corrigen tus decisiones o comparan tu experiencia con "cómo eran las cosas antes". Esto puede desencadenar una actitud defensiva o de retraimiento, aunque tengan buenas intenciones.

Si estás acostumbrado a una comunicación rápida, puedes impacientarte cuando las personas mayores hablan despacio, se repiten o necesitan más tiempo para entender ideas digitales o abstractas. Esta impaciencia puede manifestarse a través de su tono o lenguaje corporal, incluso sin que te des cuenta.



Algunos adultos jóvenes se sienten ignorados o menospreciados en las conversaciones con personas mayores. Frases como "lo entenderás cuando seas mayor" o "en mis tiempos" pueden provocar frustración o la sensación de que no se les toma en serio.

Los mayores pueden valorar las tradiciones o la prudencia, mientras que los jóvenes buscan el cambio y la eficacia. Estas diferentes perspectivas pueden provocar tensiones emocionales, especialmente durante la toma de decisiones o las tareas de colaboración.



Estereotipos propios

Todos crecemos escuchando mensajes -en casa, en la escuela, en los medios de comunicación- que influyen en cómo vemos a las personas mayores. Estas impresiones pueden influir silenciosamente en nuestra forma de hablar, escuchar o comportarnos en situaciones intergeneracionales, a menudo sin que nos demos cuenta. Esta reflexión te ayudará a identificar esos estereotipos interiorizados y a empezar a cuestionarte de dónde vienen.

1

Recuerde lo que ha oído

Completa la frase:

"A menudo se describe a las personas mayores como..."

→ Intenta enumerar al menos 3-5 adjetivos o frases que hayas oído de pequeño (por ejemplo, "testarudo", "sabio", "lento", "dulce").

2

Identificar la fuente

Junto a cada frase, anota de dónde crees que procede esa idea:

- ¿Un familiar?
- ¿Un programa de televisión o un meme?
- ¿Una experiencia escolar o laboral?

3

Desafiar el pensamiento

Ahora pregúntate:

- ¿Es siempre cierto este estereotipo?
- ¿He conocido a alguien que no encaje en esta imagen?
- ¿Qué emoción siento hoy cuando oigo este estereotipo?



Co-funded by
the European Union



No basta con reconocer un estereotipo: la inteligencia emocional ayuda a cuestionarlo. Cuando identificas tus suposiciones, adquieres el poder de responder con empatía, no con reacciones de piloto automático. Así es como empieza el respeto intergeneracional.

Evitar el lenguaje sexista mediante la conciencia emocional



¿Qué es el lenguaje sexista?

El lenguaje sexista se refiere a palabras, expresiones o tonos que reflejan suposiciones o estereotipos negativos sobre las personas en función de su edad. Aunque a menudo no son intencionados, estos patrones de habla revelan actitudes subyacentes y pueden reforzar las barreras sociales entre generaciones.

Por qué el lenguaje refleja emociones

El lenguaje no es neutro: está determinado por lo que sentimos y creemos. La conciencia emocional le permite observar las emociones que impulsan su discurso. Cuando te sientes impaciente, despectivo o incómodo, estas emociones pueden aflorar en tu tono o en las palabras que eliges, incluso sin una intención consciente.

Ejemplos de lenguaje influenciado por las emociones

- Sarcasmo ("OK boomer") vinculado a la frustración
- Discurso infantilizador ("¡Qué mona, está intentando Zoom!") vinculado a la superioridad.
- Generalizaciones ("Todos son malos con la tecnología") ligadas a una simplificación excesiva o a juicios de valor.



Co-funded by
the European Union

¿Sabías que...?

50%

Según un informe de la OMS de 2020, una de cada dos personas en todo el mundo tiene actitudes discriminatorias hacia los mayores, especialmente los jóvenes.

76%

En un estudio de la Asociación Americana de Psicología (2021), el 76% de los adultos mayores de 60 años declararon haber sufrido microagresiones relacionadas con la edad, a menudo a través de un lenguaje despectivo o bromas.

60%

El análisis del contenido de las redes sociales revela que más del 60% de los hashtags y memes edadistas son compartidos por usuarios de entre 18 y 29 años, incluso cuando se enmarcan en el "humor" o la ironía.

Comunicación digital frente a comunicación presencial:

Consideraciones emocionales



Al interactuar con personas mayores, el **canal de comunicación** puede determinar el tono emocional de todo el intercambio. Tanto las interacciones digitales como las presenciales presentan distintos retos y oportunidades emocionales. La inteligencia emocional puede ayudarle a adaptarse mejor a cada contexto.

COMUNICACIÓN DIGITAL

Desafíos

- Las personas mayores pueden sentirse excluidas, abrumadas o ansiosas al utilizar plataformas digitales.
- Los retrasos o malentendidos en los mensajes (textos, correos electrónicos) pueden causar confusión o frustración.
- El tono y la expresión facial suelen perderse, lo que aumenta el riesgo de interpretaciones erróneas.

Consideraciones

- Practica la paciencia cuando guíes a alguien a través de la tecnología o esperes una respuesta.
- Evite el sarcasmo o los atajos que puedan no entenderse con claridad.
- Ten en cuenta el tono que empleas en los textos escritos: considera la posibilidad de utilizar frases de afirmación ("No te preocupes, tómate tu tiempo").



COMUNICACIÓN EN PERSONA

Desafíos

- La presencia física puede facilitar la conexión, pero también aumenta la posibilidad de tensión no verbal (por ejemplo, ojos en blanco, gestos apresurados).
- Las diferencias en el ritmo o el estilo del discurso pueden ser más perceptibles cara a cara.
- Puede sentirse emocionalmente "expuesto" o inseguro sobre cómo responder a temas emocionales.

Consideraciones

- Utiliza señales de escucha activa: contacto visual, asentir con la cabeza, esperar antes de responder.
- Regule sus reacciones no verbales (por ejemplo, evite mostrar impaciencia visible).
- Agradece las historias compartidas, aunque te parezcan repetitivas.



Co-funded by
the European Union

Estrategias de inteligencia emocional para jóvenes en situaciones cotidianas

La IE adquiere sentido cuando se aplica en momentos cotidianos, durante conversaciones casuales o incluso en interacciones rápidas con personas mayores. En estas pequeñas situaciones es donde se forman los hábitos emocionales y donde comienza realmente una conexión intergeneracional respetuosa.

A continuación se exponen cuatro estrategias básicas basadas en los pilares de la inteligencia emocional.

CONVIERTA LA FRUSTRACIÓN EN CURIOSIDAD

Cuando te sientas molesto por una pregunta, o la falta de conocimientos técnicos, cambia de enfoque. Pregunte: "¿Qué podría aprender de la experiencia de esta persona?".

Esto replantea el momento como una oportunidad, no como un inconveniente, y reduce la resistencia emocional.

NO LLENES EL SILENCIO DEMASIADO RÁPIDO

Las pausas en una conversación pueden resultar incómodas, sobre todo entre generaciones. Usa la paciencia emocional para dejar que esos silencios respiren, en lugar de apresurarte a llenarlos con tus propias palabras.

RESPETAR LOS LÍMITES EMOCIONALES

Si una persona mayor evita un tema, no insista ni curiosees.

La inteligencia emocional significa reconocer cuándo no hay que preguntar y mostrar atención respetando los límites tácitos. Estar emocionalmente presente no siempre significa hacer más preguntas, sino simplemente escuchar.

HAGA COINCIDIR SU INTENCIÓN CON SU TONO

Puede que tu intención sea ayudar, pero si tu tono suena sarcástico, precipitado o demasiado informal, el mensaje puede parecer irrespetuoso.

Practica alinear tu intención (apoyar o incluir) con tu tono vocal y tu lenguaje corporal, especialmente cuando ofrezcas ayuda.



Co-funded by
the European Union

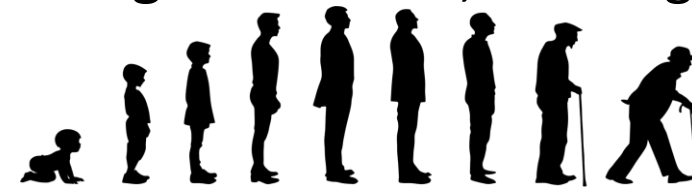


La inteligencia emocional como justicia social

La inteligencia emocional no es sólo una habilidad personal, también contribuye a la justicia social. Cuando practicas la IE en tus interacciones con las personas mayores, contribuyes a romper la narrativa cultural que margina o ridiculiza el envejecimiento.

La inteligencia emocional favorece la inclusión:

- Ayuda a identificar y desaprender **el edadismo interiorizado** a través de los medios de comunicación, la familia o la cultura de grupo.
- **Vuelve a humanizar a las personas** que a menudo quedan excluidas de los espacios digitales, rápidos y dirigidos a los jóvenes.
- Fomenta la **solidaridad intergeneracional**, en lugar de la división o el rechazo.



Según Goleman, la Inteligencia Emocional refuerza **la armonía social y la conciencia ética**. Cuando se aplica a todos los grupos de edad, se convierte en una herramienta para **restablecer el equilibrio en unas relaciones** a menudo distorsionadas por la desigualdad de poder y los malentendidos.



Ahora que has completado el módulo sobre inteligencia emocional, especialmente en relación con las personas mayores, es un buen momento para reflexionar sobre lo que has aprendido y cómo puedes aplicarlo. Tómate un momento para pensar en las siguientes preguntas. No hay respuestas correctas o incorrectas, es sólo una oportunidad para crecer.

- Cuando interactúas con una persona mayor, ¿eres consciente de tus propias emociones (por ejemplo, paciencia, frustración, curiosidad) en ese momento? ¿Cómo crees que influyen estas emociones en tu interacción?
- ¿Intenta ponerse en el lugar de las personas mayores para comprender sus perspectivas, sus posibles retos o sus sentimientos (por ejemplo, soledad, sabiduría, necesidad de ayuda)?
- ¿Qué señales (verbales o no verbales) has observado que te ayuden a comprender mejor cómo se siente una persona mayor?
- ¿Cómo manejas las situaciones en las que puedes sentirte impaciente o no comprender del todo a un mayor? ¿Qué estrategias utiliza para mantener una comunicación respetuosa y eficaz?
- ¿Ha notado alguna mejora en su forma de comunicarse o interactuar con las personas mayores desde que empezó este módulo? ¿En qué aspectos?

Autoevaluación final



Co-funded by
the European Union



Lecturas recomendadas y recursos en línea



LIBRO:

Ageism: Stereotyping and Prejudice Against Older Persons – Todd D. Nelson (2002)

Explora el impacto de los estereotipos y la discriminación en los adultos mayores y ofrece a los jóvenes ideas para hacer frente a la discriminación por motivos de edad.



LIBRO:

Intergenerational Learning in Practice: Together Old and Young – Margaret Kernan & Giulia Cortellesi (2020)

Una guía para fomentar el aprendizaje intergeneracional, con estrategias para establecer vínculos más fuertes entre jóvenes y mayores.



POLÍTICA:

DÍA EUROPEO DE LA SOLIDARIDAD ENTRE LAS GENERACIONES (Foro Europeo de la Juventud)

Una iniciativa respaldada por la UE para fomentar la cooperación intergeneracional.

Enlace:

<https://www.youthforum.org/news/eu-day-of-solidarity-between-generations>



INICIATIVA:

AGE Equality Strategy 2021–2025 (AGE Platform Europe)

Políticas que aborden la discriminación por edad y promuevan la igualdad entre generaciones.

Enlace: https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AgeEqualityStrategy_FINAL.pdf



GUÍA DE ACTIVIDADES:

50 actividades intergeneracionales para acortar distancias

Actividades prácticas que ayudan a los jóvenes a relacionarse de forma significativa con las generaciones mayores.

Enlace:

<https://cozychris.com/intergenerational-activities-list/>



VÍDEO:

POR QUÉ necesitamos relaciones intergeneracionales | Jenna McMurtry & Jordan McMurtry | TEDxBreckenridge

Una charla TEDx sobre cómo las conexiones intergeneracionales enriquecen las vidas y las comunidades.

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=abzqjuhlFP4>



Co-funded by
the European Union

Resumen: Principales

La inteligencia emocional se aprende

Los jóvenes pueden desarrollar habilidades fundamentales de IE mediante la reflexión y la práctica intencionadas.

La empatía tiende puentes entre generaciones

La toma de perspectiva y la validación crean una comprensión genuina, mostrando a los mayores que sus experiencias y sentimientos importan.

Pequeñas acciones, gran impacto

Los microhábitos -pausar antes de responder, reconocer las aportaciones e iniciar la curiosidad- refuerzan los vínculos intergeneracionales a lo largo del tiempo.

La concienciación desbarata el edadismo

Reconocer sus propios desencadenantes emocionales y estereotipos es el primer paso hacia una interacción respetuosa y libre de prejuicios

Adaptar cuidadosamente la comunicación

Elegir un lenguaje emocionalmente neutro, alinear el tono y respetar los contextos fomenta la confianza y reduce los conflictos.

Comprometerse a seguir creciendo

Utilice las herramientas de autorreflexión y los recursos recomendados para profundizar en su IE y mantener conexiones significativas entre generaciones.



Co-funded by
the European Union



Referencias



- AGE Platform Europe. (2021). Age Equality Strategy 2021–2025. Retrieved May 2025, from https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AgeEqualityStrategy_FINAL.pdf
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). Emotional Intelligence 2.0. TalentSmart.
- CozyChris. (n.d.). 60+ intergenerational activity ideas. Retrieved May 2025, from <https://cozychris.com/intergenerational-activities-list/>
- European Youth Forum. (n.d.). EU Day of Solidarity Between Generations. Retrieved May 2025, from <https://www.youthforum.org/news/eu-day-of-solidarity-between-generations>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Levy, S. R., Chung, P. H., Bedford, T., & Navarrete, C. D. (2020). Hashtags, humor, and hostility: A content analysis of ageist messages on social media. *Journal of Social Issues*, 76(4), 973–993.
- McMurtry, J., & McMurtry, J. (2020). Why we need intergenerational relationships [Video]. TEDx Talks.
- Nelson, T. D. (2017). *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (Second Edition). MIT Press. DOI: <https://doi.org/10.7551/mitpress/10679.001.0001>
- World Health Organization. (2021). Global report on ageism. World Health Organization. Retrieved May 2025, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
- YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=abzqjuhlP4>





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