



Co-funded by  
the European Union

# SISTEMA DE FORMACIÓN DE VÍNCULOS INTERGENERACIONALES

Módulo 4 . Inteligencia emocional en la interacción entre mayores y 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

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
- ¿Qué es la inteligencia emocional? .....Página 5
- ¿Qué es el jovenismo? .....Página 6
- Los cinco pilares de la inteligencia emocional.....Página 7
  - Autoconocimiento.....Página 8
  - Autorregulación.....Página 10
  - Motivación.....Página 12
  - Empatía .....Página 14
  - Habilidades sociales.....Página 16
- Por qué es importante la IE para la interacción entre mayores y jóvenes.....Página 18
- Conceptos erróneos sobre la juventud actual.....Página 19
- Desencadenantes emocionales en el diálogo intergeneracional.....Página 20
- Entornos digitales frente a analógicos: Preocupaciones emocionales.....Página 21
- Estrategias de Inteligencia Emocional para Mayores en Situaciones Cotidianas.....Página 22
- Construyendo Comunidad: Iniciativas sociales y solidaridad intergeneracional.....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. **Comprender el concepto de Inteligencia Emocional** y su relevancia en las interacciones entre jóvenes y mayores.
2. **Identificar las formas e impactos del juvenilismo** y reconocer por qué es importante abordarlo para unas relaciones sanas.
3. **Aplicar los cinco pilares de la Inteligencia Emocional -autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales-** a contextos intergeneracionales.
4. **Analizar los conceptos erróneos más comunes y los desencadenantes emocionales** que surgen cuando los adultos mayores interactúan con las generaciones más jóvenes.
5. **Diferenciar la dinámica emocional en entornos digitales y analógicos** y ajustar las estrategias de comunicación en consecuencia.
6. **Utilizar estrategias de inteligencia emocional** para fomentar las conexiones sociales, crear comunidad y combatir los estereotipos basados en la edad.
7. 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.



# ¿Qué es la inteligencia emocional?

La Inteligencia Emocional (IE) se refiere a la capacidad de percibir, comprender, gestionar y utilizar eficazmente las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones con los demás. A diferencia de las habilidades técnicas o los conocimientos académicos, la IE se centra en cómo nos relacionamos, permitiéndonos reconocer nuestros propios sentimientos, sintonizar con las emociones de quienes nos rodean y guiar nuestro comportamiento con empatía y perspicacia.

La IE ayuda a las  
personas mayores:

- Reconocer las diferencias generacionales en la comunicación y los valores sin juzgarlas;
- Gestionar las respuestas emocionales -como la frustración, la actitud defensiva o la nostalgia- con mayor serenidad;
- Crear entornos de respeto y seguridad psicológica que fomenten el intercambio mutuo de experiencias.



Basada en décadas de investigación psicológica y popularizada por Daniel Goleman, la IE se ha relacionado con un mayor bienestar mental, vínculos sociales más fuertes y una resolución de conflictos más eficaz. A medida que exploramos sus cinco pilares fundamentales, recuerde que el desarrollo de la IE es un viaje que dura toda la vida y que le permite establecer relaciones más sanas y gratificantes con las generaciones más jóvenes.



Co-funded by  
the European Union

# ¿Qué es el jovenismo?



Co-funded by  
the European Union

¿Sabía que, al igual que las personas mayores se enfrentan a la discriminación por edad, los jóvenes también pueden ser discriminados por su edad? Este prejuicio -conocido como **jovenismo**- refleja el edadismo al subestimar o desestimar el valor de alguien basándose únicamente en su juventud.

## Ejemplos de jovenismo

El jovenismo puede adoptar muchas formas en la vida cotidiana. Puedes oír a alguien tachar una idea nueva de "demasiado inexperta", cortando la innovación antes incluso de que empiece. Comentarios como "ya lo entenderán cuando sean mayores" sirven para invalidar las perspectivas de los más jóvenes en lugar de invitar al diálogo. Incluso etiquetar la fluidez digital como una "moda infantil" pasa por alto habilidades que son cada vez más vitales para nuestro mundo.



## Orígenes y definición oficial

El término youngism apareció por primera vez en el discurso académico en un documento de debate de IZA de 2024 titulado "Youngism: Discrimination and Stereotypes" (Bartos, V., Bauer M., Cahlíková, J., Chytilová, J.). En dicho documento, el jovenismo se define formalmente como:

"...actitudes y comportamientos desfavorables dirigidos a los jóvenes por el mero hecho de su edad, que se manifiestan en obstáculos a la participación, desestimación de la competencia y exclusión de la toma de decisiones".

Esta definición sitúa al jovenismo como la contrapartida del edadismo, destacando cómo las estructuras sociales y las interacciones cotidianas pueden desfavorecer a las generaciones más jóvenes de formas que reflejan los prejuicios a los que se enfrentan los adultos mayores.



Co-funded by  
the European Union

# Los cinco pilares de la inteligencia emocional



La Inteligencia Emocional (IE) se basa en cinco pilares interconectados que, juntos, permiten una autogestión perspicaz y una conexión empática con los demás. En este módulo, exploraremos cada pilar en profundidad y mostraremos cómo se aplican a las interacciones entre jóvenes y mayores.

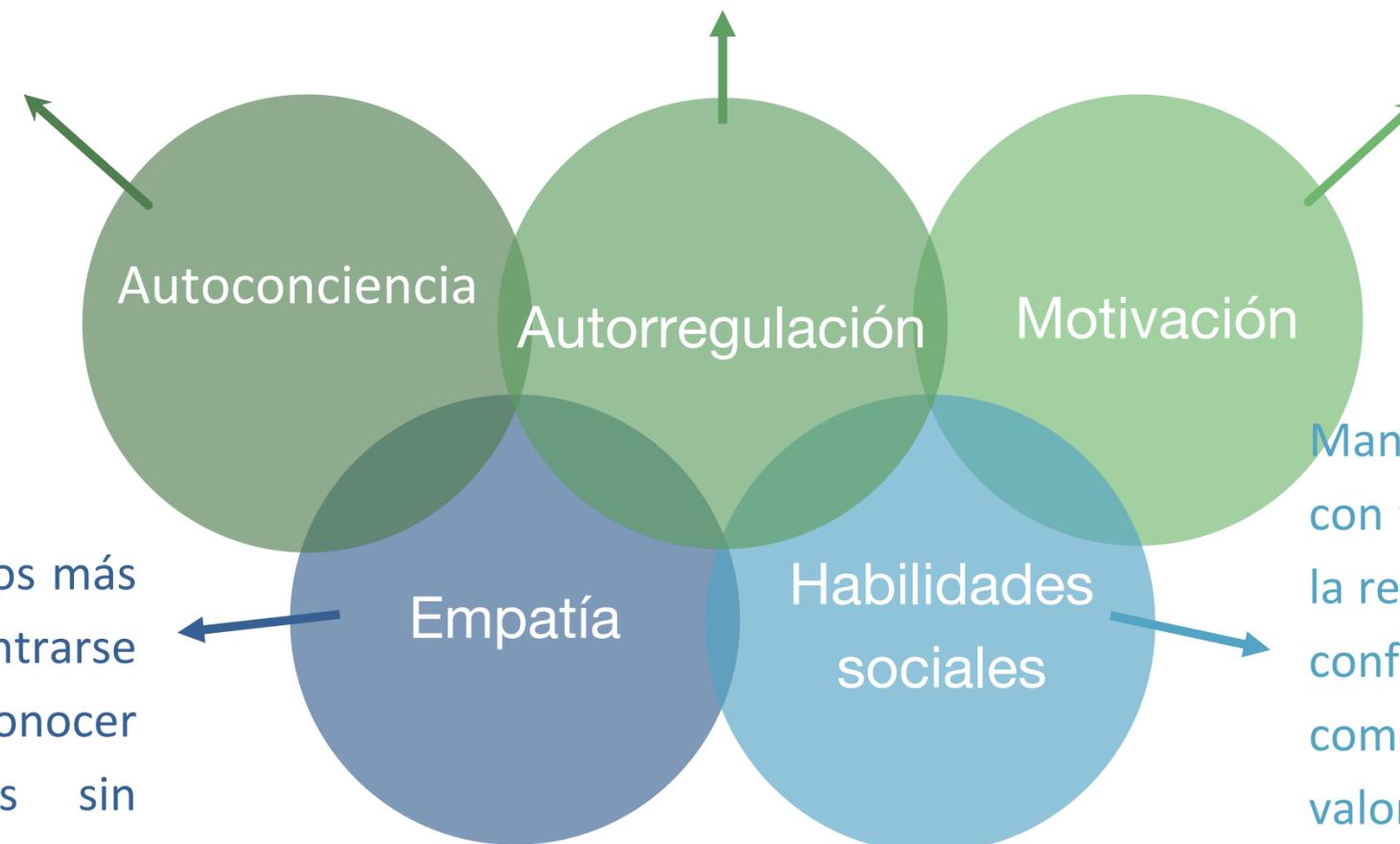
Controlar los impulsos y las respuestas emocionales. Manteniendo la calma y reflexionando, puedes elegir reacciones respetuosas incluso en conversaciones difíciles con personas más jóvenes.

Aprovechar los impulsos emocionales para perseguir objetivos significativos. Un "por qué" sólido te ayuda a relacionarte con los jóvenes con paciencia y determinación, incluso cuando las perspectivas difieren.

Reconocer las propias emociones, fortalezas y límites. Esta toma de conciencia sienta las bases para comprender cómo tus sentimientos influyen en tus pensamientos y comportamientos.

Sentir y valorar las emociones de los más jóvenes. La empatía permite adentrarse en el mundo de los jóvenes y reconocer sus aspiraciones y ansiedades sin juzgarlos.

Manejar las interacciones interpersonales con tacto y respeto. La comunicación eficaz, la resolución de conflictos y el fomento de la confianza garantizan que tanto los mayores como los jóvenes se sientan escuchados y valorados.





**La autoconciencia** es la capacidad de darse cuenta de los propios sentimientos y de las creencias que los impulsan. Para las personas mayores, esto significa reconocer cómo los recuerdos, la experiencia vital y la perspectiva generacional conforman sus respuestas emocionales hacia los más jóvenes.

### Aspectos clave para las personas mayores:

- **Señales emocionales:** Detecte los primeros signos de irritación o impaciencia -quizá provocados por la jerga o el habla rápida- y haga una pausa antes de reaccionar.
- **Narrativa generacional:** Reconozca las historias de su pasado (por ejemplo, "Hacíamos las cosas de esta manera...") y considere cómo influyen en las expectativas actuales.
- **Puntos fuertes y límites:** Identificar cuándo la experiencia vital puede compartirse como sabiduría y cuándo puede parecer un sermón.

# Autoconciencia



**Consejo de autoconciencia para mayores:** Coloque un pequeño recordatorio - como una nota adhesiva que diga "Pausa y reflexión"- en su lugar habitual de conversación. Utilícelo como una señal para comprobar sus sentimientos antes de responder a voces más jóvenes.



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# Ejemplo de autoconciencia para mayores



El Sr. Green, ingeniero jubilado, participa en una llamada familiar virtual con su nieta veinteañera. Cuando ella le describe entusiasmada una nueva aplicación que está desarrollando, él le interrumpe para contarle cómo los "trabajos reales" de su época nunca incluían "artilugios inútiles". Su nieta se queda callada y se desentiende.

## ANÁLISIS TEÓRICO

Esta fricción surge de un lapsus momentáneo de autoconciencia. La creencia del Sr. Green -que el "trabajo útil" excluye la innovación digital- generó una respuesta emocional automática de actitud defensiva y autoridad. Según Goleman (1995), la autoconciencia nos permite darnos cuenta de estos desencadenantes (por ejemplo, el orgullo por logros pasados) antes de que se traduzcan en interrupciones despectivas. Al reconocer que su reacción provenía de un valor fundamental -la valoración de logros tangibles y mecánicos-, el Sr. Green pudo optar por mantener su opinión y escuchar, en lugar de afirmarla de inmediato.



Cuando los mayores se detienen a identificar qué creencia o emoción personal se activa (orgullo, proteccionismo, nostalgia), crean un espacio para escuchar de verdad. Esta visión teórica muestra cómo la toma de conciencia fomenta el respeto mutuo e invita a los más jóvenes a compartir libremente.



**La autorregulación** es la capacidad de gestionar y modular las propias respuestas emocionales, impulsos y comportamientos, especialmente en situaciones de estrés o provocación. Para las personas mayores, significa responder de forma reflexiva en lugar de reaccionar automáticamente cuando surgen emociones fuertes en conversaciones con gente más joven.

### Aspectos clave para las personas mayores:

- **Reconocimiento de impulsos:** Observe los primeros signos de tensión -latidos acelerados, mandíbula apretada, volumen elevado- cuando las diferencias generacionales provoquen malestar.
- **Etiquetado emocional:** Nombre internamente el sentimiento (por ejemplo, irritación, sorpresa, protección) antes de permitir que modele tu respuesta.
- **Opción de respuesta:** Recuérdesse a sí mismo su objetivo de comunicación -conexión y respeto- en lugar de afirmar su autoridad o cerrar el diálogo.

# Autorregulación



Consejo de autorregulación para mayores: Cuando sienta una oleada emocional, practique la "pausa de las tres respiraciones": inhale profundamente tres veces antes de hablar. Este sencillo ritual crea el espacio suficiente para elegir una respuesta tranquila y constructiva.



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# Ejemplo de autorregulación para mayores



La Sra. Thompson, antigua directora de colegio, se reúne con los amigos de su nieto en una reunión familiar. Cuando ponen música que ella considera "demasiado alta", levanta la voz para quejarse, lo que provoca que los adolescentes abandonen la sala.

## ANÁLISIS TEÓRICO

La reacción inmediata de la Sra. Thompson -reproche en voz alta- estuvo motivada por el malestar y el deseo de orden, lo que refleja la definición de autorregulación de Goleman: la capacidad de gestionar los impulsos. Su molestia por el ruido desencadenó un impulso emocional de regañar, en lugar de una respuesta reflexiva. Según la teoría de la IE, reconocer los signos fisiológicos de la frustración (hombros tensos, volumen elevado) permite hacer una pausa y elegir un enfoque más constructivo.



Al darse cuenta del impulso de reaccionar y tomarse un momento para respirar, la Sra. Thompson podría haber pedido amablemente que bajaran el volumen o sugerido trasladarse a un espacio más tranquilo. Esta respuesta controlada preservaría el respeto y mantendría la conexión con los miembros más jóvenes de la familia.



La **motivación** se refiere al impulso interior que dirige los pensamientos y comportamientos hacia objetivos significativos. Para los mayores, la motivación en contextos intergeneracionales significa fomentar la curiosidad genuina y el compromiso de comprender las perspectivas de los más jóvenes, en lugar de comprometerse por obligación o rutina.

### Aspectos clave para las personas mayores:

- **Alineación de propósitos:** Reflexione sobre sus valores personales, como el legado, la tutoría o el aprendizaje continuo, y conéctalos a tu compromiso con los jóvenes.
- **Encuadre positivo:** Considerar las interacciones con los más jóvenes como oportunidades de enriquecimiento mutuo, no como tareas o deberes formales.
- **Esfuerzo sostenido:** Reconocer que establecer una relación intergeneracional lleva tiempo; mantener el entusiasmo incluso cuando las conversaciones iniciales resulten difíciles.

# Motivación



Consejo de motivación para mayores: Elabore una "lista de motivos" escribiendo tres razones personales por las que valora relacionarse con las generaciones más jóvenes. Repásela antes de cada reunión para mantener su motivación y reforzar el diálogo orientado a un propósito.



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# Ejemplo de motivación para mayores



Helen, de 72 años, es voluntaria en un centro juvenil local. Al principio, asiste a las sesiones por obligación, pero pronto se da cuenta de que no le interesa. Después de recordar su "lista de motivos", redescubre la alegría de ser mentora, llega con nuevas preguntas y una sonrisa acogedora.

## ANÁLISIS TEÓRICO

La motivación de Helen pasó de la obligación al propósito cuando volvió a conectar con sus valores fundamentales. Goleman subraya que la motivación intrínseca -impulsada por el significado personal- produce un compromiso más sostenido que las recompensas externas. Al recordarse a sí misma por qué eligió ser voluntaria (por ejemplo, compartir su experiencia, combatir la soledad), Helen aprovechó los impulsos internos que transformaron su actitud y profundizaron su conexión con los jóvenes.



Cuando los mayores basan su participación en objetivos personales significativos, experimentan un mayor entusiasmo y resistencia, lo que alimenta unas relaciones más auténticas y recíprocas con las generaciones más jóvenes.



**La empatía** es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona. Para los mayores, implica entrar en el mundo emocional de una persona más joven y reconocer sus esperanzas, ansiedades y modos de expresión sin juzgarla.

### Aspectos clave para las personas mayores:

- **Toma de perspectiva:** Imagine conscientemente cómo vive una persona más joven la cultura digital, la presión de los compañeros o la incertidumbre profesional.
- **Resonancia emocional:** Escuche los sentimientos subyacentes -excitación, estrés o inseguridad- en las palabras de los jóvenes y refléjelos ("Suena como si te sintieras...").
- **Postura no crítica:** Retener las respuestas correctivas o despectivas; permitir que los individuos más jóvenes expresen plenamente sus emociones.

Empatía



**Consejo de empatía para mayores:** En la conversación, practique el "Espejo de emociones": parafrasea un sentimiento que exprese el joven antes de ofrecerle consejo, asegurándose de que se siente realmente escuchado.



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# Ejemplo de empatía para personas mayores



Durante una cena familiar, Alex, de 25 años, expresa su frustración por la búsqueda de empleo en la economía colaborativa. La señora Patel, de 68 años, escucha en silencio y luego dice: "Me imagino lo inseguro que se siente uno cuando el panorama es tan inestable".

## ANÁLISIS TEÓRICO

La respuesta de la Sra. Patel demuestra empatía afectiva (compartir sentimientos) y cognitiva (comprender perspectivas). Al reflejar la incertidumbre de Alex, valida sus emociones en lugar de rechazarlas. Las investigaciones demuestran que la reflexión empática genera confianza y fomenta una revelación más profunda.



— Cuando los mayores utilizan la reflexión empática -reconociendo tanto los sentimientos como el contexto- crean un espacio seguro para que los jóvenes compartan honestamente, fortaleciendo los lazos intergeneracionales.



**Las habilidades sociales** se refieren a la capacidad de la inteligencia emocional para gestionar eficazmente las relaciones, utilizando una comunicación clara, la cooperación y la sintonía emocional. Para los mayores, esto incluye adaptarse a nuevas normas de conversación, escuchar activamente a los jóvenes y generar confianza por encima de las diferencias generacionales.

### Aspectos clave para las personas mayores:

- **Adaptabilidad en la comunicación:** Ajustar el tono, el lenguaje o las referencias al hablar con jóvenes que puedan tener marcos de referencia culturales o digitales diferentes.
- **Escuchar activamente:** Mostrar atención mediante el contacto visual, las pausas y las preguntas de seguimiento.
- **Resolución de conflictos:** Aborde los malentendidos con curiosidad, no culpando, centrándose en los valores compartidos y no en las diferencias generacionales.

# Habilidades sociales



Consejo de habilidades sociales para mayores: Antes de responder a un desacuerdo, haga una pregunta aclaratoria. Esto demuestra interés, reduce la tensión y mantiene la conversación colaborativa en lugar de correctiva.



Co-funded by  
the European Union

Durante una campaña de limpieza del barrio, el Sr. Bennett, de 73 años, se da cuenta de que los voluntarios más jóvenes no paran de mirar sus teléfonos. En lugar de criticarlos, les pregunta: "¿Hay algo que estéis coordinando online para el proyecto?".

## ANÁLISIS TEÓRICO

En lugar de asumir la falta de respeto, el Sr. Bennett abordó el comportamiento con franqueza. Esto concuerda con los principios clave de la IE para un compromiso social eficaz, especialmente la investigación no conflictiva y la curiosidad relacional. Su disposición a ver el comportamiento digital como potencialmente intencionado fomentó el respeto en lugar de la fricción.



Los mayores que se comprometen con preguntas en lugar de con suposiciones demuestran una gran inteligencia emocional y preservan el respeto mutuo en conversaciones que, de otro modo, podrían acabar en desconexión.

# Por qué la IE es importante para la interacción entre mayores y jóvenes



Al igual que ha experimentado el aguijón de la discriminación por edad -ser ignorado o infravalorado a causa de sus años-, los jóvenes se enfrentan a una forma similar de exclusión. Cuando desafiamos el jovenismo, se defiende: el deseo de ser escuchados y respetados. Al valorar las voces más jóvenes, se crea un espacio en el que florecen la empatía y el entendimiento mutuo. Esto no sólo eleva a los jóvenes, sino que también refuerza el respeto que os merecéis, construyendo una comunidad unida por una conexión genuina y no por divisiones generacionales.

¿Por qué es importante la Inteligencia Emocional cuando se trabaja con jóvenes adultos?

- **Promueve el diálogo significativo:** La IE ayuda a escuchar sin juzgar, creando un espacio para que los más jóvenes expresen libremente sus ideas y emociones, incluso si difieren de las suyas.
- **Reduce la tensión generacional:** Reconocer tus desencadenantes emocionales y comprender los suyos ayuda a prevenir malentendidos y evita "hablar más de la cuenta".
- **Fomenta el crecimiento mutuo:** Al participar desde la curiosidad y no desde la corrección, da ejemplo de humildad, cualidades que invitan al respeto recíproco.
- **Crea confianza emocional:** Los jóvenes son más propensos a abrirse, escuchar y conectar cuando se sienten realmente valorados y emocionalmente seguros.
- **Fortalece los lazos comunitarios:** El compromiso emocionalmente inteligente fomenta espacios inclusivos donde jóvenes y mayores aprenden unos de otros, enriqueciendo a ambas generaciones.



# Conceptos erróneos sobre la juventud actual



Las diferencias generacionales suelen alimentarse de estereotipos. Como persona mayor, ser consciente de las ideas erróneas más comunes sobre la juventud ayuda a abrir la puerta a una comunicación más honesta y respetuosa.

"Los jóvenes son vagos o están desmotivados".

En realidad, muchos adultos jóvenes se mueven en un mundo competitivo y cambiante, con una seguridad laboral limitada y una gran presión social. Lo que puede parecer desinterés a menudo puede ser agotamiento o incertidumbre.



"No saben comunicarse con respeto".

Los estilos de comunicación han evolucionado: más breve, digital e informal no significa irrespetuoso. Con orientación y curiosidad, las conversaciones significativas pueden seguir floreciendo.

"Rechazan la tradición y la sabiduría".

Muchos jóvenes están profundamente interesados en los valores y la historia, pero aprecian cuando éstos se comparten con empatía y no se imponen.



"No tienen paciencia ni capacidad de atención".

Haber crecido en la era de la información de alta velocidad les ha hecho centrarse de forma diferente, pero pueden concentrarse profundamente -y de hecho lo hacen- cuando se sienten escuchados y valorados.



Co-funded by  
the European Union

# Desencadenantes emocionales

Las conversaciones intergeneracionales tienen un gran potencial, pero también pueden ser emocionalmente complejas. Los desencadenantes emocionales son reacciones arraigadas en la historia personal, los valores o las experiencias pasadas. Reconocer y gestionar estos desencadenantes es una habilidad vital de la inteligencia emocional.

## Desencadenantes emocionales comunes para las personas mayores:

Las personas mayores suelen encontrarse con desencadenantes emocionales al relacionarse con las generaciones más jóvenes. Por ejemplo, **si se les interrumpe o se les mete prisa en una conversación**, pueden revivir experiencias pasadas en las que se sintieron despreciados o infravalorados, lo que dificulta mantener la paciencia.

Cuando un joven desafía los métodos tradicionales o sugiere una nueva forma de hacer las cosas, puede evocar inconscientemente **una sensación de pérdida de autoridad o estatus**, aunque no se haya pretendido faltar al respeto.

Por último, el **ritmo acelerado del habla, el uso frecuente de jerga o la multitarea** habitual entre los jóvenes pueden crear una sensación de desincronización, desencadenando malestar y añoranza de intercambios más claros y pausados.





# Entornos digitales frente a analógicos: Preocupaciones emocionales

Al pasar del entorno digital al analógico, adapte su estilo de comunicación. En los espacios virtuales, hable más despacio, mencione sus emociones explícitamente y pida aclaraciones ("Tengo la sensación de que te sientes... ¿Es eso cierto?"). En persona, inclínese hacia el contacto visual y permita pausas naturales: estos pequeños cambios mejoran la claridad emocional y acortan las distancias generacionales.

## ENTORNOS DIGITALES

- **Distancia emocional:** Las videollamadas y los mensajes carecen de todo el espectro de señales no verbales (tono, postura, expresiones faciales sutiles), lo que puede dar lugar a malentendidos
- **Ritmo sobreestimulante:** Las notificaciones constantes, el desplazamiento rápido por la pantalla y la multitarea pueden saturar el procesamiento emocional, lo que hace más difícil mantener una escucha profunda y empática con los más jóvenes.
- **Trampas de anonimato:** Los comentarios escritos o en línea pueden parecer más contundentes o impersonales, lo que aumenta el temor de los mayores a la falta de respeto o al desprecio cuando los jóvenes recurren en gran medida a mensajes de texto o emojis.



## ENTORNOS ANALÓGICOS

- **Riqueza sensorial:** La interacción cara a cara proporciona toda una gama de señales emocionales -inflexión de voz, contacto visual, gestos físicos- que fomentan la confianza
- **Tiempo para la reflexión:** Las conversaciones en persona suelen desarrollarse a un ritmo más pausado, lo que da a los mayores el margen emocional necesario para responder de forma reflexiva en lugar de instintiva.
- **Presencia compartida:** La co-localización física transmite compromiso y respeto, reduciendo la incertidumbre sobre la atención y el compromiso de la otra persona.





Co-funded by  
the European Union



## Estrategias de inteligencia emocional para mayores en situaciones cotidianas

Los momentos cotidianos -como las comidas familiares, las charlas en el vecindario o los recados- ofrecen magníficas oportunidades para poner en práctica la inteligencia emocional con los más jóvenes. En lugar de considerar estas interacciones como rutinarias o transaccionales, puede enfocarla como momentos deliberados de conexión. Si es consciente de su propio estado emocional y ajusta su comunicación, convertirá los intercambios ordinarios en valiosas oportunidades para fomentar la comprensión, el respeto y la confianza entre generaciones.

### NOMBRE Y COMPARTA SUS SENTIMIENTOS EN VOZ ALTA

Cuando note que surge una emoción fuerte -ya sea orgullo, confusión o nostalgia-, haga una pausa y exprésela: "Siento curiosidad por tu elección musical" o "Me sorprende lo rápido que envías mensajes de texto". Nombrar las emociones es una forma de abrirse a los jóvenes a una honestidad recíproca.

### PREGUNTE "¿CUÁL ES TU HISTORIA?"

En lugar de corregir o aconsejar inmediatamente, anime a los más jóvenes a compartir su punto de vista: "¿Puedes contarme más sobre por qué esto te importa?". Esto hace que las conversaciones pasen de ser un sermón a una auténtica curiosidad, lo que refuerza el compromiso mutuo.

### REFLEJE SU LENGUAJE Y RITMO

Si un joven habla rápido o utiliza términos digitales, responda con la misma calidez y energía. No hace falta que adopte todas las palabras de la jerga, pero reflejar el tono y el ritmo indica empatía y acorta la distancia generacional.

### FIJE MOMENTOS DE CONTROL MUTUO

Al comienzo de cualquier reunión intergeneracional -comida familiar, acto comunitario- sugiera una breve "ronda de sentimientos": cada persona comparte una palabra sobre cómo se siente. Así se establece la seguridad emocional y se demuestra que la opinión de todos importa.

# Construir la comunidad: Iniciativas sociales y solidaridad intergeneracional



Las iniciativas de ámbito comunitario crean plataformas en las que **mayores y jóvenes colaboran en objetivos compartidos, reforzando** los lazos sociales y el bienestar colectivo. La participación en **programas intergeneracionales**, como **programas de tutoría conjunta, proyectos de mejora de barrios o talleres sobre patrimonio cultural**, transforma las interacciones aisladas en asociaciones duraderas basadas en el **respeto mutuo**.

Las investigaciones en psicología comunitaria demuestran que la participación conjunta en actividades con fines específicos **incrementa tanto el capital social** (Putnam, 2000) **como la eficacia colectiva** (Zimmerman, 1995). Cuando las personas mayores y los jóvenes diseñan conjuntamente un jardín local, un archivo digital o un círculo de narración de cuentos, entrelazan diversas habilidades e historias de vida, reforzando un **sentimiento de pertenencia** que trasciende las diferencias de edad.

En última instancia, **las iniciativas de solidaridad intergeneracional** se basan en los principios de **agencia compartida y reciprocidad**: cada participante contribuye y aprende en igual medida. Este intercambio equilibrado encarna la máxima expresión de la inteligencia emocional: crear **un tejido comunitario** en el que se valore la voz de cada generación y cada contribución refuerce el tejido social.



"Solos podemos hacer tan poco; juntos podemos hacer tanto".

-Helen Keller



**Ahora que has completado el módulo sobre inteligencia emocional, especialmente en relación con los jóvenes, 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 un joven, ¿eres consciente de tus propias emociones (por ejemplo, paciencia, comprensión, frustración, curiosidad) en ese momento? ¿Cómo crees que influyen estas emociones en tu interacción?
- ¿Intenta ponerse en el lugar de los jóvenes para comprender sus perspectivas, sus posibles retos o sus sentimientos (por ejemplo, entusiasmo, ansiedad, deseo de independencia, necesidad de orientación)?
- ¿Qué señales (verbales o no verbales) has observado que te ayuden a comprender mejor cómo se siente un joven?
- ¿Cómo manejas las situaciones en las que puedes sentirte impaciente o no comprender del todo el punto de vista o el comportamiento de un joven?
- ¿Has notado alguna mejora en tu forma de comunicarte o interactuar con los jóvenes desde que empezaste este módulo? ¿En qué aspectos?

**Autoevaluación  
final**



Co-funded by  
the European Union

# Lecturas recomendadas y recursos en línea



## LIBRO:

IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – Jean M. Twenge (2017)

Ofrece un análisis en profundidad de las fuerzas sociales, emocionales y tecnológicas que configuran la juventud actual, ayudando a los mayores a comprender el contexto que subyace a los comportamientos y las visiones del mundo de los jóvenes.



## GUÍA DE ACTIVIDADES:

12 ACTIVIDADES INTERGENERACIONALES PARA MAYORES Y JÓVENES QUE CREAN VÍNCULOS DURADEROS

Una colección de actividades atractivas que mayores y jóvenes pueden realizar juntos. Enlace:

<https://www.onwardlivinghq.com/1548/intergenerational-activities-for-seniors-and-youth/>



## LIBRO:

EL MITO DEL MILLENNIAL PEREZOSO: COMPRENDER EL JOVENISMO Y LOS PREJUICIOS GENERACIONALES - EMILY CARTER (2024)

Explora el jovenismo y cómo los estereotipos sobre las generaciones más jóvenes afectan a los lugares de trabajo, la sociedad y la formulación de políticas.



## TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

YOungism: Discrimination and Stereotypes – Bartos, V., Bauer, V., Cahlíková, J., Chytilová, J. (IZA Discussion Paper No. 17384, October 2024)

Examina los prejuicios sistemáticos contra los adultos jóvenes, analizando cómo los estereotipos determinan los resultados sociales y económicos. Enlace: [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=4997706](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4997706)



## ARTÍCULO DE REVISTA:

REVERSE AGEISM IS REAL AND OVERLOOKED – Knowledge at Wharton

Un estudio revela cómo los adultos jóvenes experimentan opiniones sociales más negativas que las generaciones de más edad, lo que pone de relieve la ignorada cuestión de la discriminación por motivos de edad a la inversa. Enlace: <https://knowledge.wharton.upenn.edu/article/reverse-ageism-is-real-and-overlooked/>



## VÍDEO:

¿SE DISCRIMINA A LOS JÓVENES POR SER JÓVENES? - BBC

Ideas Un breve vídeo sobre el "jovenismo" y la discriminación que sufren los jóvenes por su edad. Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=RJ3-RWA5AO0>

# Resumen: Principales

## El jovenismo es real y a menudo se pasa por alto

Al igual que las personas mayores sufren discriminación por edad, las generaciones más jóvenes se enfrentan a su propia forma de discriminación.

## Comprender a los jóvenes requiere curiosidad, no juicio

No hace falta estar de acuerdo con todo lo que dicen o hacen los jóvenes, pero acercarse a sus ideas fomenta la conexión y el aprendizaje por ambas partes.

## Las conversaciones cotidianas tienden puentes intergeneracionales

Las charlas diarias, las comidas compartidas y los momentos informales sirven para reflexionar y crecer juntos.

## La inteligencia emocional es una habilidad para toda la vida

La autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales no son sólo para los jóvenes.

## Para los jóvenes, la vida digital es la vida real

El mundo digital es una parte importante de su identidad y comunicación. Aprender a involucrarse emocionalmente en los espacios digitales es clave para mantenerse conectado.

## El respeto es recíproco

Cuando ofrece a los jóvenes la misma dignidad y paciencia que desea recibir, establece el tono para el respeto mutuo, profundizando la confianza entre generaciones.



# Referencias

- Barigozzi, M., Garnero, A., & Raitano, M. (2024). Youngism: Discrimination and stereotypes (IZA Discussion Paper No. 17384). Institute of Labor Economics (IZA). Retrieved May 2025, from <https://www.iza.org/publications/dp/17384/youngism-discrimination-and-stereotypes>
- Bartos, Vojtech and Bauer, Michal and Cahlikova, Jana and Chytilová, Julie, Youngism: Discrimination and Stereotypes. IZA Discussion Paper No. 17384, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=4997706>
- BBC Ideas. (2019). Are young people discriminated against for being young? YouTube. Retrieved May 2025, from <https://www.youtube.com/watch?v=RJ3-RWA5AO0>
- Bradberry, T., & Greaves, J. (2009). Emotional Intelligence 2.0. TalentSmart.
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. Basic Books.
- Murray, S. (2024). Reverse ageism is real and overlooked. Knowledge at Wharton. Retrieved May 2025, from <https://knowledge.wharton.upenn.edu/article/reverse-ageism-is-real-and-overlooked/>
- Onward Living HQ. (2025). 12 intergenerational activities for seniors and youth that build lasting connections. Onward Living HQ. Retrieved May 2025, from <https://www.onwardlivinghq.com/1548/intergenerational-activities-for-seniors-and-youth/>





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

