

10. Estrategias que los adultos mayores pueden implementar para mejorar su comunicación con los jóvenes



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.368.10>

MARCELA ORTEGA JIMÉNEZ^{*}

MAYRA DEL CARMEN ORTEGA JIMÉNEZ^{**}

MARISOL SILVA VERA^{***}

JONATHAN ALEJANDRO GALINDO SOTO^{****}

ELENA LANDEROS PÉREZ^{*****}

XÓCHITL SOFÍA RAMÍREZ GÓMEZ^{*****}

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo conocer cuáles son las estrategias que los adultos mayores pueden emplear para tener mejor comunicación con los jóvenes en Celaya, Guanajuato. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 150 adultos mayores de ambos sexos, quienes respondieron un cuestionario de 20 preguntas de opción múltiple. Los resultados indican que la mayoría de los participantes considera fundamental escuchar a los

^{*} Doctora en Ciencias de Enfermería, Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. Correo electrónico: mojimenez@ugto.mx

^{**} Doctora en Educación, Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6648-2098>

^{***} Doctora en Ciencias Médicas, Departamento de Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1984-4241>

^{****} Doctor en Psicología, Departamento de Enfermería Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6351-8681>; Scopus ID: 57210562333

^{*****} Maestra en Ciencias de Enfermería, Departamento de Enfermería Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato.

^{*****} Doctora en Ciencias con Especialidad en Farmacología y Toxicología, Departamento de Enfermería Clínica, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4400-480X>

jóvenes para mejorar la comunicación, aunque identifican barreras importantes como la diferencia generacional y los estilos comunicativos. La frecuencia de interacción significativa entre generaciones fue baja, y se destacó la importancia de la empatía, el respeto mutuo y las actividades en común como estrategias para fomentar el entendimiento. Se concluye que fortalecer la comunicación intergeneracional requiere de acciones específicas que promuevan el diálogo, la comprensión y la interacción continua entre ambas generaciones.

Palabras clave: *comunicación intergeneracional, adultos mayores, jóvenes, escucha activa, comprensión, respeto.*

Introducción

Los investigadores se propusieron identificar las estrategias que los adultos mayores pueden emplear para mejorar su comunicación con los jóvenes. Es un hecho que las generaciones cambian constantemente, lo que implica transformaciones en las formas de pensar, actuar y relacionarse. En este contexto, los adultos mayores suelen tener una visión del mundo distinta a la de los jóvenes, lo cual puede dificultar la interacción entre ambos grupos etarios. Esta falta de entendimiento intergeneracional puede derivar en conflictos que afectan no solo la convivencia social, sino también el bienestar emocional y psicológico de las personas involucradas.

De acuerdo con Cuideo (2022), “conversar con una persona mayor no es igual que hacerlo con un joven de 20 años. Para conseguir una buena comunicación con personas de edad avanzada debemos ponernos en su piel y aprender las técnicas principales de comunicación”. Esta afirmación subraya la necesidad de empatía y adaptación en el lenguaje y estilo comunicativo.

Por su parte, Innova Asistencial (2022) sostiene que “la comunicación es de las cosas más importantes en una sociedad, gracias a ella, conocemos los gustos, necesidades e inquietudes que tienen las personas, pero, no siempre es igual en todas las edades”. Esta diferencia etaria en la comu-

nicación debe reconocerse para evitar malentendidos y fomentar una mejor convivencia.

Además, Helpycare (2020) argumenta que “es un hecho que los adultos mayores que mantienen sus habilidades de comunicación y continúan interactuando socialmente mantienen una visión más positiva de sí mismos y son más hábiles para enfrentar estos desafíos”. Esto evidencia la importancia de promover espacios y estrategias que fortalezcan el diálogo entre generaciones, como forma de preservar la salud mental y el bienestar integral en la vejez.

Marco teórico

El envejecimiento es un proceso biológico gradual que forma parte del ciclo natural del ser humano. Según Mendoza (2014), este proceso se caracteriza por una disminución en la eficiencia funcional de los órganos y sistemas, lo que puede influir en la interacción social del adulto mayor. Romero (2008) enfatiza que, más que enfocarse en las causas específicas del envejecimiento, resulta más valioso estudiar los factores que permiten un envejecimiento saludable, al tratarse de un fenómeno continuo, progresivo, complejo y multicausal.

En México, el aumento de la población de adultos mayores ha sido significativo. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2015) reportó que 11.7 millones de personas de 60 años y más residían en el país, lo cual representa el 9.7% de la población. Esta cifra se ha duplicado desde 1990, y se estima que para 2030 la población de adultos mayores superará a la de jóvenes menores de 15 años (Conapo, 2015).

Este cambio demográfico plantea nuevos desafíos en el ámbito social, entre ellos, el fortalecimiento de los vínculos intergeneracionales. Arias (2013) señala que muchas personas mayores enfrentan aislamiento social, provocado por la pérdida de seres queridos, la reducción de roles sociales y la limitada participación en espacios comunitarios. En este contexto, los vínculos familiares —especialmente con hijos, pareja y amigos— se convierten en pilares esenciales del bienestar emocional.

La comunicación intergeneracional constituye un proceso social complejo en el que participan personas de distintas edades y experiencias, con el objetivo de intercambiar ideas, valores, conocimientos y afectos. Este tipo de comunicación es fundamental para la cohesión social, ya que fortalece los lazos familiares, culturales y comunitarios (Harwood, 2007).

Uno de los principales retos en la comunicación intergeneracional es la diferencia de códigos lingüísticos, tecnológicos y culturales. Los adultos mayores tienden a valorar la formalidad, la experiencia vivencial y el respeto jerárquico, mientras que los jóvenes suelen priorizar la inmediatez, la horizontalidad y el uso de tecnologías para comunicarse (Williams y Nussbaum, 2012). Esta diferencia de estilos puede generar malentendidos, frustraciones o falta de empatía mutua.

Además, la llamada brecha generacional se ve reforzada por los cambios vertiginosos en los contextos sociotecnológicos. La velocidad con la que los jóvenes adoptan nuevas plataformas digitales puede excluir a los adultos mayores de espacios de comunicación clave, creando una forma de aislamiento comunicativo (Villar, 2014). Por tanto, la alfabetización digital y la apertura al diálogo se convierten en elementos esenciales para cerrar dicha brecha.

Por otro lado, existen estudios que destacan los beneficios de la interacción intergeneracional. La teoría del contacto, propuesta por Allport (1954) y desarrollada por Pettigrew y Tropp (2006), sostiene que el contacto frecuente y positivo entre grupos diferentes disminuye los prejuicios y fomenta el entendimiento mutuo. Aplicada al ámbito generacional, esta teoría sugiere que compartir experiencias y espacios puede fortalecer la empatía entre jóvenes y adultos mayores.

La comunicación entre generaciones se ve influida por múltiples factores, incluyendo diferencias en el lenguaje, uso de tecnología, y estilos de vida. Pereiro (2002) advierte que el envejecimiento conlleva alteraciones en la comunicación y el lenguaje, no solo por deterioros sensoriales, sino también por cambios lingüísticos asociados a la edad. Además, la pérdida de audición o visión puede erosionar la confianza y autoestima de los adultos mayores (Helpycare, 2020), lo que puede dificultar la interacción con las generaciones más jóvenes.

Formación Aiudo (2023) subraya que aprender a comunicarse eficazmente con los adultos mayores es clave para preservar su bienestar emocional. Sin embargo, como advierte Supercuidadores (s.f.), los cambios propios del envejecimiento pueden entorpecer la comunicación, generando frustración. Vergara (s.f.) agrega que los jóvenes, a veces, adoptan actitudes comunicativas provocadoras, dificultando aún más el diálogo.

Desde una perspectiva psicosocial, Placeres *et al.* (2011) sostienen que el adulto mayor asume nuevos roles en la familia, como ser abuelo o guía, lo que puede fortalecer o debilitar su identidad dependiendo del reconocimiento de su entorno. Por su parte, Cardozo *et al.* (2017) observan que, aunque las redes sociales pueden favorecer la conexión social, frecuentemente no consideran las particularidades cognitivas y tecnológicas de los adultos mayores.

En este sentido, la comunicación cumple una función terapéutica. Doblado (2023) destaca que el diálogo permite mitigar la soledad, expresar afecto y reducir riesgos de enfermedades mentales como la ansiedad o la depresión. A través de la escucha activa, como señala Arimetrics (2021), se logra una interacción significativa y empática, lo cual es esencial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

En síntesis, la comunicación intergeneracional es una herramienta clave para construir sociedades más inclusivas y cohesionadas. Entender sus dinámicas permite diseñar estrategias orientadas a fomentar la escucha activa, el respeto mutuo y la colaboración entre generaciones.

Según Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2023), los estudios descriptivos en la investigación social permiten especificar las propiedades de fenómenos en contextos determinados, lo cual es pertinente para analizar cómo se desarrolla la comunicación entre generaciones. La perspectiva cuantitativa, en particular, ofrece herramientas para medir y representar estadísticamente las actitudes, percepciones y barreras presentes en dicho proceso.

Así, el estudio de la comunicación intergeneracional no solo permite comprender los factores que facilitan o dificultan el vínculo entre jóvenes y adultos mayores, sino que también representa un componente fundamental para promover sociedades más inclusivas, empáticas y cohesionadas.

Apartado metodológico

Objetivo de investigación

Conocer cuáles son las estrategias que los adultos mayores pueden emplear para tener mejor comunicación con los jóvenes.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las estrategias que los adultos mayores pueden emplear para tener mejor comunicación con los jóvenes?

La presente investigación se enmarcó dentro del enfoque cuantitativo, cuyo propósito es estimar la magnitud o la ocurrencia de fenómenos y probar hipótesis mediante procedimientos de medición estandarizados (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2023). En este sentido, se optó por un diseño no experimental, transversal descriptivo, ya que no se manipularon variables de manera intencionada, sino que se observaron los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural, con el fin de analizarlos.

El diseño no experimental se caracteriza por la ausencia de intervención deliberada sobre las variables independientes, permitiendo únicamente su observación en escenarios reales. En particular, el diseño transversal —también denominado transeccional— se aplicó debido a que la recolección de datos se realizó en un solo momento temporal. Este tipo de estudios busca describir variables y analizar posibles relaciones entre ellas en un punto específico del tiempo, funcionando como una “fotografía” de la realidad investigada (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2023).

La población objeto del estudio estuvo compuesta por adultos mayores de ambos sexos residentes en la ciudad de Celaya, Guanajuato. Se utilizó un muestreo no probabilístico, dado que la selección de los participantes no respondió a un proceso aleatorio. La muestra estuvo conformada por 150 sujetos de ambos sexos, quienes respondieron un cuestionario estructurado de 20 preguntas de opción múltiple, diseñado para recabar información relevante a los objetivos de la investigación.

Resultados

En la pregunta 3, se pidió a los participantes calificar del 1 al 5 —donde 1 representa “nada” y 5 “mucho”— el impacto que consideran puede tener realizar actividades entre adultos mayores y jóvenes para mejorar la comunicación intergeneracional.

De los 150 participantes, un 40% seleccionó la opción 5, mostrando una fuerte convicción en la efectividad de estas actividades para fomentar la comunicación. Le siguieron el 32% con una calificación de 3 y el 26% con una calificación de 4, lo cual sugiere una valoración generalmente positiva. En contraste, solo el 1% eligió la opción 1, mientras que ningún encuestado seleccionó la opción 2.

Estos resultados reflejan una percepción ampliamente favorable respecto a la implementación de actividades compartidas entre generaciones como estrategia para mejorar el diálogo y entendimiento mutuo.

En relación con la pregunta 4, los participantes respondieron sobre qué cambios realizarían para fomentar una mayor participación en actividades con los jóvenes. Las opciones incluyeron: respeto, mayor flexibilidad en horarios, comunicación efectiva y considerar el rumbo de su vida.

Los resultados indican que las respuestas se concentraron principalmente en dos categorías: “Respeto” y “Comunicación efectiva”, ambas con un 40% de las respuestas, lo que revela que estos aspectos son percibidos como fundamentales para propiciar una interacción intergeneracional más activa. Por su parte, el 18% de los participantes señaló la “mayor flexibilidad en los horarios” como un factor importante, mientras que solo un 2% eligió la opción “considerar el rumbo de su vida”.

Este patrón sugiere que los adultos mayores identifican el respeto mutuo y la calidad en la comunicación como elementos clave para lograr una mayor integración con las generaciones más jóvenes.

En la pregunta 5 se indagó acerca de la frecuencia con que los adultos mayores realizan actividades con jóvenes. Las opciones de respuesta fueron: a diario, varias veces por semana, al menos una vez por mes, raramente y casi nunca.

Del total de 150 participantes, la mayoría indicó que realiza actividades con jóvenes al menos una vez por mes (34%), seguido de quienes lo hacen raramente (28%). Un 20 % reportó hacerlo a diario, mientras que el 18% señaló que participa en actividades intergeneracionales varias veces por semana. Cabe destacar que ningún encuestado eligió la opción “casi nunca”.

Estos datos sugieren que, si bien existe cierto grado de interacción entre adultos mayores y jóvenes, la frecuencia de estas actividades tiende a concentrarse en esquemas esporádicos o mensuales, más que en una participación regular o diaria.

En la pregunta 6, se exploró la percepción de los adultos mayores sobre cómo pueden aprender a escuchar a los jóvenes. Las opciones de respuesta incluyeron seis estrategias: tener una mente despejada, no interrumpir, concentrarse en la conversación, ser paciente, ser tolerante y conectar con los jóvenes a través de la escucha.

Del total de 150 respuestas, la opción más seleccionada fue “ser paciente” con un 28%, lo que refleja una actitud valorada para mejorar la escucha intergeneracional. Le siguió “tener una mente despejada” con un 22% y “concentrarse en la conversación” con un 20%. La opción “no interrumpir” fue elegida por el 16%, mientras que “ser tolerante” obtuvo el 12% de las respuestas. Por último, “conectar con los jóvenes a través de la escucha” fue seleccionada por un porcentaje marginal, cercano al 2%.

Estos resultados indican que los adultos mayores valoran principalmente la paciencia, la atención plena y la disposición mental positiva como herramientas clave para escuchar y comprender mejor a las generaciones más jóvenes.

En la pregunta 7 se solicitó a los participantes reflexionar sobre por qué es importante saber escuchar a los jóvenes. Las opciones de respuesta abordaban distintas perspectivas: mejorar el entendimiento, mejorar la comunicación, mejorar la interacción, respeto, empatía, y una opción más amplia relacionada con la influencia del entorno sobre el desarrollo juvenil.

Los resultados revelan que la opción más seleccionada fue “mejorar la comunicación”, con un 38% de las respuestas, seguida de “mejorar el entendimiento” con un 28% y “mejorar la interacción” con un 20%. Otras opciones, como “respeto” y “empatía”, fueron elegidas por el 6% y el 4%, respectivamente. Solo un 4% optó por la opción más extensa sobre el inicio de la vida comunitaria y la influencia del entorno.

Estos hallazgos evidencian que los adultos mayores consideran que la comunicación efectiva y el entendimiento mutuo son razones clave para fomentar la escucha activa hacia los jóvenes, reconociendo con ello la importancia de construir puentes intergeneracionales mediante el diálogo.

En la pregunta 8, se buscó identificar los factores que los adultos mayores perciben como barreras para escuchar a los jóvenes. Las opciones ofrecidas fueron: diferencia generacional, conflictos generacionales, dificultad para empatizar y ninguna.

Los datos recolectados de 150 participantes muestran que la opción más mencionada fue la “diferencia generacional”, con un 38 % de las respuestas, lo que sugiere que la brecha en valores, costumbres o formas de comunicación entre generaciones representa la principal dificultad. A esta le siguieron “dificultad para empatizar” (28%), “conflictos generacionales” (20%), y finalmente, un 14% de los encuestados consideró que ninguno de estos factores dificulta la escucha hacia los jóvenes.

Estos resultados ponen de manifiesto la importancia de abordar las diferencias generacionales desde la comprensión y la empatía, como medios para mejorar la comunicación intergeneracional y reducir las barreras perceptuales.

En la pregunta 9, se indagó acerca de la frecuencia con la que los adultos mayores mantienen conversaciones significativas con jóvenes en su vida cotidiana. Se les proporcionaron cinco opciones de respuesta: diariamente, semanalmente, mensualmente, raramente y nunca.

De los 150 adultos mayores encuestados, el 34% indicó que mantiene este tipo de conversaciones mensualmente, seguido de un 26% que lo hace diariamente y un 22% semanalmente. Un 18% declaró que rara vez tiene conversaciones significativas con jóvenes, mientras que ninguno respondió “nunca”, lo que muestra al menos una mínima interacción intergeneracional.

Estos datos reflejan que, aunque existe un porcentaje relevante de adultos mayores con interacción regular, más de la mitad (52%) tiene contacto significativo con jóvenes solo una vez al mes o menos, lo que podría representar una oportunidad de intervención para fomentar un mayor acercamiento entre generaciones

En la pregunta 11 se indagó sobre las estrategias que pueden favorecer la comprensión de los adultos mayores hacia los jóvenes. Se ofrecieron cuatro opciones de respuesta.

De las 150 respuestas recolectadas, el 34% consideró que “escucharse para poder entenderse” es la estrategia más efectiva. Le siguió la opción “buscar actividades en común” con un 32%, y “que pasen más tiempo juntos” con un 26%. Solo un 8% eligió la estrategia de “aprender de la experiencia de los jóvenes”.

Estos resultados reflejan que los encuestados valoran especialmente la comunicación activa y el compartir experiencias como medios clave para fortalecer la empatía y el entendimiento entre generaciones.

En la pregunta 13, se solicitó a los participantes calificar su nivel de entendimiento con los jóvenes en una escala del 1 al 5, donde 1 significa “muy bajo” y 5 “muy alto”.

De las 150 personas encuestadas, la mayoría (48%) seleccionó un nivel intermedio (3), seguido por un 34% que se ubicó en el nivel 4, reflejando una percepción positiva del entendimiento intergeneracional. Un 12% indicó tener un entendimiento muy alto (5). Las respuestas más bajas fueron poco frecuentes, con solo un 4% optando por el nivel 2 y apenas un 2% por el nivel 1.

Este resultado indica que, aunque hay espacio para mejorar, existe una percepción mayoritariamente favorable sobre la calidad del entendimiento que los adultos mayores perciben tener con los jóvenes, con una tendencia clara hacia niveles medios y altos.

En la pregunta 14 se indagó cuáles estrategias podrían mejorar la comunicación entre adultos mayores y jóvenes. De las 150 respuestas recibidas, la mayoría (40%) señaló que la clave está en “poder comprenderse entre sí”, lo que resalta la importancia de una comunicación bidireccional y empática. Le siguió con un 30% la opción “tener una mejor relación”, sugiriendo que la calidad del vínculo interpersonal incide directamente en la efectividad comunicativa.

Asimismo, un 28% optó por “ponerse en el lugar del otro”, lo cual subraya la relevancia de la empatía como puente entre generaciones. Solo un 2% mencionó la interacción a través de pláticas, talleres y vida social en campo, lo que podría interpretarse como una estrategia aún poco considerada o poco implementada.

En conjunto, los resultados reflejan que la mejora en la comunicación intergeneracional depende fundamentalmente del entendimiento mutuo, el fortalecimiento del vínculo interpersonal y la empatía.

La pregunta 15, exploró cuál actividad influye más en la forma en que se comunican los adultos mayores y los jóvenes. Según los resultados obtenidos de 150 respuestas, el “lenguaje informal” fue identificado por la mayoría (48%) como el principal factor de influencia. Esto indica que las diferencias en los códigos lingüísticos cotidianos generan barreras o malentendidos intergeneracionales.

En segundo lugar, con un 30%, se encuentra “la brecha generacional”, lo que resalta un reconocimiento generalizado de que las diferencias culturales y de contexto entre generaciones complican la interacción. Por otro lado, “la tecnología” y la “comunicación digital” obtuvieron 14% y una menor proporción respectivamente, sugiriendo que, aunque son relevantes, se perciben como menos influyentes que los factores culturales y lingüísticos.

Finalmente, solo un pequeño porcentaje (cerca al 4%) seleccionó “comunicación verbal”, lo cual podría interpretarse como una señal de que los desafíos actuales en la comunicación no se centran en los canales tradicionales, sino en las formas y contenidos propios del lenguaje generacional y mediado por la tecnología.

En la pregunta 17 del cuestionario, se solicitó a los participantes que calificaran en una escala del 1 al 5 el grado en que consideran que relacionarse con respeto debería mejorar la comunicación entre adultos mayores y jóvenes, siendo 1 “poco” y 5 “mucho”.

Los resultados revelaron una tendencia clara hacia las valoraciones más altas. Del total de 150 encuestados, el 34% asignó una calificación de 5, indicando un acuerdo fuerte con la afirmación, mientras que el 32% otorgó una calificación de 4. Por otro lado, un 30% calificó con 3, mostrando una postura intermedia. Las calificaciones más bajas fueron poco frecuentes: solo el 3% respondió con un 2, y ningún participante eligió la opción 1.

Estos datos sugieren que una gran mayoría de los adultos mayores encuestados perciben como muy importante la promoción del respeto en las relaciones intergeneracionales para fortalecer la comunicación entre generaciones.

La pregunta 18 abordó las actividades que influyen en fomentar el respeto entre los adultos mayores y los jóvenes. Con base en 150 respuestas, la opción más seleccionada fue “Todas las anteriores” (38%), lo que sugiere que los participantes consideran que el respeto intergeneracional se

construye de forma integral, a partir de una combinación de aprendizaje, experiencias compartidas, fortalecimiento del apoyo mutuo y comprensión.

En segundo lugar, un 20% optó por “Fortalecer el apoyo”, indicando que el acompañamiento y la ayuda recíproca son claves para generar respeto. Las opciones de “Experiencias”, “Comprensión” y “Aprendizaje” obtuvieron cada una entre el 12% y 18%, lo cual refuerza la idea de que, aunque todos los factores son relevantes, su efecto se maximiza cuando se trabajan de forma conjunta.

Estos resultados respaldan un enfoque multidimensional para promover el respeto entre generaciones, que considere tanto los vínculos emocionales como el conocimiento compartido y el reconocimiento de la experiencia mutua (González y Pérez, 2020).

Discusión de los resultados

Los resultados obtenidos reflejan una preocupación significativa por mejorar la comunicación intergeneracional, especialmente entre adultos mayores y jóvenes. En la pregunta 7 la mayoría de los participantes (38 %) considera que escuchar a los jóvenes es clave para mejorar la comunicación, lo que destaca la importancia de generar espacios donde los jóvenes sean escuchados activamente.

Por otro lado, en la pregunta 8 el 38% identificó la diferencia generacional como el principal factor que dificulta esta escucha, seguido de conflictos generacionales y dificultades para empatizar. Este hallazgo confirma que las brechas generacionales no solo son de edad, sino también de códigos culturales, tecnológicos y emocionales.

En cuanto a la frecuencia de las conversaciones significativas (pregunta 9), sólo un 26% conversa diariamente con jóvenes, mientras que un considerable 34% lo hace mensualmente, lo que indica una distancia regular en la interacción cotidiana que podría limitar el entendimiento mutuo.

Respecto a las estrategias para mejorar la comprensión (pregunta 11), el 34% considera que “escucharse para poder entenderse” es esencial, seguido de “buscar actividades en común”. Esto refuerza la idea de que la

interacción empática y colaborativa es más valorada que la transmisión unilateral de conocimientos.

La percepción sobre el entendimiento con los jóvenes (pregunta 13) se concentra mayoritariamente en el nivel 3 (48%) y 4 (34%), lo que sugiere que, si bien hay avances, aún no se alcanza una comprensión plena. Esta autovaloración moderada refleja el reconocimiento de desafíos en la relación intergeneracional.

En la pregunta 14, el 40 % opinó que “poder comprenderse entre sí” mejora la comunicación, seguido de “tener una mejor relación”. Estas respuestas apuntan a la necesidad de fortalecer la empatía y el vínculo emocional como base de una mejor comunicación.

Sobre las actividades que influyen en la forma de comunicarse (pregunta 15), el lenguaje informal (48%) y la brecha generacional (30%) son los principales factores. Esto subraya cómo los estilos de comunicación y las diferencias culturales son barreras significativas.

Finalmente, la pregunta 18 muestra que un 38% considera que todas las opciones planteadas (aprendizaje, experiencias, apoyo y comprensión) fomentan el respeto, evidenciando que la construcción del respeto intergeneracional debe ser abordada desde una perspectiva holística.

Conclusiones

La comunicación intergeneracional es percibida como un proceso complejo pero fundamental para fortalecer los vínculos sociales entre adultos mayores y jóvenes. Escuchar activamente a los jóvenes se reconoce como una herramienta clave para fomentar la comprensión mutua.

Las diferencias generacionales y culturales constituyen las principales barreras para una escucha y comunicación efectivas. Superarlas requiere voluntad, empatía y apertura por parte de ambas generaciones.

Las interacciones significativas no son suficientemente frecuentes, lo que podría limitar el desarrollo de relaciones más cercanas. Fomentar más encuentros cotidianos es necesario para consolidar el entendimiento mutuo.

La comprensión y el respeto mutuo se construyen desde la empatía, el compartir experiencias y el aprendizaje conjunto. No se trata solo de transmitir conocimientos, sino de dialogar desde la igualdad y el reconocimiento mutuo.

Las estrategias más efectivas para mejorar la comunicación intergeneracional implican crear espacios de encuentro, fomentar la escucha activa y promover actividades conjuntas, donde ambas generaciones puedan enriquecerse mutuamente.

Recomendaciones finales

Fomentar espacios de diálogo intergeneracional donde tanto jóvenes como adultos mayores puedan compartir experiencias, inquietudes y perspectivas.

Promover talleres y actividades conjuntas, como proyectos comunitarios o culturales, que fortalezcan la colaboración y la escucha activa.

Capacitar a los adultos mayores en habilidades comunicativas y digitales, para reducir la brecha tecnológica y facilitar el entendimiento con las nuevas generaciones.

Incluir programas educativos que valoren el respeto y la empatía mutua, desde etapas tempranas de la vida.

Incentivar políticas públicas y comunitarias que refuercen la integración social de ambos grupos etarios.

Referencias

- Allport, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley.
- Arias, A. (2013). *Las redes sociales de apoyo de las personas mayores*. Editorial Universidad de Granada.
- Armetrics (2021). *La escucha activa: qué es y cómo mejorarla*. <https://www.armetrics.com/blog/escucha-activa>
- Cardozo, R., Martín, A., y Saldaño, M. (2017). La inclusión digital de adultos mayores: desafíos y oportunidades. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*.
- Castillo, M. (2021). *La importancia de estimular a los adultos mayores*. Fundación Vida Plena.

- Conapo (2015). *Proyecciones de la población de México y de las entidades federativas, 2010-2050*. Consejo Nacional de Población.
- Cuideo (2022). Jóvenes y mayores: beneficios de su relación. Cuideo ® | Cuidado de personas mayores y ancianos a domicilio. <https://cuideo.com/blog/jovenes-mayores-beneficios-relacion/>
- Doblado, M. (2023). *Comunicación efectiva con adultos mayores*. Instituto Gerontológico Español.
- Formación Aiudo (2023). *Cómo mejorar la comunicación con personas mayores*. <https://www.aiudo.es>
- Harwood, J. (2007). *Understanding Communication and Aging: Developing Knowledge and Awareness*. Sage Publications.
- Helpycare (2020). *Cómo afecta el envejecimiento a la autoestima y la comunicación*. <https://www.helpycare.com>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza-Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación* (7ª. ed.). McGraw-Hill.
- Inegi (2015). *Estadísticas a propósito del Día Internacional de las Personas de Edad (1 de octubre)*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. <https://www.inegi.org.mx>
- Innova Asistencial (2022). La comunicación con las personas mayores. Innova Asistencial. <https://www.innovaasistencial.com/blog/la-comunicacion-con-las-personas-mayores/>
- Mato, I. (2022). *Comunicación con adolescentes: claves para padres*. Editorial Familia y Escuela.
- Mendoza, S. (2014). El envejecimiento: proceso biológico y social. *Revista de Ciencias de la Salud*.
- Pereiro, A. (2002). Deterioro del lenguaje en el envejecimiento normal. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*.
- Pettigrew, T. F., y Tropp, L. R. (2006). A Meta-Analytic Test of Intergroup Contact Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751-783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
- Placeres, M., de León, D., y Delgado, C. (2011). Rol del adulto mayor en la familia contemporánea. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Romero, J. (2008). Factores del envejecimiento saludable. *Revista Médica del Instituto Nacional de Geriátría*.
- Supercuidadores (s.f.). Consejos para mejorar la comunicación con personas mayores. <https://www.supercuidadores.com>
- Vergara, L. (s.f.). Choques generacionales en la comunicación. *Revista Comunicación y Sociedad*.
- Villar, F. (2014). La educación y el aprendizaje a lo largo de la vida desde la perspectiva del envejecimiento activo. *Revista de Educación*, (365), 38-61.
- Williams, A., y Nussbaum, J. F. (2012). *Intergenerational Communication Across the Life Span*. Routledge.