



# Por qué los millennials no soportan a la generación de sus padres

**Investigación de la Universidad del Desarrollo** determinó cómo las distintas generaciones emplean y viven ciertos aspectos emocionales, lo que explicaría muchas veces la fuente de los conflictos.

**Carlos Montes**

En 1940, poco antes de que Estados Unidos entrara a la Segunda Guerra Mundial, el país sumaba unos 132 millones de habitantes. Entre 1942 y 1945, en plena guerra, la población aumentó modestamente hasta unos 140 millones. Pero en las siguientes dos décadas, nacieron casi 76 millones de bebés, un aumento de más del 50 por ciento respecto a la población de 1945.

Otros países desarrollados también experimentaron aumentos repentinos de natalidad durante, como Canadá, Australia, Noruega y Francia. Este explosivo crecimiento, hizo que esta generación de padres fuera apodada "baby boomers".

Desde entonces, la sociología ha ido caracterizando a las sucesivas generaciones. Así nació la generación X, hijos de los baby

boomers, los millennials y la generación Z.

La convivencia entre todas estas generaciones no es simple. Por ejemplo, es común que generaciones mayores no estén de acuerdo con los millennials por su manera de comportarse y "ver el mundo". Al igual que estos últimos con la Generación X o los baby boomers.

Además, cada una gestiona sus emociones de manera diferente, generando un impacto tanto en su bienestar y en sus relaciones interpersonales.

Así lo revela un reciente estudio del Instituto de Bienestar Socioemocional de la Universidad del Desarrollo (IBEM UDD), que pone en evidencia estas diferencias generacionales, revelando cómo las estrategias emocionales de los boomers, la generación X, los millennials y la generación Z afectan tanto su salud mental como sus interaccio-

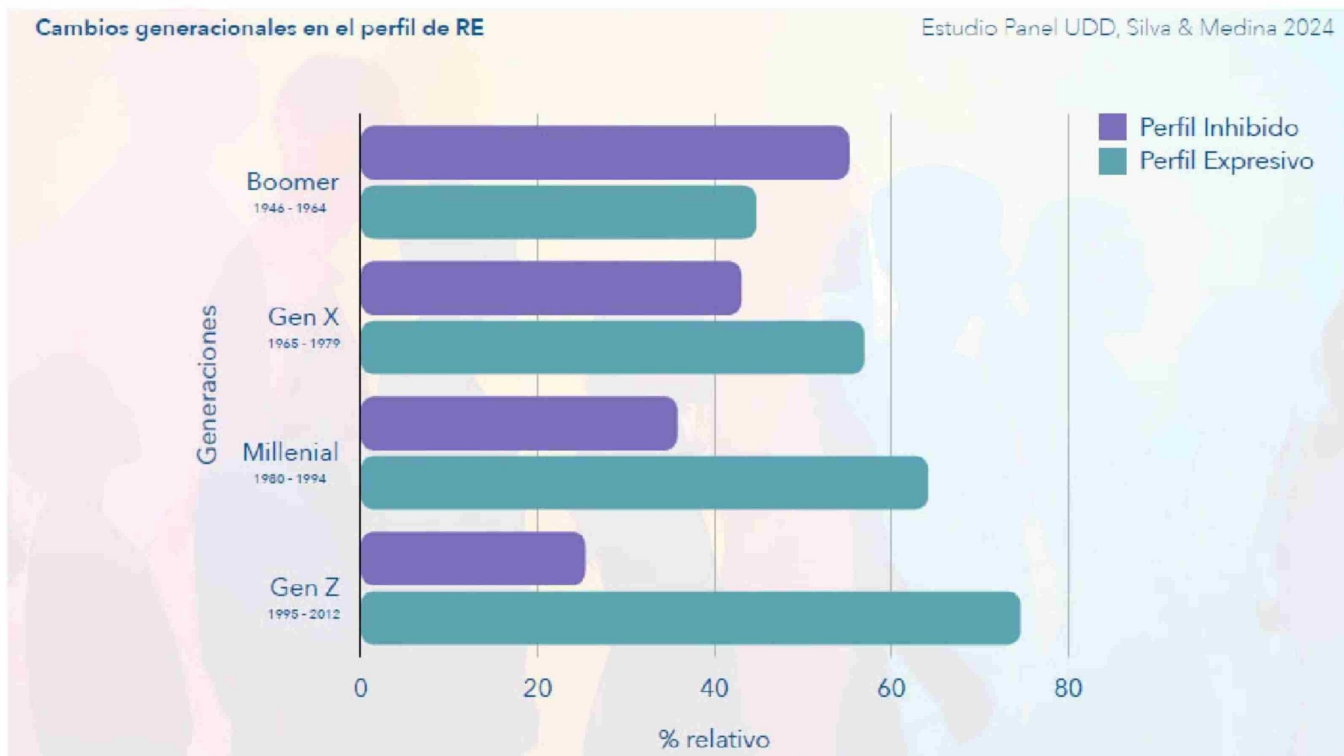
nes sociales.

Si bien no existe una categorización exacta en relación a que edad corresponde a cada categoría, la más aceptada indica que los baby boomers son los nacidos entre 1946 y 1964; la generación X entre 1965 y 1980; los millennials entre 1981 y 1996; mientras que la generación Z entre 1997 y 2012.

**Perfiles**

Jaime Silva, director del IBEM UDD, señala que el análisis muestra que existen dos perfiles de regulación emocional. El primero, según su estudio, es el estilo inhibido, donde las personas suelen priorizar la estabilidad y la seguridad emocional, manteniéndose a menudo en un plano racional.

**SIGUE ►►**



► El estudio subraya la relevancia de comprender y manejar las diferencias generacionales en el manejo emocional.

**SIGUE ►►**

“Buscan evitar el conflicto emocional y muestran resistencia a compartir sus emociones de manera abierta, lo cual puede llevar a una desconexión con las propias emociones y las de los demás”, explica.

Por otro lado, está el estilo expresivo, donde los individuos tienden a buscar más cercanía y apoyo emocional de los demás. “Son más expresivos y dispuestos a hablar de sus emociones, aunque muchas veces también pueden intentar controlar las interacciones para garantizar esa contención emocional”, destaca Silva.

El estudio indica que las generaciones mayores, como los boomers (55%) y la generación X (43%), tienden a emplear un estilo de regulación emocional más inhibido, basado en la contención y el manejo discreto de las emociones.

En contraste, los millennials (64%) y la generación Z (74%) prefieren una expresión emocional abierta, destacando la importancia de la conexión y la transparencia emocional. Estas diferencias generan desafíos y tensiones en ambientes tanto sociales como laborales, donde estas formas opuestas de manejo emocional pueden entrar en conflicto, sostiene la investigación.

**Hiperconectividad e incertidumbre**  
 El estudio señala que se observa una ten-

dencia decreciente en la capacidad de conectar con el aquí y ahora y en la capacidad de generar propósito de vida a través de las generaciones. Los resultados muestran que generaciones más jóvenes, como la generación Z y los millennials, reportan menores niveles en ambos factores en comparación con generaciones anteriores, como los boomers y la generación X.

Esta disminución podría estar vinculada a cambios culturales y sociales que afectan el enfoque en el presente y el sentido de dirección a largo plazo, factores clave para el bienestar psicológico.

También destaca que las generaciones mayores reportan un mayor sentido de propósito y conexión con el momento presente, lo que contribuye significativamente a su bienestar psicológico. Por otro lado, las generaciones más jóvenes experimentan menores niveles de bienestar en estos aspectos, probablemente influenciadas por una realidad marcada por la hiperconectividad y la incertidumbre social.

El documento revela la importancia de la flexibilidad emocional. Las personas que logran adaptar su estilo de regulación emocional según las circunstancias específicas muestran un bienestar superior, experimentando menos tensiones y una



mayor satisfacción en sus relaciones tanto intergeneracionales como personales.

Finalmente subraya la relevancia de comprender y manejar las diferencias generacionales en el manejo emocional, promoviendo un mejor entendimiento y armonía en la sociedad actual. ●

► El desarrollo de las nuevas generaciones tiene un importante componente tecnológico, que a veces desplaza a lo afectivo.

