

**L**as amistades intergeneracionales, aquellas que trascienden las diferencias de edad, tienen un valor incalculable para los séniors y los más jóvenes, y va más allá de la conexión entre dos personas.

“Se considera que tenerlas (en la tercera edad) es un factor de protección para la salud mental en la medida en que están más actualizados. Al vincularse con gente más joven, les permite vivir la vida de forma distinta y dinámica. Evita el aislamiento social, por lo cual también se previenen factores como el deterioro cognitivo e incluso la depresión”, explica María José Gálvez, psicóloga de la Clínica U. de los Andes y directora de la Sociedad Chilena de Geriatría y Gerontología.

Y continúa: “De la misma forma, existe una apertura diferente a las relaciones interpersonales, en donde a ellos se les amplía el mundo, a diferencia de quienes se relacionan solamente con grupos conformados por sus pares”.

Para los jóvenes, también hay beneficios (ver recuadro).

Ruth Krauskopf (80), quien fue reconocida en la versión 2023 de los 100 Líderes Mayores de Conecta Mayor, la U. Católica y “El Mercurio” por su labor como ceramista y profesora en su taller Huara Huara, tiene amigos más jóvenes que ella, y lo ve como algo extremadamente positivo en su vida.

“Una de ellas se llama Sandra, tiene 56 años, y es una amiga muy querida y sabia. También con Martín e Ignacio, ambos menores de 40, mantenemos conversaciones relevantes. Y hay otras más. Estas amistades casi siempre se han generado a través de intereses comunes y luego han ido abarcando distintas áreas de nuestras vidas”, comenta la artista, quien precisa que igual tiene amistades cercanas a su edad.

“La amistad intergeneracional definitivamente es nutritiva. La cultura en que vivimos cambia constantemente y el hecho de que nuestras amistades sean diversas en todo sentido, edad, posición política o gustos en general, nos expone a la vida real”, asegura Krauskopf.

### Calidad

Emilio Moyano, académico de la Facultad de Psicología de la U. de Talca e investigador del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable, advierte que el contacto con personas más jóvenes y sus beneficios potenciales dependerá de la calidad de esa relación, al igual que el que se tenga con personas de la misma edad.

Sin embargo, si es una amistad sólida, puede proveer a los séniors “de compañía, mitigando o conjurando del todo o parcialmente los sentimientos de soledad que caracterizan a las relaciones occidentales contemporáneas de tipo individualista”, puntualiza el experto.

Y añade: “Si bien este contacto con adolescentes y jóvenes aún es poco estudiado, se estima que las amistades de este tipo proveen también, entre otros, conocimiento actualizado de los usos lingüísticos, los informáticos y las prácticas sociales propias de la edad juvenil”.

A juicio de los entrevistados, otra ventaja tiene que ver con el legado.

Las personas mayores pueden “transmitirles a sus amigos más jóvenes parte de su sabiduría y experiencia, contribuyendo a la solución de problemas o inquietudes que tenga la persona más joven. Esto otorga un sentimiento de utilidad, les da un propósito más en esta etapa de la vida”, comenta Moyano.



El desafío es poder disminuir el edadismo, aquellos prejuicios sociales que existen por la diferencia de edad, señalan expertos.

Entre séniors y personas más jóvenes:

# Estos son algunos de los beneficios de la amistad intergeneracional

No solo protege la salud mental de los mayores, también les otorga la sensación de utilidad y legado gracias al transmitir sus aprendizajes y experiencias. El prejuicio contra este segmento etario es una de las principales barreras, indican los expertos.

### Constanza Menares

Gálvez coincide y agrega que “se genera en las personas mayores la sensación de cooperación y legado, al transmitir lo ya vivido y cómo las decisiones influyen en la historia de vida”.

Sobre cuáles son los desafíos o las barreras más comunes que enfrentan las personas mayores al intentar establecer amistades con gente menor, el especialista indica que una de las principales es el edadismo que afecta a la sociedad: “Este consiste en la discriminación a causa

de la edad hacia quienes pertenecen a la denominada tercera edad (60 a 80 años) y cuarta edad (81 años y más). Si no hay edadismo, será más fácil para un adulto mayor hacer amigos más jóvenes, ya que estos estarán más abiertos a entablar conversaciones y relaciones de amistad con ellos”.

“El desafío es poder disminuir el edadismo, aquellos prejuicios sociales que existen por la diferencia de edad”, comenta Gálvez.

### Un día nacional

En Chile, la Fundación Grandes ([www.grandes.org](http://www.grandes.org)) —la cual trabaja por el envejecimiento activo y digno de las personas mayores— está promoviendo un proyecto de ley para establecer el 6 de septiembre como el Día Nacional por la Integración Intergeneracional.

“Esta es una gran manera de hacer visible la importancia de la amistad intergeneracional, sobre todo hoy en día, en que cada uno está en su guarida, con miedo a los demás y con prejuicios sobre los otros”, explica Consuelo Moreno, directora ejecutiva de la fundación.

Y añade: “Nosotros estamos peleando contra el edadismo. Los estudios y la práctica demuestran que la mejor forma de combatirlo es a través de las relaciones intergeneracionales. Además, ya se sabe que existen muchos beneficios cuando hay mezcla de generaciones”.

En este sentido, Moreno dice que, para los más jóvenes, tener amistad con séniors significa, “por ejemplo, tomar conciencia sobre la heterogeneidad de las personas mayores. Ver que no todas son iguales, cada uno tiene sus propios intereses, lo que es importante para construir su propio destino. Ver lo que puede pasar en el futuro mejora la sensación de lo que viene, no queda la imagen de que en la vejez es todo terrible”.

Asimismo, “les sirve para conocer la historia de su país o de su comuna y respetar las diferencias, entre otros beneficios”.