

1 de octubre **Día Internacional de las personas de Edad**
decretado por la ONU

Bajo el lema “Las personas de edad impulsan la acción local y mundial: nuestras aspiraciones, nuestro bienestar y nuestros derechos”

Decálogo de comunicación y relación para contribuir a mejorar su calidad de vida

- 10 claves de comunicación para la relación con las personas de edad por el experto en comunicación familiar y social de la Fundación Casaverde, Julio García Gómez

La Asamblea General de las Naciones Unidas designó en 1990 el 1 de octubre como el Día Internacional de las Personas de Edad, y por ello la conmemoración de este día debe fijar uno de sus objetivos en aspectos tan importantes como **practicar una comunicación eficaz y fluida con nuestros mayores, que redunde en mejorar su calidad de vida, los afectos, la compañía, la renovación de ilusiones y proyectos**, para paliar la soledad y la falta de empatía que pueda dar lugar al desencanto en estas personas que acumulan experiencias a transmitir a las nuevas generaciones.

Según datos de Naciones Unidas, **el número de personas mayores de 60 años se ha duplicado, pasando de unos 541 millones en 1995 a 1.200 millones en 2025**, y se prevé que alcance los 2.100 millones en 2050. En 2080, las personas mayores de 65 años superarán en número a los menores de 18 años.

Decálogo de relación, comunicación y diálogo con nuestros mayores

Según Julio García Gómez, director de comunicación de la Fundación Casaverde, podríamos establecer, a modo de decálogo, los aspectos fundamentales de la buena comunicación y relación con los mayores en nuestro diálogo y conversación con ellos en base a:

1.- Escucha activa: saber escuchar con paciencia y esmero lo que nos pretenden decir, las ideas que nos transmiten y los consejos que nos quieren dar.

2.- Dialogar de manera pausada para que puedan captar de manera correcta nuestros mensajes. No debemos acelerarnos en el ritmo de la conversación.

3.- Vocalizar adecuadamente pronunciando bien las palabras, y articulando adecuadamente cada sílaba que compone una palabra.

4.- Elevar el tono de voz al volumen que pueda necesitar el mayor si tiene dificultad auditiva.

5.- Repetir en el contexto de la conversación la misma idea que queremos transmitir para que pueda captar los titulares esenciales de la charla.

6.- Lenguaje no verbal: manejar con soltura el lenguaje gestual del cuerpo, el rostro, la mirada y las manos para apoyar y potenciar el lenguaje verbal de manera gráfica y visual.

7.- Practicar juegos de expresión oral como pronunciar una palabra y utilizar a la vez un par de sinónimos con el fin de captar mejor su atención.

8.- Hablar con cariño y respeto en un tono de familiaridad y cercanía que será beneficioso para conseguir que el mayor se sienta cómodo y feliz de estar compartiendo el diálogo con el resto de personas del entorno familiar o social.

9.- Antes de hablar con nuestros mayores planificar bien la conversación: qué quiero decir y cómo se lo quiero decir.

10.- Unidad de conversación focalizada en que no se mezclen temas dispares, para así centrar bien la atención del mayor y que no esté obligado a recordar otras ideas que hemos introducido en la conversación; que no se pierda en el contexto general y sea más cómodo y terapéutico el diálogo.

Estos son elementos esenciales de comunicación interpersonal que debemos poner en marcha en la relación con nuestros mayores para así afianzar la relación que mantengamos con ellos, conseguir su bienestar y la mayor calidad de vida posible”.

Julio García Gómez es docente de habilidades de expresión y experto en comunicación familiar y social de la Fundación Casaverde. Autor de estudios y publicaciones como “Técnicas de Comunicación Eficaz” y “Decálogo de la Comunicación Personal en la crisis del coronavirus”, entre otras. Colaborador en análisis de expresión verbal y gestual en diferentes medios de comunicación, cadenas de televisión y radio.