

# CUADERNILLO 2

## Taller de actualización gerontológica: Las Voces Mayores, protagonistas de estos tiempos

### Módulo 2:

#### PERSONAS MAYORES: ¿CÓMO NOS VEMOS, CÓMO NOS VEN?

Presentación del estudio cualitativo “La soledad desde la perspectiva de las personas mayores” de la Fundación Navarro Viola; a cargo de Constanza Cilley, directora ejecutiva de Voces!

Las Voces Mayores - nuevos modos de habitar la vejez

## ¡Hola! ¡Qué lindo volver a encontrarnos!

Encontrarnos para crear, proponer, resignificar nuevos modos de concebir lo que somos: personas, sujetos envejecientes.

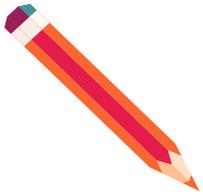
La Universidad Tecnológica Nacional Facultad Regional Córdoba, a través de la Secretaría de Extensión Universitaria, junto a la [Fundación Navarro Viola](#) y el [Club de la Porota](#) planificamos cuatro encuentros de actualización gerontológica al que hemos denominado: **“Las Voces Mayores, protagonistas de estos tiempos”**.

¿No pudiste participar del primero?, ¿te faltó tiempo para terminarlo de ver?, ¿querés repasar algunas actividades o contenidos? [AQUÍ](#) te compartimos el link de acceso al primer encuentro.



# iAhora sí!

antes de avanzar te dejamos algunos renglones libres para que nos, y te cuentes cómo te fue con el primer material que compartimos y respondas (si te resuena y tenés ganas) las siguientes preguntas:



## ¿Qué aprendizaje nuevo incorporé tras participar del primer taller?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

En el proceso de formación que compartimos a través de los talleres, los cuadernillos son grandes aliados. Por eso, te invitamos a que los imprimas y al final del cuarto módulo los anilles o guardes juntos ¿Quién te dice? A lo mejor se transforman en testigos de un viaje nutricional y de mucho valor. Es por eso que, de vez en cuando, te presentaremos el espacio de **“Notas mentales”**. Para que en pocas palabras puedas dejar por escrito esa idea, ese aprendizaje, ese término que no podés ni querés dejar pasar.

Por ejemplo: **“Ante cualquier duda, recurrir a la Convención de DDHH de las Personas Mayores”**

+

## NOTA MENTAL

.....  
.....  
.....  
.....



En este segundo encuentro del Taller: **“Las Voces Mayores protagonistas de estos tiempos”** vamos a trabajar con el informe *“La soledad desde la perspectiva de las personas mayores”*. Se trata de un estudio cualitativo impulsado por la Fundación Navarro Viola que se presentó en junio del 2021.

[LINK DE ACCESO AL ESTUDIO](#)

[LINK DE ACCESO AL ENCUENTRO EN EL QUE SE PRESENTÓ EL INFORME](#)

La presentación del informe estará a cargo de **Constanza Cilley**. Constanza cuenta con más de dos décadas de experiencia en investigación social y de mercado. Es co-fundadora y directora ejecutiva de [Voices!](#) Constanza es abogada y máster en Sociología, y tiene estudios de posgrado en negocios en Inglaterra y Estados Unidos.

**¡Disfrutamos de la presentación!**



www.elclubdelaporota.com.ar



www.fnv.org.ar

# APUNTES GENERALES



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Algunas preguntas disparadoras sobre el BIENESTAR SUBJETIVO:



☼ ¿Qué es el bienestar subjetivo?

.....  
.....  
.....

☼ ¿Cuáles son los componentes del bienestar subjetivo?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

☼ ¿Por qué cuesta tanto asumir los términos “viejo”, “vieja”?

.....  
.....  
.....  
.....

☼ ¿Es lo mismo la soledad objetiva que subjetiva? ¿por qué?

.....  
.....  
.....  
.....

 ¿Qué sucede con la mirada social?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 ¿Qué importancia tienen los/las amigos/as?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 ¿Es lo mismo “ocupar el tiempo” que hacer alguna actividad vinculada con los intereses personales?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ¿Por qué “Voces Mayores”?

“Se evidenció que la capacidad de narrar la vida, la propia historia vincular a lo largo de la vida, y hacerlo proyectándose hacia el futuro es una valiosa estrategia de mantenimiento del bienestar subjetivo. La vida se narra a partir de vínculos. Los periodos y transiciones se determinan por cambios en las relaciones familiares, conyugales, laborales. Es clave entender que la identidad se reconstruye en el tiempo gracias a esas narrativas. Poder contar la propia vida de un modo íntegro, sin tantos ‘baches’, colabora en la mitigación del temor a la soledad que las personas mayores pueden alcanzar a sentir”.

[\(La soledad desde la perspectiva de las personas mayores - Informe cualitativo\)](#)

## Algunas preguntas disparadoras sobre

### “LA SOLEDAD”:



“Hay diferentes formas de experimentar la soledad. En todas ellas se manifiesta un malestar causado por una necesidad afectiva no satisfecha”, ¿a qué hace referencia el informe con esta afirmación?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Soledad: viudez/ separación

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

 Soledad: la jubilación

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

 La soledad familiar

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

 El miedo

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

☼ El abandono

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

☼ ¿Cuáles son las formas de recupero del bienestar que se propone?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

☼ ¿Qué pasó en el contexto de pandemia?

.....  
.....  
.....  
.....

**+** **NOTA MENTAL**

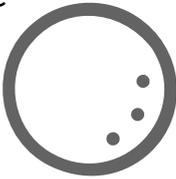
.....  
.....  
.....  
.....



En sus conclusiones, el informe afirma que: “el sentimiento de soledad es una experiencia subjetiva muy profunda”. ¿Qué características presentan las personas mayores que lo padecen y qué características presentan las personas que no lo padecen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

En sus conclusiones, el informe sugiere:  
“(...) incrementar las iniciativas para personas mayores. La percepción generalizada es que la oferta hoy es escasa en cantidad y calidad. Sería importante por ello fortalecer las ofertas de intervención institucional que apunten al segmento, atendiendo a focalizar en temas de interés. Se puede suponer que el tramo etario 60-74 años busca nuevos proyectos, mientras que el 75 o + años necesita principalmente acompañamiento, lo cierto es que las propuestas tienen que animarse a no segregar a nadie”



# ¿Sabías que en agosto de 2021 se puso en marcha la plataforma **MAYORES EN ACCIÓN?**

## ¿Quiénes somos?

Somos una red de organizaciones del sector público, privado y social que trabajamos de manera colaborativa para contribuir al empoderamiento de las personas mayores en Argentina.

## ¿Qué hacemos?

Desde 2016 trabajamos para promover la participación efectiva de las personas mayores, difundiendo información y generando actividades gratuitas que las incentivan a mantenerse activas, autónomas y hacer efectivos sus derechos.

## ¡Participá!

Si sos una persona mayor, te invitamos a participar y a compartir las distintas propuestas. Si sos parte de alguna organización podés agregar actividades o difundirlas en tu comunidad y si sos un familiar o cuidador podés acompañar a los adultos mayores para que realicen algunas de las actividades.

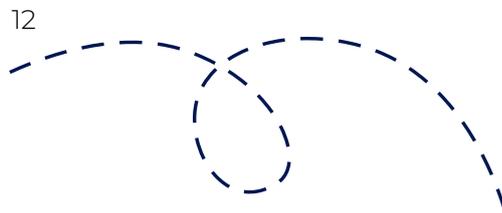
# #MayoresEnAcción



[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)



## LAS VOCES MAYORES PROTAGONISTAS

En esta última parte del cuadernillo (esta vez un tanto más largo que el anterior) ¡lo amerita! ¿no? 🤔 Vamos a compartir vivencias y saberes de las 'Voces Mayores' que ya hemos publicado en las redes sociales y páginas webs de la [Fundación Navarro Viola](#) y del [Club de la Porota](#). Los testimonios forman parte del 'Registro Federal +60'.

● ● ● Texto - **“MI TIEMPO DE PANDEMIA, MI TIEMPO DE ESCUCHA”.**

Testimonio de Stellita Olenik (Carlos Paz, Córdoba):

<https://elclubdelaporota.com.ar/mi-tiempo-de-pandemia-un-tiempo-de-escucha/>



Audio - **“REENCUENTRO”** - Testimonio de Susana Reca (CABA)

<https://www.mayoresenaccion.org.ar/reencuentro-un-relato-por-susana-reca/>



Video - Testimonio de Marcelo Imbaud (Tucumán)

<https://www.youtube.com/watch?v=Xf0I-5glvNE>

El canal de YouTube de Marcelo es este

<https://www.youtube.com/channel/UCqH1O5mUIQBcSsA3rTfhjQ>

Sino escanealo aquí:



- • ¿Qué te parecieron los testimonios que compartimos?, ¿cuál fue el que más te interpeló?, ¿cómo podés vincularnos con el informe sobre la soledad que presentamos?

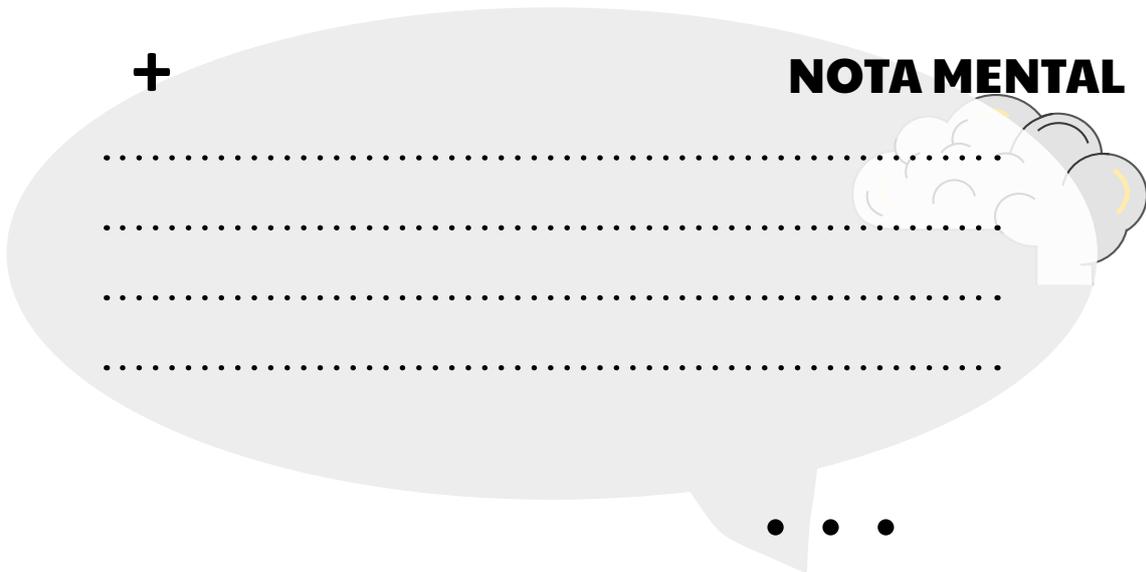
.....

.....

.....

.....

**+** **NOTA MENTAL**



.....

.....

.....

.....

**LINKS. MÁS QUE LINK SON HERRAMIENTAS** 🤔

¡Antes de despedirnos! te compartimos links de acceso a recursos que pueden ser muy útiles para tus búsquedas asociadas a este taller.

★ **CICLO DE CHARLAS PARA PENSAR LAS VEJECES SIN ESTEREOTIPOS.**

Más de 25 charlas, entrevistas y conversatorios en los que se aborda la temática de la vejez y las vejeces desde diferentes perspectivas. Referentes nacionales e internacionales comparten sus conocimientos nutriendo al mundo gerontológico de nuevas miradas.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLergKtvtBJwlePYuoAIAJWpUE53YUdiSI>

## ☆ **POSTULATE AL XXI PREMIO BIENAL PERSONAS MAYORES.**

La Fundación Navarro Viola nos invita a participar de la XXI edición del Premio Bienal – Personas Mayores. Desde 1975, y de forma ininterrumpida, la Fundación Navarro Viola entrega este premio con el objetivo de acompañar y fortalecer el trabajo de organizaciones de la Sociedad Civil.

La XXI edición del Premio Bienal, que se desarrollará durante 2021-2022, busca identificar y acompañar iniciativas que transformen la realidad de las personas mayores de 60 años, promoviendo una vida digna, segura, activa y saludable. Se premiarán aquellas iniciativas que busquen particularmente prevenir y/o abordar el sentimiento de soledad.

Se abrirá una única convocatoria que seleccionará 3 organizaciones con sus respectivos proyectos (uno por organización).

Se entregarán AR\$3.000.000 en premios. Cada proyecto podrá presentar un presupuesto de hasta AR\$1.000.000.

Las organizaciones seleccionadas, además, serán premiadas con la producción de una pieza audiovisual que refleje su trabajo y con la participación en una capacitación sobre temas de su interés.

Los proyectos premiados tendrán una duración de entre 4 y 12 meses y se desarrollarán durante 2022.

Más info AQUÍ <https://www.mayoresenaccion.org.ar/postulate-al-xxi-premio-bienal-personas-mayores/>

O AQUÍ



## ★ TRABAJO FINAL CON CERTIFICACIÓN.

Si deseás obtener certificación por haber realizado el taller solo te pediremos que te hayas inscripto a través de este link: <https://www.eventbrite.com.ar/e/las-vores-mayores-protagonistas-de-estos-tiempos-tickets-163208014565> y que presentes una vivencia o saber que tiene como propósito nutrir al Registro Federal, Voces Mayores. Si no tenés 60 años o más, te pediremos que presentes un relato, un audio y/o video que cumpla con los requisitos de Voces Mayores y que pertenezca a una persona mayor real que -seguramente- conocés. Multiplicar la iniciativa y contagiar a otros/as es también un gran aporte. Para participar de este taller no necesitás enviar una vivencia. Pero... si querés recibir certificado de participación tendrás que enviar una vivencia en alguno de los formatos descritos anteriormente.

**TODOS LOS ENCUENTROS DEL TALLER QUEDAN SUBIDOS AL CANAL DE YOUTUBE DE LA UTN - REGIONAL CÓRDOBA**



[https://www.youtube.com/playlist?list=PLergKtvtBJw2PiS1Z\\_PnbbaWikTwZhH6s](https://www.youtube.com/playlist?list=PLergKtvtBJw2PiS1Z_PnbbaWikTwZhH6s)

**¡LA ÚLTIMA NOTA MENTAL!**

+

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



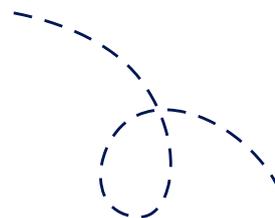
[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)



**¡Gracias por compartir,  
participar y multiplicar  
esta propuesta!**



**VOCES  
MAYORES**



Por dudas y consultas escribinos a

[vocesmayores@gmail.com](mailto:vocesmayores@gmail.com)

+54 9 11 6267-1617



**EL CLUB DE LA  
POROTA**

[www.elclubdelaporota.com.ar](http://www.elclubdelaporota.com.ar)



Fundación  
**Navarro Viola**

[www.fnv.org.ar](http://www.fnv.org.ar)