



unc
extensión

| personas mayores

Acompañamiento de
**MEMORIAS
SENSIBLES**
en espacios narrativos
con personas mayores



Guía práctica para equipos técnicos

Índice

<i>Nota institucional del Programa Personas Mayores</i>	<i>3</i>
<i>¿Para qué sirve esta guía?</i>	<i>5</i>
<i>Aportes desde la gerontología comunitaria al trabajo con memorias</i>	<i>6</i>
<i>¿Qué entendemos por “memoria sensible”?</i>	<i>7</i>
<i>Fundamentos y principios orientadores</i>	<i>8</i>
<i>Antes de comenzar: preparación del espacio</i>	<i>10</i>
<i>Durante la actividad: acompañar sin invadir</i>	<i>11</i>
<i>Identificación de señales de alerta</i>	<i>12</i>
<i>Respuesta inmediata ante una situación de desborde</i>	<i>13</i>
<i>Herramientas para el equipo técnico</i>	<i>14</i>
<i>Criterios éticos</i>	<i>15</i>
<i>Cierre del espacio y cuidado del equipo técnico</i>	<i>16</i>
<i>Cuidar el relato: cierre y sentidos de las memorias sensibles</i>	<i>17</i>
<i>Glosario.....</i>	<i>18</i>
<i>Bibliografía consultada</i>	<i>19</i>

Esta guía práctica surge como respuesta a una demanda concreta planteada por el equipo del Museo Nacional Estancia Jesuítica de Alta Gracia y casa del Virrey Liniers, en el marco del proyecto de extensión “Relevando memorias del Sur”, presentado en la convocatoria PGAAC 2025 (Proyectos de Gestión de Actividades Artísticas y Culturales de la Secretaría de Extensión de la Universidad Nacional de Córdoba). El proyecto busca activar procesos de recuperación de memorias locales a través de la historia oral de personas mayores, visibilizando sus relatos, saberes y trayectorias en diálogo con el patrimonio cultural de la región.

*A partir de esta experiencia, el equipo del proyecto identificó la necesidad de contar con herramientas conceptuales y prácticas para **abordar, desde una perspectiva sensible y ética, los relatos biográficos y las emociones** que emergen al trabajar con memorias personales y comunitarias —muchas veces ligadas a situaciones de pérdida, dolor o exclusión—.*

El Programa Personas Mayores de la Secretaría de Extensión Universitaria de la Universidad Nacional de Córdoba, con una trayectoria de más de diez años en el diseño y acompañamiento de espacios socioeducativos con personas mayores y equipos técnicos interdisciplinarios, asume esta demanda y elabora esta guía como una herramienta concreta para fortalecer dichas prácticas. Las personas mayores ocupan un lugar central en la construcción cultural, social y política de nuestras comunidades. Sus memorias, trayectorias y experiencias conforman un patrimonio vivo que nutre nuestras identidades colectivas, aporta sentido al presente y proyecta horizontes de continuidad intergeneracional.



Este material reúne aprendizajes acumulados en experiencias interinstitucionales, recorridos participativos con organizaciones sociales y saberes compartidos entre docentes, ayudantes alumnos, profesionales y comunidades. Se inscribe en el paradigma de la gerontología comunitaria, que promueve una mirada situada, dialógica y cuidadosa sobre la vejez, las memorias y los vínculos. Es fruto del compromiso sostenido con la promoción de espacios participativos, inclusivos y éticamente cuidados, donde la palabra de las personas mayores sea escuchada, reconocida y acompañada con sensibilidad.

En consonancia con ello, esta propuesta se enmarca también en los principios de la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015), en particular su Artículo 22, que reconoce el derecho de las personas mayores a participar en la vida cultural, a ejercer sus valores y memorias, y a acceder a espacios patrimoniales, de preservación de identidades. Desde este enfoque, se busca promover condiciones que garanticen el acceso a la cultura como un derecho, visibilizando los aportes de las personas mayores como creadoras y portadoras de patrimonio cultural.

La validación de esta guía por parte de referentes institucionales, técnicos y agentes comunitarios que trabajan con personas mayores ha sido un paso fundamental en su construcción. A través de sus observaciones y sugerencias, enriquecidas por la experiencia directa en territorio, se fortalecieron la claridad, la pertinencia y la aplicabilidad del material. Este proceso colectivo de revisión y aportes refuerza el carácter participativo y situado de la guía, consolidándose como una herramienta formativa y operativa para quienes acompañan procesos con personas mayores.

Agradecemos especialmente al equipo del museo por la articulación interinstitucional que dio origen a esta herramienta, y a todas las personas que, desde diferentes roles, aportan día a día al reconocimiento e integración de las personas mayores.

Dra. Nilda R. Perovic
Coordinadora Programa Personas Mayores

¿Para qué sirve esta guía?

Esta guía fue pensada como una herramienta de orientación práctica y reflexiva para equipos técnicos que trabajan en espacios donde personas mayores comparten relatos, memorias o biografías de vida. Su propósito es acompañar esas instancias desde un enfoque sensible, ético y situado, ofreciendo criterios de cuidado para quienes narran y para quienes escuchan.

En escenarios comunitarios, culturales o de formación, la palabra compartida puede ser un acto de afirmación, pero también de exposición emocional. Esta guía reconoce esa complejidad y propone marcos de acción y contención desde la gerontología comunitaria, integrando además una mirada sobre el patrimonio cultural vivo y la historia oral.

La narración de memorias es una herramienta poderosa para promover el bienestar en personas mayores, permitiéndoles revisar su historia, resignificar experiencias y fortalecer su identidad. Esta guía se fundamenta en los principios de la gerontología comunitaria, buscando no solo la recopilación de relatos, sino también la construcción de espacios de cuidado mutuo para todas las personas involucradas.



Aportes desde la gerontología comunitaria al trabajo con memorias

El trabajo con memorias adquiere un sentido profundamente vinculado a la participación, el reconocimiento y la construcción colectiva de sentidos. Esta mirada invita a reconocer a las personas mayores como protagonistas de sus relatos, capaces de compartir sus historias desde sus propios tiempos, formas y elecciones, sin imposiciones externas.

Narrar implica más que recordar: es también una forma de afirmar la identidad, de resignificar vivencias y de generar encuentros significativos con otros. Por eso, el acompañamiento debe situarse en un rol facilitador, que habilite la expresión sin dirigirla, y que sostenga el proceso con sensibilidad y respeto.

Trabajar con memorias desde este enfoque requiere cuidar las condiciones para una participación genuina. Esto incluye la creación de espacios cálidos y seguros, la adecuación de los tiempos y formatos a las preferencias de quienes participan, y una disposición a escuchar activamente, reconociendo el valor subjetivo y social de cada relato.

Ejemplo: En un taller, una mujer mayor expresó temor de hablar por haber sido juzgada en el pasado. El equipo propuso una dinámica con tarjetas anónimas para compartir vivencias.



Además, compartir historias puede convertirse en una oportunidad para fortalecer vínculos familiares y comunitarios, y para propiciar intercambios intergeneracionales que renueven sentidos de pertenencia. En este proceso, es clave poner en foco las fortalezas, las estrategias de afrontamiento y los saberes construidos a lo largo de la vida, sin omitir las dificultades, pero sin que estas definan el relato.

Ejemplo: En un taller de narrativas, un participante compartió su historia como trabajador ferroviario. El equipo facilitador no solo escuchó, sino que propuso que él guiara una visita al antiguo andén del barrio. Su relato fortaleció su vínculo con la comunidad.

La gerontología comunitaria, en definitiva, propone una forma de acompañar los relatos de vida que respeta la autonomía, potencia las capacidades y contribuye a construir memorias con otros.

¿Qué entendemos por “memoria sensible”?

“RECORDAR:
Del latín re-cordis,
volver a pasar por el corazón”
Eduardo Galeano.



Hablamos de memoria sensible en dos sentidos complementarios:

- **Por los sentidos:** porque la memoria se activa a través de estímulos como sonidos, olores, imágenes, texturas o sabores.
- **Por los afectos:** porque lo que recordamos también nos conmueve, nos moviliza emocionalmente y nos invita a mirar el pasado con empatía.

Esa doble dimensión de la “sensibilidad” — como percepción sensorial y como apertura afectiva— es una de las riquezas del concepto. No se trata solo de pensar o hablar del pasado, sino de dar lugar a los sentires que evoca.

La incorporación de memorias sensibles en los dispositivos de acompañamiento requiere condiciones adecuadas: disposición espacial, cuidado estético y escucha empática. Estas prácticas —en plena sintonía con los principios orientadores de esta guía— permiten que el relato sea también una experiencia del cuerpo y del sentir, no sólo del pensamiento.

En lugares como museos de la memoria o en actividades comunitarias, estos estímulos sensoriales generan experiencias que ayudan a reflexionar, a conectar con otros y a construir una mirada comprometida con lo ocurrido.

La noción de afectividad encarnada (Vargas-García, 2024) propone entender la **memoria sensible no solo como un proceso cognitivo, sino como una vivencia situada, corporal y relacional**. En esta misma línea, la gerontología narrativa (Kenyon, Bohlmeijer & Randall, 2010) destaca que la memoria autobiográfica cumple un rol fundamental en la resignificación de las trayectorias de vida y en la construcción de la identidad durante la vejez.

Ejemplo: En un encuentro comunitario, una participante compartió cómo el cierre de la fábrica donde trabajó afectó su identidad. El grupo propuso crear un mural con objetos simbólicos de sus historias laborales. Esto permitió resignificar el pasado colectivamente.

Fundamentos y principios orientadores

El acompañamiento de memorias en personas mayores implica reconocer el relato como una forma de ejercicio de derechos. La narrativa biográfica permite resignificar lo vivido, recuperar agencia sobre la propia trayectoria vital y ser reconocidas como portadoras de experiencia y saber (Kenyon & Randall, 1999). Desde este enfoque, sostenemos los siguientes principios:

✦ **Toda persona tiene derecho a narrar su vida en sus propios términos**

Esto implica respetar el estilo, el ritmo, los silencios, las metáforas y las omisiones de cada relato. Acompañar no es intervenir ni completar lo que la persona decide compartir, sino dar lugar a la palabra, habilitar ese espacio donde pueda contar lo que desee, a su modo y a su tiempo.

✦ **Cuidar los modos de coordinación**

Significa evitar solapamientos y deslegitimaciones entre distintas perspectivas. Implica prevenir la imposición de “una sola verdad” o la jerarquización de voces (varones sobre mujeres, extrovertidos/as sobre tímidos/as, neurotípicos/as sobre personas con diversidad funcional, etc.), y valorar la diversidad de experiencias. En este sentido, es clave potenciar relatos “en minúscula”, de la vida cotidiana, tan significativos como los producidos por expertos/as, y rescatar lo singular frente a la Historia como versión única y hegemónica. Como expresa Le Guin (1989), “*hay siempre más de una historia que contar*”, lo que nos interpela a abrirnos a narrativas múltiples, plurales y no dominantes.

✦ **La emoción no es una falla del proceso**

La tristeza, el llanto o el silencio son expresiones legítimas. En un caso registrado, una mujer mayor interrumpió el taller al evocar la muerte de su hijo. El equipo acompañante sostuvo el silencio, ofreció contención y no forzó su regreso (hay situaciones que merecen una pausa en el desarrollo de la actividad). Ella volvió al siguiente encuentro, agradecida por haber sido escuchada.

✦ **El rol del equipo es acompañar, no resolver**

Frente a memorias dolorosas —como el recuerdo de una situación de violencia— no corresponde interpretar ni indagar. Se trata de estar disponibles, validar lo que se expresa y sostener sin invadir ni forzar una elaboración.

Ejemplo: Una participante compartió que no recordaba con claridad ciertos hechos de su infancia. El equipo validó su derecho a no recordar y ofreció, si lo deseaba, trabajar desde lo que sí podía nombrar, como sensaciones o imágenes, sin presionar por detalles.

✦ **El consentimiento es un principio clave**

Nadie debe sentirse obligado a hablar ni a revivir experiencias. En un taller comunitario, se ofrecieron múltiples formas de participación (dibujar, escribir, observar) y varias personas eligieron no hablar en una primera instancia. Esa decisión debe ser plenamente respetada.

Fundamentos y principios orientadores



El cuidado del equipo también es una responsabilidad

Acompañar relatos sensibles puede generar impacto emocional. Se recomienda implementar espacios breves de cierre al finalizar cada jornada, y promover redes de supervisión entre pares como estrategia de sostén (Rauvola et al., 2019). La posibilidad de expresar experiencias novedosas/difíciles, junto a la escucha activa del equipo, puede favorecer procesos de elaboración y fortalecimiento de recursos personales y colectivos.

Ejemplo: Una coordinadora se sintió afectada por un relato de duelo. En la reunión semanal del equipo, pudo compartir su experiencia y recibir apoyo, lo que evitó sobrecarga emocional.



Contar con formación específica fortalece la práctica

La formación en gerontología comunitaria y acompañamiento narrativo permite intervenir de manera ética, cuidadosa y situada, brindando un marco sólido para sostener estos procesos.



Evitar la romantización de las personas mayores

Prevenir miradas que infantilicen, inocenten o desconozcan que toda relación humana está atravesada por relaciones de poder. Se trata, en definitiva, de promover un trato respetuoso que no reduzca a las personas a estereotipos.

Ejemplo: En un taller, una participante expresó enojo por haber sido excluida de decisiones familiares. En lugar de responder con frases como "seguro lo hicieron por tu bien", el equipo validó su malestar y abrió el espacio para reflexionar sobre el derecho a decidir en la vejez.

Tener presente que el trabajo con perspectiva de **género e interculturalidad** resulta indispensable para sostener estos principios.

*Las memorias compartidas **oralmente** tienen un carácter inmediato, situado en el presente del encuentro. Reconocer que, en cambio, **lo escrito** permite revisar, ordenar, modificar y recrear la experiencia antes de compartirla, generando un material tangible.*



Antes de comenzar: preparación del espacio

Es fundamental **generar condiciones previas** que favorezcan un desarrollo cuidado y respetuoso de la actividad. Preparar el espacio no es solo una cuestión logística, sino también simbólica: se trata de garantizar accesibilidad, privacidad, calma y tiempo suficiente para que el encuentro pueda transcurrir con tranquilidad.

Crear un ambiente de apoyo y seguridad es vital para que la experiencia sea significativa y reparadora.

Establecer un vínculo de confianza:

Tal como señalan los principios orientadores, toda persona tiene derecho a narrar su vida en sus propios términos. Para que esto suceda, es necesario construir vínculos previos basados en la escucha activa y la empatía. Dedicar tiempo a conocer a la persona antes de iniciar el proceso de narración es esencial. La paciencia, la escucha activa y la empatía permiten construir una relación que habilite la expresión libre, sin presión ni juicio.

Crear un espacio acogedor:

El entorno físico y emocional influye en la experiencia del relato. Un lugar tranquilo, cómodo y libre de interrupciones facilita que las personas se sientan relajadas y en confianza. Esta disposición material y simbólica es una forma concreta de cuidado y de validación subjetiva.

Podemos lograrlo con: música, aromas, sillas en ronda, cartel de bienvenida con frases cálidas o el nombre del grupo.

También debe contemplarse la posibilidad de que alguien necesite retirarse, hacer una pausa o simplemente observar. Informar desde el inicio que nadie está obligado a compartir ni a completar una consigna ayuda a reducir la ansiedad y habilita un espacio verdaderamente seguro.

Ejemplo: en un taller realizado en un museo local, una participante pidió dejar su silla en el pasillo porque le costaba estar en círculo. Esa decisión fue validada por el equipo sin cuestionamientos ni interpretaciones, priorizando su bienestar.

Algunas ideas de dinámicas rompehielo:

- "Historias con mi nombre": compartir el origen o alguna anécdota relacionada con su nombre
- "Hoy me siento como...": completar la frase con una imagen, color o sensación

Clarificación de objetivos y alcances del trabajo:

Antes de comenzar, es importante explicitar de manera clara y accesible cuál es el propósito de la actividad, qué se espera de las personas participantes, cómo se utilizarán los relatos y qué nivel de compromiso implica. Esto favorece una participación informada y consciente, genera un encuadre previsible que brinda seguridad y evita malentendidos o expectativas no realistas.

Anticipación como sostén emocional

La evocación de recuerdos puede despertar emociones intensas o dolorosas. Anticipar y comunicar al grupo esta posibilidad ayuda a validar la expresión de los afectos como parte natural del proceso de recordar y de la experiencia compartida.



Durante la actividad: acompañar sin invadir

El acompañamiento durante la narración de memorias requiere una presencia atenta, una escucha activa y un profundo respeto por las formas de expresión de cada persona. Sostener no implica intervenir, interpretar o resolver lo que se está compartiendo, sino simplemente estar disponibles, validar y acompañar desde el cuidado.

Validar una emoción no significa explicarla ni ofrecer soluciones. Por el contrario, se trata de dar lugar a lo que emerge sin imponer interpretaciones ni forzar el curso del relato.

Ejemplo: si una persona comienza a llorar mientras narra, se puede decir: "Gracias por confiar en compartir esto. ¿Querés que hagamos una pausa o que alguien te acompañe un momento?"

Al preguntar, evitamos asumir lo que el otro necesita: mejor preguntar o dar opciones simples, sin imponer,

"¿Querés que me quede cerca o preferís un momento a solas?"

puede ser más respetuoso que decidir por la persona.

La validación emocional permite que la persona exprese sus sentimientos libremente, sin temor al juicio ni a la minimización. Si surge tristeza, dolor o angustia, es posible responder con frases empáticas como:

"Entiendo que esto es difícil de recordar",

Se deben evitar expresiones que, aunque bien intencionadas, tienden a anular o minimizar la vivencia emocional, tales como:

*"No llores",
"Todo va a estar bien",
"Eso ya pasó".*

Estas frases pueden incomodar, desautorizar o hacer sentir expuesta a la persona.

También es importante habilitar el **silencio** como forma legítima de expresión. No siempre es necesario llenar los espacios con palabras; a veces, el mayor gesto de acompañamiento es simplemente estar presentes, en calma, sosteniendo con respeto.

Identificación de señales de alerta



Durante una actividad grupal pueden surgir situaciones que requieran una atención especial. El equipo debe estar preparado para identificar ciertas señales que indican malestar significativo o riesgo:

- *Llanto desconsolado o crisis emocional intensa.*
- *Revelación de traumas no elaborados o situaciones de violencia.*
- *Síntomas de confusión, desorientación o dificultad para ubicarse.*
- *Expresiones de desesperanza, aislamiento o ideación suicida. Enuncia frases como: "ya no tiene sentido" o "mejor que todo termine pronto".*
- *Conductas agresivas hacia sí, hacia otros o hacia objetos del entorno.*
- *Negativismo persistente, resistencia marcada a participar o descalificación constante del grupo o la actividad.*
- *Cambios bruscos en el estado de ánimo o en la conducta habitual de la persona.*

Respuesta inmediata ante una situación de desborde

Frente a una situación crítica, es clave actuar con sensibilidad, sin alarmar al grupo ni dejar sola a la persona:

1

Contención empática:
validar lo que está sintiendo, sin minimizar ni negar la experiencia.

4

Técnicas de regulación emocional:
si corresponde, facilitar ejercicios simples de respiración o conexión corporal para ayudar a recuperar la calma.

2

Pausa técnica:
si es necesario, detener momentáneamente la actividad para cuidar el proceso.

5

Evitar decisiones impulsivas:
no permitir que la persona se retire abruptamente sin antes tomarse un momento para calmarse. Si la situación lo amerita, preguntar si desea que se contacte a alguien de confianza y asegurarse de que se retire acompañada.

3

Acompañamiento personalizado:
asegurar que la persona no quede sola; ofrecer contención sin invadir.

Herramientas para el equipo técnico

Es importante que el equipo técnico acuerde previamente quién asumirá el rol de contención en caso de que alguna persona manifieste malestar o necesite un acompañamiento más cercano durante la actividad. Anticipar estas situaciones fortalece la capacidad de respuesta y evita improvisaciones que puedan resultar invasivas o desorganizadoras.

En casos donde surjan relatos o expresiones que indiquen la necesidad de atención posterior, se sugiere registrar de manera confidencial aquellas experiencias que ameriten seguimiento o derivación, siempre resguardando la privacidad y dignidad de la persona. Es fundamental establecer con claridad los límites del rol técnico: acompañar no equivale a intervenir clínicamente, salvo que se cuente con la formación y habilitación profesional correspondiente.

Si se identifica un malestar emocional persistente o significativo, es clave contar con una red de apoyo profesional especializada, que permita derivar y brindar continuidad al cuidado. Para ello, se recomienda tener disponible una guía local actualizada con contactos de profesionales de salud mental (psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas, servicios comunitarios), que puedan ser ofrecidos si la persona lo desea.

Como sugerencia operativa, contar con elementos básicos como pañuelos, agua, papel y un espacio alternativo tranquilo, puede parecer simple, pero muchas veces marca la diferencia a la hora de acompañar una situación emocional. Estas atenciones prácticas son una forma concreta de cuidado.

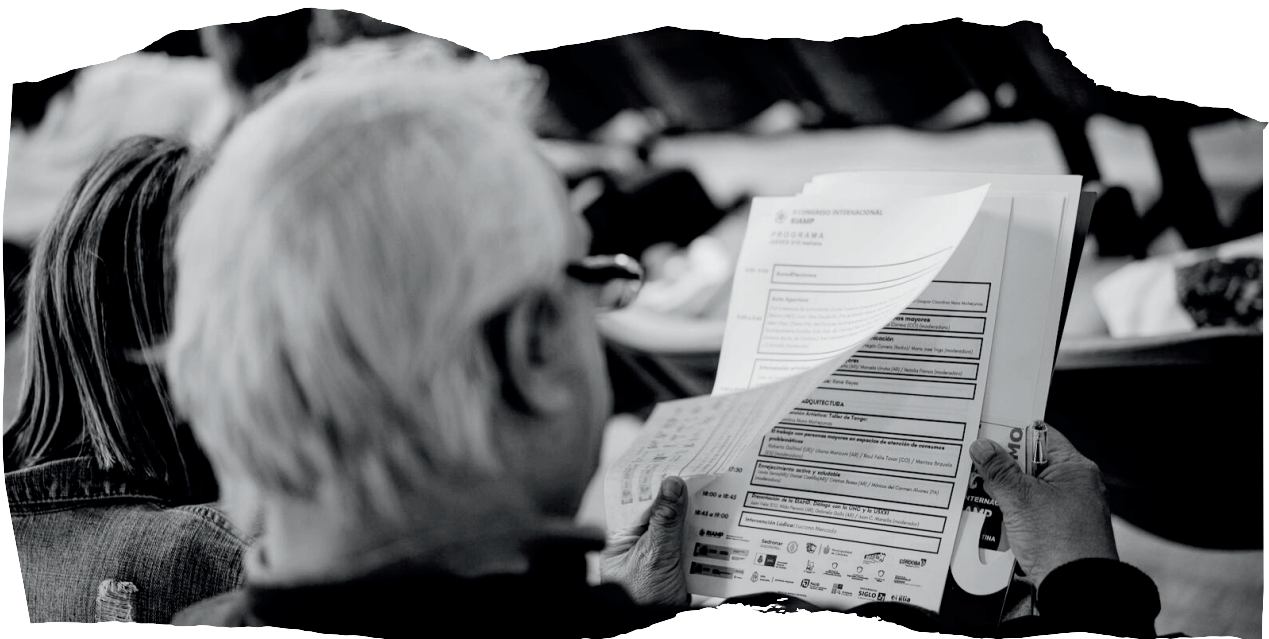
Acompañar es estar disponibles, no interpretar, diagnosticar ni resolver. Es sostener la palabra del otro desde el respeto, sin invadir ni sobrepasar los marcos del rol.

Criterios éticos

El respeto por la autonomía y la dignidad de las personas mayores es el principio rector. Nadie puede ser forzado a recordar ni manipulado en su narrativa. El silencio, la risa, la fragmentación o la omisión son parte del relato.

En caso de que los relatos se publiquen, es importante contar con un consentimiento escrito y firmado por quienes participan. Allí se aclararán los objetivos, los posibles usos de los relatos y las condiciones para compartirlos, remarcando siempre que la narración es voluntaria.

Si emerge una situación grave (como una revelación de abuso no denunciado), debe activarse el protocolo institucional* correspondiente, siempre respetando la confidencialidad y la voluntad de la persona. En estos casos es fundamental evitar toda forma de revictimización: no exigir detalles innecesarios, no dudar de lo relatado, no emitir juicios ni cargar a la persona con responsabilidades que no le corresponden. Ofrecer escucha, validar lo compartido y garantizar un entorno seguro para decidir cómo proceder.



*No todos los espacios cuentan con protocolos institucionales. En esos casos, se sugieren algunas “pistas de acción” posibles, siempre consensuadas y repensadas con la persona mayor: consultar con profesionales psicosociales (PAMI, centros de salud), fortalecer redes comunitarias (vecinos/as), y disponer de cartilla con teléfonos útiles. Estas estrategias buscan acompañar situaciones que exceden el marco grupal.



Cierre del espacio y cuidado del equipo técnico

Cada encuentro debe concluir de manera contenida y cuidada. Finalizar con una canción, una frase, una escritura colectiva o una ronda de palabras puede favorecer una recomposición emocional grupal, permitiendo cerrar con intención y sentido.

Ejemplo: al finalizar un taller donde se compartieron historias difíciles, el equipo puede proponer que cada persona escribiera una palabra que quisiera “llevarse”. Esta consigna permite cerrar con un gesto simbólico, positivo y reparador.

En este momento también es importante establecer límites claros. Reconocer los propios tiempos, emociones y capacidad de escucha es parte del ejercicio profesional. El desafío de acompañar es construir un equilibrio: **escuchar al otro con empatía sin cargar con su dolor.**

Cuando se vivencian situaciones emocionalmente intensas, se recomienda habilitar instancias de reflexión técnica, ya sea de manera individual o grupal. Estos momentos permiten revisar lo acontecido, procesar emociones emergentes y fortalecer el trabajo colectivo desde una mirada ética y compartida.

El cuidado no debe dirigirse únicamente a los participantes, sino también a quienes sostienen y facilitan los espacios. La exposición continua a relatos sensibles puede afectar emocionalmente a los equipos si no se promueven prácticas de cuidado mutuo y autocuidado profesional. Incluir pausas activas, espacios de descarga emocional y reflexión grupal contribuye a sostener la tarea a largo plazo, favoreciendo tanto la salud mental del equipo como la calidad del acompañamiento brindado.

Reconocer las propias emociones, implicancias subjetivas y límites es parte de una práctica profesional responsable. En este sentido, se recomienda fortalecer redes internas de supervisión, espacios de contención y formación continua, particularmente en temas vinculados a trauma, duelo y comunicación efectiva.

Mantener la perspectiva es fundamental: somos facilitadores, no salvadores. Acompañar implica confiar en los recursos de cada persona, sostener sin sobrecargarse, y ofrecer presencia y orientación sin asumir responsabilidades que no nos corresponden. El foco está en habilitar procesos, no en resolverlos por completo.

Cuidar el relato: cierre y sentidos de las memorias sensibles

El trabajo de acompañamiento en narrativas de memorias sensibles con personas mayores requiere preparación técnica, sensibilidad humana y compromiso ético. Esta guía propone orientaciones y herramientas prácticas para desarrollar estos procesos desde una perspectiva respetuosa, situada y cuidadora, reconociendo la complejidad de lo que se activa en cada relato.

En este camino, entendemos que las memorias no son únicamente relatos verbales ni reconstrucciones racionales del pasado. Son también memorias sensibles: experiencias encarnadas que movilizan afectos, gestos, silencios, emociones y resonancias físicas que habitan el cuerpo y la relación con otros. Son narrativas íntimas, afectivas y profundamente situadas, que se expresan más allá de las palabras.

Acompañar memorias sensibles es habilitar un espacio donde lo que emerge sea escuchado con atención, validado sin juicio y sostenido con respeto. Es reconocer que la memoria se activa en un entramado relacional y que su recuperación no busca sólo reconstruir hechos, sino resignificar vivencias, conectar sentidos y reparar heridas, allí donde sea posible.



La memoria es un derecho y un patrimonio comunitario. Acompañar su construcción narrativa contribuye a la dignificación del envejecimiento, al fortalecimiento del tejido social y a la circulación intergeneracional de saberes y experiencias. En cada historia hay un universo de sentido que merece ser escuchado.

El cuidado mutuo no es solo una estrategia metodológica, sino una ética de la práctica, reconoce nuestra interdependencia y promueve la creación de espacios donde **todas las personas involucradas —quienes narran, quienes escuchan, quienes acompañan— puedan encontrarse, cuidarse y, quizás, transformarse.**

GLOSARIO

Memoria sensible: es la memoria que se activa no solo con palabras, sino con olores, sonidos, imágenes o emociones. Esta memoria puede movilizar afectos profundos, por eso requiere espacios cuidados, empáticos y respetuosos.

Afectividad encarnada: es la idea de que nuestras emociones no solo se piensan, sino que se sienten en el cuerpo. Recordar algo puede hacernos llorar, estremecer, sonreír o sentir un nudo en la garganta.

Escucha activa: no se trata solo de oír, sino de estar realmente presente. Es mirar a los ojos, asentir, respetar los silencios y mostrar con gestos o palabras que lo que la otra persona dice importa. Es una herramienta poderosa para validar emociones y construir confianza.

Gerontología comunitaria: es una perspectiva de trabajo con personas mayores que pone el foco en la comunidad, en los vínculos y en el protagonismo de cada persona. No se trata de “asistir” desde afuera, sino de construir con ellas espacios donde puedan compartir sus historias, saberes y experiencias, reconociendo su rol activo en la sociedad.

Gerontología narrativa: es el enfoque que valora los relatos de vida como fuente de identidad, sentido y bienestar en la vejez. Escuchar y contar historias ayuda a resignificar lo vivido, a sanar heridas y a fortalecer la autoestima. Cada relato es único y tiene valor, más allá de su forma o contenido.

Señales de alerta: son indicios de que una persona puede estar atravesando un momento difícil durante una actividad. Por ejemplo: llanto desconsolado, confusión, revelación de traumas, expresiones de desesperanza o cambios bruscos de ánimo. Detectarlas a tiempo permite ofrecer contención sin invadir.

Acompañamiento : es estar al lado de alguien sin dirigir ni resolver por ella. Es sostener con respeto, validar lo que se dice y ofrecer presencia. Acompañar no es interpretar ni intervenir, sino habilitar que la persona se exprese en sus propios términos.

Facilitador/a: es quien guía el espacio sin imponer. Su rol es crear condiciones para que las personas se sientan seguras, escuchadas y libres de compartir. Facilita, no controla; propone, no obliga. Es un puente entre el grupo y el proceso de narración.

Bibliografía consultada

Aiken, H. L., Allen, A. P., & Larkin, J. (2023). Exploring compassion fatigue and burnout in professionals working with older adults. *Journal of Gerontological Social Work*, 66(1), 57–75. <https://doi.org/10.1080/01634372.2022.2100171>

Fang, C., Comery, A., & Carr, S. (2023). “They want you to know who they really are...”: Biographical storytelling as a methodological tool to explore emotional challenges in old age. *BMC Geriatrics*, 23(386). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04094-8>

Kenyon, G. M., & Randall, W. L. (1999). Narrative gerontology. *Journal of Aging Studies*, 13(1), 1–18. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(99\)80003-3](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(99)80003-3)

Le Guin, U. K. (1989). *The language of the night: Essays on fantasy and science fiction* (S. Wood, Ed.). HarperCollins.

Rauvola, R. S., Vega, D. M., & Lavigne, K. N. (2019). Compassion fatigue, secondary traumatic stress, and vicarious traumatization: A qualitative review of occupational health risks. *Occupational Health Science*, 3(3), 297–336. <https://doi.org/10.1007/s41542-019-00045-1>

Vargas García, Berenice (2024). Afectividad encarnada: una estrategia situada para el estudio de las opresiones. *Revista Ecúmene de Ciencias Sociales*, 2 (8), 159-184. Disponible en https://www.aacademica.org/aberenice.vg/19.pdf?utm_source=chatgpt.com

Woods, B., Spector, A. E., Jones, C. A., Orell, M., & Davies, S. P. (2009). Reminiscence therapy for dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001120.pub3>





unc
extensión

| *personas mayores*

Esta guía fue elaborada por:

Nilda R. Perovic
Elizabeth Vidal
Silvia Drovetta
Rosario Brarda Raiteri

Diseño:

Rosario Brarda Raiteri

**Agradecemos a los profesionales,
equipos técnicos y docentes que
participaron en la validación de la
presente guía:**

Laura Belén Mansilla Montenegro
María Stella Sánchez
Natalia Franco
Pamela Ceccoli
Alejandro Cardenas
Matías Villareal
Anabella Pedrani
Agustina Cabral



Podés descargar la guía aquí:



Contacto: Teléfono fijo 5353786 Int: 12309
de lunes a viernes entre las 9:00 y las 13:00
personasmayores@extension.unc.edu.ar

www.unc.edu.ar/extension

    Extensión UNC



unc
extensión

| personas
mayores