

PIENSA EN GRANDE MIRAFLORES VI EDICIÓN

PAUTA DE PRE-GRADO
PROYECYOS DE APLICACIÓN PROFESIONAL
2016 - 2017

Ma.Victoria Balladares, Marianella Chavarría, María Gracia Murillo,
Elly Nogales, Pamela Paredes
UNIVERSIDAD CASA GRANDE |

INDICE

<i>INTRODUCCIÓN</i>	2
<i>DECLARACIÓN DE PROPÓSITO</i>	12
<i>GLOSARIO DE CONCEPTOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS</i>	14
<i>RESULTADOS</i>	19
<i>CONCLUSIONES ESTRATÉGICAS</i>	22
<i>RECOMENDACIONES</i>	24
<i>PROYECTO</i>	24

INTRODUCCIÓN

“Piensa en Grande Miraflores” es un proyecto social creado por la Universidad Casa Grande desde el año 2012 con el fin de rescatar la relación que tiene la Universidad Casa Grande con la comunidad de Miraflores.

Miraflores es un barrio popular en la ciudad de Guayaquil en Ecuador que se ha convertido en una zona comercial en sus calles principales, y caracterizado aún por sus casas residenciales en sus calles secundarias. Fue fundado en el año 1957 por el empresario Fernando Lebed Sigail quien desarrolló el proyecto como una ciudadela. De acuerdo a la investigación realizada por Eddie Chiang, el barrio Miraflores, a diferencia otros sectores cercanos como Urdesa y Ceibos, ya tenía “un grupo objetivo definido, era un barrio para gente de clase media” (2013). Sus primeros hogares se construyeron en el año 1958, la mayoría de estas casas fueron construidas por el Ing. Enrique Alarcón San Miguel. Una de las villas más reconocidas era la villa “araña” la cual adquirió el nombre por su estructura parecida a la de un cuerpo arácnido. Esta villa se convirtió en una insignia de Miraflores, y hoy en día es donde funciona la Universidad Casa Grande.

EL primer proyecto “Piensa en Grande Miraflores” fue realizado por estudiantes de la carrera Comunicación Social con mención en Marketing y Gestión Empresarial. (María Cecilia Cornejo, 2014) Aquellos estudiantes realizaron una investigación, cuyo fin era saber cuáles eran las principales falencias del sistema comercial de los negocios que rodean el campus de la Universidad Casa Grande, para luego crear un seminario de Marketing y estrategias comerciales que puedan ayudar a estos micro-empresarios a mejorar sus negocios y ventas. Esta primera edición de “Piensa en Grande Miraflores”

fue considerada un éxito ya que tuvo un 40% de asistencia considerando a todos los dueños de negocios invitados, superando todos los objetivos planteados. Los integrantes del seminario mostraron bastante interés y resultados muy productivos a partir de lo aprendido, por esto los estudiantes propusieron que el proyecto se realice todos los años.

En el 2013, el seminario se realizó como Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) por los estudiantes egresados. Este año el porcentaje de asistencia superó el anterior, mostrando un 52% en las investigaciones realizadas. El grupo de estudiantes, encargados del proyecto ese año, agregaron premios durante el seminario como asesorías personalizadas o diseño de letreros para los negocios. En el año 2014 “Piensa en Grande Miraflores” tuvo su tercera edición, realizando un seminario con el objetivo de que los pequeños y medianos empresarios en el barrio de Miraflores, aprendan a utilizar las redes sociales como un medio viable para atraer más clientes y dar a conocer sus productos o servicios. También se dedicaron a analizar las falencias del seminario anterior para mejorarlas y tener mejores resultados.

En el 2015 “Piensa en grande Miraflores” realizó un proyecto diferente en su cuarta edición. Después de analizar los casos previos, se dieron cuenta que debían unir todo lo aprendido en los seminarios anteriores a los alumnos de la Universidad Casa Grande y encontrar una forma de beneficiar tanto a los comerciantes de Miraflores como a los alumnos. De esta manera crearon “Marcillo app”. Ya que se dieron cuenta que la forma más rápida de llegar a los jóvenes es la tecnología. Esta aplicación contenía diferentes negocios en Miraflores, restaurantes, taxis, noticias de la Universidad, entre otras cosas y permitía al usuario ver información de los diferentes locales, ver información de sus clases, ver los menús de restaurantes y hasta pedir taxis

a la Universidad. Aproximadamente la mitad de la población universitaria logró bajarse la aplicación a sus celulares, lo cual logró que el proyecto sea un éxito.

Considerando que al menos el 70% de las personas que viven en Miraflores pertenecen a la tercera edad (Cordova, 2016) lo cual se puede observar fácilmente por los centros gerontológicos y casas de reposo que existen en la zona, se decidió que la edición de este año sea dirigida hacia el desarrollo de los habitantes de la tercera edad de esta comunidad mediante un proyecto del cual se obtenga beneficio a largo plazo utilizando sus propios recursos, habilidades y experiencia de las personas de la adultez tardía.

Existen diversos proyectos similares enfocados en el desarrollo de las personas de tercera edad, algunos realizados internacionalmente y en Ecuador, los cuales tienen como objetivos principales que las personas de la tercera edad puedan reintegrarse a la sociedad, ya sea por medio de la educación, o brindando opciones recreativas (actividades físicas) que les permita mantenerse sanos e independientes. Asimismo entre algunos de los programas internacionales se encuentra uno relacionado con la nutrición para mejorar su nivel de salud y también prevenir enfermedades a través de una alimentación saludable y ejercicio físico adecuado.

Desde el año 2012 en la ciudad de Cuenca, se ha realizado un proyecto llamado Universidad del Adulto Mayor el cual tiene como objetivo que las personas que tengan 60 años en adelante, continúen sus estudios y así tengan un envejecimiento activo, productivo y saludable. El primer grupo de alumnos pertenecía al hogar de ancianos Miguel León el cual consistía en impartir clases que consisten en módulos:

Gerontología, Comunicación Electrónica (incluyendo nuevas tecnologías y redes sociales), Buen Vivir nivel I y II, Micro Emprendimiento nivel III y IV (talleres de Gastronomía, Comunicación, Musicología, etc.), los mismos que tienen una duración de tres meses y 60 horas académicas, con una duración total de 180 horas de clases. Asimismo dentro del curso, se imparten temas de gran importancia como fisiología del adulto mayor, ejercicio físico adecuado a su edad, alimentación, su cuidado, autocuidado, los peligros de la automedicación, la independencia, obligaciones y derechos, entre otros.

En la ciudad de Guayaquil, en el año 2014, la Escuela Superior Politécnica del Litoral, creó un programa llamado Formación Activa de Adultos Mayores (FAAM), el cual es promovido por la Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas – a través de su Centro de Desarrollo Social Aplicado (Cedesa). El programa consiste en que los adultos mayores tengan que ‘apadrinar’ a un estudiante, los cuales son alumnos de la facultad (en su mayoría de las carreras de Economía y Administración en Negocios) quienes son los encargados de dar asesoría y servicio técnico a sus padrinos, a fin de guiarlos en la preparación de un plan que se divide en cuatro áreas: Área Humanidades y Ciencias Sociales en la cual aprenden estrategias para desarrollar actividad sostenible en donde ellos aporten con su conocimiento y experiencias y así como los elementos básicos que deben considerarse antes de realizar una inversión o compra. Dentro del Área Informática, tienen un programa que permite desarrollar competencias básicas para usar la computadora y el internet para encontrar y manejar información e involucrarse en la comunicación en línea. Por último, se encuentra el área de Arte y Literatura en la cual permiten conocer las diferentes costumbres y tradiciones del Folklor ecuatoriano para rescatar los saberes populares según las experiencias y vivencias de los participantes. La

duración semanal de los cursos es de dos horas. Está programado que el adulto mayor tome 2 cursos por el período de 3 meses que durará cada curso.

De la misma manera, en la ciudad de Quito la Escuela Politécnica del Ejército (ESPE) promueve el Programa Universitario “Ignacio Dávila” para el Adulto Mayor desde el año 2014, que tiene como fin contribuir al desarrollo de una cultura de envejecimiento activo, con mayores estándares de salud, felicidad y bienestar. Mediante el mismo, intenta que las personas mayores de 55 años de edad, tengan una formación universitaria permanente e integral que promueva la madurez activa y participativa. El Programa Universitario de Mayores tiene convenios con el IESS y el ISSFA. Dentro del programa, se encuentran materias como computación básica, gastronomía ancestral, actividad física, geografía, biología, cosmología y astronomía, fotografía, comunicación oral y escrita, horticultura, historia, comunicación, ética, entre otras, además cursos, seminarios y talleres. La aprobación de cada materia, curso, seminario o taller, será mediante la asistencia; la presentación de un trabajo final con temática libre. Así también, se combinará las actividades académicas con visitas culturales y otras actividades. La duración del Programa, es de dos años, organizado por niveles.

Internacionalmente, se han realizado programas basados en los principios de la participación comunitaria y la autogestión de los grupos de adultos mayores vinculados a los programas recreativos, deportivos y culturales. En la Universidad de Murcia, España, se creó un programa llamado Tradición vs. Vanguardia realizado por Magdalena Castejón en el año 2012, el cual es un proyecto de educación artística que planteó una aproximación al arte de las vanguardias a un colectivo de mujeres de la tercera edad con el fin de lograr el desarrollo de aspectos como la expresión de

emociones, la identidad, la memoria y el trabajo colectivo. Según Castejón (2012), la propuesta se realizó a través de una serie de talleres en los que se investigó sobre nuevas estrategias y metodologías artísticas, tenía como fin explorar no sólo nuevos estilos artísticos, sino también nuevas formas de reflexionar y crear. Su objetivo principal es potenciar nuevos modos de expresión y reforzar la identidad y la autoconfianza de las participantes mediante la participación de los procesos artísticos, empleando como base metodológica y teórica el arte de las vanguardias.

La base del proyecto está en la educación artística que tiene como beneficio principal fomentar las capacidades motrices y de la actividad cerebral, estimulando una mejora global de la calidad de vida de los participantes en este tipo de actividades, asimismo las actividades plásticas suelen ser una alternativa terapéutica para fomentar aspectos que en la tercera edad suelen ir alterándose paulatinamente, como la memoria, la movilidad, la imaginación y creatividad o la propia autoconfianza. Este tipo de talleres favorece otros aspectos clave como la interacción y comunicación entre los distintos miembros del grupo, evitando la individualidad y por tanto la soledad. Las actividades fueron marcadas de carácter lúdico en las cuales se potencia el ambiente relajado y por tanto abierto a poder expresarse y ser escuchado. Castejón (2012).

La metodología seguida durante la ejecución del proyecto se basa en la realización de talleres temáticos en los que trabajar con cuatro corrientes artísticas determinadas dentro del período de las Vanguardias. Cada sesión (semanal) duró entre tres y cuatro horas dependiendo del proceso creativo, y se dividió en una primera parte introductoria del movimiento artístico a descubrir, seguida de una propuesta práctica relacionada con el mismo mediante la cual desarrollar diferentes aspectos de la

personalidad de las alumnas. El proyecto tuvo un periodo de ejecución de un mes, realizando cada semana un taller temático distinto.

Luego de conocer distintos proyectos dirigidos hacia la adultez tardía, se investigó también a los adultos mayores, para identificar claramente la magnitud del proyecto y de la principal unidad de análisis, es necesario conocer las características físicas, cognitivas y psicosociales de los adultos mayores para poder diseñar actividades que respondan a sus capacidades y necesidades:

Características Físicas

- ✚ Durante la tercera edad las personas sufren de envejecimiento físico, esto es un proceso natural e inevitable en el que se dan cambios y transformaciones.
- ✚ A lo largo de la adultez tardía el cerebro pierde peso y las respuestas se tornan más lentas. Pueden darse problemas auditivos, visuales, pérdida de gusto y olfato. Además se pierde el equilibrio y el tiempo de reacción.
- ✚ El adulto de la tercera edad tiende también a experimentar problemas de salud más persistentes y potencialmente incapacitantes que le privan de realizar ciertas actividades.

Características Cognitivas

- ✚ La velocidad de los procesos mentales y el razonamiento abstracto de los adultos mayores disminuyen. Por otro lado aspectos del pensamiento práctico e integrador tienden a mejorar a lo largo de la vida adulta.
- ✚ Los procesos físicos, psicológicos y las capacidades perceptuales se enlentecen en la adultez tardía.

- ✚ Debido a un retardo muscular y neurológico, las tareas de ejecución como copiar un diseño y recorrer un laberinto se vuelven más difíciles de realizar al alcanzar la adultez tardía.
- ✚ La inteligencia fluida que se utiliza para el procesamiento de información y solución de problemas tiene una base fisiológica, por tanto se ve afectada al llegar a la adultez tardía.
- ✚ La inteligencia cristalizada que se relaciona con el pensamiento práctico, la aplicación de conocimientos y la sabiduría, siguen desarrollándose durante la edad adulta tardía.
- ✚ Las habilidades usadas para el aprendizaje, adquisición de nuevas destrezas, el cambio de una tarea o función a otra tienden a declinar en la adultez tardía.
- ✚ A partir de los ochenta años, las capacidades mentales primarias (memoria verbal, rapidez para realizar cálculos numéricos y orientación espacial) empiezan a deteriorarse.
- ✚ Actividades como el manejo de finanzas, usar el teléfono, obtener transporte, preparar comidas, tomar medicamentos, entre otras, están relacionadas con las habilidades de procesamiento de información y también declinan con la edad.
- ✚ Los adultos tardíos a diferencia de los jóvenes, tienden a idear mayor número de estrategias para resolver problemas de su interés.
- ✚ En la edad adulta tardía es importante que la persona realice ejercicios mentales que junto con apoyo social, entrenamiento y práctica harán posible que mantenga agilidad en la solución de problemas y realice actividades cotidianas con mayor facilidad.
- ✚ El funcionamiento de la memoria de los adultos mayores se ve afectado de diferentes maneras. Una parte de la memoria a corto plazo llamada memoria de

trabajo se empieza a deteriorar a partir de los 45 años en adelante. Este tipo de memoria se refiere a realizar más de una tarea a la vez.

- ✚ La memoria episódica que es parte de la memoria a largo plazo, es la que sufre más cambios durante la adultez tardía. En esta etapa las personas recuerdan información reciente con mayor dificultad.
- ✚ Los adultos mayores poseen mejores conocimientos en cuanto a las reglas del lenguaje e incluso un vocabulario más amplio. Esto también es parte de la memoria a largo plazo y se denomina memoria semántica.
- ✚ El adulto tardío es menos eficiente e impreciso que el joven en el momento de codificar nueva información. El material almacenado también empieza a perderse y su recuperación es difícil.
- ✚ Las personas que entran en la adultez tardía experimentan cambios neurológicos que son los que producen las alteraciones en la memoria, afectan la velocidad perceptual y las habilidades de realizar actividades instrumentales antes mencionadas.

Características Psicosociales

- ✚ En la edad adulta tardía la persona tiene una aguda conciencia del paso del tiempo. Muchas personas en esta etapa reexaminan su vida, completan asuntos inconclusos, deciden como canalizar mejor sus energías y como pasar el tiempo que les queda.
- ✚ Los adultos tardíos tienen menos trastornos mentales y se sienten más satisfecho con la vida que los jóvenes.
- ✚ El hecho de jubilarse y cuándo hacerlo son dos de las decisiones más cruciales que se dan en la edad adulta tardía.
- ✚ El adulto que se jubila puede sentir la pérdida de un papel que es central para su identidad o quizá disfrute la pérdida de las presiones que se van con ese papel.

- ✚ Después de jubilarse el adulto tardío necesita de apoyo emocional, necesita sentir que todavía es valorado. Puede centrar su tiempo en la familia, en dominar un oficio o ambos.
- ✚ Las personas que siguen trabajando en la edad adulta tardía disfrutan su trabajo y tienden a tener un mejor estado de salud que los jubilados.
- ✚ Los trabajadores en la edad adulta tardía son más productivos que los jóvenes. Trabajan con más lentitud pero son más precisos y tienen un juicio maduro proporcionado por la experiencia. Además son más confiables, cuidadosos y responsables con el tiempo y los materiales.
- ✚ En los países en desarrollo la mayoría de adultos tardíos viven con la familia de sus hijos porque es parte de su cultura y tradiciones. En los países desarrollados los adultos tardíos eligen vivir solos porque prefieren valerse por sí mismos. El vivir con lo hijos significa para ellos convertirse en una carga y renunciar a su libertad.
- ✚ Los amigos en la edad adulta tardía suavizan el impacto del estrés sobre la salud física y mental. Permiten al adulto sentir que todavía es valorado y querido. Se ha comprobado científicamente que la interacción social prologa la vida. (Papalia, 2004).

DECLARACIÓN DE PROPÓSITO

A partir de las entrevistas realizadas se dio a conocer dos componentes importantes que podían ser combinados para la creación de un gran proyecto, por un lado la pasión por la cocina que poseen las mujeres de tercera edad del sector de Miraflores y por otro, su interés en compartir lo aprendido a lo largo de sus vidas. Por ello se estableció realizar un libro de recetas cuyo propósito principal es empoderar a las mujeres de la tercera edad del sector de Miraflores, que se sientan orgullosas de participar en la creación de un libro donde quedará plasmado su conocimiento y experiencia. Un libro que puede ser distribuido en el futuro a nivel nacional, rescatando el arte culinario, platos tradicionales de Guayaquil, platos internacionales con pequeñas variaciones creadas por cada una de las participantes, y además platos inéditos, de su propia autoría.

Este libro de recetas es un canal para cumplir con el objetivo principal antes mencionado, además de que no es como cualquier guía para cocinar, puesto que incluye fotos de las participantes en momentos importantes de sus vidas, reseñas y sabiduría que estas mujeres consideran, generará un impacto en otras personas, además se incluye una breve reseña del sector Miraflores y su historia.

Se desarrolló un libro recetas caseras recopilando experiencias y memorias de 15 mujeres de la tercera edad que viven en el sector de Miraflores, 3 recetas por cada persona en total son 45 recetas que le den la facilidad de cocinar a nuestro grupo objetivo de mercado, jóvenes recién casados o que se independizan; incluyendo además una reseña de cada integrante donde contará una anécdota o un consejo a los jóvenes. El

libro original edición Miraflores se encontrará en la biblioteca de la Universidad Casa Grande a disposición de cualquier persona que desee saber más sobre él.

Objetivo General Proyecto

Empoderar a las mujeres de tercera edad del sector de Miraflores a través de la creación de un libro de recetas dirigido a personas jóvenes que estén interesadas en aplicar recetas de la abuela en el día a día.

Objetivos Específicos Proyecto

- Recopilar recetas de la cocina tradicional de Ecuador por mujeres de la tercera edad del sector de Miraflores.
- Realizar el lanzamiento oficial del libro “Recetas y Memorias” en la Universidad Casa Grande.
- Promocionar el libro por medio de las redes sociales.

GLOSARIO DE CONCEPTOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS

Tercera edad: Según la OMS, las personas mayores de 60 años se le llamará persona de la tercera edad

Asistencia Geriátrica: Comprende el conjunto de niveles de atención que desde la óptica sanitaria y social, deben garantizar la calidad de vida de los ancianos habitantes de un área sectorizada, proporcionando respuestas adecuadas a las diferentes situaciones de enfermedad o de dificultad social que aquellos presenten

Talleres: La expresión taller aplicada en el campo educativo adquiere la significación de que cuando un cierto número de personas que se ha reunido con una finalidad educativa, el objetivo principal debe ser que esas personas produzcan ideas y materiales. El taller está concebido como un equipo de trabajo, formado generalmente por un facilitador o coordinador y un grupo de personas en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico.

Facilitadores: El coordinador o facilitador dirige a las personas de un taller, pero al mismo tiempo adquiere junto a ellos experiencia de las realidades concretas en las cuales se desarrollan los talleres, y su tarea en terreno va más allá de la labor académica en función de las personas, debiendo prestar su aporte profesional en las tareas específicas que se desarrollan.

DISEÑO METODOLÓGICO

Objetivo General Investigación

Definir los elementos necesarios para la elaboración y diseño de un libro de recetas de cocina, utilizando el conocimiento y experiencia de las mujeres de tercera edad del barrio Miraflores.

Objetivos Específicos Investigación

- Conocer libros de recetas de cocina.
- Conocer libros de recetas que se han hecho en Guayaquil.
- Identificar los temas de interés común en adultos mayores.
- Identificar diseños de recetarios que existen en el mercado.
- Seleccionar el grupo de mujeres de tercera edad que será parte de la creación del libro.
- Conocer las historias personales de las integrantes.
- Recopilar las historias más importantes del sector de Miraflores.
- Conocer sobre proyectos sociales en Guayaquil que realicen actividades dirigidas a personas de la tercera edad.
- Identificar las necesidades de la comunidad de Miraflores.

Tipo de estudio

Es un estudio descriptivo puesto que se muestran los datos tal y como son, en este caso las recetas recopiladas son descritas en el libro elaborado sin ninguna alteración, interactuando además con los participantes para obtener la información directa de la fuente y sin ningún filtro que pueda alterar la información original, teniendo en cuenta además que con el proyecto en mención no se trata de probar ninguna tesis.

Enfoque de Investigación

En el proyecto Piensa en Grande Miraflores: Tercera Edad, fue necesario realizar una investigación de enfoque cualitativo ya que se necesitaba de información más profunda y con datos que sean amplios, para poder conocer sobre la historia de cada participante y así mismo colaborar en ello. Como indica Pérez y Merino (2012), “La investigación cualitativa pretende conseguir una serie de datos que permitan mejorar las situaciones de determinados colectivos, y para ello lo que hace es investigar la participación de los mismos”.

Objetivos	Técnicas	Herramientas de Investigación	Unidad de Análisis
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los temas de interés común en adultos mayores. • Seleccionar el grupo de mujeres de tercera edad que será parte de la creación del libro. • Conocer las historias personales de las integrantes. 	Entrevistas	Guía de preguntas	Mujeres tercera edad del sector Miraflores
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer sobre proyectos sociales en Guayaquil que realicen actividades dirigidas a personas de la tercera edad 	Entrevistas	Guía de preguntas	Centros gerontológicos
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los temas de interés común en adultos mayores. • Conocer las historias personales de las integrantes 	Grupo Focal	Preguntas dirigidas	Mujeres tercera edad del sector Miraflores

<ul style="list-style-type: none"> • Recopilar las historias más importantes del sector de Miraflores 	Entrevistas	Guía de preguntas	Historiador
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer libros de recetas de cocina. • Conocer libros de recetas que se han hecho en Guayaquil. • Identificar diseños de recetarios que existen en el mercado. 	Observación	Ficha de observación	Libros del mercado más populares

RESULTADOS

Para conocer sobre las preferencias de los adultos mayores del sector de Miraflores y pensando en realizar talleres para ellos, en un inicio se realizó una entrevista a 22 personas del sector de Miraflores, se esperaba más apertura para conocer las preferencias y necesidades de más personas pero en varias casas nadie abrió las puertas, no había algún adulto mayor o simplemente no querían participar en la entrevista. Al mismo tiempo de realizar entrevistas a los adultos mayores, se realizaron entrevistas a dos centros gerontológicos que serán explicados más adelante.

De todos los participantes, el 82% son mujeres mientras que el 18% restante son hombres. La mayoría no conoce la universidad mientras que unos pocos indicaron que la conocen porque sus nietos/as estudian allí. De manera general, la opinión de los entrevistados varía en que es una universidad diferente en infraestructura y técnicas de aprendizaje, que es una universidad de hippies con profesiones innovadoras, y un excelente aprendizaje.

Cuando se preguntó sobre las actividades recreativas que ofrece la universidad, la mayoría desconocía de ellas pero mostraron interés de participar. Entre las actividades que realizan en su tiempo libre se encuentran, en primer lugar escribir y leer libros, seguido de caminar, bailar, hacer ejercicios, juegos de mesa, bingo y jugar cartas. La mayoría de los participantes les gustaría participar en actividades recreativas como bailo terapia y juegos de mesa. La mayoría no tenía una buena reacción al preguntarles sobre qué les gustaría aprender, indicaron que no quisieran saber nada más puesto que

ya son mayores y prefieren socializar y compartir su tiempo libre con más personas o compartiendo sus conocimientos.

Las entrevistas realizadas a centros gerontológicos fueron con el fin de conocer la modalidad de enseñanza y dinámica que utilizan con los adultos mayores. Hay un gran contraste, por un lado el centro Nova Vida lleva un poco más de un año en el mercado mientras que el Centro Gerontológico Municipal Dr. Arsenio De La Torre Marcillo ha brindado sus servicios por más de nueve años en apoyo al adulto mayor.

El primer centro ofrece clases en pequeños grupos que, en caso de ser necesario, se especializa a las necesidades de algún adulto mayor. Los talleres duran tres horas diarios y son de tres, cuatro o cinco veces por semana. Sus actividades varían por época y van desde aprender inglés, computación y el uso del celular, hasta actividades más recreativas como canto, baile, instrumentos musicales tratando de vincularlo siempre al aprendizaje y memoria, además de ejercicios cognitivos, visitas a la iglesia, playa, entre otros. Nova Vida ofrece la oportunidad de que el primer día, los participantes se unan al grupo gratis, para que vivan su propia experiencia y se animen a participar después de ello, ya por su voluntad. Este centro se ha dado a conocer más que nada por sus publicaciones en redes sociales y por el boca a boca.

En tanto que el segundo centro dispone de actividades por solo dos veces a la semana e incluso hay una lista de espera por la alta solicitud que poseen. Ofrecen talleres de lenguaje donde realizan ejercicios para mejorar su memoria; talleres de computación, yoga e incluso psicología donde le facilitan a los adultos mayores herramientas con las que puedan realizar su plan de vida, motivándolos además a

realizar las actividades que deseen, puesto que como menciona la directora, no son personas que necesiten de limosna o lástima, son personas que están en otra etapa de sus vidas y que deben vivir y disfrutar de su tiempo plenamente.

Una vez escogido el proyecto que se realizaría, se procedió a realizar la convocatoria con las mujeres adultas mayores que fueron previamente entrevistadas para conocer su voluntad de participar en la elaboración del libro de recetas; con el fin de que sean 15 mujeres de tercera edad que sean parte del proyecto, se decidió asistir nuevamente casa por casa de Miraflores comentando sobre el proyecto e invitándolas a ser parte de él. Posteriormente se realizó un grupo focal con algunas de las integrantes en donde dieron a conocer sus ganas de conocer más y realizar el libro. Todas las participantes sugirieron que si en el futuro se llegase a vender el libro, las ganancias no las deseaban para ellas, mas bien que sea destinado para una obra social, como la mejora del barrio Miraflores.

CONCLUSIONES ESTRATÉGICAS

Luego de realizar las entrevistas a los adultos mayores, el proyecto que se deseaba realizar eran talleres que se llevarían a cabo dos veces a la semana por dos horas y que incluían enseñar sobre el uso de tecnología básica, en este caso WhatsApp y Skype, además de la inclusión de actividades recreativas como bailo terapia, bingos y juegos de mesa. Sin embargo, se decidió seguir la sugerencia de la Lcda. Rosa Azúa, directora del centro gerontológico Municipal Dr. Arsenio De La Torre Marcillo donde indicó que la Universidad debería realizar un proyecto en función de derechos de los adultos mayores, considerando que “tienen un cúmulo de experiencias, un cúmulo de sabiduría y que eso incluso puede compartirlo incluso con ustedes, los jóvenes”. Así mismo en las entrevistas realizadas a las señoras involucradas en el proyecto, se descubrió que ellas no tenían interés en aprender algo nuevo, deseaban realizar algo por su comunidad o por la Universidad, que las haga sentir realizadas como mujeres de la tercera edad.

Por lo antes mencionado, el grupo Piensa en Grande Miraflores: VI Edición, se propuso realizar un proyecto en donde los adultos mayores sean el centro de su desarrollo, involucrarlos en el proceso y que sean los protagonistas, que a través de este proyecto se sientan orgullosos de lograr algo más en sus vidas y que sea a la vez un aporte a la sociedad. Se buscaba no hacer una actividad que sirva solo para distraer a los adultos mayores por un momento, más bien valorar su experiencia y amplio conocimiento, y lograr transmitir esta sabiduría a los jóvenes de hoy.

De tal modo, y teniendo en cuenta que el 82% de las personas entrevistadas eran mujeres de las cuales más del 70% nunca habían trabajado fuera de sus hogares, y

quienes toda su vida se dedicaron a ser amas de casa siendo las principales cocineras de sus familias, se decidió hacer un libro de recetas para rescatar la cocina tradicional de las abuelitas, incluyendo una breve reseña de sus vidas y la historia de Miraflores, puesto que se considera importante dar a conocer más sobre este barrio, así como lo menciona el historiador Germán Arteta, “rescatar las historias de una comunidad en un libro es siempre grato, oportuno y acrecienta el amor por el terruño y por el resto de cosas que dejan de ser triviales cuando vienen con su carga de enseñanzas, reflexiones y motivaciones que alientan el espíritu para situaciones grandes y beneficiosas”. Parte de la vida es conocer sobre nuestras raíces “de ahí que las personas se vean constantemente motivadas a escribir, consultar o adquirir libros que tratan sobre las historias y tradiciones y más todavía si aquellos textos tratan sobre lo suyo y los acerca a su identidad”.

Con el objetivo de mostrar también su experiencia siendo mujeres jóvenes sin saber cocinar y enfrentarse a una nueva vida donde son independientes, se estableció dar a conocer la manera en la que se ingeniaron para aprender el mundo de la cocina. En el libro además se muestra un mensaje para todos los jóvenes que tienen una familia o simplemente viven solos y que ahora pasan por lo que en algún momento de sus vidas, éstas mujeres también pasaron.

RECOMENDACIONES

Se generó la iniciativa para que los próximos años se pueda incluir a más personas de la tercera edad, creando más libros o bien que se realice una estrategia de marketing donde se pueda vender el libro a nivel nacional. De acuerdo a las propias participantes, estarían gustosas que las ganancias de la venta del libro en el futuro sean para una causa social, por ejemplo mejorar el barrio de Miraflores, dejaron claro que no buscan beneficiarse económicamente sino más bien quisieran dejar un aporte a la sociedad con su experiencia y conocimiento.

PROYECTO

Descripción general

Después de realizar la investigación de campo y pensando en una idea distinta a la que se esperaba que se realizara por parte del grupo Piensa en Grande Miraflores: tercera edad, se decidió crear un libro de recetas de mujeres de tercera edad que quisieran compartir sus conocimientos en cocina que incluyen platos creados por ellas mismas y platos tradicionales, nacionales e internacionales, con un toque diferente, sumado a una breve experiencia de sus vidas.

Al pensar en las recetas de mujeres adultas mayores, inmediatamente lo asociamos a las recetas de nuestras abuelitas, evocando nuestra infancia, los sabores, olores y momentos que vivíamos con ellas cuando cocinaban para toda la familia. De eso se trata este libro, de compartir recetas que nos recuerdan nuestra niñez, siendo además sencillas y rápidas teniendo en cuenta que en la actualidad cada vez se tiene menos tiempo con las múltiples tareas diarias.

Se quiere transmitir a través del libro algo tradicional con un toque “vintage” incluyendo fotos en blanco y negro de cada una de ellas en algún momento importante de sus vidas y una reseña de cada una con una lección de vida. Con este libro se espera llegar a jóvenes que se sienten inseguras, que se independizan y no saben sobre cómo cocinar, guiándolas y motivándolas a estar cómodas en la cocina, que poco a poco se aprende y que es solo cuestión de improvisar a medida que aprendes más.

El nombre elegido para el libro es “Recetas y memorias: Edición Miraflores” porque se deseaba plasmar no solo las recetas recopiladas de las abuelitas, sino además incluir una breve reseña de ellas, de sus vidas y experiencias, y que a través de ello se puedan aprender no solo a cocinar si no también lecciones de vida.

El estilo del libro es vintage como ya lo mencionamos, la portada y contra portada son color café. El logo es una olla con la tapa un poco alzada y antigua de color café para transmitir el recuerdo la cocina de la abuelita. En la base de la olla se encuentran unas pequeñas plantas que trata de expresar las especias que se utilizan en la cocina y que puede cambiar los sabores de cualquier plato.

El tamaño del libro será A5 compuesto por 40 páginas que incluyen las recetas de cada participante y una breve reseña junto a su foto actual. Además de una sección con las fotos antiguas de cada una de ellas y otra parte con un poco de la historia de Miraflores y algunas fotos. La portada y contra portada será de cartulina cuché, mientras que las hojas en el interior serán de Telasnow.

Debido a que ninguna de las integrantes del grupo es diseñadora gráfica, se tuvo que buscar a una persona que sepa del tema por ello Natalia Barba, egresada de esta carrera, realizó todo el diseño del libro, incluyendo el logo y las artes gráficas para las redes sociales. Por otro lado, se grabó cada entrevista realizada a las mujeres adultas mayores y con la colaboración de Carlos Allauca se realizará un video para el día del lanzamiento del libro, detallando el proceso de todo el proyecto.



Las tipografías del logo son:

Recetas: Yaquote Script Personal Use

Regular

Y: Jey Regular

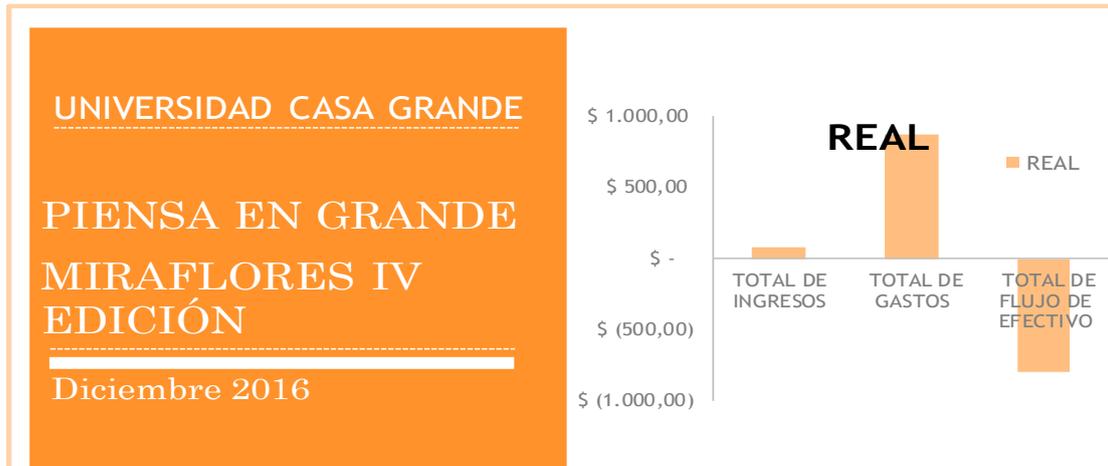
Memorias: Alfa Slab One Regular

Edición Miraflores: Yellotail Regular

Cromática café #876249

R: 135 G: 98 B: 73

Presupuesto real



FLUJO DE EFECTIVO

Flujo de efectivo	Real
Ingresos totales	\$ 75,00
Gastos totales	\$ 877,10
FLUJO DE EFECTIVO TOTAL	\$ (802,10)

INGRESOS

Ingresos mensuales	Real
Venta de dulces (Julio 6)	\$ 29,00
Venta de dulces (Julio 11)	\$ 46,00
TOTAL DE INGRESOS	\$ 75,00

GASTOS

Gastos de investigación	Real
Refrigerio - Grupo focal Julio 12	\$ 35,00
SUBTOTAL	\$ 35,00

Gastos de desarrollo	Real
Materiales para venta de dulces	\$ 16,00
Diseñadora de libro	\$ 210,00
Fotógrafo	\$ 200,00
Impresión del libro	\$ 416,10
SUBTOTAL	\$ 842,10

La búsqueda de auspicios fue enfocada a marcas de comida teniendo en cuenta lo que se deseaba promocionar es un libro de recetas. Se realizó una base de datos con 24 compañías y se envió 17 cartas formales a empresas quienes tuvieron mayor apertura cuando previamente se los contactó vía telefónica y facilitaron sus datos (ver en anexos).

Cuando posteriormente se contactó a cada compañía para conocer su respuesta en la participación del libro, comentaron que en esta ocasión no podrían, siendo entre las razones que no habían pasado ni cien días del terremoto y que no están en capacidad de auspiciar ningún proyecto, mencionaron también que simplemente no dan auspicio a universidades. Otros comentaron que dentro de su planificación de auspiciantes se encontraban proyectos para el 2017 y que la solicitud de auspiciantes debe ser con al menos ocho meses de anticipación. Otras empresas se prestaron a participar pero no ofreciendo dinero en efectivo, más bien con materiales de facilitación como mini tarima, banners, banderines, inflable, publicidad de la misma empresa u otorgando un descuento del 5% del total de nuestra factura, auspicio que en realidad no se buscaba para este proyecto. A pesar ello, KitchenAid fue la compañía dispuesta a colaborar con dos artefactos eléctricos de cocina, los mismos que serán rifados en el mes de septiembre.

Debido a que los auspiciantes no se encuentran en la capacidad de participar, se decidió continuar con la elaboración del libro con recursos económicos de otras fuentes, lo que incluye las rifas de los dos artefactos eléctricos, una fiesta pagada y varias ferias de dulces en distintas ciudadelas y dentro de la Universidad Casas Grande.

Se procedió a dividir las responsabilidades de la siguiente manera respecto al proyecto:

INVESTIGACIÓN.

Todas:

- Realizar la encuesta que se realizaría a los adultos mayores
- Posteriormente durante tres semanas al menos 2 veces

María Gracia

- Entrevista al centro “Nova Vita”

Pamela:

- Entrevista al centro “Nova Vita”

Ma. Victoria:

- Entrevista al centro gerontológico municipal

Marianella:

- Convocatoria para el grupo focal

EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Una vez seleccionado el proyecto a realizar y a partir de las entrevistas realizadas a los adultos mayores de la ciudadela Miraflores, se realizó una base de datos con los datos obtenidos.

Marianella:

- Convocatoria de las mujeres adultas mayores para la realización del libro que incluye la comunicación directa para coordinar el día en que se podía visitar a cada abuelita para su colaboración otorgando al grupo las recetas, coordinar las fechas con el fotógrafo para grabar las reseñas de cada una para que sea el mismo día. Adicionalmente se decidió incluir una foto de cada participante de

un momento importante de su vida cuando eran jóvenes, por lo que se tuvo que contactar nuevamente con cada participante.

- Coordinar las citas con las 8 abuelitas participantes que fueron seleccionadas: cuatro para hacer un video preparando una de sus recetas y otras cuatro para grabar testimoniales de su experiencia realizando el proyecto.

Pamela

- Publicación en el PLE
- Creación y ejecución del calendario para postear en redes sociales sobre el proyecto
- Contactar a medios para anunciar evento y rueda de prensa para el día del lanzamiento

Elly

- Publicación en el PLE
- Creación y ejecución del calendario para postear en redes sociales sobre el proyecto
- Contactar a medios para anunciar evento y rueda de prensa para el día del lanzamiento
- Preparación del lugar donde será el lanzamiento del libro

María Gracia

- Coordinar la lista de invitados
- Coordinar con la diseñadora las invitaciones
- Catering
- Cronograma de actividades para el día del lanzamiento
- Preparación del lugar donde será el lanzamiento del libro

María Victoria

- Convocatoria para auspiciantes que incluye envío de carta y contacto directo con cada uno de ellos.
- Edición de recetas recopiladas para la impresión del libro
- Cotización del libro
- Impresión del libro
- Asegurarse de que el libro esté impreso a tiempo y se cumpla con el calendario
- Coordinar la compra de los ingredientes a utilizar para la grabación de las cuatro recetas seleccionadas
- Coordinar video master para el día del lanzamiento
- Pago de proveedores y colaboradores para ejecución del proyecto

TEMAS INDIVIDUALES

Marianella Chavarría: Análisis de generación de contenidos desde la selección del tema, las mujeres adultas mayores, las recetas y el concepto general del libro.

Pamela Paredes: Análisis del diseño del libro, ilustración, portada, logo, imagen

Elly Nogales: Análisis de la estrategia de medios

María Gracia Murillo: Análisis del lanzamiento del libro del libro y lo que conlleva.

María Victoria Balladares: Análisis del plan de financiamiento del libro y demás costos.

BIBLIOGRAFÍA

- Chiang Centanaro, E. (2013). "Memoria de la Generación más antigua de Miraflores". Guayaquil: UNIVERSIDAD CASA GRANDE FACULTAD DE COMUNICACIÓN MÓNICA HERRERA.
- Calderín. (2007). *Incidencia de las variables sociodemográficas y de personalidad sobre la autoeficacia hacia la computadora en estudiantes universitarios*. . Caracas: Universidad Andrés Bello .
- Castejón, M. (05 de Julio de 2012). *Academia*. Obtenido de Tradición vs. Vanguardia: Proyecto de Educación artística con la tercera edad:
www.academia.edu/attachments/34121151/download_file?s=regpath
- Cloninger, S. (2003). *Teorías de la Personalidad*. México: Pearson .
- Cordova, J. M. (05 de Mayo de 2016). *Economista*. (M. G. Silva, Entrevistador)
- Cordova, J. M. (08 de Mayo de 2016). *Economista*. (M. G. Murillo, Entrevistador)
- Cuenca, A. d. (13 de junio de 2014). www.cuenca.gob.ec. Obtenido de <http://www.cuenca.gob.ec/?q=content/programa-acad%C3%A9mico-universidad-del-adulto-mayor>
- Ejército, E. P. (2012). *ESPE*. Obtenido de Promueve programa de educación para el adulto mayor : <http://blogs.espe.edu.ec/es/Blog/2012/11/28/espe-promueve-programa-de-educacion-para-el-adulto-mayor/>
- ESPOL. (2014). *FAAM*. Obtenido de Formación activa para el adulto mayor:
http://www.fcsh.espol.edu.ec/es/programa_FAAM
- María Cecilia Cornejo, E. F. (Septiembre de 2014). *Piensa en Grande Miraflores: Capacitaciones de Marketing*. Guayaquil, Guayas, Ecuador .
- Morris, & Maisto. (2005). *Psicología* . México: Pearson .
- Opinión, C. d. (2012). *Universidad de Antioquia*. Obtenido de CONCEPTOS BÁSICOS DE QUÉ ES UN TALLER PARTICIPATIVO:
http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/2536/1/CentroEstudiosOpinion_conceptostallerparticipativo.pdf
- Otero, J. (18 de mayo de 2013). *La jubilación ante el futuro y la ciudadanía*. Obtenido de Aposta Digital : <http://www.apostadigital.com/revistav3/hemeroteca/RAY1.pdf>
- Papalia, D. (2004). *Desarrollo Humano Novena Edición*. Mexico: Mc Graw Hill.
- Sanz, Pollán, & Garrido. (1997). *Psicología Mente y Conducta*. Bilbao: Editorial Desclé de Brouwer S.A. .

ANEXOS

Cuestionario a centros gerontológicos

- 1) Contar brevemente de qué se trata su trabajo, tiempo, lugar
- 2) Cómo contactó y convenció a las personas a participar
- 3) Qué actividades realizan?
- 4) De qué manera escogió estas actividades?
- 5) Cuánto debe ser el tiempo apropiado para la realización de actividades de las personas de la tercera edad?
- 6) Qué resultados han obtenido hasta ahora con las actividades realizadas
- 7) (contar nuestro proyecto) Preguntar qué actividades nos sugeriría hacer y de qué manera cree que se debería realizar el programa para que sea más interesante, atractivo y motivador para las personas de tercera edad
- 8) Qué horario sugiere?
- 9) Sugerencia de Actividades que se puedan hacer de manera permanente (ejemplo algo de música o teatro que les llame la atención y que sean eventuales)
- 10)Cuál es la mejor manera de explicar el proyecto a familiares de las personas que van a participar?

Cuestionario personas de tercera edad del sector de Miraflores

UNIVERSIDAD CASA GRANDE

PIENSA EN GRANDE MIRAFLORES

Entrevista

Nombre:

Edad:

Profesión:

Dirección:

Teléfono:

1. ¿Conoce la Universidad Casa Grande?
2. ¿Ha entrado a la Universidad Casa Grande alguna vez? ¿Por qué Motivo?, ¿Qué le Pareció la experiencia?. En caso que de ser negativa su respuesta, explique por qué.
3. ¿Cuál es su opinión sobre la Universidad Casa Grande?
4. ¿Conoce sobre actividades recreativas que se realizan en la Universidad Casa Grande?
5. ¿Qué pasatiempos o actividades de interés practica en su tiempo libre?
6. ¿Qué conocimientos tecnológicos posee? (Mail, redes sociales?)
6. Si tuviera la oportunidad de asistir a algún taller o capacitación en la Universidad Casa Grande:

¿Qué tipo de actividades le gustaría realizar?

- a) Bailo terapia
- b) Juego de mesa
- c) Pintar
- d) Manualidades

¿Qué le gustaría aprender?

- a) Tecnología
- b) Algún instrumento musical
- c) Idiomas

¿Prefiere realizar actividades solo o en grupo?

¿Cuál es su forma de movilización normalmente?

Preferencia de horario (opción múltiple) explique por qué:

- a) Viernes 5pm-7pm y sábados 9am-12pmb
- b) Martes y jueves 5pm-7pm

c) Lunes a jueves 5pm-6pm

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LIBROS REALIZADOS

Libro	Aspectos a evaluar	Valoración	
		Sí	No
	Presenta una portada con colores cálidos		
	Número de páginas (50 en adelante)		
	Presenta índice		
	Presenta Glosario		
	Presenta imágenes de los platos realizados en la receta.		
	Presenta imágenes de ingredientes		
	Tiene biografía del autor		
	Tiene tips o consejos acerca de la comida		
	Tiene historias o relatos del autor		

TRANSCRIPCIONES

ENTREVISTA #1

Entrevistadoras: Pamela Paredes (PP) y María Gracia Murillo (MGM)

Entrevistado: Belén Bonard (BB) - Due

MGR: Para comenzar queremos que nos cuentes brevemente de qué se trata Nova Vida, eh cuánto tiempo tiene.

BB: Eh, ahora en Junio cumplimos un año recién, es un centro recreativo para adultos mayores, es básicamente como un club, los adultos vienen en un horario de tres horas, ya sean tres, cuatro o cinco veces a la semana y realizan diferentes actividades como tienen clases de baile, clases de pintura, musicoterapia, terapia de estimulación cognitiva, fisioterapia, hacemos visitas a la iglesia porque está aquí pegada, hacemos paseos una vez al mes y las personas que vienen, un grupo son adultos o sea un horario son adultos que no tienen ninguna patología, y los otros son adultos que tienen

diferentes enfermedades, ya se Alzheimer, algún tipo demencia, algún deterioro cognitivo, secuelas por infarto, diferentes cosas que hacen que tengan algún deterioro a nivel cognitivo o ya sea físico. Entonces, realmente no hay mayor impedimento, hay adultos mayores en sillas de ruedas, con andador, que no ven, porcentaje de pérdida de audición, de visibilidad, pero realmente no hay impedimento, la idea se trata de adaptar la mayoría de las actividades para cualquier problema de habilidades o ya sea a nivel mental o a nivel físico, y también para hombres y mujeres porque es mixto.

MGM: Pregunta, no enseñan aquí como que clases de algún tipo de materia, tema, yo que sé, clases de internet

BB: Sí, tienen talleres, por ejemplo ahorita están en taller de flauta entonces están aprendiendo a tocar flauta pero tienen así por temporadas digamos, terminan de aprender flauta, antes tuvieron computación tuvieron como introducción básica de computación, entonces tienen así que no son de largo, ésta es como la clase que siempre varía, esta es la hora que depende qué temporada estén, de qué estén aprendiendo y realmente no se lo hace con todos, depende de la actividad se lo hace con las personas, porque quienes tienen Alzheimer eh realmente después de dos minutos no se acuerdan lo que se les dijo dos minutos antes, eh su capacidad de memorizar no les permite aprender algo nuevo como un idioma, que un grupo tiene inglés, entonces se selecciona un poco

PP: Ah, tienen inglés

BB: Sí, y otros también aprenden cosas nuevas pero quienes tienen Alzheimer más aprenden como habilidades que les sirven en el momento que lo practican sirve a nivel cerebral pero no es necesario que ellos lo retengan y sea importante para la siguiente

clase, o sea no tiene como un hilo que haya que seguir, porque sino sería muy difícil para ellos.

MGM: A todas estas personas, cómo fueron contactadas y cómo fueron contactadas para que vengan?

BB: Por publicidad, realmente no ha sido masiva la publicidad desde que abrí, este, básicamente volanteamos, eh tuvimos publicidad en un centro comercial, y en verdad creo que la mayoría ha llegado por boca a boca, o sea entre redes sociales y boca a boca, que redes sociales es realmente donde más fuerte hemos hecho publicidad y boca a boca, esas creo que son las dos fuentes de cómo llega la mayoría.

MGM: ¿Fue tal vez difícil de convencer a estas personas para que vengan a un centro así?

BB: Sí, todo el mundo llega obligado el primer día, o sea casi todos, muy pocos vienen como que bueno ah sí que chévere, muy pocos, la mayoría ha llegado en bata, han llegado obligados porque obviamente, culturalmente el concepto de adulto mayor está relacionado con asilo, con deterioro, envejecimiento, abandono, tristeza, o sea está muy ligado el tema de adultos mayores con estas cosas negativas, entonces eso es lo que primero piensan cuando dicen te voy a llevar a un lugar de adultos mayores. Gracias a Dios como el primer día es de prueba, es gratis, sin compromiso ya bueno vienen entran y ven que la dinámica es diferente y les gusta, pero en verdad sí es difícil ese proceso. Mucha gente me llama y me dice, oiga como que ya debe saber cómo hago para hacerlo venir y ya tenemos como esos típicos, frases, tips, formas de convencerlos para que vengan.

PP: Pero los traen así, los hijos

BB: Sí, la mayoría, casi todos son los hijos

PP: Ah ya

BB: Sí, todos son los hijos realmente.

MGM: Bueno, este nosotras lo que, o sea nuestras ideas y toda la cosa, es hacer ... tenemos varias ideas, igual lo que tenemos que ir hacer ahorita es ir a tocar las puertas de Miraflores, a cada persona adulto mayor, y ver qué intereses tiene y a partir de esa investigación, armar un plan pero queremos hacer igual actividades, entonces estas actividades consideras qué deberían durar, así o sea siendo un taller obviamente de tesis para que nos graduemos y todo, cuanto tiempo crees que deberían de durar, sería un mes, dos meses, seis meses?

BB: O sea, depende realmente

MGM: Me refiero más o menos a la parte de si queremos enseñar algo, cuanto crees que se demoren en aprender

BB: O sea aprender algo nuevo, depende de qué también y qué tipo de adultos mayores, de repente se van a topar con una variedad de adultos mayores, quienes tengan mayor facilidad, o sea tengo un grupo que tuvieron curso se WhatsApp y todo y ya hoy, ha pasado menos de un año y esto empezó hace seis meses recién. Tienen WhatsApp, Facebook, Instagram y Skype, las cuatro usan, porque hay unas parejas de novios y entonces hablan por Skype, o sea ellos son una bala y es el mejor grupo de flauta, obviamente porque están más jóvenes, porque a nivel cognitivo sobretodo están mejor a nivel de los huesos porque flauta ha implicado mucho esfuerzo en los dedos y trabajo que no están acostumbrados, entonces todo depende del grupo, si es un grupo relativamente joven, entre adultos mayores es a partir de los 65, aquí realmente nadir viene a los 65 porque a los 65 sigues trabajando, sigues bastante activo, la mayoría empieza desde los 75, entonces un adulto relativamente joven aquí tiene entre 75 y 80,

que tienen mucha más facilidad, o sea depende de qué les enseñes, ellos en un mes pueden aprender a tocar una canción muy sencilla en flauta ya depende también con qué frecuencia porque si vienen cuatro veces a la semana, por supuesto aprenden de una porque sí tienen la capacidad de memorizar, simplemente es el hecho de que puedan poner bien los de dos que eso es con practica básicamente y ellos en verdad como no tienen muchos planes después, sí se la pasan practicando en su casa, eso ayuda mucho, este si están bien de la memoria realmente es casi como un adulto, un adulto joven, o sea sí, no es tan rápido pero, pero tres meses es un tiempo idóneo para que aprendan bien algo que vayan aprender, si son personas con algún tipo de deterioro o superan los 80 años sí se van a demorar mucho más, o sea aquí sí a diferencia con el trabajo de los niños, en los niños tú ves muy rápido los resultados, o sea ellos aprenden y el día de mañana ya están repitiendo “red, red red” aquí en verdad tú les tienes que repetir y repetir, después ya por ejemplo tenemos un señor que tiene una lesión, un área de afectación de la memoria por un infarto cerebral, entonces él viene un día que viene a terapia solo, no viene en grupo, todo el tiempo que venía ese día que siempre eran los mismos, el miércoles decía “no ha venido nadie” y le explicábamos “no, hoy es miércoles, hoy es el día que le toca solo”, y después pasaba una hora y “y nadie va a llegar” y así así así, habrá pasado dos meses, hasta que llegó un día y abrió la puerta y vio que estaba vacío, y dijo “hoy es miércoles, me toca solo” y todo el mundo “ah sii”, todo el mundo se tiró al piso más o menos, o sea los resultados aquí son con de mucha paciencia y a poco mediano, largo plazo, pero esto en pacientes que tienen algún tipo de problema, pero los que están bien. Si como aquí es lento, con los niños efectivamente es una bala, o sea cada día tienen algo nuevo, aquí por ejemplo hay alguien que tienen un problema de lenguaje, entonces cuando dice una frase nueva, como siempre repite lo mismo, su problema de poco lenguaje espontáneo, y cuando dice algo nuevo todo el

mundo se queda “wow” todos nos miramos entre los profesores así como esa una frase nueva entonces es como muy marcado cada vez que hacen un avance

MGM: Bueno y siguiendo eso, porque estábamos viendo en qué horario poner estas actividades, sería mejor entonces hacerlo seguido y no hacerlo todos los sábados, porque pasa una semana

BB: Uy sí, se van a olvidar

PP: Claro, eso es lo que estaba pensando ahorita

BB: Sí, hasta los que están bien se van a olvidar

MGM: Bueno y como último, actividades que nos quieras sugerir para proponerles, porque vamos a ir hacer estas entrevistas y encuestas a las personas de mayor edad, pero también tenemos que llevarles actividades para decirles, te gustaría hacer esto?

BB: Sería bueno que les enseñen un video porque ellos, aunque suene un poco cerrado, no? por la edad es difícil comprender como la dinámica, por ejemplo fuer de esto, yo explicarle a alguien la dinámica que sucede aquí, es súper complicado como que no lo entienden, de hecho yo hice un video cuando me di cuenta de eso, hice como un video demostrativo, se llama un día en Nova Vida, qué hacen y todo, porque por ejemplo les dices “ya vamos hace fisioterapia” y ellos “No pero yo no hago ejercicio, no me puedo mover, me duelen las rodillas y no sé qué” como que no te dejan terminar de explicar y no te terminan de creer que hacen eso sentado en sillas

MGM: Claro todo adecuado a ellos

BB: Claro, todo adecuado a ellos, pero para ellos es difícil comprender con sentido porque en verdad muchas cosas, hasta hoy 2016 muchos lugares no están adaptados para personas mayores o personas en sillas de ruedas, es muy difícil yo nunca había pensado, o sea un poco antes de mi trabajo, de tener esto con adultos, pero también ya conversando mucho con ellos, hay una pareja de novios que se conocieron aquí,

entonces les digo “¿Por qué no van al cine?” porque los viernes siempre dicen “hasta el lunes” y pero por qué no van al cine?, no y tiene sentido. Riocentro, tú entras y tienes que entrar hasta la mitad y encuentras la escalera o el ascensor, subes y el cine es al fondo, y llegas y solo hay escaleras porque esa subidita que es para sillas de ruedas es como un monta cargas que tiene que venir alguien, y ellos no están en sillas de ruedas pero tienen un bastoncito para apoyo, así, es como toda una

PP: Cansadísimo

BB: Obvio es cansadísimo, y luego llegas al cine y tienes 30 escaleras hasta llegar al asiento, entonces es cansado si ellos caminando largo ellos están súper bien, si tienen que hacer pausas ir despacio, o sea muchos lugares no están pensados, la silla de ruedas, las puertas en casi muy poco lugares tienen el espacio necesario para pasar, entonces .. ¿Por qué empecé a decir todo esto? Ah! Las actividades, sería bueno que de alguna forma ya sea una foto, como que ellos, si quieren pueden tomar aquí fotos

PP: Para que los motive

BB: Como quieran videos, para que ellos vean y se motiven un poco también viendo a otras persona hacer, lo que ellos hacen aquí, aquí no tienen tanto como clases creo lo que ustedes quieren más es como que aprendan algo puntual, si son jóvenes sería increíble que le hagan algo relacionado a la tecnología

PP: Claro, eso es lo que tenemos pensado

BB: No saben cómo vibran porque la verdad es sentirse vivos, es sentirse parte de la sociedad porque todos sus nietos, todo el mundo los usa, y la típica lo que me dicen aquí, es que mi nieto me dice yo le enseño y ya ya ya, hizo todo y yo no vi nada, y aquí ustedes sí me enseñan paso por paso, les pongo en el proyector para que vayan viendo y

que vaya haciendo cada una, si millones tienen Smartphone pero lo usan para llamar y lo tienen así solo para solo los hijos

MGM: Sí y como que ya

BB: Sí, sí sí una los tienen en la portada, literalmente lo desbloquea y tiene la cara de los hijos y solo aplasta, así y no saben hacer más entonces, de tecnología sería súper bueno. Aquí hacen ejercicio igualmente adaptados en sillas, hacen deporte y es súper bacán, en los deportes porque también es adaptado por ejemplo hacen partido de volley cono red y todo, las posiciones y todo pero sentados en silla y con todos los puntajes y todo igual, juegan fútbol, bueno hacen penales no es que corren, hacen penales, juegan básquet que les encanta, sentado también es con el aro y tienen que lanzar, este bolos también, como no se pueden agachar, las patean los bolos y juegan con los pies, este, y es bacán porque rompen un montón de esquemas que sea en grupo ayuda muchísimo, millones han llegado, le traigo a mi papá, pero mi papá es Ingeniero, recién se jubiló hace dos años, él no cocina, ni baila ni nada de eso. En la presentación de navidad, qué cosa, todos los hombres hasta movían los hombros ahora no sé si han visto el video, en la página está, tuvieron ahora una presentación en navidad y bailaron “Uptown funk”

PP: Wow, me muero me muero

BB: Actuaron y todo

PP: Eso sería súper chévere, eso es lo que queríamos hacer, como un día de talento

BB: Y bailaron los que tenían Alzheimer, los dividimos en dos grupos, los que no tienen bailaron “Uptown funk”, bailaron casi cuatro minutos con un mix de la pollera colorada porque se morían por bailar esa y los que tenían bailaron una de Justin Bieber navideña y simplemente tenían a dos personas escondidas a los lados de los telones para que ellos lo siguieran, así como los niños, que no se pueden aprender pero mm y qué más? Tienen clase de pintura que en verdad todo han hecho los hombres y las mujeres,

los hijos llegan con más esquemas que ellos realmente, se han puesto camisetas hippies, han pintado, han paseado, han ido a la playa, ellos hacen de todo

PP: Un paseo sería chévere

BB: Eh, este tienen pintura, tienen juegos por ejemplo de estimulación cognitiva son ejercicios que trabajan habilidades cognitivas que la idea es hacerlo en juegos, si ahí ven en la foto hay como un twister en la mesa, en el de arriba de maderita café, entonces es un twister que es como memory twister, entonces es literalmente un twister en la mesa y por ejemplo hay con futbolistas, artistas famosos, cantantes, futbolistas en el mismo lugar, entonces pones imágenes de cabeza y te sale un color, escoges uno, tiene que adivinar quién es la persona, o qué lugar es por ejemplo una torre Eiffel, como que qué ciudad es, si no te acuerdas tienes que volverlo a poner y si te acuerdas te quedas con la carta, como que es una manera de evocar recuerdos y trabajar la memoria de una manera que les encanta, les parece súper divertido, se les ponen pistas. De ahí musicoterapia les encanta, la música en su época es una época muy musical

PP: Claro

BB: Musicoterapia y baile son de sus clases favoritas. En musicoterapia hacen un bingo de canciones que es un tablero de bingo con los nombres de las canciones y lo que haces es que le pones los nombres de la canción y si ellos adivinan el nombre, porque se saben la letra de memoria, porque así tengan el Alzheimer más avanzado, se saben todos los bolero y pasillos del mundo, entonces reconocen la canción y ponen la ficha y así igual hacen línea, cuatro esquinas lo mismo, ya? y bueno en musicoterapia hay un montón de actividades que ya si quieren después les doy más detallado pero también podrían hacerlo en cuanto a tecnología, les encanta la música en verdad son súper musicales, su época fue súper musical, este ... qué más hacen? ¿Qué están haciendo ahorita? Están jugando domino, el domino de poner figuras... En baile es un poco como bailoterapia, a

veces hacen baile libre porque les encanta fiesta de día, poner música y bailar así libre pero también se trata de una parte que ellos sigan para que trabajen coordinación, para que memoricen como seguir pasos como bailoterapia, derecha, súper lento obviamente, a las mujeres les gusta bastante eso, aunque los hombres también bailan, pero a las mujeres les gusta más como seguir la coreografía

MGM: Qué lindos!

BB: Sí, ahí ustedes podrían si quieren cuando ya tengan ideas más elaboradas de qué proyecto hacer, yo les puedo ayudar con ideas o también como cosas que sé un poquito que no les gusta o que les gusta de tal forma o lo que quieran

MGM: Ya, igual como te digo esto es lo que, este nuestro antecedente más los otros Piensa en Grande Miraflores que han hecho en la Universidad, ya armamos una encuesta y esta semana que viene vamos a ir a Miraflores a tocar puertas y hacerles la encuesta.

ENTREVISTA #2

Entrevistadora: María Victoria Balladares (MVB)

Entrevistado: Lcda. Rosa Azúa (RA) / Centro gerontológico Municipal Dr. Arsenio de la Torre Marcillo

RA: Con todo este preámbulo que usted me hace, yo creo que ustedes deberían ir primero a empaparse de qué son los programas para adultos mayores de corte asistencialista y qué son los programas para adultos mayores en función de derechos. Estamos en pleno siglo XXI y los programas que pretendamos hacer desde el Estado, desde las Universidades en función de derechos, ya no en función del programita del bingo, el programita de este que termina a la vuelta de la esquina en un mes, dos meses, por favor unamos esfuerzos y mas bien tratemos de hacer programas que lleve al adulto

mayor a gozar de sus derechos, en su derecho a una buena salud, por lo menos una buena atención de salud, una salud preventiva, a una salud espiritual, es decir visto a este adulto mayor desde biopsicosocial, no desde simplemente de la actividad por la actividad, ese es mi sano consejo, porque ustedes veo de lo que usted me plantea que dice quiero ver qué le podemos hacer al adulto mayor, es más o menos qué le podemos hacer al ancianito para que no se aburra y no es eso, tiene que hacerlo, si usted lo hace desde esa óptica, se pierde en el camino y va a terminar dándole limosna a los adultos mayor y los adultos mayores no necesitamos limosna, si? Necesitamos programas que realmente permita mantenernos independientes, aportando a la sociedad porque el hecho que tengamos 60 o 65, 70 años de edad no significa que seamos inútiles, que estemos aportando a la sociedad y que tengamos pues un ambiente agradable, un ambiente donde podamos desarrollarnos sin ningún riesgo sin de que nos caigamos, nos tropecemos en un tumulto de tierra, nos tropecemos en un cable que han dejado por allí mal intencionado los electricistas, por citarle un ejemplo, si? Pensemos en programas desde allí y como universidad, ustedes tienen también una responsabilidad, entonces vayamos desterrando ese esquema que tenemos para con los adultos mayores, pobrecito el ancianito, pobrecito que necesita distraerse con un bingo, tómelo como una persona normal que lo único que tiene es un poco de más años, que tiene un cúmulo de experiencias, un cúmulo de sabiduría y que eso incluso puede compartirlo incluso con ustedes, los jóvenes.

MVB: Exacto, o sea como la universidad nos lo planteó es alcanzar, ehm que no sea un programa de unos meses, le digo este caso porque nosotras vamos a estar hasta diciembre y los vamos a ver cómo lo planteamos para que se lo haga posteriormente, que es lo que quiere la universidad, que sean algo permanente, ellos nos decían por

ejemplo, que les den materias pero nosotras al hacer las encuestas que más eran entrevistas con los adultos mayores nos decían, pero es que yo ya no quiero aprender.

RA: Pero que usted le planteó mal, es decir usted tuvo que haber dicho, el aprendizaje se da a lo largo de la vida, el aprendizaje no es solo cuando termina la etapa educativa, primaria, secundaria, universidad, no. Hay un montón de cosas que podemos seguir aprendiendo, por ejemplo programas nutricionales, no sé si ustedes tienen la carrera de nutrición, si no la tienen pero bueno, cómo hacer que permanentemente la persona mayor esté sensibilizándose de que a esa edad tiene que mejorar su dieta alimenticia, si? De que tiene que disminuir esto y esto otro, de que tiene que permanecer integrado a la sociedad, si no aprende a encender el computador, un teléfono y si no sabe usarlo se aísla, entonces hay que aprenda a manejarlo, no que le dé un curso para ser ingeniero en sistema sino que cómo manejar el teléfono.

MVB: Exacto y eso es lo que nosotros le decíamos, sobre la tecnología, pero usted puede tener familiares que no vivan aquí o sea eso también tenemos planteado usar WhatsApp y Skype que son las dos herramientas principales de comunicación, y ellos como que mm bueno está bien pero no tan difícil y nosotras como que no, o sea va a ser algo solo para que se puedan comunicar.

RA: Por eso, allí usted, qué carrera tienen? Tienen pedagogía?

MVB: Educación inicial, nada más.

RA: ¿ Qué carreras tienen ?

MVB: Por ejemplo, yo soy de Negocios.

RA: Entonces deberían ir planteándose una metodología, todos los días una pedagogía. Entonces le decía, ustedes deberían ir planteándose, si tienen desde la carrera de

pedagogía, ah dicen que no tienen, pero es la pedagogía o las formas de enseñanzas, no es de la misma forma que le enseñas a un niño o a un joven, que el método que tienes que utilizar para una persona mayor, para un adulto mayor.

MVB: Muchísimas gracias por su consejo.

RA: Entonces eso sería lo que hay que comenzar a pensar.

MVB: Claro para dar un esquema diferente.

RA: Así es, metodología diferente, instrumentos diferentes de cómo enseñarles, de cómo hacerles sean sencillos.

MVB: Justamente eso estaba conversando con una persona mayor antes de ingresar, una señora y me comentaba que estaba en clases de psicología, que estaba haciendo unos ejercicios de lenguaje, entonces me impresionó, porque realmente yo no sabía qué realizaba este centro en especial, me contaba también que hacían yoga, eso me llamó mucho la atención y abrió mi campo para tratar de hacer estas actividades que realmente desarrollen más, aunque

RA: Haber, un ratito, lo que usted le vio desarrollando lo de psicología, cuál es el objetivo de la psicología? Aquí dentro de nuestros programas, es hacer que el adulto mayor recobre esa confianza en sí mismo y que no mire la vejez como un obstáculo, sino que mire mas bien la vejez como una oportunidad de vida, entonces eso significa que hay una serie de instrumentos y técnicas para que le eleve el autoestima y rehaga su proyecto de vida, es decir a partir que re hace su proyecto de vida, es capaz de abrir su mente. Lo otro es, lo de lenguaje son técnicas que se utilizan para mantener activas las neuronas porque si no las neuronas se van deteriorando, se mueren y quien llega, ellas saben decir, ese que anda rondando por la esquina, cuál es ese?

MVB: El alzheimer, no?

RA: Exactamente, el alemán que anda rondando.

MVB: Muchas gracias por su consejo, porque bueno sí sería necesario un curso de psicología

RA: Primero plantéense primero qué realmente quieren hacer con los programas de adultos mayores, si? desde qué óptica quieren ustedes plantearlo, ya les indico desde la perspectiva de dos cosas que tienen que ligar, el desarrollo humano, el desarrollo de la persona y el otro ligado al derecho, hay otros elementos que ustedes pueden incorporar , luego también que no sean programas excluyentes, sino inclusivos, que traten de incluir al adulto mayor en la sociedad, inclusive ahí tienen ustedes teatro, si pueden hacerles un curso de, a lo mejor de teatro pero para qué? Con algún fundamento, nosotros aquí tenemos un grupo de teatro y para qué lo hacemos Claro para difundir, tenemos algunos objetivos, difundir el respeto entre las generaciones, es decir el grupo va y comparte en escuelas colegios, e inclusive alguna vez hicimos un programa con ustedes en el teatro, si? Hicieron una obra de teatro vinieron y todo, bueno entonces para partir de allí, el teatro sirve como un instrumento, una forma de expresarse, el respeto que tiene que haber entre las generaciones, si? Y ese respeto en todos los ámbitos, dentro del arte, la educación, por qué no mejor ustedes invitan a algún adulto mayor que les dé una charla, una conferencia, no sé, usted de qué es? De negocios?

MVB: De negocios, pero justamente encontramos una persona que fue ex ministro, fue ex juez y tiene una maestría en crisis familiar, entonces estamos pensando en incluirlo a él.

RA: Cómo se llama él?

MVB: Me olvidé el nombre, vive en Miraflores.

RA: No es el Dr. Ramiro Larrea, de Miraflores??

MVB: No, no, no es él. Creo que es circunvalación 102, mm no recuerdo bien, le mentiría.

RA: Ya

MBV: Entonces justamente él nos contaba que fue ex ministro, ex juez, y tiene esa maestría, entonces nosotras hicimos clic porque en la universidad hay algunas chicas que ya están casadas, que tienen familias, que tienen hijos.

RA: Entonces por qué no invitarlo, por qué no incluirlo? Pero ojo, aquí les doy un tip, ojo, que tendrían que ver, no es que quiera discriminarlas, pero deben ver, no nos desilusionemos luego, porque puede ser que ya haya entrado en un proceso de deterioro, claro y yo fui yo fui, pero hay que ver si se mantiene todavía activo , si todavía es coherente en su pensamiento, me explico? Porque puede ser que yo haya sido bueno, pero estoy en un proceso de deterioro, de decadencia y ya no puedo, digámoslo así? Que es lo que a veces, nos ilusionamos y todo pero cuando ya queremos plantear, bueno ahí si quieren y si todavía tiene realmente, apoyarlo en el sentido de ver, haber vamos a ver, cuál es su tema y facilitarle, ponerle pautas, facilitarles los instrumentos, hay podrán manejar el power point pero ustedes apoyarle con la creación, el diseño, y él pues que de toda su sabiduría pero apoyándolo, si? eso sería.

MVB: Entonces unas pequeñas preguntitas para comenzar, nos podría decir brevemente de que se trata este centro, cuánto tiempo lleva.

RA: Haber, ya creo se lo he dicho, pero bueno este un centro de prevención del deterioro rápido de las personas ya mayores como nos catalogan acá, ya 65 años como adulto mayor, entonces tratamos de prever que no se queden únicamente en la casa, entre cuatro paredes, sino que tengan un espacio donde poder, primero superar ese mal

entendido de que estoy viejo y ya no puedo hacer nada, si? Mas bien tome la vejez como una nueva oportunidad de vida, lo que tienen que hacer es reorientar su vida, hacer un proyecto de vida de que es lo que quiere hacer, comenzando por esa prevención, facilitándoles una vida saludable, la gerontogimnasia, los talleres psicológicos, los talleres de desarrollo que les brindamos que no son si no que terapias cognitivas, terapias de memoria para evitar el deterioro de la memoria y bueno a partir de allí hay otros programas que les permiten estar en esa armonía con su vida, biopsicosocial dentro de esos programas tenemos el tai chi, yoga, teatro, coro, danza, si?

MVB: Y ustedes cómo contactaron y convencieron a las personas para que quieran participar?

RA: No, nosotros no tuvimos que convencerlos, no. Sencillamente pusimos el rótulo hace 9 años, yo soy fundadora de acá, vino el Sr. Alcalde, eh, salió en el Universo de que se inauguraba esta obra para adultos mayores, al siguiente día tuvimos aquí lleno el centro gerontológico.

MVB: Y usted está desde el comienzo?

RA: Sí, entonces ahora tenemos una lista de espera porque también hay suficientes

MVB: Y de qué manera ustedes seleccionaron las actividades, desde el principio tenía claro cómo enfocarse, o fue como casi de experimento.

RA: No, nosotros desde el principio sabíamos lo que teníamos que hacer, o sea nosotros partimos de la población adulta mayor, de las características primero de los adultos mayores, segundo de los servicios dentro de la ciudad, entonces si una población comienza a envejecer, que en este caso nosotros, una población que comienza a envejecer, hay que prever, no? No solo servicios para la última etapa de la vida, es decir cuando ya esté totalmente demenciados, cuando no sepan dónde están ni cómo se

llaman, para mandarlos ahí a un mal llamado asilo, si? Sino que hay que prever. Este ser humanos que ha dado toda su vida, hay que prever que se siga conservando y que se sigan desarrollando como ser humanos.

MVB: Y que tenga calidad de vida.

RA: Que tenga calidad de vida, entonces con eso partimos y nuestros principios fueron esos, considerar que, estimamos que el servicio era para personas que tenían que seguir desarrollándose como ser humano en función de sus derechos y pues sin distingos de razas, ni sexo ni ningún tipo de, esos fueron nuestros principios y en función de eso fuimos mejorando, fuimos. No digo que no hemos tenido desaciertos, no? Pero eso nos ha servido para seguir mejorando. Al principio esto surgió como una especie de guardería, que los vengan a dejar aquí, pero en seis meses nos dimos cuenta que eso no era lo mismo principios y que esto era para prevenir el deterioro y en eso estamos.

MVB: Y las actividades, cuánto tiempo máximo duran cada clase, cuánto debería tomar?

RA: No, no. Ahí también debemos de ir cambiando el lenguaje, no son clases, nosotros lo llamamos talleres, talleres por qué? las clases son así como ese esquema formal, yo profesor que enseñó, acá no, acá no enseñamos, acá facilitamos a través de los talleres la experiencia de ellos y el conocimiento del profesional, entonces ahí hay esa interacción, que se va consolidando luego la persona va creando su propio estilo de vida.

MVB: Listo y más o menos, los talleres cuánto tiempo deberían?

RA: Haber, acá nosotros trabajamos en grupos, grupos de 30 personas no más, con una duración de 45 minutos.

MVB: Y un facilitador por taller?

RA: Un facilitador por taller, tenemos de acuerdo a las especialidades, así es. El psicólogo que facilita los talleres de psicología, el terapeuta físico que facilita la terapia física y el terapeuta ocupacional que facilita la promotora social o trabajadora social que también trabaja para desarrollar los programas. Luego tenemos también ya el personal de apoyo, secretaria auxiliar técnico, auxiliar administrativo, el personal de limpieza y jardinería.

MVB: Y hasta ahora qué resultados han obtenido?

RA: Bueno los resultados, si usted conversa con alguno de los adultos mayores, ellos son nuestros mejores evaluadores, si? Hemos logrado que cada persona que viene acá, pues primero eleve su autoestima, lo que le decía, que se sienta que todavía es una persona útil, que se sienta que tiene que seguir integrado a su familia y en la sociedad, y que tiene que seguir desenvolviéndose, si? Eso, han mejorado en sus condiciones de salud, porque la gerontogimnasia los ayuda muchísimo.

MVB: y también había una señora que comentaba de la nutrición, yo como lo que tengo que comer, nada de grasa vengo hago mis ejercicios, por eso creo que tiene 80 años y está en pie y activa.

RA: Tenemos dos de 100 años que están muy lúcidos.

MVB: Sí, me han dejado sorprendida. Bueno ahm ya hemos hablado de nuestro proyecto y nos dio bastantes consejos que nos van a servir para no enfocarnos solamente en qué actividades hacer en ese momento, sino que tenga un aprendizaje continuo, qué motivador nos daría como referencia que deberíamos utilizar para que las personas sigan asistiendo y quieran aprender más en nuestros talleres?

RA: No lo diga que quiere aprender más.

MBV: Así como que se bloquean?

RA: Claro

MVB: Porque cuando le dijimos, ellos dijeron yo ya no quiero aprender más, claro ese fue nuestro error quizás porque no supimos cómo expresar nuestro proyecto de tal manera que estén abiertos a que quieran participar, quieren participar pero dicen yo ya no quiero aprender. Un señor nos dijo llévenme porque yo quiero conocer a las personas, quiero hablar con las personas hacer amistad nada más. Por eso nos quedamos como que, todo lo que teníamos planeado, porque teníamos planeado hacer diversas clases de música

RA: Es que eso es partir del esquema de los técnicos, que usted tiene que partir, claro primero tenía que haber tomado el criterio de la población que va a ser beneficiada para eso cotejarlo con la cabeza de los técnicos. Es necesario que ustedes, una pregunta muy sencilla: qué querrían los adultos mayores a esta edad de la vida, qué cree usted o a lo mejor cómo cree usted que la universidad puede aportar a su calidad de vida, cómo cree que puede aportar a su bienestar

MVB: De todas maneras debemos tratar de cambiar ese esquema de que las personas no aprenden, por ejemplo mi abuelita, a veces le enseñé a usar el celular y me dice pero mijita, ella no vive aquí ella vive en New Jersey, ella me dice pero mijita no me dejó anotado, el otro día estaba que le explicaba en alta voz porque quería que le cambie el nombre de un contacto y yo abuelita, abuelita vaya aquí, vaya aquí, hizo todo pero no sé qué pasó que no lo logró

RA: No, tienes que darle todo

MVB: Anotado

RA: Así es, tienen que ustedes grabarse en su mente que las instrucciones pasan solo por la mente, escuchan pero no se concentran. Hay algunos que sí, pero otros no, es preferible que, acá les enseñamos que todo el mundo debe tener su libretita para que lleve sus anotaciones.

MVB: Y usted nos sugeriría, nosotros estábamos hablando con otro centro también y nos dijeron que sería bueno dividir en grupos, porque hay personas que como usted indican tienen mayor retentiva, y otros no tanto, usted nos sugeriría hacer esa distinción?

RA: Claro que sí pero no es dable, porque no todos son homogéneos, ni siquiera por edades, los de 75 años 70 años, porque no es la edad que define, la edad es solo un número. Teníamos un slogan aquí, la edad es solo un número. La vida, lo que uno hace de ella.

MVB: Y usted nos daría alguna sugerencia de técnicas de enseñanza?

RA: Ustedes tienen que ir con la andragogía, averigüen qué es la andragogía, qué se recomienda para la educación de los adultos mayores si? La andragogía es la técnica

MVB: Entonces es necesario partir de la andragogía, de partir de qué necesita los adultos mayores, y vamos a necesitar de personal capacitado, por ejemplo un psicólogo, un nutricionista.

RA: Claro, dependiendo de las carreras que ustedes tengan que puedan utilizar con el apoyo de profesores.

MVB: Listo, creo que eso sería todo y le agradezco mucho por sus consejos. No sé si en otra ocasión nos podría ayudar para ser nuestra consejera.

RA: Buena encantada pero ésta sin costo, la otra ya tiene costo.

MVB: Listo, muy bien, muchas gracias.

ENTREVISTA #3

Entrevistadora: María Victoria Balladares (MVB)

Entrevistado: Jaime Jaramillo (JJ)

MVB: Mi nombre es María Victoria Balladares, estudio Gestión y Negocios Internacionales y ahora estoy haciendo el proceso de titulación con mis compañeras estoy haciendo el proyecto Piensa en Grande Miraflores: VI Edición enfocado en los adultos mayores, y como objetivo principal tenemos afianzar y alcanzar una relación bidireccional con las personas adultos mayores del sector Miraflores y la Universidad. Para esto quería explicar un poco nuestro proyecto, como proyecto central tenemos la realización de un libro de recetas de cocina de las personas adultas mayores porque nos dimos cuenta que más que nada son mujeres, entonces queríamos colaborar y que este libro se pueda realizar y en ellas incluir una pequeña reseña de algo importante que sucedió en la vida de ellas y que puede cambiar la vida de otras personas.

JJ: ¿Quién hace las recetas?

MVB: Las personas adultas mayores

JJ: Ellas? Ah ya ok

MVB: Sí, son recetas propias que nosotras vamos a recopilar en un libro y lo queremos vender, poner por supuesto a la Universidad como principal auspiciante, más que nada por el logo, verdad? Y además vamos a buscar otros auspicios para poder a largo plazo vender este libro. Y bueno tenemos otros proyectos entre uno de ellos se encuentra el carnet, este carnet queremos que las personas que participan en el proyecto central puedan obtenerlo y que a su vez tengan beneficios como participar en eventos que se

realicen en la Universidad. Ejemplo: vino filosófico, o a veces en la Universidad se presentan días en los que se dan películas, se muestran películas sobre historia, entonces a las personas mayores les gustaría mucho participar en estos, estas actividades, y este carnet sería un modo de identificarlos que son personas del sector y que pueden ser incluidas en la universidad para que sientan

JJ: ¿Qué diría ese carnet?

MVB: Sería como el mismo carnet de los estudiantes con su foto y simplemente es un modo de identificar que esas personas pertenecen al sector de Miraflores

JJ: Pero habría que diferenciar un poquito, habría que diferenciar de alguna manera ese carnet, el diseño tiene que ser un poquito distinto para que los guardias entiendan que son de gente de Miraflores

MVB: Listo

JJ: Ya, Ahí hay un riesgo, y es que dándoles este carnet a las personas de Miraflores me hagan paso de la Universidad para irse al Albán Borja

MVB: En realidad, esa también es una de nuestras propuestas, que puedan utilizarlo para ese objetivo

JJ: Ahí si tenemos un problema de seguridad bien, bien fuerte porque nosotros no tenemos el control una vez que la persona ha ingresado hasta el punto al que va a llegar, es decir, si se organizó un evento y los invitados llegan al evento, está bien porque sabemos que después del evento se retiran pero si les damos una credencial para paso libre por la universidad, no, precisamente hemos tenido ya unos incidentes de personas no autorizadas que se han aparecido dentro de la universidad que dicen que vienen hacer

paso y la Universidad no es un paso para el Albán Borja. Ahí sí yo me reservo el derecho a participar de esa autorización porque por seguridad no es conveniente

MVB: Y si tratamos de verlo, o sea nosotras también comprendemos su punto de vista pero queríamos verlo como para afianzar la relación para que se sientan parte de la universidad, para que incluso estas personas puedan recomendar la universidad a familiares, allegados, conocidos para que los inviten a estudiar en la Universidad, porque esta es una Universidad de oportunidades, una Universidad inclusiva, una Universidad que se preocupa por las personas que viven en el sector.

JJ: ¿De cuántas personas estamos hablando?

MVB: Ahora tenemos aproximadamente a veinte personas que no nos confirman del todo que van a realizar el libro

JJ: A ver si es solamente, lo que pasa es que solamente si esas 20 personas pueden volverse más de 20 personas en el paso porque pueden estar prestando la tarjeta, a veces los guardias, no tenemos todavía el control magnético de ingreso lo cual sería un filtro mayor, al momento es simplemente visual el control

MVB: Podría ir con la foto y ya reconocen a las personas, para evitar eso de que prestan las tarjetas y que no

JJ: Sí, de hecho la de nosotras tiene foto, tendría que ir con foto. Déjeme revisarlo con las empresas de seguridad porque ahí nosotros nos atenemos a los protocolos de seguridad de ellos y ellos tienen una responsabilidad sobre lo que suceda dentro de la Universidad, entonces ahí si me preocupa que el carnet mm complica tal vez, tendría que buscar otro mecanismo para que queden vinculados y que puedan ingresar a los eventos, ehm que, ese carnet qué vigencia va a tener?

MVB: Aproximadamente cinco años, tratamos que sea igual al tiempo de vigencia que el tiene aquí, creo que es tres años, cuatro años?

JJ: Sí, tres años. Entonces, ahí sí yo tengo una preocupación porque la universidad no es un sitio de paso, no es un sitio de paso por seguridad actualmente es por un tema de seguridad porque ya hemos tenido algunos intrusos que dicen que son de Miraflores, se los ha encontrado en la Universidad, han dicho que han entrado para justamente hacer el paso, pero no es que han hecho el paso porque se han quedado dentro de la justamente universidad.

MVB: Claro

JJ: Entonces por qué se quedaron dentro de la Universidad, si decían que era solo para hacer el paso, por último el paso entre la garita de Miraflores y la del Albán Borja que hay, ni un minuto dos minutos de caminar, sin embargo hemos encontrado personas dentro

MVB: De todas maneras hay que tomar en cuenta la seguridad

JJ: Divagando y en actitudes sospechosas y cuando se requirió al guardia del por qué estaban esas personas, es que eran personas que iban a pasar solamente, entonces se les ha prohibido a los guardias permitir el acceso solamente para el paso, precisamente por estos antecedentes, entonces yo no puedo dar una contraorden.

MVB: Sí porque bueno justamente lo que nos mencionaban las personas adultos mayores es que ellos quisiera eso, nosotros les dijimos ¿qué ustedes quisieran de nuestra parte para que podamos tener esta relación más cercana, y nos dijeron, nosotros querríamos paso al Albán Borja porque de todas maneras ellos son mayores y les cuesta mucho dar la vuelta y quizás a veces es hasta peligroso por la hora, si es de noche o,

entonces eso es lo que ellos nos pedían que quizás podamos ser un nexo para que puedan cruzar al otro lado.

JJ: Déjeme revisar, o sea si usted está diciendo que son 20 adultos mayores, nada más

MVB: Pero para serle sincera, como se espera que sea un proyecto y nuestra visión es que sea un proyecto a largo plazo, que esto se pueda hacer otros años, no sé si en otros años quieran incluir a más personas, la verdad, entonces sí tengo que decirle cómo va a ser, porque no le puedo mentir

JJ: Me imagino que usted va hacer una ficha para cada adulto con toda la información

MVB: Contactos, todos,

JJ: Hay que ver si la empresa de seguridad acepta, porque ellos son los que tendrían que darme la aceptación, por mi lado me preocupación honestamente pero como ellos son los responsables de si algo sucede adentro, también quiero el criterio de ellos, sí? Lo ponemos a consulta

MVB: Ya, y de todas maneras aquí le dejo una carta formal y si me podría ayudar con un recibido

JJ: Sí, por supuesto

ENTREVISTA ESCRITA #4

HISTORIADOR GERMÁN ARTETA

¿Cuál es la importancia de rescatar las historias de una comunidad en un libro?

La identidad de las familias y de los pueblos fortalece y perenniza con el conocimiento del pasado; es sumamente necesario y útil mirar atrás para apreciar en mejor forma y

difundir todo aquello que tiene que ver con la memoria y el auténtico patrimonio que no solo enorgullece sino que invita a forjar nuevas acciones. Por eso, la tarea de rescatar las historias de una comunidad en un libro es siempre grato, oportuno y acrecienta el amor por el terruño y por el resto de cosas que dejan de ser triviales cuando vienen con su carga de enseñanzas, reflexiones y motivaciones que alientan el espíritu para situaciones grandes y beneficiosas.

¿Por qué considera que las personas se interesan en la adquisición de este tipo de libros?

Por más que el ser humano proclame la frase común "Yo vivo el presente y no de los recuerdos" es imposible que haga a un lado la evocación de la familia, de los amigos y del medio en el que creció y desarrolló su vida, pues está comprobado que atesorar y poner en la mente aquel cúmulo de vivencias diarias es parte de la vida misma. De ahí que las personas se vean constantemente motivadas a escribir, consultar o adquirir libros que tratan sobre las historias y tradiciones y más todavía si aquellos textos tratan sobre lo suyo y los acerca a su identidad.

¿Qué elementos de las historias de los participantes considera que deben estar presentes en el libro?

Para cualquier lector del libro que se piensa emprender con la colaboración de los vecinos de Miraflores, resultará muy interesante conocer los orígenes de su barrio y cómo el informante se convirtió en vecino; cuáles son y/o fueron las familias que más años han vivido en el sector; qué villas, edificios, tiendas, locales comerciales de diferente índole fueron pioneros y continúan atendiendo. También se debería incluir situaciones como personajes populares, los vendedores tradicionales de a pie que siguen en el sector, etcétera; asimismo, una reflexión sobre los cambios urbanísticos

experimentados en la ciudadela y algo sobre los centros educativos que activan en su entorno y buen 'inventario' de los valiosos ciudadanos que la habitan.

¿Qué hito ocurrió en el barrio Miraflores que considere relevante que las personas deberían conocer?

Sin duda alguna, como ha ocurrido con la mayoría de las barriadas guayaquileñas, en Miraflores han ocurrido simpáticos pasajes socio-culturales de trascendencia. Uno de los que me interesó mucho y me agradó su desenlace, fue la inauguración del cine Miraflores en marzo de 1958, decorado por los célebres artistas porteños Jorge Swett y Segundo Espinel, y cuya edificación sirvió poco después para alojar a la iglesia San JudasTadeo, la única del sector y actualmente bellamente remozada por iniciativa de la comunidad religiosa que desarrolla su labor en ese templo, la comunidad de vecinos muy bien organizada y el apoyo de la Municipalidad de Guayaquil.

¿Qué tal le parece la idea de presentar un libro de recetas de cocina con las historias de las participantes?

Todo libro que tenga la buena intención de su autor y/o de sus autores por rescatar la memoria de un grupo humano o de una pueblo siempre merecerá la aprobación y el aplauso de sus conciudadanos. Si hay el firme propósito de llevar a culminación un libro de recetas de cocina con el concurso de amas de casa y conocedores del arte culinario que están vecindados en la barriada de Miraflores, bienvenido sea porque rescatará del olvido esta expresión de la identidad de nuestra metrópoli que va de la mano con las manifestaciones del folclore ergológico.

Creo firmemente que con las páginas del libro la comunidad tendrá a la mano un sinnúmero de dulces evocaciones plenas de curiosidades anecdóticas que le brindará momentos de saber y gratos recuerdos. Quién podría sustraerse al recuerdo de una

receta preparada en casa por la abuela, la madre o esposa, mientras evoca también al viejo verdulero barrial que tenía una hora exacta para pregonar las legumbres necesarias para hacer verdad un sabroso caldo de bolas, un arroz con verdura y una fragante y tentadora conserva de pechiche.

FICHA DE OBSERVACIÓN #1

Libro	Aspectos a evaluar	Valoración	
		Sí	No
Libro de Patricia Baquerizo	Presenta una portada con colores cálidos	✓	
	Número de páginas (50 en adelante)	✓	
	Presenta índice	✓	
	Presenta Glosario	✓	
	Presenta imágenes de los platos realizados en la receta		✓
	Presenta imágenes de ingredientes		✓
	Tiene biografía del autor.	✓	
	Tiene tips o consejos acerca de la comida.		✓
	Tiene historias o relatos del autor		✓

FICHA DE OBSERVACIÓN #2

Libro	Aspectos a evaluar	Valoración	
		Sí	No
Libro de Recetas de Sascha Fitness	Presenta una portada con colores cálidos	✓	
	Número de páginas (50 en adelante)	✓	
	Presenta índice		✓
	Presenta Glosario		✓
	Presenta imágenes de los platos realizados en la receta	✓	
	Presenta imágenes de ingredientes	✓	
	Tiene biografía del autor	✓	
	Tiene tips o consejos acerca de la comida	✓	

	Tiene historias o relatos del autor		✓
--	-------------------------------------	--	---