



FACULTAD DE ECOLOGÍA HUMANA

MEMORIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD VISUAL DEL PROYECTO  
EDITORIAL A PARTIR DEL DIÁLOGO CON ADULTAS MAYORES DEL BARRIO  
MIRAFLORES DE GUAYAQUIL:

“RECETAS Y MEMORIAS, EDICIÓN MIRAFLORES”.

PARA OPTAR EL GRADO DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL CON MENCIÓN EN EDUCACIÓN  
ESPECIAL

PRESENTADO POR:

PAMELA PAREDES JIMÉNEZ

EQUIPO DE ASESORES:

ILONA VALLARINO

VIVIANA ELIZALDE

GUAYAQUIL-ECUADOR

NOVIEMBRE, 2016

## **ABSTRACT**

Fue necesario que para la implementación de este proyecto se desarrolle una identidad visual acorde al concepto que se necesitaba transmitir para la creación del producto final y mediante este generar la representación del grupo de personas de la tercera edad y que pueda alcanzar el grupo objetivo; la finalidad del mismo es establecer los criterios que se utilizaron para la creación de la identidad visual. El presente documento contiene el relato del proceso para obtener la identidad visual del proyecto editorial llamado: “Recetas y memorias: Edición Miraflores”; el cual tiene como objetivo principal destacar la participación de las personas de la tercera edad del sector Miraflores y su vinculación con la Universidad Casa Grande. Por lo tanto se busca crear recordación del proyecto editorial y crear una visualidad afín al grupo objetivo: los jóvenes y sobre todo que transmita la esencia de las mujeres de la tercera edad que colaboraron en la creación del mismo.

## **PALABRAS CLAVE**

### *Identidad Visual*

Se entiende como identidad visual como un repertorio de unidades disponibles como el logotipo, la tipografía y la gama cromática que vienen a ser sus formas de comunicación con el mundo exterior y ayudarán a consolidar o debilitar su posición en la mente de quienes la perciben. García, L. (2007)

### *Logotipo*

Es el elemento principal de la identidad. Es la forma que toma el nombre o un conjunto de palabras, con la cual se designa y caracteriza una marca, un grupo o una institución. Su origen viene del griego logos (palabra o discurso) y de typos (golpe que forma una impronta – o una impresión), de esta manera entendemos al logotipo como un discurso contenido en una unidad gráfica. En este sentido, los logotipos transforman la condición de legibilidad a la de visualidad en la representación de un nombre, es decir que predomina el impacto visual sobre la lectura de una tipografía simple. IEDF (2009)

### *Tercera Edad*

Según la OMS, las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad. A Todo individuo mayor de 60 años se lo llamará de forma indistinta persona de la tercera edad. OMS (2015).

### *Tipografía*

Proviene del griego typos (forma) y graphein (escribir), es el arte del manejo y selección de tipos para generar textos impresos. En la actualidad, la tipografía es el arte de disponer un conjunto de caracteres para la formación electrónica de textos, mediante el uso de fuentes o familias tipográficas. Las familias son conjuntos de tipos que comparten rasgos de diseño comunes. IEDF (2009)

## ÍNDICE

ABSTRACT .....	2
PALABRAS CLAVE .....	2
DENOMINACIÓN.....	6
DESCRIPCIÓN .....	7
FUNDAMENTACIÓN .....	9
Nombre del proyecto editorial.....	13
Logotipo .....	13
Libro .....	15
Portada.....	16
Tipografía .....	19
OBJETIVOS.....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos Específicos .....	20
DESTINATARIOS.....	21
ACTIVIDADES .....	22
RECURSOS HUMANOS .....	24
RECURSOS MATERIALES .....	25
PLAN DE FINANCIACIÓN.....	26
AUTOEVALUACIÓN.....	27
BIBLIOGRAFÍA .....	30
ANEXOS .....	31
Portada final del libro .....	31
Documento Final Pre Grado (PEG 2016).....	33
<i>INTRODUCCIÓN</i> .....	33
<i>DECLARACIÓN DE PROPÓSITO</i> .....	43
<i>GLOSARIO DE CONCEPTOS TEÓRICOS Y TÉCNICOS</i> .....	45
<i>RESULTADOS</i> .....	51
<i>CONCLUSIONES ESTRATÉGICAS</i> .....	54

<i>RECOMENDACIONES</i> .....	56
<i>PROYECTO</i> .....	56

## **DENOMINACIÓN**

El nombre del documento es “Memoria de la construcción de la identidad visual del proyecto editorial a partir del diálogo con adultas mayores del barrio Miraflores de Guayaquil: “Recetas y memorias, Edición Miraflores”. El proyecto está anclado bajo las normas de lo que es un Proyecto de Aplicación Profesional, el cual consiste principalmente en la participación en proyectos con el fin que los estudiantes apliquen conocimientos que permitan aportes en beneficio de la sociedad mediante la interacción que incluyan problemáticas y grupos sociales a partir de casos concretos.

Es por esto que se detalla el proceso para la adquisición de una identidad visual del grupo Piensa en Grande Miraflores y su producto editorial; mediante investigaciones y sobre todo lo que las mujeres de la tercera edad del barrio Miraflores querían transmitir con la realización del mismo.

## DESCRIPCIÓN

Este documento va a abordar la ejecución de este proyecto; cómo se pudo determinar lo que se quería transmitir mediante el producto editorial ya que era importante que el libro y logo tengan una línea gráfica y sobre todo que refleje el concepto que se creó para esta edición de Piensa en Grande Miraflores. Mediante este documento se definen los pasos que se siguieron para obtener los elementos gráficos básicos que determinen e identifiquen al grupo y al producto final.

El PAP Piensa en Grande Miraflores, este año se encuentra dirigido hacia el desarrollo de los habitantes de la tercera edad de la comunidad de Miraflores. La idea principal fue realizar un proyecto del cual se obtenga beneficio bidireccional (Universidad Casa Grande-adultos mayores) a largo plazo utilizando sus propios recursos, habilidades y experiencia de las personas de la adultez tardía. Es por esto que considerando que al menos el 70% de las personas que viven en Miraflores pertenecen a la tercera edad (Cordova, 2016) se decidió trabajar en conjunto con a las mujeres residentes del sector, creando un libro de recetas tradicionales que ellas quisieron compartir, el libro incluye platos creados por ellas mismas y platos tradicionales, nacionales e internacionales, con un toque diferente, sumado a una breve experiencia de sus vidas.

Se pretende contar el proceso para obtener al diseñador gráfico ya que ninguna de las personas que conforman el grupo para este PAP tiene conocimientos de Diseño Gráfico, por lo tanto, se necesitaba a alguien que podía plasmar las ideas que abarquen lo que el grupo tenía en mente. Asimismo, se describe cómo se obtuvo el diseño del logo que

represente la idea general del proyecto y más aún, a las personas de la tercera edad con quienes se trabajó. De la misma manera, se detallan los pasos para obtener el diseño del producto editorial final, realizado acorde con lo que el grupo quería que esté representado y también considerando al grupo objetivo.

Este documento aborda las explicaciones acerca de las decisiones que se tomaron para obtener el producto final considerando la identidad visual de la marca para que sea reconocible para el futuro. Para Vega (1989) la identidad está formada por aquellas características que definen a las cosas y los seres y las hacen singulares. Una organización social, cultural o mercantil tiene también una identidad que deberá ser potenciada por medio del cuidado de su imagen. Por lo tanto, este documento aborda los siguientes signos de identidad: el nombre, el logotipo y la tipografía utilizada.



## **FUNDAMENTACIÓN**

“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, el cual, es un barrio popular en la ciudad de Guayaquil-Ecuador; actualmente se ha convertido en una zona comercial en sus calles principales, y caracterizado aún por sus casas residenciales en sus calles secundarias. 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. Balladares, Chavarría, Murillo, Nogales y Paredes (2016).

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) , el cual creó un seminario de Marketing y estrategias comerciales para mejorar los negocios y ventas de los comerciantes del sector. El año siguiente, crearon un seminario pero esta vez como Proyecto de Aplicación Profesional (PAP) para los estudiantes que debían obtener su titulación. Asimismo, en el año 2014, 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 para promocionar su negocio y tener un mejor alcance.

En el año 2015 “Piensa en grande Miraflores”, tuvo el objetivo de encontrar una forma de beneficiar tanto a los comerciantes de Miraflores como a los alumnos. Se creó “Marcillo App”, una aplicación virtual que contenía información de los diferentes locales, menús de restaurantes en Miraflores, taxis, noticias de la Universidad, e incluso el ingreso a “Alumnos Online”.

Debido a que el 70% de personas que residen en el barrio Miraflores son de la tercera edad, este año se decidió realizar un proyecto que conecte a esta parte de la comunidad con la Universidad Casa Grande, pero sobre todo para poder crear una relación entre el barrio Miraflores y la comunidad universitaria. En Guayaquil existen diferentes proyectos con personas de la tercera edad, en los que se realizan ejercicios físicos, mentales, juegos de recreación, entre otros. Por lo que la idea del grupo desde el primer encuentro se dirigió hacia algo similar, es decir que estaba enfocado en brindar clases usando las instalaciones de la Universidad Casa Grande para los adultos mayores, asimismo se quería implementar un carnet para los que quieran formar parte del proyecto y que puedan gozar de los servicios de la Biblioteca e internet de la Universidad.

La idea principal, poco a poco se fue transformando hacia la asistencia de los participantes a clases que se dictan dentro de la Universidad, como por ejemplo que puedan elegir de la malla, las materias a las que ellos decidieran. Pero, a pesar del entusiasmo de los integrantes, se tuvo que desertar del posible proyecto ya que no hubo permiso para la creación de los carnets debido a que “se veía afectada la seguridad de los estudiantes” y se pidió realizar algo innovador y diferente a lo que ya se realiza con las personas de esta edad en la ciudad.

En el primer revisor del proyecto, los jueces comentaron que debido a que ya existen varios programas similares dentro de la ciudad, pedían que se cree algo diferente, que incluya todo lo recogido durante la investigación de campo y sobre todo que se pudiera pensar más allá, hacer algo “grande”, ya que se veía el compromiso con la comunidad de Miraflores pero se necesitaba la creación que tenga un propósito, que marque retos para el grupo pero sobre todo que tenga un impacto en la sociedad.

Es por esto que, analizando los resultados de la investigación de campo, se pudo llegar a la conclusión de que a los adultos mayores del sector de Miraflores ya no les interesaba aprender algo nuevo, y principalmente no les gustaba salir de sus casas. También se pudo destacar que ellos querían aportar con algo de su experiencia a la sociedad, y también que la mayor parte de personas con las que conversamos eran mujeres. Es por esto que se llegó al acuerdo de realizar un libro de recetas que esté realizado por ellas, rescatando así la comida tradicional y su sobre todo “la cocina de la abuela”, mediante este proyecto editorial se les brinda a ellas el empoderamiento de algo realizado por ellas, que se sientan felices de aportar e influir no solo a un grupo de estudiantes si no a una comunidad.

Al pensar en las recetas de mujeres adultas mayores, inmediatamente se lo asocia a las recetas de las abuelitas, lo grato que era reunirse con la familia a comer estos platos realizados con tanto cariño, es por esto que queríamos representar los sabores, olores y momentos que se vivían con las abuelas. Ese es el objetivo principal de este libro, compartir recetas que no solo sean tradicionales sino que representen la esencia de las participantes siendo además sencillas y rápidas para que personas que no sepan cocinar puedan rescatar esta cocina tradicional.

Al tener la idea de hacer un libro, se determinó lo que se necesitaría principalmente para llevarlo a cabo, en este caso, determinar cuántas participantes iban a ser incluidas en el proyecto, también cuántas recetas irían por persona, si se necesitaban auspiciantes para las impresiones por lo que era necesario conseguir una imprenta, entre otros detalles; pero el principal fue conseguir alguien que diagrame y diseñe el proyecto final. Este fue el primer inconveniente al que se enfrentó el grupo ya que ninguna de las integrantes pertenecía a la carrera de Diseño Gráfico.

En el proceso de encontrar a alguien que pueda colaborar con el proyecto, fue conveniente buscar a alguien de la Universidad o un profesional que labore en algún lugar conocido, pero la búsqueda se vio afectada debido a que el presupuesto del grupo no alcanzaba para pagar lo que pedían estas personas y es así como encontramos a Natalia Barba, egresada de la carrera de Diseño Gráfico; tratamos de conocer su trabajo, se conversó con ella para explicar la idea principal, su disposición en cuanto a formar parte de este PAP y finalmente se concretó trabajar en conjunto con ella, se tuvo varias reuniones para poder determinar de qué forma se quería el libro y lo que se quería proyectar mediante este, el primer pedido fue crear el logo, y así se fue haciendo pequeños pedidos a medida que eran necesarios para usar en las redes sociales.

Asimismo también se necesitó un fotógrafo que pueda tomar las fotos tanto como para el libro y para las redes sociales. En la búsqueda del fotógrafo, se consiguió a un graduado de la Universidad Casa Grande, Carlos Allauca, con quien se coordinó la cotización de su trabajo al ser parte del proyecto. Él junto con Natalia tuvieron que coordinar cómo serán las fotos para que todo tenga una misma línea gráfica.

## **Nombre del proyecto editorial**

El nombre del Proyecto es: Recetas y Memorias: Edición Miraflores. Al plantear el contenido del libro, se pensó en rescatar el barrio en el cual estas personas han vivido y en el que se encuentran las instalaciones de la Universidad Casa Grande. Por lo tanto el libro lleva las reseñas de cada participante, contando su historia en Miraflores y su experiencia en la cocina, por esto la palabra “Memorias”, es lo que da esa característica especial al libro, ya que contiene mensajes de las participantes a través de su experiencia. La frase “Edición Miraflores” es porque se plantea este proyecto a futuro, destacando así en el título la comunidad con la que se trabaja, además de poder servir como ejemplo para que puedan realizar proyectos similares en la ciudad de Guayaquil.

## **Logotipo**

Según Vega (1989), el logotipo es la versión gráfica estable del nombre de la marca, que añade nuevos aspectos a la capacidad identificadora del nombre e incorpora atributos de la identidad institucional, como pueden ser una determinada tipografía que proporcione significados complementarios al propio nombre. Se utilizó una olla como signo para representar la “cocina tradicional de la abuela” que lleva escrito el nombre del libro ya que cuando ellas empezaron a cocinar, utilizaban ollas grandes de diferentes materiales; para Ferrer y Gómez (2013), el signo lo podemos definir como aquello que hace referencia a otra cosa (referente); es la materia prima del pensamiento y, por lo tanto, de la comunicación. Un signo se interpreta.

Las tipografías del logo son:

**Yaquote Script Personal Use Regular:** “Recetas”, “y”, “Edición Miraflores”:

Esta tipografía emana la escritura de los años 1960, por lo tanto fue escogida ya que se quería realizar la escritura lo más similar a algo realizado por las participantes.

**Alfa Slab One Regular:** Memorias

Esta tipografía fue utilizada para destacar que el libro también incluye las reseñas, experiencias y consejos de estas mujeres.

En el caso de la olla, se utilizó el color marrón como principal, según Geller, E. (2008), este es el color de los materiales rústicos, como la madera. El marrón es un color neutro que se adapta a todo.

Cromática café #876249,

R: 135 G: 98 B: 73

El logo:



## **Libro**

La comunicación visual sirve para transferir mensajes y comunicados y es importante en cuanto al objeto de orientación, conocimiento y desarrollo humano.

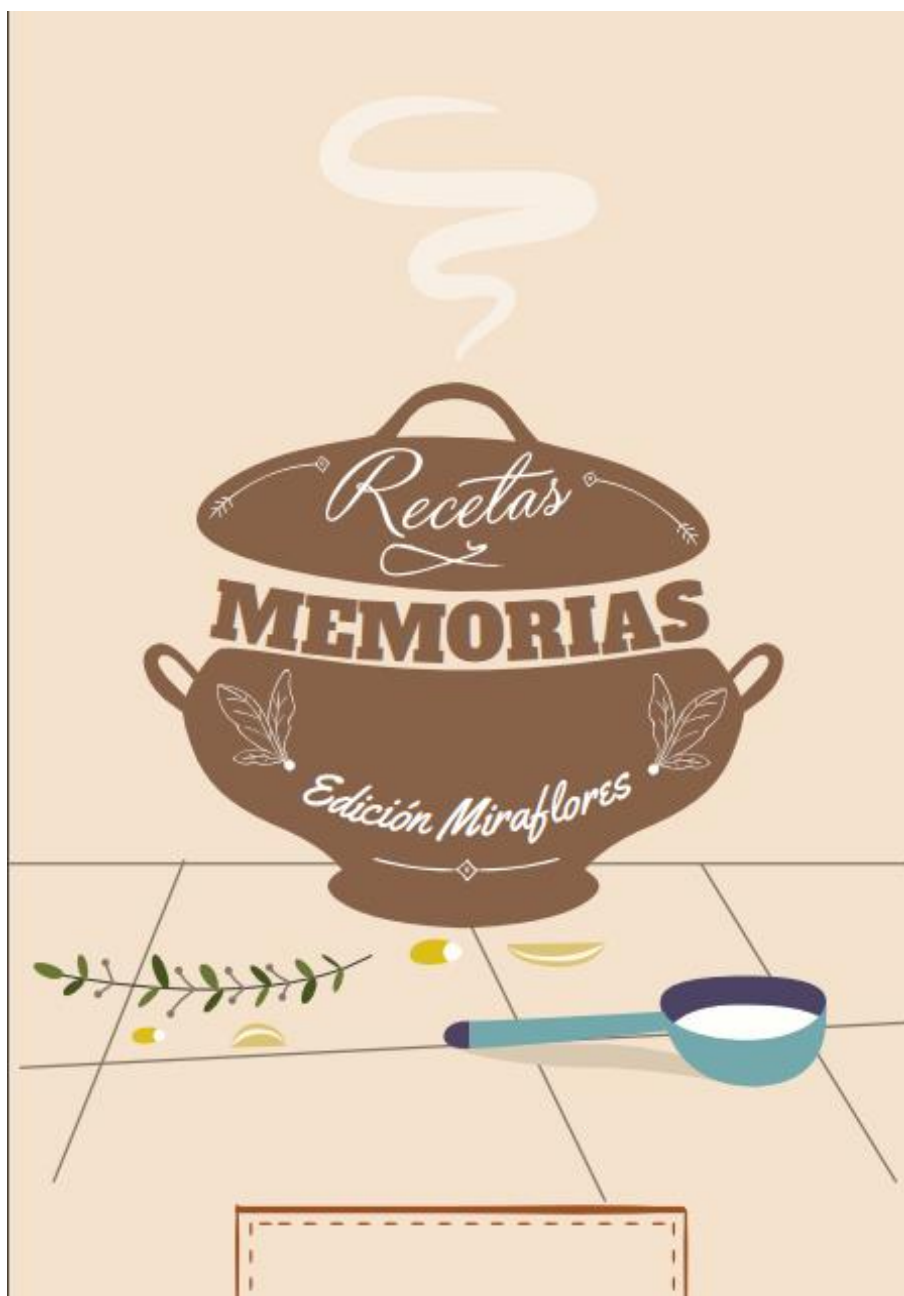
Quintana, R. (2012). Es por esto que se decidió que a través del libro se transmitiría algo tradicional por medio de la representación del concepto “*vintage*” que sería representación de algo antiguo que evoque a algo realizado por las participantes; se quería lograr representar como si las participantes lo hubieran escrito. En el libro se incluyen fotos en blanco y negro de cada una de ellas en algún momento importante de sus vidas y una reseña de cada una que contenga sus memorias.

El libro presenta tres recetas de 15 mujeres residentes en el barrio Miraflores. En la presentación de cada mujer participante, irá una pequeña reseña de su historia en el barrio y sus recuerdos de cómo inició en el mundo culinario. Las recetas se presentan en dos índices, uno que se divida por participante y otro por nombre del plato; se presenta a cada participante con su foto actual, su reseña y en la carilla posterior una foto de ella en blanco y negro, para recordar sus años de juventud; seguido de esto se presentan las tres recetas y una foto del plato principal. El tamaño del libro será A5 y tendrá un estilo *vintage* de entre 65 y 70 carillas cuyo material será de papel couché, mientras que la portada y contraportada serán de cartulina couché con un laminado mate para protegerla de cualquier daño.

## Portada

Para decidir el diseño de la portada, se realizaron tres opciones, las cuales fueron escogidas a través de un sondeo a 50 jóvenes de Guayaquil entre 20 a 26 años. El resultado fue: 25 personas escogieron la opción número 3, 15 personas la opción número 2 y 10 personas la opción número 1. Por lo tanto, se optó por trabajar en la opción número 3, la cual fue presentada a las coordinadoras del proyecto y fueron quienes comentaron y aconsejaron utilizar más vegetales y menos donuts.

### *Opción 1*





Opción 2



Opción 3



## **Tipografía**

Para Kapr, A. (1985) el principal elemento del diseño de libros es la escritura o los tipos. Su función consiste en hacer legible el texto. Decimos que estamos leyendo cuando, por medio de la figura de las letras y las palabras, reconocemos su fonética y su significado. Es por esto que la tipografía utilizada para los nombres de cada receta es Yellowtail y para el contenido de la misma es Helvética Regular.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Elaborar una memoria que contenga las experiencias, conocimientos y aprendizaje que se obtuvieron a partir de la construcción de un proyecto editorial mediante la descripción del proceso para obtener la identidad visual del mismo.

### **Objetivos Específicos**

- Especificar el significado de los elementos que representen visualmente lo plasmado en la producción del libro: Recetas y Memorias Edición Miraflores.
- Exponer las actividades que se realizaron durante los meses de duración del proyecto editorial.
- Presentar la redacción del documento con un lenguaje asequible tanto para profesionales o estudiantes de cualquier carrera.

## **DESTINATARIOS**

El presente trabajo de investigación está dirigido a personas interesadas en conocer cuál fue el proceso para obtener la identidad visual del libro, así como a estudiantes y profesionales, que deseen documentarse de una experiencia concreta realizada en el marco de un proyecto de aplicación profesional.

## ACTIVIDADES

Fecha	Actividad
Semana del 27 de junio	Se planteó realizar este proyecto editorial, por lo que fue necesario investigar qué se necesitaba para la creación de un libro, específicamente para un libro de recetas, por lo que se buscó varios libros de cocina para analizar lo que presentan estos libros, cómo son los índices, los colores que utilizan, qué estilo tienen las fotos, cómo se las presentan, si tienen biografía del autor, el tamaño del libro, etc. Después de este análisis, se concretó qué era lo que presentaría el libro y cómo se lo haría.
Semana del 4 de julio	Cuando ya se tenía concretada la idea, el grupo se reunió para decidir cuál sería el título del libro, el nombre debía incluir la palabra “recetas” y el nombre del barrio “Miraflores”, es así como finalmente se decidió que el nombre debía llevar algo que indique lo que hacía diferente este libro de recetas que es la conexión con el barrio Miraflores, y sobre todo, la manera en que se presentaría a las participantes, se incluiría su pequeña historia y cómo recuerdan al barrio Miraflores. Es por esto que se decidió que el nombre sería “Recetas y Memorias: Edición Miraflores”.
Jueves 14 de julio	Se tuvo la primera reunión con la diseñadora en la cual se estableció la cotización de su trabajo, se explicó lo que se tenía en mente, cuál era la proyección del grupo en cuanto al resultado final. La diseñadora pidió que se realice un “machote” para que ella tenga una idea visual de lo que se tenía proyectado y así llegar a un acuerdo de cuántas páginas iba a tener el libro, cómo era la portada, el título, si llevaría agradecimientos, dedicatorias, cómo se presentarían las fotos de las participantes y si iba a tener fotos de los platos finales. Se había decidido que para no molestar a las mujeres son parte del proyecto cocinando, no irían las fotos de los platos (se modificó en Presentación de Pregrado). Cuando ya se tenía una idea de lo que sería gráficamente el libro, se empezó con la búsqueda de auspiciantes para la impresión del mismo; se habló con varias imprentas y empresas relacionadas con cocina pero debido a que este año vivimos en nuestro país una tragedia que fue el terremoto de abril, las empresas decían que no estaban dando auspicios porque todo estaba dirigido a esta área.
18 de julio	Se empezó a realizar las visitas a cada participante en la que se llevaba al fotógrafo y se realizaban las fotos oficiales para el libro así también como los videos que contengan sus reseñas, en estas visitas también se recolectaban las recetas, en algunas casas brindaban algunos de los platos que compartían en sus recetas. Estas visitas permitieron que se conociera más a las participantes, que se converse sobre el proyecto y sobre todo, crear una relación con ellas.
Viernes 22 de julio	Al tener las recetas y las reseñas recolectadas, se empezó a redactar y corregir la ortografía y sobre todo las medidas e ingredientes, después de esto fueron entregadas a la diseñadora. El viernes 22 de julio, se realizó una reunión junto

	<p>con el fotógrafo y la diseñadora gráfica para acordar una misma línea gráfica del libro, sobre las fotos que ella necesita para el libro y las redes sociales.</p>
	<p>Carlos, envió las fotos que se habían realizado durante las visitas y se escogieron las mejores fotos, las que irían en el libro, estas fueron compartidas con Natalia. Cuando ya estaban entregados estos elementos, Natalia compartía sus avances, es así como iban siendo corregidos y se opinaba sobre algún cambio.</p>
2 de agosto	<p>Se recibió los diferentes logos para el libro de recetas (Ver Anexos). Viviana opinó y nos dijo cuáles eran los que más le gustaban, comentamos los detalles para decidir entre todas tuvimos la primera actividad en conjunto con la diseñadora fue el logo de “Recetas y Memorias: Edición Miraflores”, para lo cual se utilizó como representación de la “cocina de la abuela” una olla antigua con las palabras del título del libro. Este logo se utilizó en redes sociales (Instagram y Facebook). Lo mismo ocurrió con la portada para el libro, se crearon tres opciones (Ver Anexos) y se realizó un sondeo para decidir cuál se escogería.</p>
21 de septiembre	<p>Cuando el borrador del libro estuvo finalizado, se lo presentó en el Primer Avance , durante este Primer Avance, los jueces opinaron que había que corregir varios detalles como la tipografía del logo, el índice del libro, que incluyamos las fotos de los platos terminados y algunos detalles de las recetas, entre otros. Por lo que se tuvo que planificar varias reuniones con Natalia para que el producto esté terminado.</p>
Mes de octubre	<p>Se tuvo reuniones de corrección de estos detalles con la diseñadora y finalmente para el mes de octubre, se consiguió una imprenta que iba a realizar la impresión de los 50 libros. Es así como el producto editorial pudo ser elaborado paso a paso, mediante varias acciones que permitieron que se elabore. Sobre todo con colaboración y entrega de diferentes personas, sus consejos y opiniones que sin eso, nada hubiera sido posible.</p>

## **RECURSOS HUMANOS**

Este proyecto no hubiera sido posible si no hubiéramos encontrado a dos personas que colaboraron y se entregaron al proyecto como si fuera de ellos, nos brindaron sus consejos, opiniones, estaban pendientes de los avances, atendían y resolvían cualquier duda y fueron los responsables de la creación del diseño e imagen del PAP fueron:

- Natalia Barba: Diseñadora Gráfica del proyecto editorial y del logo.
- Carlos Allauca: Fotógrafo y editor de videos del proyecto editorial.

Debido a que los dos son profesionales, ellos no fueron voluntarios.

Asimismo, tuvimos el gran apoyo de las guías del PAP, Ilona Vallarino y Viviana Elizalde, quiénes estuvieron revisando cada detalle del diseño, opinaban y daban su criterio basándose en sus conocimientos de diseño y comunicación.



## **RECURSOS MATERIALES**

Para poder realizar este proyecto se necesitó de movilización, taxis, gasolina, la comida que se compartió en las reuniones con las participantes y grupo focal. Se utilizó diferentes recursos como una computadora que tenga el programa Adobe Illustrator, y este programa solo lo tenía la diseñadora en sus equipos por lo que solo se podía trabajar en el diseño del libro cuando nos reuníamos con ella. Se creó un Drive entre las integrantes del grupo, el fotógrafo y la diseñadora, asimismo, también se compartieron los diseños mediante las redes sociales. Para obtener las fotografías fue necesario utilizar una cámara profesional para la sesión de fotos, que pertenece a Carlos Allauca, de la misma manera para la sesión de fotos de los platos de comida, se necesitó de reflectores plateados, tablas de madera en las que se tomaron las fotos, accesorios de cocina, entre otros. En estas sesiones, también se utilizaron ingredientes para realizar las recetas, los cuales fueron comprados por las integrantes del grupo, como vegetales, pollo, carne, especias, vino, fideos para canelones, lasagna, entre otros.

## PLAN DE FINANCIACIÓN

Al elegir realizar un proyecto editorial se tuvo que plantear el presupuesto para las diferentes actividades, en este caso lo que más se necesitaba era para el pago de las personas externas que formaron parte del proyecto, es decir a la diseñadora gráfica y al fotógrafo, asimismo se necesitaba dinero para la impresión del libro.

Fotógrafo: \$300

Diseñadora Gráfica: \$200

Impresión: \$150

Para obtener fondos, se logró conseguir un auspiciante, Kitchen Aid, empresa de artículos de cocina, donó una batidora con la cual realizamos una rifa. Utilizamos 500 rifas enumeradas al precio de \$1 y se realizó un sorteo en Instagram, del cual se obtuvo una ganadora. Se logró vender todas las rifas por lo que se obtuvo \$500 que se necesitaban para pagar a los colaboradores.



Por otro lado, para la obtención de una imprenta que pueda auspiciar el proyecto fue realmente complicado, pero en octubre una imprenta se ofreció a hacerlo y solo cobrando el material que aproximadamente son \$150; para esto se tiene previsto realizar una feria de dulces en la que se pueda obtener el valor para pagar la impresión.

## **AUTOEVALUACIÓN**

Siempre que pensaba en el día que me toque realizar un proyecto o investigación para obtener mi titulación nunca me imaginé que el proyecto sería hacer un libro pero a lo largo de estos meses, hemos podido compartir diferentes experiencias entre las integrantes del grupo, desde que nos conocimos tuvimos afinidad y logramos expresarnos totalmente a pesar que a veces sentía que las decisiones de otras personas tenían más peso. Desde el primer día nos describimos, qué era lo que nos molestaba para poder trabajar en armonía ya que nunca nos habíamos conocido; pienso que fue un reto poder convivir con estas grandes mujeres que a pesar de nuestras diferencias logramos complementarnos y concretar un proyecto que nos llenó el alma. Creo que cada una puso su esfuerzo, su amor, su cariño en este proyecto y eso fue lo que lo hizo real, puede ser que hubo equivocaciones, que nos demoramos en realizar diferentes tareas pero todas tratábamos de arreglarlo y superar estas dificultades, sobre todo que por ser mujeres muchas veces existen diferencias pero siempre logramos tratarnos con respeto y diciendo de forma clara algún inconveniente.

Creo que como grupo quizás nos faltó un poco más de organización y equidad, ya que algunas trabajaron de más en ciertas tareas, pusieron más empeño. Esto fue expuesto y

conversado entre nosotras y sí hubo momentos de tensión pero los logramos superar porque no nos estancamos en ese problema si no en el proyecto en sí.

Personalmente creo que a veces prefiero trabajar individualmente debido a que me evito tener este tipo de situaciones negativas y si algo no sale de forma adecuada sería mi responsabilidad, pero en este caso creo que estoy muy contenta de haber conocido y trabajado con este grupo ya que como somos de carreras diferentes logramos complementarnos de la manera adecuada, cada una siendo apoyo de la otra y lo pudimos hacer bien. Un error como grupo es que somos muy estructuradas pero logramos ser más flexibles y escuchar cada punto de vista.

Al principio del proyecto, se tenía una idea un poco repetitiva que no era original y creo que como grupo nos quedamos en nuestra “confort zone”, pero al tomar la decisión de hacer un libro nos planteamos un reto que al principio no supimos cómo manejarlo pero poco a poco, escuchando consejos, logramos llevarlo a cabo y sobre todo que fue algo que no se conectaba con lo que habíamos estudiado durante los 5 años de carrera pero que tuvo su recompensa debido a las personas maravillosas con las que pudimos trabajar, darnos cuenta que cuando se pone esfuerzo en algo todo sale bien y sobre todo el compromiso que cada una le puso al proyecto y ver el resultado, no se compara con nada.

Pienso que yo, en este proyecto he podido aportar con mis conocimientos en cuanto a organización, en ver más allá, en aportar sobre las consecuencias de algo, en ser tolerante y en buscar lo práctico para la solución a los problemas. Creo que también que durante la realización de este proyecto con lo que aporté fue la diversión y seriedad en momentos necesarios, el tratar de ver la realidad y buscar la neutralidad en diferentes situaciones. Por

todo esto estoy feliz porque me llevo a tres nuevas personas en mi vida, creo que conocerlas fue algo maravilloso. A las 15 mujeres que sin ellas nada hubiera sido posible, su entrega, compromiso y sobre todo su amor al proyecto fue lo que impulsó para que esto pase de ser una fantasía a la realidad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Córdova, J. M. (08 de Mayo de 2016). Economista. (M. G. Murillo, Entrevistador)

Costa, J. (2014). Diseño de Comunicación Visual: el nuevo paradigma. Recuperado de:

[https://ddd.uab.cat/pub/grafica/grafica\\_a2014v2n4/grafica\\_a2014v2n4p89.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/grafica/grafica_a2014v2n4/grafica_a2014v2n4p89.pdf)

García, L. (2007). Sistema Gráfico de Identidad Visual. Recuperado de:

<http://www.fabiozerpa.com.ar/fabiozerpa/Iparte.pdf>

Heller, E. (2008). Psicología del Color. Recuperado de:

<http://diskokosmiko.mx/jedbarbaran/pdf-35956/psicologia-del-color-de-eva-heller,368720.pdf>

IEDF (2009). Manual de Identidad Gráfica del Instituto Electoral del Distrito Federal. Recuperado de:

<http://www.iedf.org.mx/ut/ucs/identidad/migIEDF.pdf>

Kapr, A. (1985). 101 Reglas de Diseño. Recuperado de:

[http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/ecimed/reglas\\_diseno.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/ecimed/reglas_diseno.pdf)

OMS (2015). Informe mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. Recuperado de:

[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)

Quintana, R. (2012). Taller de Diseño Gráfico. Color. Recuperado de:

[http://www.uvirtual.edu.co/docudiseo/Dise%C3%B1o%20Grafico/Q-T/taller\\_dise%C3%B1o\\_color.pdf](http://www.uvirtual.edu.co/docudiseo/Dise%C3%B1o%20Grafico/Q-T/taller_dise%C3%B1o_color.pdf)

Vega, E. (1989). Fundamentos de diseño gráfico. Madrid, 1989. Recuperado de:

<http://www.eugeniovega.es/paidos/brand.pdf>

## ANEXOS

### Portada final del libro







## **Documento Final Pre Grado (PEG 2016)**

### *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, auto cuidado, 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) quiénes 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 los 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”.

<b>Objetivos</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Herramientas de Investigación</b>	<b>Unidad de Análisis</b>
------------------	-----------------	--------------------------------------	---------------------------



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

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

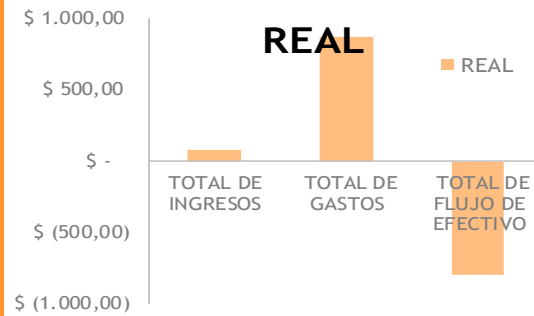
R: 135 G: 98 B: 73

## **Presupuesto real**

UNIVERSIDAD CASA GRANDE

PIENSA EN GRANDE  
MIRAFLORES IV  
EDICIÓN

Diciembre 2016



FLUJO DE EFECTIVO

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

INGRESOS

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

GASTOS

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

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

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](http://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](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\\_conceptotallerparticipativo.pdf](http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/2536/1/CentroEstudiosOpinion_conceptotallerparticipativo.pdf)
- Otero, J. (18 de mayo de 2013). *La jubilacion 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. .