

Vinculación Social

Experiencias Concurso

Transformar para

Impactar 2019

UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

VINCULACIÓN
CON EL MEDIO

Vinculación Social

Experiencias Concurso

Transformar para

Impactar 2019

Volver a ser tribu

En los últimos meses la humanidad está viviendo quizá la época más desafiante que hasta hoy nos ha tocado como generación. En el caso de Chile, octubre de 2019 debutó con una chispa que detonaría un quiebre social que nos remeció en muchas dimensiones. En paralelo, en nuestras antípodas se originaba un virus que, además de sus desastrosas consecuencias para la vida y muerte de cientos de miles de personas, ha desestabilizado varios de los pilares que sostenían nuestro mundo.

En el transcurso de este año 2020, estamos siendo observadores del quiebre de muchos paradigmas -y, quizá, del cambio de una era- así como de nuevas formas de comunicación y de relación. Desde nuestros propios encierros, y colmados de un tráfago de información dolorosa y preocupante, lo que ansiamos es lo más básico: sensación de seguridad, dar y recibir un abrazo, una conversación cara a cara, tranquilidad, un beso. Y, en medio de este fenómeno -apasionante de analizar para algunos, descorazonador para todos- pervivimos y tratamos de seguir adelante con nuestras contradicciones, pasiones, talentos, miserias y emociones.

Con todo, antes de estallidos y de pandemia, antes de toques de queda, de mascarillas y de confinamientos, antes de quiebres económicos, de distanciamientos físicos, de reuniones virtuales y de la necesidad de desinfectarlo todo, Santo Tomás, fiel a su invariable compromiso con los más necesitados, se propuso radicar en los adultos mayores sus esfuerzos para buscar soluciones que mejoraran su calidad de vida.

Con este objetivo, y trabajando bajo los conceptos metodológicos de la Innovación Social, Santo Tomás, por medio de la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio y Comunicaciones, lanzó en 2018 el primer

concurso Transformar para Impactar, en el que se invitó a miembros de la comunidad educativa a presentar proyectos que pusieran a los adultos mayores como foco de las propuestas, y que permitieran ir en ayuda de las personas más vulnerables de este importante y frecuentemente olvidado segmento de la sociedad chilena. La convocatoria se realizó en agosto de 2018 y se presentaron más de 170 proyectos; 22 fueron semifinalistas y entre ellos, luego de una atractiva y breve presentación estratégica del proyecto o pitch, fueron seleccionadas las diez iniciativas más relevantes, esto a través del juicio de un jurado de expertos y de un proceso de votación popular en el que participaron más de 19 mil personas a lo largo de todo el país.

Los proyectos seleccionados recibieron financiamiento de Santo Tomás y su trayectoria fue asistida por Socialab, una comunidad de profesionales del ámbito social que realizó el seguimiento, acompañamiento y mentoría, así como la transferencia de conocimientos y de herramientas a los coordinadores de cada proyecto. De esta manera, se logró conectar las problemáticas de los adultos mayores detectadas

por los concursantes con las ideas propuestas, transformándolas en soluciones innovadoras, sostenibles y escalables. Esta asesoría se realizó durante cuatro meses (abril a junio de 2019) mediante mesas técnicas en las que participaron los coordinadores de cada proyecto con evaluadores de Socialab, quienes diagnosticaron los aspectos más críticos a trabajar con cada uno, diseñando, a su vez, procesos de seguimiento para acelerar el avance de los proyectos. Asimismo, los coordinadores de cada proyecto tuvieron a disposición cursos on line con temas clave a observar para el buen desarrollo de sus iniciativas y recibieron mentorías de tutores de Santo Tomás.

Los propósitos de los proyectos fueron múltiples -educación, salud, empleabilidad, cuidado, entretención- y los resultados fueron muy diversos. El último trimestre de 2019 y los primeros meses de 2020, época de ejecución de los proyectos, fue un período extremadamente difícil para coordinadores, participantes, socios comunitarios y beneficiarios; algunos lograron cumplir sus objetivos, otros quedaron inconclusos, se desarticulaban esfuerzos y se truncaron sueños; pero lo que perdura

en las 17 historias que lograron avanzar y pudieron ser relatadas en esta publicación, es el enorme y comprometido trabajo de estos equipos, quienes dieron lo mejor de sí mismos para desarrollar sus propuestas, y también el notable impacto que tuvieron en sus entornos relevantes así como en la comunidad de Santo Tomás.

Quizá, lo que hoy queda tras esta experiencia y nuestra actual situación de pandemia es la posibilidad de mirarnos como tribu: una tribu que proteja y alimente, que se organice y que comparta, una tribu que se articule y se desafíe para el bienestar de sus integrantes. Pero también, una tribu que reaprenda a guiarse por la experiencia de sus mayores, que los respete, los considere y que valore su trayectoria. Una tribu que comprenda que ellos poseen la sabiduría y la experiencia que quizás nos muestre un camino de revinculación. Una tribu que caiga en cuenta de que ese abrazo, esa conversación, esa necesidad de contención y de cariño que hoy añoramos desesperadamente, es lo mismo que -mucho antes de lo que hoy estamos viviendo- le estábamos negando a los adultos mayores de nuestra sociedad.

/ Palabras de inicio

En el mundo occidental la universidad tiene su origen en el siglo XI y lo que la caracterizaba entonces era ser una comunidad de maestros y de alumnos unidos por la transmisión y búsqueda de conocimiento. Diez siglos después, esta institución mantiene y refuerza sus bases en el conocimiento, pero ha incorporado un elemento que, si bien antes era un efecto tácito, hoy se vuelve explícito y relevante: la relación con el medio en que cada institución se desenvuelve.

La vinculación con la comunidad está alojada en la esencia misma de nuestra institución, generando desde sus orígenes múltiples y permanentes iniciativas dirigidas a conectarse y colaborar con su entorno. En este contexto, en 2018 se incorporó la metodología de la innovación social como pauta orientadora para las acciones de vinculación con el medio que surjan en Santo Tomás, confirmando orden, pertinencia y sistematización a las nuevas iniciativas, a sus procesos y también a la evaluación de sus resultados y proyecciones.

Fruto de esta decisión, el primer paso fue realizar una consulta amplia al interior de nuestra comunidad para decidir cuál sería el entorno relevante que recibiría nuestros esfuerzos de colaboración, resultando como foco estratégico el de los adultos mayores. El siguiente paso fue implementar en todas nuestras sedes el Primer Concurso de Innovación Social Santo Tomás "Transformar para Impactar", que actuaría como vehículo de recepción y canalización de iniciativas que mejorasen la calidad de vida de los adultos mayores allí donde la institución estuviera presente, donde la necesidad fuera detectada y donde hubiera socios comunitarios alineados con los proyectos.

Las propuestas ganadoras, de ámbitos tan diversos como educación, salud, empleabilidad, cuidado y entretención, comenzaron a hacerse realidad vinculando mundos, visibilizando realidades, movilizandovoluntades y aplicando conocimientos, y fueron asesoradas por una

comunidad de profesionales del ámbito social que fue marcando rumbos e impulsando sueños.

Probablemente una de las pocas cosas que nadie imaginó fue que el mundo, el país, las ciudades y las comunidades atravesarían por quiebres sociales, de salud y económicos que, de manera coincidente y simultánea, interrumpirían sin distinción tanto los planes de poderosas naciones como la más básica cotidianidad de cada persona. La fractura social de Chile detonada en octubre de 2019 y la pandemia por Covid-19 que comenzó en los primeros meses de 2020, y que ha paralizado a gran parte del mundo, golpeó también el desarrollo y óptimo cierre del trabajo que la comunidad de Universidad Santo Tomás y sus socios comunitarios ejecutaban en cada uno de los 10 proyectos seleccionados. Sin embargo, nos enorgullece afirmar que, aunque fue un enorme desafío, todos los proyectos que integran esta publicación lograron reencantar y dar un nuevo entusiasmo a cientos de abuelos y abuelas que encontraron un alivio, un aprendizaje, una compañía y, muchas veces, una nueva razón para levantarse cada día.

Hasta el día de hoy el mundo sigue en un persistente suspenso, las metodologías de trabajo y de transmisión de conocimiento han cambiado y las certidumbres han mutado para dar paso a nuevos cuestionamientos y desafíos. Por estas mismas razones es que esta publicación es para nosotros tan importante, ya que a través de estos casos virtuosos de innovación social queremos ser enfáticos en transmitir nuestro mensaje de que es la fortaleza, el espíritu de colaboración y la resiliencia lo que caracteriza a nuestros alumnos y alumnas, a nuestros equipos directivos, a nuestros docentes y colaboradores, y lo que nos ayudará a no perder el rumbo ni tampoco la voluntad de seguir adelante con nuestro propósito como institución: despertar la grandeza que cada uno de nosotros llevamos dentro.



“La vinculación con la comunidad está alojada en la **esencia misma de nuestra institución, generando desde sus orígenes múltiples y permanentes iniciativas **dirigidas a conectarse y colaborar con su entorno**”.**

Patricia Noda Videá

Vicerrectora de Vinculación con el Medio y Comunicaciones

Banco Intergeneracional de Tiempo

Un banco en el que trabajan todos sus accionistas



PRIMER LUGAR Concurso Transformar para Impactar

Banco Intergeneracional de Tiempo



Aunque está lejos de su país, Ecuador, Manuel Chong está fuertemente ligado a sus raíces y a su familia. De hecho, fue su abuelo quien inspiró el proyecto que presentó al concurso Transformar para Impactar. Él es economista y, luego de titularse en su país, se vino a Chile a hacer un Magister en Recursos Naturales y Medioambiente. Ahora es profesor de Economía en la Universidad Santo Tomás y busca darle un foco más social a su trabajo. Cuando que le llegó el correo invitándolo a participar en el concurso, junto a los profesionales con que comparte oficina en la sede Los Ángeles de la universidad, decidieron formular un proyecto y postular; se dividieron las funciones y Manuel quedó a cargo de la parte creativa.

Enfrentado a la tarea de darle un foco concreto al proyecto, analizó sus propias fortalezas: por un lado, en el ámbito profesional tenía las herramientas que le dio su carrera, y por otro, en el ámbito personal, tenía el incentivo de su abuelo materno: "la última vez que pude hablar con mi abuelo, me llevó a un parque, allá en Guayaquil, y me dijo 'Manu, tus papás y yo estamos muy orgullosos de ti, quiero que sigas así, que nos sigas enorgulleciendo, pero recuerda que gracias a ellos

tú eres un chico formado, ahora lo que tienes que hacer es devolverles la mano, porque, en algún momento van a envejecer como yo, van a sentirse más débiles, más vulnerados y quiero que los apoyes como ellos lo han hecho conmigo. Quiero que estés para ellos en esa etapa de la vida que se les viene". Él falleció hace dos años, mientras yo estaba en Chile estudiando, pero me quedaron sus enseñanzas", relata, emocionado, Manuel.

Entusiasmado con la idea de generar un proyecto basado en una economía social no monetaria, se enfocó en algo que ya había explorado, que son los bancos de tiempo, una iniciativa que se ha implementado en varios países, e ingresó a la Asociación de Bancos de Tiempo de España, país donde este es un tema bastante desarrollado. Con ellos se informó y lo asesoraron para moldear su idea.

Surgió entonces el propósito de crear el Banco Intergeneracional de Tiempo (BIT). Se trata de un intercambio de servicios por servicios, y la moneda de cambio es el tiempo. Es decir, si tenemos a dos personas, una es pastelero y hace tortas y la otra necesita una torta, ésta puede obtenerla a cambio de una hora de tiempo de aquel servicio que sabe hacer y

“El proyecto es maravilloso, se han logrado cosas muy importantes porque hemos roto la barrera entre las generaciones. Acá en Los Ángeles, jóvenes y adultos mayores hemos estado cooperando y entregando nuestros aportes al mismo nivel. Nosotros, la gente mayor, tenemos la experiencia de dos siglos en el cuerpo y eso hay que valorarlo; sabemos y podemos entregar cosas que los jóvenes ni siquiera pueden imaginar, porque ahora todo es tecnología, pero esa tecnología creció con nosotros a través del ensayo y el error. Es tiempo de aprovechar lo que sabemos y también de que nos ayuden con lo que ellos saben”.

Luis Valdebenito

Participante de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Los Ángeles y beneficiario del proyecto



que ofrezca al banco. Lo interesante del banco de tiempo es que la persona que obtuvo la torta, no necesariamente debe entregarle sus servicios al pastelero, sino que su tiempo profesional entra al banco de tiempo y queda disponible para quien lo requiera. El pastelero, como ya entregó su torta, tiene a su favor una hora de lo que necesite y que esté disponible en la comunidad BIT. En este sistema, es muy importante recalcar que la hora del pastelero vale lo mismo que la de un contador, o la de un jardinero, o la de una enfermera. Lo que se busca es nivelar talentos y valorar la experiencia y el conocimiento del servicio que se ofrece.

La idea entusiasmó mucho a los profesionales que trabajaban con Manuel, todos profesores de carreras como Trabajo Social, Psicología y Derecho, quienes, a su vez, entusiasmaban a sus alumnos. Y también se interesaron algunas

personas de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Los Ángeles, institución en la que, paralelamente, Manuel estaba trabajando en otro proyecto. Este nuevo banco de tiempo, entonces, estaría conformado por personas mayores y alumnos, y cada uno de ellos aportaría con uno o más servicios que pudiera ofrecer, creando así la comunidad del Banco Intergeneracional de Tiempo en la ciudad de Los Ángeles.

Manuel relata que la asesoría de Socialab fue fundamental: "a través de las mesas técnicas y las mentorías ellos nos orientaban para aterrizar el proyecto. Yo quería avanzar como una bala y comenzar ya con el intercambio de servicios, pero ellos me frenaron y me dijeron que, en un proyecto de estas características, lo primero que tenía que hacer era trabajar con la comunidad que se estaba generando, paso a paso, tranquilo y creando confianza entre sus miembros. Ahora ya tenemos la

comunidad elaborada y agradezco todas las opiniones, y las sugerencias las hemos aplicado al pie de la letra. Socialab ha tenido un gran impacto en la comunidad del BIT".

Para generar estas confianzas a las que se refiere Manuel, realizaron reuniones, encuentros culturales, ejercicios y lograron crear una unión entre las personas mayores y los estudiantes. Santo Tomás, por su parte, ofreció la logística y espacios para realizar dichos encuentros. Como primera fase, se presentó el BIT "en lápiz y papel", esto significa que dentro del equipo alguien se

encarga de contactar a las personas que ofertan, a las que solicitan y a quienes desean intercambiar servicios y así comenzaron a funcionar. Más adelante, el BIT estará disponible a través de una aplicación.

Entre las personas mayores que conforman la comunidad BIT hay un maestro de Tai Chi, un quiropráctico, dos profesoras de Lenguaje, una persona que hace jardines, un profesor de Historia y entre los estudiantes hay algunos que comparten sus conocimientos sobre emprendimiento, marketing digital, un cuentacuentos y otros que

“Yo quiero que exista esta nueva economía social no monetaria, en que nosotros nos podamos observar como seres humanos, que nos reconozcamos por nuestra experiencia y nos enriquezcamos con nuestros talentos. Quiero seguir creciendo”.

Manuel Chong

Gestor del proyecto

acompañan a los adultos mayores a hacer sus compras. "Hay algunos servicios que duran menos de una hora; por ejemplo, que alguien venga a tu casa y te cambie una llave, puede demorar menos de una hora, pero lo importante es que se valoriza el conocimiento que tiene esa persona para poder cambiar esa llave, aunque se demore menos de una hora. Aquí lo que vale es la formación, la experiencia y el conocimiento", explica Manuel.

El proyecto del Banco Intergeneracional de Tiempo ganó el primer lugar del concurso Transformar para Impactar, "después del pitch se comunicaba quiénes eran los ganadores... presentaron el tercer lugar, luego el segundo y me dije 'ah, bueno, no pasó nada' y de pronto dan el primer lugar y mencionan al BIT, y yo me emocioné muchísimo porque lo presenté por aquello que me mueve, que es mi abuelo. Estoy muy feliz,

porque esta es una labor que tiene una arista profesional y una familiar, también están los estudiantes y las personas mayores, ¡hay tantas cosas buenas involucradas!".

Hoy esta comunidad está físicamente en la ciudad de Los Ángeles y funciona en las salas que ofrece la universidad para que se reúnan, porque las personas mayores requieren una interacción, mirarse y estar con el otro; pero también está en el mundo virtual, en un Instagram donde están publicados todos los servicios y también tienen un grupo de Whatsapp. "El BIT aún está funcionando porque es una comunidad, ahí están las personas mayores y los jóvenes, pero lo importante es que siempre en los intercambios esté presente una persona mayor, y así se sienten útiles, acompañadas y activas", concluye Manuel.



Banco Intergeneracional de Tiempo

20 Alumnos participantes

Fecha de realización

Desde junio de 2019 hasta la actualidad

Foco objetivo

Comunidad de personas mayores y estudiantes que intercambian servicios, basados en la confianza y compromiso de generar una economía alternativa no monetaria.

Comunidad beneficiada

- Personas mayores
- Estudiantes de pregrado

Actividades Realizadas

- Reuniones con juntas de vecinos, grupo de iglesias, centro integral del adulto mayor y estudiantes Santo Tomás para establecer impresiones del BIT, servicios que se pueden transar y conversatorios
- Manual de uso y reglamentos del BIT
- Catálogo para los participantes con listas de actividades y manual de uso y reglamento
- Lanzamiento, incentivando los primeros intercambios de servicios
- Evaluación del prototipo
- Columnas de opinión e instancias académicas mostrando los beneficios de las economías solidarias
- Entrevistas radiales
- Encuentro cultural para incentivar la confianza entre los miembros de la comunidad BIT, donde se presentó una obra teatral protagonizada por personas mayores
- Cuenta, al año de la realización del concurso de innovación social

Ámbitos de acción

Salud, educación, desarrollo social

Proyecciones

- Contribuir al bienestar de la vida cotidiana
- Fortalecer confianza y solidaridad
- Desarrollo de APP
- Fomentar participación de nuevas generaciones
- Replicabilidad y Escalabilidad

Carreras involucradas

- Ingeniería Comercial
- Trabajo Social
- Psicología
- Derecho

Entidades colaboradoras

- Centro Integral del Adulto Mayor Los Ángeles
- Junta de Vecinos Ormpello
- Comité de Agua Potable Rural Pata de Gallina
- Organización de Acción Social Cultural y Deportiva Tai-Chi Adultos Mayores Los Ángeles
- Socialab
- Asociación para el Desarrollo de los Bancos de Tiempo (ADBdt)

Usuarios beneficiados

- Personas mayores de la ciudad de Los Ángeles
- Estudiantes de Santo Tomás de la ciudad de Los Ángeles

Lugar en que se realiza



Consultorio virtual

Atención de salud
sin salir de casa



SEGUNDO LUGAR Concurso
Transformar para Impactar

Consultorio virtual



La señora Selecta, a sus 78 años, acude periódicamente al Centro de Salud Familiar Centro-Sur de Antofagasta. Ella sufre de una discopatía cervical, lo que le ocasiona un dolor agudo si realiza determinadas actividades, y para aliviarlo, además de aplicarse hielo o calor, debe ejercitar la zona del cuello y de los hombros. Este tipo de dolencias físicas y algunos problemas mentales, como los trastornos de ansiedad, son frecuentes en las personas mayores de 60 años que se atienden en los centros hospitalarios públicos del país que, muchas veces, se ven sobrepasados por este tipo de consultas que son tratables en el hogar.

“La saturación de los servicios de salud es un problema importante y, por otro lado, cada vez habrá más cantidad de personas mayores que van a presentar dificultades”, asegura Rodolfo Tapia, investigador adjunto del Centro de Investigación e Innovación en Gerontología (CIGAP) de la Universidad Santo Tomás, sede Antofagasta, al explicar el origen del Consultorio Virtual presentado al concurso Transformar para Impactar. Este proyecto, gestado desde el CIGAP y con la participación de académicos de las carreras de Enfermería, Psicología, Kinesiología y Nutrición de la sede, creó un prototipo que, a partir del uso de la tecnología, pretende generar un sistema de telemedicina para apoyar la

atención médica de las personas mayores, buscando acercar a los profesionales de la salud de una forma remota y complementar el tratamiento que ellos realizan en la atención primaria.

Se trata de “un dispositivo de bajo costo que, utilizando los televisores que cualquiera de nosotros pueda tener en su casa, permite ver un conjunto de cápsulas de video pregrabadas por profesionales de Nutrición, Kinesiología, Enfermería y Psicología, con ejercicios y recomendaciones para las problemáticas de salud más comunes de la población mayor dependiente leve y moderada, la que debe esperar mucho para tener un cupo de atención domiciliaria puesto que los recursos que hay en la salud pública hoy día alcanzan solo para atender a los que son dependientes severos, es decir, que están muy mal”, explica Rodolfo. Poder realizar diez actividades cotidianas, entre ellas alimentarse, vestirse, ir al baño, caminar, subir escaleras o controlar la vejiga, es lo que determina los grados de dependencia de las personas. Según datos del Servicio Nacional de la Discapacidad, el 6,1% de los adultos mayores de 60 años tiene dependencia leve, es decir, puede hacer la gran mayoría pero no todas estas acciones, y el 2,9% dependencia moderada(*), dándose, en ambos casos, con mayor prevalencia en mujeres.

(*) Discapacidad y dependencia: Caracterización de la dependencia en las personas en situación de discapacidad a partir del II Estudio Nacional de la Discapacidad, Departamento de Estudios, SENADIS, diciembre 2017.

“Yo que me relaciono con el mundo de la innovación hace un par de años, **trabajo harto con comunidades y en terreno** me doy cuenta de que hay un grupo que es cada vez más predominante, el de las personas mayores, pero que es un grupo retraído, **ellos no hacen uso de los espacios públicos** y son tratados por sus familias como niños... Yo creo que el gran motor para mover esto tiene que ver con la dignidad de las personas, para mí ha sido lo más importante: entender que, aunque sea a un grupo pequeño de personas, **si les ayuda a dignificar su condición, el prototipo ya cumplió el objetivo”.**

Rodolfo Tapia

Gestor del proyecto

“Yo vivo sola, y aunque mis hijos me ayudan y me asisten, hoy en día se me han acortado mucho mis actividades físicas porque no he podido salir, así que **me serviría enormemente poder realizar ciertos ejercicios en mi casa;** podría estirar mis músculos y tener otra actividad física que me ayude a desestresarme, sería muy fantástico. Cuando participé en las pruebas con la Universidad Santo Tomás, a través de la televisión me hicieron hacer algunos ejercicios con elásticos y me enseñaron algunas posturas. Me serviría mucho eso ahora y **mucha gente podría resultar beneficiada también**”.



Selecta Dames

78 años, usuaria del Servicio de Salud de Antofagasta



“Poder presentar una serie de ejercicios y recibir algunos consejos de profesionales, con buena orientación de acuerdo a diagnóstico, en la comodidad de la casa y en su televisor es una alternativa que hoy podemos ocupar como herramienta para la salud de las personas mayores”, dice Rodolfo. Él relata que para probar el dispositivo, los gestores del proyecto se asociaron con el Servicio de Salud de la ciudad de Antofagasta, el que los contactó con cuatro familias usuarias del sistema público; de esta manera, las cápsulas de video fueron grabadas por profesionales de la universidad, teniendo como insumo clave las fichas facilitadas por el Servicio de Salud con el historial de atención de las personas. Además, señala que hoy en día, el proyecto tiene

el apoyo de la Fundación Mi Norte, que los ha patrocinado para tener esta plataforma en los servidores de Amazon, lo que abre nuevas posibilidades de perfeccionamiento y de aplicación.

Otros grandes aliados del proyecto fueron distintas agrupaciones de adultos mayores y, especialmente, el Club Corazones Rojos, cuyos miembros participaron desde un principio en la iniciativa, tanto en el levantamiento de información diagnóstica como en las pruebas conceptuales y en las de ejercicios físicos.

Como es conocida la “tecnofobia” que existe en un número importante de personas de la tercera edad, haber desarrollado el dispositivo para ser utilizado a través del

televisor fue un acierto: “lo notable es que no nos dicen ‘¡qué bueno está este dispositivo de salud!’, sino que ‘les gusta el programa’, como si este fuera un programa más de televisión, es decir, cortamos la primera barrera que era la del temor a la tecnología, porque ellos no saben que están ocupando un computador de alta potencia en sus casas, sino que piensan que están viendo un programa más de televisión, como la telenovela que les gusta o una película”.

Consultorio Virtual

4 Alumnos participantes

Fecha de realización
Desde abril de 2019

Usuarios beneficiados
Adultos mayores y comunidad de Antofagasta

Foco objetivo

Mejorar la calidad de atención en salud y calidad de vida de personas mayores con discapacidad leve a moderada usando IOT

Ámbitos de acción

Salud, Servicio Social, IOT

Comunidad beneficiada

Personas mayores -y sus familias- de la comuna de Antofagasta con algún grado de discapacidad (leve o moderada) que se mantengan con adherencia regular a sus atenciones de salud pero que tengan dificultades (físicas o sociales) para acceder a estas.

Actividades realizadas

- Pruebas de concepto con Salud, Servicio Social, voluntarios
- Prueba prototipo baja resolución con voluntarios (Agrupación Corazones Rojos y voluntarios independientes)
- Formación Salud, Servicio Social, y Cuidadores para uso de dispositivo ARIGer
- Formación de profesionales de la salud para uso plataforma ARIGer
- Acuerdo de trabajo SENAMA regional
- Acuerdo de trabajo Servicio Salud Antofagasta

Proyecciones

- Incorporación de metodología de trabajo en estrategias públicas de acción social/salud con personas mayores
- Uso de metodología en proyectos de investigación
- Integración tecnológica en base a capacidades de centros de formación o universidades
- Validación prototipo (línea CORFO para innovación social y/o Línea IDeA CONICYT)
- Empaquetamiento y Escalamiento (CORFO o Venture Capital)

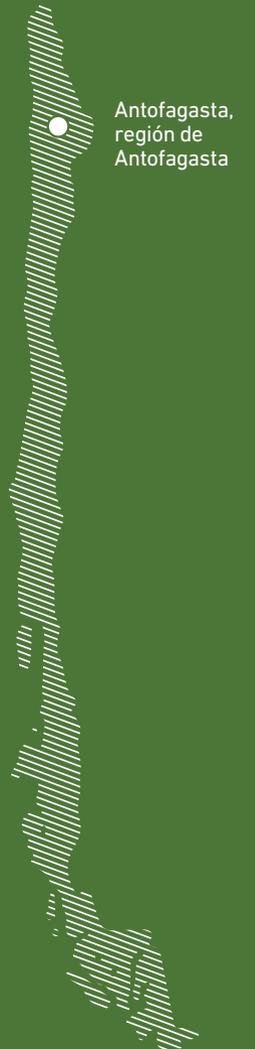
Carreras involucradas

- Psicología
- Kinesiología
- Enfermería
- Nutrición
- MG Gerontología Interdisciplinar Aplicada

Entidades colaboradoras

- SENAMA regional
- CMDS (Corporación Municipal Desarrollo Social)
- Fundación Mi Norte
- Amazon web services

Lugar en que se realiza



Antofagasta, región de Antofagasta

Cogniplus

Cuando todo lo que
puede salir bien,
sale bien



TERCER LUGAR Concurso
Transformar para Impactar

Cogniplus



Habitualmente, alumnos y alumnas de la carrera de Kinesiología y de Enfermería de la Universidad Santo Tomás, sede Arica, hacen su práctica en un hogar para adultos mayores de alta vulnerabilidad -muchos en situación de calle- llamado Hermanitas de los Pobres de Maiquetía. En sus visitas periódicas y en los informes de práctica que recibía, Ivonne Jorquera, jefa de carrera de Kinesiología, constató que, si bien en la parte física las personas mayores estaban muy bien, en los seguimientos se comprobaba que sufrían un rápido deterioro cognitivo; luego de un mes y medio institucionalizados ya presentaban problemas evidentes. Si bien estaban muy bien atendidos, muchas veces las personas a cargo del día a día de los adultos mayores no tenían ni el tiempo ni los conocimientos para ayudarlos es ese aspecto. Esa fue la chispa y, con estos antecedentes se armó un equipo junto a la Escuela de Enfermería para presentar un proyecto al concurso Transformar para Impactar, que abordara esta problemática. Quedaron en el tercer lugar, lo que les permitió obtener fondos para poder desarrollarlo e implementarlo.

“Veíamos que los profesionales que trabajan en el hogar realizaban varias horas de trabajo físico aplicado de manera individual a cada persona mayor, entonces pensamos desarrollar algo que fuera más fácil de implementar y que no les requiriera tanto trabajo personalizado; la idea fue, entonces, desarrollar una aplicación que la pudieran instalar en una tablet, en la que los adultos mayores accedieran a instrucciones de autocuidado y ejercicios cognitivos básicos pero muy efectivos. Esto sería innovador, mucho más entretenido para ellos y más útil para los profesionales del hogar, porque podrían dejar trabajando a dos o tres personas a la vez mientras cumplían otras funciones. Además, la aplicación podría replicarse y su aplicación ser masiva”, relata Ivonne.

Desarrollaron, entonces, una aplicación de gimnasia cerebral que denominaron Cogniplus; se trata de videos con alrededor de 22 ejercicios muy fáciles y secuenciales de movimiento de manos y piernas, de seguimiento con la mirada y de respiración con los que se logra que las personas mayores trabajen su atención, su concentración, su memoria, entre

“Al principio, yo pensaba que nuestros abuelos no iban a poder hacer los ejercicios, pero **les encantó y el resultado fue excelente**; ellos se activaron mucho con los videos, además, el solo hecho de intentar interactuar con la *tablet* los despertaba y les estimulaba tanto la motricidad fina como la parte cognitiva...

Aquí muchos adultos mayores tienen Alzheimer o demencia senil, así que tienen muy poca memoria de corto plazo, pero ven tantas veces la aplicación que van generando recuerdo, incluso, se logró que ese recuerdo fuera un poco más largo por la constancia con que hacían los ejercicios. Fue excelente también la actitud de **las alumnas, venían instruidas, preparadas, ilustradas, entusiastas y fueron acogedoras, llegaron muy, muy bien a los abuelos**”.

Luis Pinto

Kinesiólogo del Hogar de las Hermanitas de los Pobres de Maiquetía

“Los abuelos en el hogar me motivaban todos los días; **el que se sintieran felices con nuestra llegada al hogar era maravilloso**, era la energía para no cansarse y seguir, es muy rico sentirse así de querida. Ellos se relajaban y se sentían acompañados, estuvimos muy conectadas con ellos y eso, en cierta forma, creo que les daba alegría.

Esta experiencia me despertó las ganas de seguir con el proyecto, me gustó trabajar con adultos mayores, **mi percepción acerca de ellos cambió** y creo que es súper importante trabajar para mejorarles la calidad de vida”.

Claudia Marcelo

Estudiante de Kinesiología y participante del proyecto



otras habilidades cognitivas. Por su parte, los profesionales de la carrera de Enfermería aportaron con instrucciones y sugerencias de autocuidado, higiene y consejos nutricionales. Ivonne señala que lo que fue muy bonito e innovador, fue que los videos los grabaron los mismos abuelos y abuelas del Hogar, junto con los alumnos que participaron en el proyecto; “eso fue de un gran impacto para ellos, porque eran los protagonistas de su propia terapia, se sorprendían al verse y, para los demás, fue un aliciente para realizar los ejercicios”.

Si bien el equipo trabajó de manera extraordinaria, determinando y cumpliendo objetivos y avanzando según lo propuesto, uno de los aprendizajes valiosos fue el del trabajo interdisciplinario y conocer a profesionales de otras áreas. Esto fue especialmente relevante en el caso de la estrecha relación que mantuvieron con el equipo audiovisual que les ayudó a realizar los videos. “Inicialmente, por ignorancia, teníamos contemplado hacer los videos nosotras mismas

con el celular y contratar a un ingeniero en informática para que nos ayudara con la aplicación y los videos, pero nos dimos cuenta de lo complejo que es el mundo audiovisual y lo que hay que saber si uno quiere que las cosas salgan mínimamente bien. Tuvimos el apoyo de diseñadores multimedia, los contratamos y nos hicieron el logo, el audio, nos ayudaron a grabar y quedó mucho mejor que cualquier expectativa que nos hubiéramos hecho. Un alumno que estaba haciendo su práctica se unió a nosotros y nos ayudó con los colores, con la tipografía, eso fue muy bonito como aprendizaje”, comenta Ivonne.

La idea de que los mismos adultos mayores grabaran los videos, permitía que nadie pudiera decir “eso yo no puedo hacerlo”. Además, se generó una sensación de orgullo, de optimismo y de alegría que fue muy transversal para todos, pero especialmente para los protagonistas, quienes jamás se imaginaron que irían a un estudio de grabación y participarían en un



proyecto así. Les devolvió la vida. Probaron la aplicación con gran éxito en 33 adultos mayores y ahora están trabajando para que pueda ser descargable por internet y que, más adelante, cualquier persona pueda acceder a ella.

Ivonne valora la enorme dimensión de los aprendizajes que logró en las asesorías que Socialab dio a los responsables de los proyectos seleccionados: "yo traía en mi cabeza el formato de la clase magistral de una hora en la que iba desarrollando una idea, pero cambiar de eso a tener cinco minutos de tiempo para explicar el proyecto fue un tremendo desafío. Los talleres me ayudaron mucho, me cambiaron la mentalidad de cómo le enseño a los alumnos, ahora tengo una forma diferente de dirigirme a ellos y una idea para ser más eficiente en mi comunicación, me cambió la manera de abordar los contenidos". Asegura que esta

experiencia permeó muchos otros espacios, más allá del proyecto en sí mismo: cumplió los objetivos centrales, cambió la calidad de vida de los abuelos, la manera en que sus estudiantes se relacionaban con los adultos mayores, la percepción del aporte que otras disciplinas pueden hacer en su carrera, cambió el enfoque académico y cómo los alumnos, a su vez, presentan y comunican sus aprendizajes.

El trabajar con los estudiantes en un proyecto así es una excelente herramienta pedagógica; en este coincidió que participaron solo mujeres, y el que ellas tuvieran que pasar por una experiencia de trabajo en ámbitos de ayuda social, las dotó de características que tienen que ver con el sello de Santo Tomás. "Yo les decía que me sacaba el sombrero por ellas y que, si en algún momento alguien me pidiera una recomendación, lo haría a ojos cerrados. Creo que la participación

de alumnos en un proyecto como el del concurso de innovación social muestra aspectos de ellos que habitualmente nosotros no podemos ver en el aula, yo veía la motivación que tenían: tuvieron que coordinarse, relacionarse, ejecutar, crear, resolver... y eso les marca en su trayectoria académica. Ellas eran alumnas de cuarto año y hoy ya tienen experiencia con adultos mayores, han visto sus dificultades, cómo se comportan con distintos tipos de estímulos. Vi proactividad en las estudiantes, esfuerzo, responsabilidad, cosas que a veces uno no percibe cuando está en clases, no ve esa motivación, el estar atentos a las necesidades de los otros. Esto sin duda les entrega otro tipo de competencias que son muy necesarias para el trabajo, incluso más que las habilidades cognitivas. Para mí esto fue una enorme experiencia de aprendizaje", señala orgullosa Ivonne. De eso, no cabe duda.

Cogniplus

6 Alumnos participantes

Fecha de realización
Marzo a noviembre de 2019

Usuarios beneficiados

Adultos mayores del Hogar Hermanitas de los Pobres de Maiquetía

Foco objetivo

Mejorar la funcionalidad integral y cognitiva en personas mayores que viven en hogares de larga estadía a través de una plataforma digital de ejercicios de gimnasia cerebral y autocuidado.

Ámbitos de acción

Salud

Comunidad beneficiada

Adultos mayores institucionalizados

Actividades realizadas

- Entre marzo y agosto se dio inicio al desarrollo de la plataforma de gimnasia cerebral Cogniplus, con su identidad corporativa y productos audiovisuales para personas mayores (22 videos con ejercicios de Gimnasia cerebral y cuatro videos con educación sobre autocuidado generados por personas mayores y también estudiantes de la Universidad Santo Tomás)
- Entre septiembre y octubre se comenzó la utilización de la App Cogniplus con la ayuda de 6 Tablets. Las personas mayores que viven en el hogar (22 personas), aceptaron voluntariamente usar la aplicación y hacer los ejercicios por ocho semanas con apoyo de seis estudiantes de Enfermería y Kinesiología
- En noviembre, se generó la evaluación del programa de ejercicios de gimnasia cerebral y autocuidado, con el equipo de académicas de la universidad (cuatro), estudiantes, profesionales del hogar y personas mayores que utilizaron la aplicación, según los criterios de usabilidad, accesibilidad, motivación y gusto por los ejercicios

Proyecciones

Generar la versión descargable de Cogniplus y poder trabajar así con más hogares de ancianos en Arica y también otras ciudades como Antofagasta

Carreras involucradas

- Kinesiología
- Enfermería

Socios comunitarios

- Hogar de Ancianos Hermanitas de los Pobres de Maiquetía de Arica
- Carrera de Diseño y Multimedia de la Universidad de Tarapacá

Lugar en que se realiza

Arica, región de Arica y Parinacota



Recooperando

Participación e integración

en el barrio

Limonares



Recuperando



Cuando en 2004 el flamante edificio del barrio residencial Limonares de la sede de Santo Tomás en Viña del Mar estuvo listo, los vecinos sufrieron el impacto del ir y venir de cerca de tres mil personas que comenzaron a recorrer diariamente sus calles, a ocupar sus plazas y a utilizar su comercio. Y aunque a través de diversas acciones se han ido estableciendo vínculos con los habitantes del barrio, después de quince años el proyecto Recooperando, presentado al concurso Transformar para Impactar, abrió las puertas de la universidad a los adultos mayores del barrio para capacitarse en integración tecnológica, ofrecerles una herramienta para su participación social y beneficiarse mutuamente. Es decir, se generó una verdadera oportunidad de integración para construir comunidad.

“El proyecto Recooperando tiene la intención de recuperar la vida de barrio y está enfocado en las personas mayores que están insertas en él. La idea es generar colaboración desinteresada y voluntaria entre ellas y la universidad. Lo que nosotros buscamos es, en un ambiente protegido y en un barrio donde

vive la gente, generar un beneficio mutuo y reintegrar a la sociedad a las personas mayores que, en base a distintos diagnósticos, sabemos que uno de sus grandes dolores es que están envejeciendo en soledad”, explica Jorge Valdés, director de la carrera de Fonoaudiología de la sede y uno de los gestores de esta iniciativa.

Para lograr estos objetivos, el proyecto creó una aplicación tecnológica orientada a generar un encuentro entre las personas mayores que ofrecen ciertos servicios a los estudiantes que los requieren. A esto se suma un beneficio para los adultos mayores quienes, una vez que realizan sus tareas, reciben Recoopuntos (similares al millaje de las líneas áreas o los puntos acumulados de las tiendas del retail), que son canjeables por prestaciones otorgadas por las diversas carreras del área de la salud de Santo Tomás como, por ejemplo, sesiones psicológicas, masajes kinesiológicos, evaluación de implementación de audífonos, entre otros servicios. “Esto genera la bidireccionalidad de participación entre las personas mayores, los alumnos de la universidad y, a veces, entre los mismos docentes”,

“El proyecto me sirvió para darme cuenta que podía salir de las cuatro paredes de la Fonoaudiología y sentarme con un psicólogo, un trabajador social y un ingeniero comercial a tirar ideas y generar un proyecto bueno. Y luego la alianza externa ha sido súper potente para mí y he estado tratando de ligarla a la institución porque, a raíz de esto, se está gestando la red de innovación social regional, ya que además de la gente de ESC working, me junté con personas de las universidades Católica de Valparaíso, de Valparaíso y Santa María. El proyecto me sirvió muchísimo, aumenté mi red de contactos e incluso incorporé ingenieros a trabajar en la carrera de Fonoaudiología, que están entregándole una visión súper distinta a los estudiantes que estamos formando. Para mí fue ampliar la visión, ampliar la red y mejorar el impacto de las acciones que hago día a día”.

Jorge Valdés

Gestor del proyecto

“Fue enriquecedor para nosotros conocer a los adultos mayores de Limonares, cómo funciona el barrio, sus locales comerciales y la importancia del diario mural para los vecinos. En ese recorrido se levantaron nuevas necesidades para tener en cuenta en la aplicación, las que se fueron vinculando con distintas carreras de la Universidad Santo Tomás. Eso fue lo bonito de la experiencia: íbamos a intervenir con una aplicación y resultó que movilizamos a todo un barrio”.

Makarena Lucero

Directora del laboratorio de innovación social ESCworking, socio estratégico de Recooperando

aclara Jorge, quien agrega que mensualmente se irá evaluando, en forma conjunta, la satisfacción de los servicios prestados y las recompensas otorgadas a los adultos mayores para ajustarse a los requerimientos de los usuarios. En definitiva, se trata de una aplicación en que los adultos mayores de Limonares ofrecen gratuitamente servicios (por ejemplo, de jardinería, clases de

cocina, costuras, economía familiar, redacción, etc.), en principio, a la comunidad universitaria que los requiere, generándose una mutua colaboración e intercambio intergeneracional, lo que le permite al adulto mayor, a su vez, beneficiarse de actividades que le puede ofrecer la universidad. Ideado por los docentes Sergio Santander (Psicología), Piero Moltedo (Director Académico de



Recooperando



Ingeniería Comercial de la UST Viña del Mar), Loreto von Chrismar (Trabajo Social) y Jorge Valdés (Fonoaudiología), el proyecto Recooperando encontró un socio estratégico para su diseño e implementación: el laboratorio de innovación social ESCworking, con sede en la Región de Valparaíso, y con una reconocida trayectoria en la alfabetización digital de adultos mayores.

Además de animar a los adultos mayores a entregar sus conocimientos o habilidades a través de una aplicación, uno de los principales desafíos para el éxito de esta iniciativa fue integrarlos a la tecnología. Para ello, junto a ESCworking, los gestores se vincularon con la junta de vecinos y el club de adultos mayores de Limonares y, en terreno, vieron con ellos las actividades que podían ofrecer los vecinos y lo que les gustaría obtener de la universidad; en paralelo se hicieron focus group con estudiantes para conocer las necesidades que podían vincularlos con las personas mayores.

Para avanzar en la alfabetización digital de los adultos mayores, el equipo de Recooperando junto con ESCworking, realizó talleres

de integración tecnológica con ellos para familiarizarlos con sus teléfonos celulares, el uso de redes sociales, la navegación por internet y las plataformas digitales, para luego aprender la aplicación del proyecto. "Antes de iniciar las capacitaciones teníamos un 30% de personas que sabían prender su teléfono, por ejemplo, y logramos tener a más de un 70% que se daban por satisfechas en el uso de funciones básicas de su smartphone... Entonces, estamos trabajando con personas que ya tenemos fidelizadas e integradas tecnológicamente", explica Jorge.

La aplicación desarrollada tiene diversos botones tanto para los "ayudantes" (adultos mayores) como para los "solicitantes" (estudiantes), a través de los cuales pueden pedir servicios y concretarlos, ver los puntos acumulados canjeables, además de una suerte de diario mural de avisos clasificados (tal como los que existen físicamente en el barrio) y existe, además, un enlace directo con el canal de servicios Chile Atiende del Gobierno. Con estas herramientas, el barrio Limonares está listo para el intercambio y la integración social e intergeneracional.

Recooperando

Alumnos participantes

Aún no se concreta (fechas de implementación se vieron pospuestas por Estallido Social y Covid19)

Fecha de realización

2019-2020

Foco objetivo

Recooperando es una plataforma social colaborativa de y para adultos mayores que busca conectar el deseo de cooperación desinteresada entre los residentes de una comunidad con las necesidades identificadas por ellos mismos, generando valor bidireccional, y un espacio que permita incubar nuevas soluciones sociales

Comunidad beneficiada

Adultos mayores y sus vecinos

Actividades realizadas

- Capacitaciones de integración tecnológica a las comunidades de adultos mayores involucrados
- Construcción de aplicación móvil Recooperando
- Sensibilización con carreras involucradas y actores de cada una que deberán participar (directivos, docentes y alumnos)

Ámbitos de acción

Participación social, empoderamiento de las comunidades, salud, comunicación

Proyecciones

Mejorar la versión prototipo creada, buscar financiamiento externo y continuar iterando en la mejora de la propuesta con la comunidad participante.

Carreras involucradas

En etapa piloto: Psicología, Fonoaudiología, Terapia Ocupacional, Kinesiología, Trabajo Social

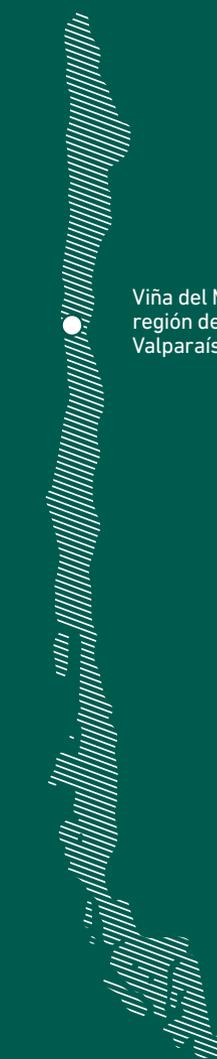
Socios comunitarios

- Esc Working
- Mediador Lab
- Como Roble
- Enchúfate
- Junta de vecinos Limonares
- Club de Adultos Mayores Limonares

Usuarios beneficiados

Adultos mayores del barrio Limonares, vecinos de la Universidad Santo Tomás y de comunidades de adultos mayores vinculadas a nuestro socio comunitario ESC Working

Lugar en que se realiza



Viña del Mar, región de Valparaíso

Activa tu diálisis

Cuando el ejercicio
marca una diferencia



Activa tu diálisis

Las constantes conversaciones de sobremesa entre una madre y su hija, ambas enfermeras, acerca del estado de salud y del día a día de los pacientes de una clínica de diálisis, despertaron el interés de Franco Pepe -pololo de la hija y, en ese entonces, alumno de Kinesiología en Santo Tomás- por aprender de patologías renales y el aporte que se podría hacer desde su disciplina. En paralelo, mientras hacía su internado, llegó a su correo la información del concurso Transformar para Impactar y decidió formular un proyecto que contemplara acciones terapéuticas para los adultos mayores que estaban dializándose.



Se propuso, entonces, hablar con la gerencia de la clínica de diálisis y consiguió el permiso para implementar ahí su proyecto, que proponía mejorar la calidad de vida de los adultos mayores por medio de ejercicios realizados durante su período de diálisis y, además, entregarles información nutricional, asistencia psicológica y de enfermería. Finalmente se enfocó únicamente en el aspecto kinésico y con ello comenzó un intenso proceso de investigación acerca de las posibilidades de ejercitación que tenían estos pacientes. “Gracias a este proyecto logré juntar mis mundos, el personal y el profesional, ya que con las conversaciones me fui interesando en el tema, leí, investigué y mi interés fue creciendo día a día. Ahora tenemos algo más que nos une”, asegura Franco.

Para abordar todos los aspectos que le demandaba el proyecto, Franco se contactó con su compañero de curso y amigo Christian Flores, quien le ayudó con los pacientes: “fue un desafío aprenderse los protocolos y cuidados que hay que tener con las personas en diálisis y, más aún si son adultos mayores; había que generar una pauta de ejercicios con un delicado equilibrio que los ayudara pero que no les alterara sus niveles. No podían

trabajar más de una hora porque hemodinámicamente son muy inestables; aunque ellos siempre querían seguir, teníamos que ser bien rigurosos y no pasarnos en el tiempo”, explica Christian.

Las personas dializadas pasan muchas horas entre cuatro paredes, conectadas a máquinas que suenan, están inmóviles, en un ambiente poco alegre y rodeados de otros pacientes como ellos que tampoco lo están pasando bien, entonces el ejercicio los puede ayudar mucho y este proyecto lo comprobó; al menos, su ánimo era diferente y eso ya significaba un gran cambio. En los primeros días eran poquitos los que querían trabajar, no más de cuatro o cinco, pero poco a poco fueron entusiasmándose hasta que al final tenían a 35 adultos mayores ejercitándose mientras se dializaban. Ambos cuentan que fue una experiencia emocionalmente difícil, algunas veces los pacientes desaparecían por días porque se complicaban y había que hospitalizarlos, pero luego volvían y pedían seguir haciendo ejercicio. “Eso era muy estimulante para nosotros -señala Franco- porque nos dábamos cuenta de que los ejercicios representaban un momento bueno para ellos, se relajaban y se enfocaban en otra cosa que no fuera sólo su diálisis”.

“Es duro trabajar con pacientes terminales; ellos, al ser viejos no tienen la esperanza de un trasplante y cada día, cada semana, cada mes que sigue es igual al otro, dependiendo de una máquina; entonces, una hora de ejercicios mientras se dializan **los ayuda a sentirse mejor y a que las sesiones pasen con mayor rapidez, incluso nos decían que haciendo los ejercicios les daban ganas de seguir viviendo. Durante dos semanas **luego de finalizado el proyecto seguimos yendo a la clínica** y les entregamos tips para que siguieran haciendo ejercicios... Uno los ve tan solos, tan vulnerables, que se aferra mucho más a lo que sabe y a lo que les puede ofrecer. Esta fue una gran oportunidad de crecimiento para mí”.**

Franco Pepe

Gestor del proyecto

“Fue una pena que se interrumpiera este proyecto, era muy estimulante que **incluso la gente joven que se estaba dializando quisiera ejercitar con nosotros**. Estamos nuevamente en conversaciones con la clínica para ver si podemos continuar, y para esas conversaciones me sirvió mucho lo que aprendí en los talleres con Socialab, tengo más habilidades para presentar e intentar convencer a mi interlocutor de que esto es una buena idea”.

Christian Flores

Kinesiólogo participante en el proyecto



El conocimiento, la investigación y las conclusiones de la intervención están disponibles y, aunque estamos en un momento difícil por la vulnerabilidad de los pacientes renales y sobre todo, de los adultos mayores en tiempos de la pandemia del Covid-19, Franco apuesta a retomar las conversaciones con la clínica de diálisis para continuar este trabajo y asegura que “si me dieran a escoger, elegiría

de nuevo trabajar con los adultos mayores. Ellos son diferentes, son agradecidos, muy despiertos y se dan cuenta de inmediato cuando a uno le está pasando algo; te aconsejan, se preocupan por ti, son una fuente de cariño. Al fin y al cabo, uno va a crecer, así que me propuse tratarlos como a mí me gustaría que me traten cuando ya sea viejo”.

Con la ejecución del proyecto, ambos colegas reflexionaron sobre la necesidad de conocer mejor la situación de los adultos mayores, sobre todo en las carreras de la salud. Mientras Franco investigaba para formular el proyecto, fue impactante constatar que casi en todos los ámbitos los adultos mayores están últimos en las prioridades o simplemente son inexistentes. “Es importante darle más educación a la gente de cómo tratar a los adultos mayores, la gente los tiende a discriminar porque no los conoce”, explica Franco.

En lo personal, y convencido de seguir trabajando con ellos, Franco asegura que “mientras uno está con las personas mayores, ellas te conversan, te cuentan su vida y uno aprende de su experiencia. Yo tenía una regalona, una señora que cada vez que llegábamos se ponía súper feliz, hacía sus ejercicios, pero, poco a poco, comenzó a debilitarse, a cansarse y fue muy duro cuando ya no pudo seguir, pero decidimos integrarla igual como si siguiera haciendo los ejercicios; conversábamos, bromeábamos y ella nos devolvía las tallas. Luego comenzó a deprimirse y nos propusimos hacerla reír todos los días. Cuando finalizó el proyecto nos despedimos de todos los pacientes y pocos días después nos avisaron que ella había fallecido; fue muy triste porque era nuestra regalona, nos decía que éramos los únicos que la hacíamos reír y eso nos quedará siempre como un gran consuelo”.

Activa tu diálisis

2 Alumnos participantes

Fecha de realización
Octubre a diciembre de 2019

Foco objetivo

Mejorar a través de ejercicios la calidad de vida de los adultos mayores con enfermedad renal crónica que deben dializarse

Comunidad beneficiada

Pacientes adultos mayores con enfermedad renal crónica dializados

Actividades realizadas

- Realización de ejercicios personalizados para mejorar diferentes aspectos físicos
- Salidas a terrenos para abrir el campo social de los pacientes
- Charlas educativas para realizar autoconocimiento de la enfermedad y diferentes ámbitos de la salud

Ámbitos de acción

Salud

Proyecciones

- Replicar en la mayoría de los centros de diálisis, a nivel regional y país.
- Extender a otros usuarios

Carreras involucradas

Kinesiología

Socios comunitarios

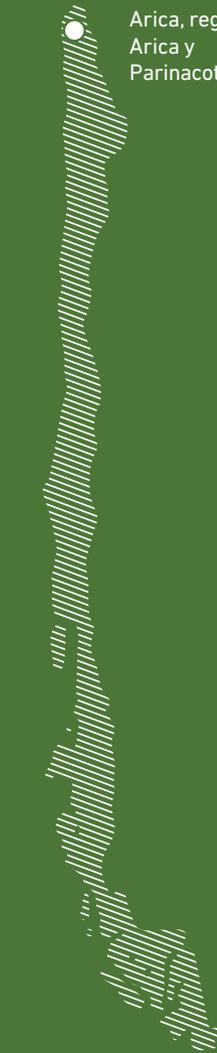
Clínica de Hemodiálisis “Apumanque”, Arica

Usuarios beneficiados

Adultos mayores con enfermedad renal crónica

Lugar en que se realiza

Arica, región Arica y Parinacota



Manual "Yo te cuido"

La silenciosa, solitaria y
difícil tarea de las
cuidadoras de
adultos mayores





Manual “Yo te cuido”

Según el Estudio Nacional de la Dependencia en Adultos Mayores, realizado por el Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) en 2009, el 24% de las personas mayores de 60 años en Chile presentan algún grado de dependencia, y de ellas, más del 50% clasifican como dependientes severos. Eso implica que todas ellas requieren de cuidados diarios de otros que, en cerca del 90% de los casos, son mujeres, hijas o esposas, dos tercios de las cuales cuidan a su familiar más de 12 horas diarias, no se toman vacaciones, no comparten el cuidado y se sienten solas, sobrecargadas y sobrepasadas por su rol de cuidadoras.

Como alumna de enfermería de la Universidad Santo Tomás, sede Concepción, María José Nova se encontró con esta realidad en 2018, mientras cursaba su internado extra hospitalario en el CESFAM Juan Cartes Arias de Lota, ciudad donde vive. Durante las visitas domiciliarias

de los equipos de salud conoció la difícil tarea que asumen, por amor y por responsabilidad, las cuidadoras de personas con discapacidades y de adultos mayores que, por falta o pérdida de capacidad física, psíquica o intelectual, necesitan asistencia en cuestiones básicas de la vida cotidiana como comer, asearse, ir al baño o vestirse; funcionales, como preparar la comida, realizar tareas domésticas, usar el teléfono, tomar medicamentos y realizar trámites hospitalarios; además de contención emocional.

“Conocí la realidad de las cuidadoras que es muy compleja, ya que con escasas herramientas ellas tienen que ir resolviendo situaciones que se les van presentando diariamente y con muy poco apoyo. Me impactó mucho el trabajo que asumen y lo demandante que es”, relata María José, para explicar por qué en ese entonces se animó a crear un prototipo de guía enfocada

“Esto de ser cuidador es algo que nos tocó en la vida y **tenemos que salir adelante con lo que hay.** Si tú eres la persona, por ejemplo, que estás al cuidado de tu mamá, ese es tu rol, lo tomaste, entonces hazlo con amor, con dedicación, que la vida te va a recompensar; porque igual dejas tu vida de lado, dejas a tus amigas, tu trabajo, dejas de tener ingresos, es una problemática súper grande y complicada. **Uno vive en un mundo paralelo que cuesta asumir,** por eso es muy importante el manual hecho por María José. Es súper didáctico, muy amigable, con muy bonitas ilustraciones y redacta súper claro los pasos a seguir, por ejemplo, en el caso de una persona postrada, los movimientos que hay que hacerle, primeros auxilios básicos y cuestiones de autocuidado. Creo que las cuidadoras, por el solo hecho de recibirlo, se van a sentir acompañadas y **sentirán que alguien está preocupada por ellas.** Hay que potenciar para que este manual sea entregado a mucha gente que cuida”.

Carla González.

Coordinadora regional de Asociación “Yo cuido”, formada por un grupo de cuidadoras y cuidadores informales de personas en situación de dependencia

“Como alumna, tenía una visión muy reducida del alcance de las acciones que uno puede hacer en términos profesionales y de la capacidad de articulación con otros. Si no hubiera sido por este concurso, difícilmente yo sola hubiera podido financiar este manual. **La oportunidad de aprendizaje es inmensa, porque en mi carrera a nosotros nos enseñan a diseñar proyectos de innovación pero una cosa es el diseño y otra cosa es su implementación. Esto me ha traído muchas satisfacciones y creo que hay un crecimiento importante entre el antes y después”.**

María José Nova

Gestora del proyecto

a entregarles conocimientos y recomendaciones a estas personas, y que pudo testear con ellas mismas en sus visitas domiciliarias.

Fue justamente con ese primer texto que postuló, con su proyecto Yo te cuido, al concurso Transformar para Impactar, con el fin de publicar un manual orientado a abordar las principales necesidades de los pacientes postrados y de sus cuidadores, para ofrecerles una herramienta explicativa, con un lenguaje sencillo y con ilustraciones educativas para aumentar el nivel de conocimiento del cuidador y, con ello, ejecutar de manera más eficiente y confiada su labor con la persona a su cuidado.

Una vez seleccionado su proyecto, la tarea fue reestructurar sus contenidos y ajustar su lenguaje para que fuese comprendido por cualquier persona que haya cursado hasta séptimo año básico, ya que muchas de las cuidadoras tienen educación básica y/o media incompleta. Gracias a la ayuda de

diversos docentes de Santo Tomás, que revisaron los contenidos de sus especialidades (Enfermería, Nutrición, Psicología, Kinesiología, entre otros) y tras trabajar con un diseñador en las ilustraciones y diagramación, este manual se convirtió, después de siete meses de ardua dedicación, en una publicación de 180 páginas, con al menos dos ilustraciones en cada una, muchas de ellas con explicaciones paso a paso.

En su contenido, el manual con doce capítulos, se estructura en base a cuatro pilares fundamentales. El primero, referido a la comunicación, aborda, entre otros, aspectos para concientizar a las familias en la corresponsabilidad que implica el cuidado de una persona dependiente, y entrega herramientas para enfrentar la sobrecarga del cuidador y conocer las ayudas y los programas ministeriales que tiene a su disposición. El segundo, expone las patologías crónicas más comunes de los adultos mayores y de los propios cuidadores, con sus



características, signos, síntomas, las consecuencias de no abordarlas, la importancia del autocuidado, etc. El tercer pilar se refiere a los cuidados propiamente tales y se dividen según las necesidades fisiológicas a que apuntan (respiración, nutrición, eliminación, movilidad, descanso, higiene, integridad de la piel, entre otras). Y, por último, el manual aborda la administración de los medicamentos más utilizados, los que también requieren de un manejo específico.

“Fue un trabajo en conjunto de mucha revisión y se logró un resultado muy bonito. Una vez diseñado, a fines de diciembre de 2019 yo ya había egresado y se planeó la impresión de 200 ejemplares, que van a ser repartidos en los CESFAM Villa Nonguén de

Concepción y Dr. Juan Cartes Arias de Lota, en el CECOF 8 de Mayo de Talcahuano, y también mediante la Asociación de cuidadoras informales “Yo Cuido”, explica María José, añadiendo que también se contempla hacer una capacitación para su uso y un posterior seguimiento.

Su sueño es que este manual llegue a todas aquellas personas que, día a día y sin descanso, necesitan más conocimientos, apoyo, herramientas y empatía en la silenciosa labor que desarrollan y que permite que miles de adultos mayores dependientes puedan suplir sus necesidades gracias a la ayuda fundamental, desinteresada y abnegada que asumen los cuidadores, en silencio y casi siempre en soledad.



Yo te cuido

2 Alumnos participantes

Fecha de realización

Marzo de 2019 a febrero de 2020

Foco objetivo

Creación y entrega de un manual de cuidados y autocuidado para la persona que cuida a un familiar con dependencia severa, junto a una jornada de talleres

Ámbitos de acción

Salud y bienestar

Comunidad beneficiada

200 familias que viven en las comunas de Lota, Concepción y Talcahuano

Actividades realizadas

- Creación, estructuración, diseño e impresión de un manual de cuidados
- Implementación del proyecto mediante la entrega del manual junto a una jornada de talleres dirigidos al cuidador de una persona con alta dependencia

Proyecciones

El manual “Yo te cuido” es integral porque abarca las principales necesidades humanas, es didáctico ya que se acompaña de ilustraciones explicativas en cada procedimiento y es de autoconsulta, ya que posee una redacción que se ajusta a cualquier lector que tenga una escolaridad de 7° básico, lo que lo hace comprensible. Lo anterior permite su replicabilidad, puesto que cubre una necesidad que hoy en día tienen muchas familias en. Poco tiempo de su lanzamiento ha interesado a diversas instituciones que quisieran ampliar el beneficio

Carreras involucradas

- Enfermería
- Psicología
- Kinesiología
- Nutrición y Dietética

Socios comunitarios

- CESFAM Dr. Juan Cartes Arias de Lota
- Casa de la Discapacidad de Lota
- CESFAM Villa Nonguén de Concepción
- Asociación de cuidadores informales “Yo Cuido” Concepción
- CECOSF Ocho de Mayo de Talcahuano

Usuarios beneficiados

Personas que cuidan a un familiar que presenta alta dependencia, beneficiarios del Programa de “Atención Domiciliaria a Personas con Dependencia Severa” de la Atención Primaria en Salud, que pertenecen al 40% más vulnerable del país.

Lugar en que se realiza

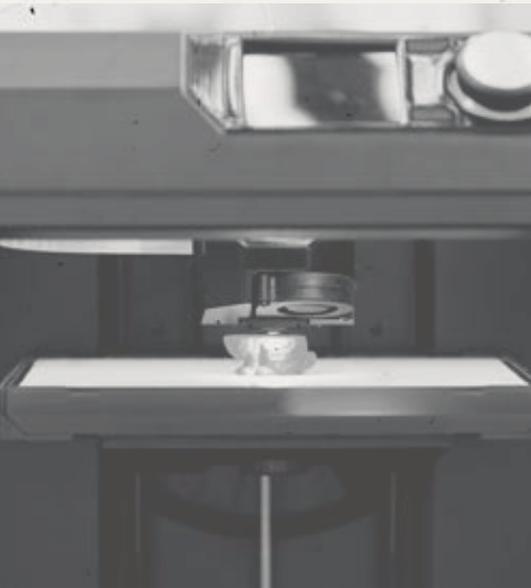


Biórtesis

Tridimensionalidad al
servicio de los adultos
mayores



Biórtesis



Mejorar la calidad de vida de los adultos mayores que, por múltiples causas y patologías, tienen limitaciones funcionales para desplazarse o dificultades para realizar actividades de la vida diaria asociadas a dolor o molestias y alteraciones físicas, es el fin último de Biórtesis. Presentado al concurso Transformar para Impactar por el alumno de primer año de Terapia Ocupacional de la sede Iquique, Bastián Fredes, este proyecto aprovecha las ventajas que ofrece hoy la tecnología, sumada a la experiencia de los profesionales de la salud, para crear órtesis a medida y a muy bajo costo para ofrecerlas a las personas mayores de la ciudad nortina. Las órtesis son dispositivos externos al cuerpo que son aplicados para mantener, mejorar y controlar ciertas funciones dañadas por causa de algunas enfermedades. “Este es un proyecto que busca desarrollar órtesis a través de la impresión 3D con filamentos PLA, los que tienen propiedades que les permiten ser utilizados en contacto con la piel y están diseñados para el uso clínico. La idea es fabricar dispositivos para ofrecerlos a los adultos mayores a un valor equivalente al costo de los insumos. Es decir, estamos hablando de una

reducción de alrededor del 300% de lo que les costaría obtener una órtesis en el mercado”, explica Raúl Saavedra, miembro del Centro de Investigación y Modelación de Negocios (CIMON) y académico de la escuela de Ingeniería Comercial de la Universidad Santo Tomás, sede Iquique.

Como mentor del proyecto y especialista en el área de negocios y proyectos de innovación social, Raúl hace hincapié en que estos últimos, además de orientarse hacia un bien social y tener un impacto comunitario, “deben tener un modelo de sostenibilidad, es decir, la capacidad de sostenerse por sí solos”, elemento que ayudó a estructurar para hacer viable la idea impulsora de Biórtesis.

Gracias a un espacio reacondicionado en su laboratorio y al financiamiento obtenido en el concurso, hoy la escuela de Terapia Ocupacional de Iquique cuenta con los modernos equipos tecnológicos que permiten escanear las articulaciones o partes fisiológicas dañadas de una persona, imágenes que se llevan a un computador y a partir de las cuales se pueden diseñar las

“Una de las fases del proyecto es la capacitación de académicos y estudiantes de la carrera de Terapia Ocupacional en el uso e implementación de estos elementos tecnológicos. De esa manera podemos asegurar y dar sostenibilidad a la innovación social, dado que vamos a tener una masa crítica de capital humano que va a poder operar esto y entregar el servicio a las personas de la tercera edad”.

Raúl Saavedra

Profesor guía del proyecto



órtesis, para luego crear las réplicas volumétricas del diseño en la impresora 3D. Con estos dispositivos elaborados, y entregados al costo a los beneficiarios, muchos adultos mayores podrán combatir las dolencias, discapacidades o secuelas de las patologías más recurrentes en la tercera edad, ayudándoles a mejorar su situación funcional, facilitándoles su inserción en la comunidad y previniendo complicaciones en su desplazamiento o en la realización de actividades cotidianas.

En Chile, las personas mayores de 65 años presentan una alta prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, que tienen un denominador común: el alto potencial de producir

discapacidad o dificultades funcionales. Entre ellas, la artritis, artrosis o los problemas en las articulaciones, además de las secuelas derivadas de una embolia, derrame, isquemia o trombosis, son las dolencias más comunes que requieren órtesis. En el caso del proyecto, se trata de elementos de uso temporal para ser utilizados principalmente en manos, dedos, muñeca y antebrazo.

Como explica Raúl, tras capacitar a docentes y estudiantes de Santo Tomás en la producción de las órtesis, “la idea es poder entregar a una cantidad acotada de usuarios los prototipos elaborados porque vamos a tener que iterar muchas veces hasta perfeccionar la técnica para luego abrir el servicio a la

comunidad en general". Para ello, se establecieron conversaciones con los directivos del Hogar San Vicente de Paul y el Establecimiento de Larga Estadía para Adultos Mayores (ELEAM) Águilas Blancas de Iquique, con cuyos usuarios se realizará un programa piloto; "serían aliados para poder practicar la técnica de la fabricación de órtesis", dice Raúl.

La posibilidad de ofrecer las órtesis a las personas mayores de la ciudad

podría realizarse en el contexto de una asignatura que cuente con la metodología de Aprendizaje Servicio en la carrera de Terapia Ocupacional; esto significa que, mediante actividades donde estudiantes y docentes interactúen con los potenciales usuarios, puedan resolver desde sus disciplinas la problemática social que los aqueja, en este caso, la factibilidad de acceder a dispositivos de bajo costo que les permitan

sobrellevar de mejor manera sus dolencias o alteraciones fisiológicas. De esta manera, tanto los miembros de la escuela universitaria como los adultos mayores iquiqueños se vinculan e interactúan con mutuo beneficio: los primeros, poniendo en práctica sus conocimientos con casos y personas reales; los segundos, al recibir un dispositivo que les ayude a controlar o mejorar ciertas funciones de su cuerpo y, con ello, su calidad de vida.

“Gracias al proyecto nuestros estudiantes podrán contar con una nueva herramienta para la confección de órtesis a medida del usuario, a diferencia de lo que se puede encontrar en el comercio, tal vez realizando pequeños talleres grupales optativos. Para la carrera este proyecto representa una nueva línea de investigación que implica capacitación local de profesionales y actualización en nuevas formas de vinculación con el medio, asociándonos con otras carreras. A nivel de escuela nacional, esta herramienta podría ser considerada como parte de los contenidos de la carrera de Terapia Ocupacional, permitiendo así una modernización del programa”.

Claudia Pineda

Directora de la carrera de Terapia Ocupacional, sede Iquique de la Universidad Santo Tomás

Biórtesis

30 Alumnos participantes

Fecha de realización
2019 - 2020



Foco objetivo
Implementar un laboratorio de aprendizaje, diseño, confección y entrega de órtesis 3D a bajo costo para personas de la tercera edad



Comunidad beneficiada
Familias de personas de la tercera edad con dificultades motrices, ELEAMs de la región



Actividades realizadas

- Compra de insumos para la implementación del laboratorio
- Modelo de sostenibilidad
- Alianzas con ELEAMs
- Implementación en sede de laboratorio



Ámbitos de acción
Salud, terapia ocupacional, social, innovación tecnológica



Proyecciones
Transformarse en un laboratorio de impacto regional a través de alumnos y académicos de Terapia Ocupacional preparados para el uso de tecnología 3D para el desarrollo de soluciones de órtesis de bajo costo, impactando la calidad de vida a personas de la tercera edad y facilitando el acceso a estas soluciones

Carreras involucradas

Terapia Ocupacional

Socios comunitarios

- ELEAM Águilas Blancas
- Hogar San Vicente de Paul

Usuarios beneficiados

Personas de la tercera edad con dificultades motrices, alumnos de pregrado, académicos.

Lugar en que se realiza



Conectando sabiduría

Al rescate del
patrimonio vivo



Conectando sabiduría

“Hacía falta algún proyecto que permitiera hacer una conexión real del adulto mayor con los otros segmentos de la comunidad”, dice Álvaro Millán, docente de la carrera de Psicología de Universidad Santo Tomás, sede Talca, cuando explica cómo nació la idea del proyecto Conectando sabiduría presentado al concurso Transformar para Impactar. Luego de levantar información con sus estudiantes sobre las necesidades y motivaciones que tienen hoy las personas mayores de Talca, se encontraron con que “había hartos programas y proyectos dirigidos hacia ellas pero la mayoría eran enfocados a que los propios adultos mayores hicieran actividades entre ellos, sin contacto con jóvenes, con niños o adultos. O sea, eran el reflejo de una falsa inclusión porque, finalmente, la persona mayor no tenía contacto con nadie más que con sus pares dentro de la comunidad. De ahí surge la idea nuclear de nuestro proyecto, que es el rescate de la sabiduría de los adultos mayores”.

Enfocados al encuentro intergeneracional y a producir instancias de participación en que las personas mayores pudieran

transmitir sus conocimientos, quehaceres y oficios, mediante la realización de talleres, además de actividades de acompañamiento, Álvaro junto a alumnos de Psicología, Servicio Social y Comunicación Audiovisual, se pusieron manos a la obra durante todo 2019 para llevar adelante esta verdadera productora social. “Nuestro objetivo era que el proyecto fuera una productora en el sentido de que debíamos hacer que las cosas sucedieran; no tener solo un rol de coordinación sino que queríamos estar en la ejecución. Entonces, por lo mismo, nosotros levantábamos un taller, buscábamos a los adultos mayores para que lo dictaran, asignábamos los recursos provenientes del concurso para comprar las cosas, citábamos a los participantes, nos encargábamos del lugar... todo era gestionado por nosotros para poder cumplir con el objetivo de rescatar la sabiduría en cada uno de los talleres”, explica Álvaro.

Los gestores del proyecto apelaron a mostrar a otros ese “saber hacer” de los adultos mayores porque “queríamos evitar que ese patrimonio muriera con ellos; queríamos tomar ese conocimiento

“Tuve la satisfacción de trabajar con adultos mayores vulnerables y poder conocer la situación particular que ellos viven en Talca, eso fue muy bonito, y, por otro lado, ver cómo los estudiantes se involucraron de una manera súper diferente... Me gusta la Psicología de la Liberación, y creo que esto va muy en esa línea: los estudiantes se sintieron empoderados, se dieron cuenta de que pueden hacer mucho más por el mundo en el que viven de lo que están haciendo realmente, porque no encuentran canales reales de acción. Aquí, con pequeñas acciones, sentían que podían cambiar cosas de manera muy potente y no solo manifestando sus anhelos a través de sus posiciones políticas. Acá vieron un canal real de participación en la sociedad”.

Álvaro Millán

Gestor del proyecto



“Logré generar vínculos con los adultos mayores y **sentí que pude transmitirles alegría**; ellos dijeron sentirse importantes, valorados. Personalmente la experiencia me sirvió mucho para saber mi forma de ser como psicólogo, me ayudó a descubrir habilidades innatas que tengo para desarrollarme en la clínica, mi capacidad de contención y acompañamiento, y eso es importante porque **la persona que soy también repercute en el profesional que voy a ser**”.

Claudio Campos

Estudiante de cuarto año de Psicología, participante del proyecto

y expandirlo entre los niños, jóvenes y adultos”. Fue así como surgieron, por ejemplo, los talleres de tejidos a crochet típicos de la zona impartidos por dos mujeres de la tercera edad o el de cuidado de la huerta, dictado in situ en la casa de un adulto mayor, aprendizajes que en general los jóvenes y niños no tienen en la educación formal. “No se trataba solamente de que el adulto mayor fuera el protagonista del asunto sino que además fueran conocimientos que se pudieran

perder con ellos, a eso le llamamos sabiduría”, aclara Álvaro, agregando, además, que a los talleres asistieron no solo alumnos de Santo Tomás, sino también otros jóvenes y niños porque se realizaron convocatorias abiertas.

“Los talleres cumplieron súper bien con los objetivos que nos planteamos, que apuntaban básicamente a devolverles la dignidad a los adultos mayores desde un lugar donde, en el fondo,



se les está diciendo 'de verdad no solo importas para entregarte alimentos una vez a la semana, sino que importas dentro de la sociedad para construirla...'. Ellos se sintieron muy bien de que fueran invitados por la universidad y agradecieron su participación. El *feedback* que ellos nos dieron tanto en el taller de tejido como de huerta fue súper positivo, quedaron felices de poder mostrarnos lo que ellos hacían”.

Paralelamente, una de las metas que también persiguió el proyecto fue vincular a los estudiantes con la comunidad para que fuese también una experiencia académica. En ese contexto, “fui con un curso completo de Psicología del ramo Diagnóstico Social Comunitario a la huerta del adulto mayor que hizo ese taller, y los estudiantes pudieron ver en terreno cómo funciona un gallinero, la huerta, etc. O sea, en vez de estar toda una tarde explicando cómo se hace el trabajo comunitario, ir para allá y aplicarlo en terreno fue una muy buena experiencia”, señala Álvaro.

Además de los talleres de rescate de sabiduría, el proyecto contempló una serie de actividades con distintos centros o clubes de adultos mayores. En ese ámbito, hubo dos actores comunitarios clave: el Centro de Encuentro del Adulto Mayor (CEAM) de la población Carlos Trupp, dependiente de la Municipalidad de Talca, y el Club de Adulto Mayor Flor de Primavera. En el primero de ellos, a propósito del “estallido social” de octubre, se hizo un trabajo psicológico mediante talleres grupales como intervención en crisis, además de acompañamientos por parte de los voluntarios del proyecto. También se realizaron talleres de conversación con los adultos mayores de la Fundación de Parkinson del Maule con sede en Curicó, y se planificó una serie de intervenciones psicológicas para contribuir a mejorar la calidad de vida de los pacientes y cuidadores.



Conectando Sabiduría

75 Alumnos participantes

Fecha de realización
Diciembre de 2018 a octubre de 2019

Foco Objetivo

Rescatar la sabiduría de los adultos mayores de la región, compartiendo sus saberes con la comunidad

Comunidad beneficiada

Adultos mayores, estudiantes y jóvenes de la región

Actividades Realizadas

- Taller de rescate de sabiduría: Tejedoras de Longaví
- Taller de rescate de sabiduría: Cómo cuidar nuestra huerta (Unihue)
- Intervención en crisis en Fundación de Parkinson del Maule: contingencia estallido social
- Colecta viaje fin de año: Club Flor de Primavera población Carlos Trupp, Talca
- Jornada de investigación para estudio del Observatorio del Adulto Mayor sobre Pobreza y Adulter Mayor en Talca (*paper* en preparación)
- Trabajo de apoyo en huerta comunitaria: Centro de Adultos Mayores CEAM Carlos Trupp, Talca
- Intervención grupal: Club de adultos mayores de San Javier
- Apoyo al voluntariado permanente de la UST: jornadas de acción en terreno en Penciahue

Ámbitos de acción

Psicología y servicio social

Proyecciones

Intervenciones psicoeducativas con los pacientes de la Fundación de Parkinson del Maule

Carreras involucradas

Psicología, Trabajo Social, Comunicación Audiovisual Digital

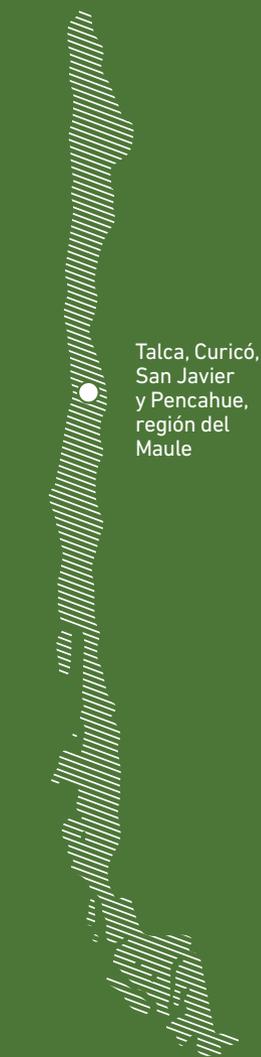
Socios comunitarios

Centro de Adultos Mayores CEAM Carlos Trupp de Talca

Usuarios beneficiados

Centros de Adultos Mayores (CEAM Carlos Trupp, Talca; Club Flor de Primavera, Talca; Club de Adultos Mayores, San Javier) Fundación de Parkinson del Maule (Curicó) Estudiantes y jóvenes de la región del Maule

Lugar en que se realiza



Personas mayores activas

Adultos mayores más activos y líderes en sus comunidades



Persnas mayores activas



No cabe duda, el mundo desarrollado hoy envejece y Chile no se escapa de esta realidad. De las 346 comunas que existen, se estima que para el año 2035, en 284 de ellas habrá una mayor proporción de población de 65 y más años de edad, en comparación con la población menor de 15 años (*). Este cambio en la pirámide poblacional supone para el país muchos desafíos, sobre todo si se tiene en cuenta que, al jubilarse, las personas hoy en día se encuentran físicamente activas, con tiempo libre pero con escasas posibilidades de acceder al mundo laboral formal.

Por eso, emprender en la tercera edad con la experiencia adquirida durante la vida, es una nueva oportunidad que aporta beneficios tanto personales como sociales y económicos. Individualmente, les permite a las personas mantenerse activas y sentirse útiles; en términos sociales, pueden recuperar espacios y reposicionarse en sus comunidades; y económicamente, pueden obtener ingresos. Con esto en cuenta, el Comité de Vinculación con el Medio de la sede Santiago de la Universidad Santo Tomás, instancia en la que participan directores de varias carreras, ideó el

proyecto Personas mayores activas en Santiago, orientado a realizar una serie de acciones, intervenciones, asesorías, capacitaciones y actividades que promuevan la formación de referentes, la autovaloración y el autocuidado de las personas mayores.

En un trabajo conjunto con la Oficina del Adulto Mayor de la I. Municipalidad de Santiago, el proyecto presentado al concurso Transformar para Impactar, apunta a darles herramientas a estas personas para "que puedan ser líderes en su comunidad. Para eso generamos una capacitación, que se llama Liderazgo y Emprendimiento Social, que consta de varios talleres. El primero es de liderazgo y resolución de conflictos, de cómo trabajar con las otras personas; el segundo tiene que ver con la presentación y postulación de proyectos para acceder a fondos concursables; y un tercer taller está orientado a la capacitación de los adultos mayores para que puedan hacer el marketing o difusión de sus proyectos, para que puedan usar las redes sociales y diseñar páginas web", explica Giugliana Campos, directora del departamento de Ciencias Básicas de Universidad

“Cómo nosotros podemos formar profesionales que estén imbuidos con la presencia del adulto mayor y que puedan incorporar esto en su vida profesional, en su vida diaria y en su entorno social, yo creo que eso para mí es lejos lo más destacable del proyecto... Poder darles un pequeño sello a los estudiantes en eso. La pirámide de la población se está invirtiendo y tenemos que generar una sensibilidad, pero es una sensibilidad que va más allá de ejercer la profesión; es cómo yo apporto a que otro crezca, aún, en una etapa de la vida en que se supone que ya no es de crecimiento”.

Giuliana Campos

Gestora del proyecto

Santo Tomás, sede Santiago, quien además lidera el Comité de Vinculación con el Medio de dicha sede.

En el primer taller, organizado por docentes de las escuelas de Ingeniería Comercial, Psicología y Terapia Ocupacional, participaron entre diez y doce personas de la sede Quinta Normal de la Oficina del Adulto Mayor de la Municipalidad de Santiago. Este contempló actividades esencialmente prácticas (con dinámicas y juegos) para hacer partícipes a las personas mayores y se sintieran involucradas. Para medir el grado de satisfacción de los usuarios se hicieron encuestas, cuyos resultados indican que se sintieron satisfechos porque habían adquirido herramientas para

relacionarse y "para proyectarse en sus anhelos, algo muy importante porque existen adultos mayores que de repente deciden realizar pequeños emprendimientos pero tropiezan en cosas que pueden ser superables como, por ejemplo, que tuvieron una pelea con su otra parte y no supieron cómo salir adelante. Entonces, ellos sintieron que les dimos herramientas y yo creo que por eso les gustó tanto la actividad", explica Giugliana.

Paralelamente a la capacitación descrita, el proyecto contempla la realización de diversos talleres complementarios, entre los que figuran los de Huerto casero y reciclaje, Comida saludable y económica, entre otros.



(*) Instituto Nacional de Estadísticas, Estimación de población sobre la base del Censo 2017.

Varias carreras se han visto involucradas en el proyecto: Ingeniería Comercial, Trabajo Social, Psicología, Terapia Ocupacional, Nutrición y Dietética, Agronomía, Periodismo, Relaciones Públicas, el área de Diseño del IP, entre otras. "El trabajo en equipo anduvo súper bien. Fue una tremenda oportunidad de ver cómo las distintas disciplinas nos podemos integrar en un mismo contexto, por un mismo sujeto de atención, y aportar desde las distintas áreas. Nosotros nos conocíamos, participábamos en

las reuniones pero con el proyecto tuvimos un trabajo de equipo tan afiatado, que es algo realmente maravilloso", dice Giugliana. Agrega además que, como sede, este trabajo se proyecta a más largo plazo ya que las escuelas han visto la oportunidad de poder incorporar a estudiantes en las distintas actividades desde las diversas asignaturas.

"En términos personales, para mí ha sido muy grato saber que uno, que normalmente está dedicado a la

formación de profesionales, puede llegar un poco más allá y colaborar con un segmento de la población que, de alguna manera, está dejado de lado, porque instintivamente uno piensa, esta señora ya pasó cierta edad y tiene menos capacidades... pero en realidad no es así. Uno sigue siendo pleno, quizás teniendo otras visiones, pero sigue teniendo intereses que son muy válidos y que pueden aportar a la sociedad", afirma Giugliana.

"Junto con un estudiante de cuarto año de Ingeniería Comercial, ofrecimos a los adultos mayores un taller para generar emprendimientos. Tener este público de la tercera edad fue enriquecedor puesto que se nota que son extraordinariamente empeñosos, ponen muchas ganas, siempre atentos, participativos, cosas que tal vez, al hacer la comparación, le gustaría a uno que todos los estudiantes de la universidad las tuvieran... pero bueno, eso creo que pasa por la experiencia y el rodaje que ellos mismos han tenido. Estos adultos mayores están siempre abiertos a recibir consejos, materiales. Fue una experiencia extremadamente enriquecedora".

Sergio Álvarez

Jefe de la carrera de Ingeniería Comercial (vespertina) de Universidad Santo Tomás, sede Santiago

Personas mayores activas

4

Alumnos participantes



Fecha de realización

Noviembre de 2019 se dio inicio al primer módulo del Taller Liderazgo y Emprendimiento

Usuarios beneficiados

Líderes de clubes de Adulto Mayor de la comuna de Santiago



Foco objetivo

Promover el liderazgo, autocuidado y emprendimiento social en las personas mayores



Ámbitos de acción

Capacitación en liderazgo y resolución de problemas, postulación a proyectos con diversas fuentes de financiamiento, desarrollo de páginas web y otros relacionados con divulgación de actividades de emprendimiento, salud nutrición e implementación de huertos urbanos basados en reciclaje



Comunidad beneficiada

Personas mayores de la comuna de Santiago



Actividades Realizadas

Módulo I del Taller de liderazgo y Emprendimiento: Liderazgo y Resolución de Problemas



Proyecciones

- Reformular los talleres a un formato telepresencial atendiendo a la contingencia de salud por Covid-19
- Terminar el taller de Liderazgo y Emprendimiento Social, realizar el taller de Comida saludable y económica: trabajemos tu receta, realizar el taller de Huerto urbano y reciclaje, con la participación de estudiantes y docentes de las carreras involucradas
- Realizar seguimiento a las personas capacitadas para verificar si efectivamente se convirtieron en emprendedores sociales
- Repetir las actividades para capacitar a más personas mayores líderes de la comuna de Santiago
- Incorporar o vincular algunos talleres con asignaturas de las carreras participantes

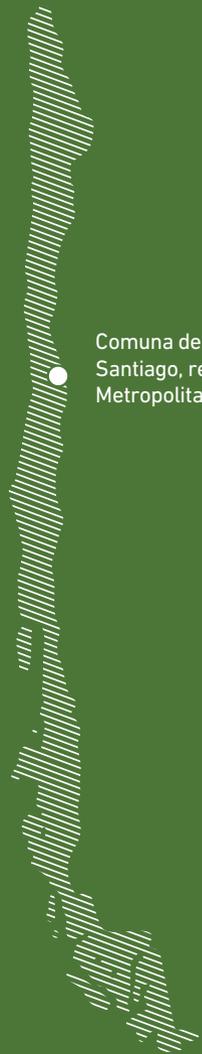
Carreras involucradas

Ingeniería Comercial, Terapia Ocupacional, Psicología, Derecho, Trabajo Social, Nutrición y Dietética, Agronomía, Periodismo, Relaciones Públicas, Área Diseño, Ciencias Básicas

Socios comunitarios

Oficina del Adulto Mayor de la Ilustre Municipalidad de Santiago

Lugar en que se realiza



Comuna de Santiago, región Metropolitana

Prevención del suicidio

Políticas públicas de importancia vital



Prevención del suicidio



En la cultura y tradición occidental la muerte es un tema que se evita y del que poco o nada se conversa; sin embargo, existe un consenso tácito de que la muerte por suicidio es una de las peores situaciones por las que puede atravesar un ser humano. Es tanto el dolor que hay detrás de una decisión como esta que, quizás como una protección inconsciente, muchas veces se prefiere callar y no analizar sus razones, porque eso equivale a sufrir. Y mucho.

Pensando en abordar este tema en su tesis de licenciatura, tres alumnos de Trabajo Social de la Universidad Santo Tomás, sede La Serena, comenzaron indagando en las políticas de prevención para el suicidio adolescente. En la revisión del estado del arte, se dieron cuenta de que la población con más alta tasa de suicidio era la de los adultos mayores, y políticas de prevención para ellos no había ninguna, así que reenfocaron su trabajo a este grupo etario.

Alejandra Vivanco, trabajadora social con un doctorado en Políticas Públicas y Sociales, fue la profesora guía de la tesis, y vio junto a sus alumnos la oportunidad de participar en paralelo, en el concurso Transformar para Impactar, diseñando a partir de lo investigado una serie de acciones de prevención, presentando propuestas y finalizando con un seminario que abordaría el tema con tomadores de decisión, parlamentarios, académicos, investigadores y autoridades de salud. "Cuando comenzamos a hacer las averiguaciones en las instituciones y comisiones que abordan la prevención del suicidio, efectivamente se hacían programas de prevención para jóvenes, adolescentes y particularmente para escolares, dejando sin ninguna medida de prevención a los adultos mayores, quienes, a partir de los 80 años, tienen los índices más altos de suicidio en el país. Comenzamos a preguntarnos por qué y nos llamó la atención el que todas las políticas públicas referentes al adulto mayor

“Para mí hubo un antes y un después de este proyecto; al estar conversando con las personas mayores me di cuenta de que **eran muy conscientes de que están invisibilizadas y eso es un sentimiento colectivo que los destroza. Nosotros estábamos preparados para recibir testimonios duros y no queríamos que nuestro trabajo los afectara, pero durante nuestros grupos focales **hubo un proceso de desahogo que creo que los ayudó**, la mayoría relataba que se encontraba en situación de abandono y eso fue muy doloroso porque sentían pena por ellos mismos; para muchos, su única red de apoyo era la de salud y esa red tampoco está preparada para contenerlos. **Sin duda de este proyecto todos salimos diferentes de como habíamos entrado**”.**

José Manuel Valencia

Trabajador social y gestor del proyecto

“Hubo mucho aprendizaje en los *pitch*, es más, los he usado como técnicas de evaluación en mis cursos, me parece muy interesante eso de tener poco tiempo para **seducir con el contenido** y llegar rápido al fondo del asunto”.

José Manuel Valencia

Trabajador social y gestor del proyecto



se establecen a partir de generar una vejez activa, una vejez positiva y otros adjetivos por el estilo, reivindicando así a aquellos adultos mayores que están activos, pero al mismo tiempo, invisibilizando a aquellos que no pueden serlo, que, convengamos, no son pocos”, puntualiza Alejandra.

El proyecto comenzó, entonces, con reuniones con las redes de salud para averiguar sobre las medidas preventivas que existían para abordar esta realidad y se encontraron con que no existía prácticamente nada. En paralelo, realizaron grupos focales con personas que acudían al del Centro Diurno del Adulto Mayor de La Serena y también con funcionarios del consultorio de la ciudad que trabajaban con este grupo etario, intentando recoger -en el caso de los primeros- lo que ellos creían

que eran los motivos que llevaban a una persona a tomar una decisión así de drástica; y -en el caso de los segundos- si tenían alguna noción de cómo detectar y prevenir indicios o conductas suicidas. Lo importante para el equipo no era hablar de la vejez como un concepto abierto y difuso, sino del suicidio como un problema específico y concreto, porque la cruda realidad demuestra que los adultos mayores no hacen intentos de suicidio, sino que, lamentablemente, lo logran.

“Lo impresionante -asegura Alejandra- fue constatar que incluso la estadística camuflaba un poco la realidad de que los adultos mayores a partir de los 80 años era el grupo etario que más se suicidaba, no se quería ver, y ¿por qué no se quería ver? porque quizás lo que queremos es que el adulto mayor siga siendo funcional al sistema; por decirlo de

alguna manera, hay dos opciones: o siguen activos o son una carga que no queremos tener”.

Uno de los hallazgos de los grupos focales con adultos mayores fue que ellos creían que el abandono, la enfermedad y el sentirse desechados por el sistema eran los elementos que tenían una relación directa con la decisión suicida, “esto es especialmente duro, porque uno no puede más que estar de acuerdo con ellos, entonces te preguntas ¿cómo vamos a accionar si las decisiones no las pueden tomar los mismos adultos mayores?, lo único que podemos hacer es forzar un poquito las decisiones de políticas públicas con la divulgación masiva del problema y generar cierta conciencia, y es por eso que íbamos a realizar ese gran seminario regional, pero su realización se nos escapó de las manos, primero

por el estallido social de octubre de 2019 y luego por la emergencia por Covid-19 en marzo de 2020”, explica Alejandra.

José Manuel Valencia, alumno que lideró el proyecto y que ha seguido trabajando, comenta que, aunque cree que el proyecto quedó trunco, sí piensa que fue muy positivo el hecho de visibilizar este tema en casi toda la red de salud de La Serena: en consultorios, en el hospital, en centros de adulto mayor, con las personas que realizan trabajos kinésicos, psicológicos, trabajadores sociales, en programas de adulto mayor, “lo positivo fue que pudimos conectar esas redes y que supieran lo que estábamos haciendo, lo que detectamos y que pusimos a su disposición la información que habíamos recolectado. Hoy hay un contacto entre estas instituciones

en lo que se refiere a este tema y les ofrecimos estas herramientas para quizás, a futuro, hacer talleres de prevención de suicidio en el adulto mayor.”

Alejandra afirma que “siempre les digo a mis alumnos, ‘si ustedes están aquí parados, es porque una de esas personas mayores lo hicieron posible’, entonces, entregarles calidad de vida no pasa por un problema de solidaridad, es un tema de reconocimiento, hay que reconocer el aporte que ya hicieron a la sociedad. Si estamos acá es porque ellos construyeron lo que tenemos, entonces, lo mínimo que podemos hacer es recompensarlos y que tengan una vida digna los años que les quedan. Y si quieren descansar, ¡déjenlos descansar! no tienen por qué seguir trabajando.”



Prevención del suicidio

10 Alumnos participantes

Fecha de realización
Diciembre 2018 a la actualidad.

Usuarios beneficiados

Aproximadamente 89.000 personas mayores de la comuna de La Serena, región de Coquimbo

Foco objetivo

Fomentar la prevención del suicidio en personas mayores a través de lineamientos de acción

Ámbitos de acción

Salud mental y trabajo social

Comunidad beneficiada

Personas mayores y profesionales del área de salud de la comuna de La Serena

Actividades realizadas

Grupos focales y entrevistas

Proyecciones

El proyecto aún está siendo ejecutado aunque encuentra en stand-by por la contingencia que actualmente afecta al mundo. La primera proyección es parte del objetivo final del proyecto, el cual consiste en la realización de un seminario de prevención del suicidio en personas mayores que contará con la participación de profesionales del área de la salud, estudiantes, y por supuesto, las mismas personas mayores. En este seminario se expondrá los resultados del proyecto y los lineamientos de acción creados para fomentar la prevención del suicidio. La segunda proyección consiste en la creación de una Fundación dedicada a esta materia, que se preocupe única y exclusivamente de la prevención del suicidio en la región, a través de mecanismos comunitarios que se enfoquen en el grupo etario de las personas mayores

Carreras involucradas

Trabajo Social y Psicología

Socios comunitarios

- Red de salud de la región de Coquimbo
- SENAMA, Centro Diurno del Adulto Mayor
- Oficina Municipal del Adulto Mayor
- CESFAM Emilio Schaffhauser
- Hospital San Juan de Dios La Serena
- Programa Más Adultos Mayores Autovalentes

Lugar en que se realiza



UST
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

VINCULACIÓN
CON EL MEDIO

SANTO TOMÁS

INNOVACIÓN
SOCIAL

Contenidos y Edición: **Estudio Archipiélago**

Diseño y Diagramación: **STRONG**

Los mapas publicados en esta publicación que se refieran a relaciones con los límites y fronteras de Chile, no comprometen en modo alguno al Estado de Chile, de acuerdo al Artículo 2º, letra g del DFL 83 de 1979, del Ministerio de Relaciones Exteriores. La información cartográfica está referenciada al Datum WGS84 y es de carácter referencial.



Escucha el audiolibro de Innovación Social Santo Tomás en www.isocial.cl

UST[®]
UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS

VINCULACIÓN
CON EL MEDIO

SANTO TOMÁS
**INNOVACIÓN
SOCIAL**