



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

**ICAI**

# MEMORIA APS

Cruz Roja

**Proyecto Enredad@s con el Mentoring para personas mayores.**

Jaime Arana Cardelús  
201802578

## Contenido

Introducción .....	1
Bitácora del proyecto .....	2
Conclusiones .....	4

## Introducción

En primer lugar, es necesario y primordial poner en contexto el proyecto o voluntariado realizado y las causas o necesidades que conllevan a la creación de dicho voluntariado. La pregunta que hay que hacerse es la siguiente:

### **¿Por qué las personas mayores evitan las nuevas tecnologías?**

#### Dificultad

El primer punto es el más obvio y es el más común. Se trata de la dificultad que supone para las personas mayores para aprender a usar los nuevos dispositivos tecnológicos. Las razones son que no se parece en nada a algo que han usado en el pasado y no comprenden, al igual que mucha otra gente, el funcionamiento de los dispositivos.

#### Desconocimiento

Aunque esta no es en mi punto de vista la razón más común, es cierto que muchas personas mayores desconocen todas las ventajas y todas las utilidades que ofrecen las nuevas tecnologías. Como es normal, cuando no se comprende algo se suele ver con rechazo y solo ver los puntos negativos.

#### Ritmo de vida diferente

Este aspecto es importante a tener en cuenta, aunque es una generalización y seguramente haya muchos casos de personas que no la cumplen. La vida hoy en día tiene un ritmo muy acelerado, en la cual las personas muchas veces no tienen tiempo ni de pararse 15 minutos durante el día para disfrutar del buen tiempo o para saborear la comida. Esto se debe en gran parte a las nuevas tecnologías y al ritmo de vida que se ha establecido.

La mayoría de las personas mayores no llevan este ritmo de vida y por lo tanto la gran funcionalidad que ofrecen las nuevas tecnologías para optimizar el tiempo de las personas no tienen uso alguno para ellos.

Además, es importante mencionar que salir de la zona de confort y cambiar la rutina es de las cosas que más difíciles que hay. Por lo tanto, para personas que llevan 40, 50 o 60 años de su vida teniendo una rutina establecida es complicado cambiarla.

## Capacidad económica insuficiente

Por último, un factor a tener en cuenta es que, en muchos casos, los nuevos dispositivos tecnológicos tienen precios muy elevados, lo que puede suponer un impedimento para su adquisición. No obstante, actualmente la variedad de precios es muy amplia existiendo dispositivos de todos los precios, características y gustos posibles.

## Bitácora del proyecto

Habiendo presentado el problema y visto los puntos más importantes a tener en cuenta procedemos a explicar el voluntariado que he llevado a cabo.

En mi caso el voluntariado consistía en 4 sesiones, de una hora cada una, cada miércoles durante el mes de febrero. Mi labor era ayudar a una señora a aprender cómo manejar y usar un smartphone. En mi caso particular la persona mentorizada no disponía de un teléfono móvil, por lo que el proceso de aprendizaje empezaba desde cero.

### Miércoles, 2 de febrero de 2022

En su caso la primera sesión tuvimos que dedicarla a escoger un smartphone porque no tenía uno comprado. Es por eso por lo que esta primera clase, la tuvimos que dedicar para ver características de los teléfonos móviles modernos, ver sus necesidades y así poder elegir mejor un teléfono móvil.

Creo que era importante que comprendiese los aspectos básicos dentro del mundo de los dispositivos móviles como es diferenciar entre un teléfono móvil caro y uno barato, que es lo que produce la variedad de precios. En mi caso me parecía oportuno buscar similitudes con coches por ejemplo o viviendas para que pudiese comprender mejor las diferencias.

Por lo tanto, tener una buena batería sube el precio porque al igual que el coche el tanque de combustible te permite hacer mayor cantidad de kilómetros, la batería te permite usar el teléfono durante más tiempo. O la capacidad del teléfono móvil se podía comparar con el espacio y la comodidad dentro del coche como los asientos y el maletero.

Una vez que habíamos visto todos los aspectos nos centramos en sus necesidades. El uso que le iba a dar al teléfono era básicamente usar Whatsapp y hacer alguna foto, por ejemplo. Todo como se puede ver funcionalidad muy básica.

Por lo tanto, los parámetros eran claros:

1. Pantalla más bien grande para que escribir en el teclado resulte más fácil
2. Capacidad y rendimiento del móvil medias / básicas
3. Batería también básica
4. Barato

Con estos parámetros establecidos buscamos algún móvil y como era de esperar había muchos que cumplían con las características. Al final compramos un Samsung en el MediaMarkt.

### Miércoles, 9 de febrero de 2022

En la segunda sesión como ya habíamos comprado el teléfono lo teníamos que configurar y encenderlo por primera vez. Aquí estuvimos hablando en primera instancia sobre lo que era la cuenta de Google, necesaria para poder tener un teléfono Android y aclarar ciertos conceptos como correo electrónico o la nube.

Una vez solucionada estas dudas, podíamos empezar a usar el teléfono y que ella tuviese una primera toma de contacto. Lo primero era explicar los botones del teléfono como subir el volumen, bloquear y los botones de la pantalla. Lo mejor era practicar a la vez que íbamos viendo el funcionamiento. Por lo tanto, explicaba algo y luego estábamos repitiendo el proceso que acabamos de ver un par de veces para que lo aprendiese mejor.

Los puntos importantes que vimos fueron:

1. Llamadas telefónicas
2. Buscar y crear contactos
3. Cámara y galería
4. Bloquear y desbloquear el teléfono
5. Poner en silencio, vibración y sonido

Por último, cabe mencionar que para que ella se acordase de los pasos a seguir una vez terminada la clase y para que pudiese practicar luego, le iba haciendo esquemas en hojas de papel de los pasos a seguir. Creo que esto fue de gran ayuda para que utilizase estas hojas como guía.

### Miércoles, 16 de febrero de 2022

La tercera sesión la utilizamos para volver a ver los conceptos de la semana anterior y ver si tenía alguna duda. Por lo tanto, hicimos un pequeño repaso, en el cual yo le iba preguntando, por ejemplo, cómo se pone el teléfono en silencio o como buscar alguien en la agenda telefónica. Al principio había algún proceso del cual no se acordaba, no obstante, al repetirlo de nuevo o mirando la guía volvía a coger soltura.

Una vez habíamos visto lo anterior nos adentramos en la aplicación de Whatsapp, ya que era la principal razón por la que se había comprado un teléfono. Aprovechando que solo habíamos pasado por encima el tema de las aplicaciones, estuvimos un rato viendo la tienda de aplicaciones y la gran utilidad. Por lo tanto, estuvimos practicando, haciendo búsquedas y descargas de aplicaciones importantes y útiles como es la aplicación de la seguridad social, el tiempo o Whatsapp. Tras repetir el proceso un par de veces había afianzado los conceptos aprendidos.

Una vez instalada la aplicación de Whatsapp, lo importante es explicar un poco el funcionamiento de la interfaz y la funcionalidad que tiene.

Los pasos y funcionalidades que vimos eran:

1. Añadir un contacto
2. Escribir mensajes
3. Enviar notas de voz

Este último ya que como todavía el teclado no lo controlaba muy bien, la opción de poder enviar mensajes con la voz era perfecta. Como en apartados anteriores a la vez que ella iba practicando, yo le escribía y pintaba los pasos a seguir en una hoja para que la tuviese por si se olvidaba de algo.

### Miércoles, 23 de febrero de 2022

En la última sesión el objetivo era repetir lo aprendido y de esa forma afianzar los conceptos. Lo primero fue repetir lo aprendido en la segunda sesión y una vez visto y practicado esos pasos, abrir la aplicación de Whatsapp para practicar con ella.

Durante la semana había enviado un par de Whatsapps por lo que había practicado un poco a lo largo de la semana. No obstante volver a ver todos los pasos no era mala idea, ya que abrir un chat nuevo, por ejemplo, se le había olvidado. Claro que con la ayuda de la guía y volviendo a hacer el proceso se acordó casi inmediatamente.

Una vez terminado esto, como quedaba tiempo, vimos por encima la aplicación del navegador. Como ya se había acostumbrado a la barra de búsquedas de otras aplicaciones como Whatsapp o la agenda telefónica no le resultó muy complicado comprender el funcionamiento. Al igual que en las otras sesiones, mientras ella practicaba haciendo búsquedas yo le apuntaba los pasos en la guía.

## Conclusiones

Después de terminar el voluntariado me ha quedado claro que el problema es real y hay que actuar rápido para intentar ayudar a lo máximo posible a las personas que así lo desean. He llegado a la conclusión que no debemos obligar a las personas mayores a usar la tecnología, sino ofrecer las herramientas necesarias para que se atrevan a dar el salto si así lo desean.

Los adultos mayores adoptan y usan los dispositivos que les resultan útiles, significando que no todos tienen las mismas necesidades o preferencias. Asumir que todos van a utilizar una cuenta de correo electrónico es un error, por ejemplo. Es por eso, que hay personas que se resisten a las tecnologías que no ven necesarias en su día a día.

La clave es ofrecer todos estos voluntariados y todas las herramientas que se nos puedan ocurrir para que solo sean facilidades a la hora de aprender a usar las nuevas tecnologías.

Con respecto a mi voluntariado creo que estaba muy bien organizado y que para el poco tiempo que tuvimos, avanzamos muchísimo y me queda claro que sin ayuda habría sido imposible que la persona mentorizada pudiese haber aprendido tanto.

Como único punto a mejorar sería el tiempo. Es más bien un problema del voluntario, dependiendo del tiempo disponible que tenga. Como cualquier cosa que se está aprendiendo la práctica y la repetición es lo mejor que hay y es la única manera de aprender correctamente.

Por lo tanto, hacer dos sesiones semanales de 30 minutos o 40 minutos puede ser una opción a valorar, para que no haya tanto tiempo entre sesión y sesión.

En general una experiencia muy gratificante y que aconsejo con creces a cualquier persona.