

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Ciudades Sin Tiempo

Jennifer Amanda Serna Meza

Diseño Gráfico Comunicacional

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño Gráfico

Quito, 17 de mayo de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Ciudades Sin Tiempo

Jennifer Amanda Serna Meza

Nombre del profesor, Título académico

Cristina Muñoz, MA

Quito, 17 de mayo de 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Jennifer Amanda Serna Meza

Código: 00209861

Cédula de identidad: 1750602359

Lugar y fecha: Quito, 17 de mayo de 2022

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Ciudades Sin Tiempo estudia la soledad en los adultos mayores y se enfoca en la falta de espacios que proporcionen experiencias más inclusivas para este segmento que muchas veces combate con el proceso de jubilación como la fase final de la vida. ¿Cómo una ciudad puede mejorar la calidad de vida de las personas?

Una ciudad no solo podría propiciar una vida más feliz para los adultos mayores, también puede potenciar el conocimiento de estas personas hacia nuevas generaciones; creando vínculos que generan espacios con propósito.

Palabras clave: jubilación, soledad, adulto mayor, calidad de vida, actividades

ABSTRACT

Timeless Cities studies loneliness in older adults and focuses on the absence of spaces that nourish more inclusive experiences for this segment that often struggles with the retirement process as the last phase of life. How can a city improve people's quality of life?

A city could not only promote a happier life for older adults, but it can also enhance the knowledge of these people towards new generations; creating connections that develop spaces with purpose.

Keywords: retirement, loneliness, older adult, quality of life, activities

TABLA DE CONTENIDO

Investigación	9
Propuesta De Diseño	13
Conclusiones	18
Referencias Bibliográficas	19
Anexo A: Página Web Exhibición De Diseño	20
Anexo B: Landing Page	21
Anexo C: Vivimos	22
Anexo D: Vivimos Con Testimonio Pop Up	23
Anexo E: Imaginamos	24
Anexo F: Afiche Exhibición Diseño	25
Anexo G: Promoción Exhibición Diseño En Redes Sociales	26

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ciudades Sin Tiempo, Vivimos.....	14
Figura 2 Vivimos, Testimonios Formato Video	15
Figura 3 Style Sheet Propuesta Gráfica	15
Figura 4 Ilustración sobre fotografía, Construimos	17
Figura 5 Ciudades Sin Tiempo, Imaginamos.....	17

INVESTIGACIÓN

La jubilación, definida como "disponer que, por razón de vejez, largos servicios o imposibilidad, y generalmente con derecho a pensión, cese un funcionario civil en el ejercicio de su carrera o destino" ("Jubilación", 2021). Este concepto trae en ocasiones, connotaciones negativas ya que las personas pueden sentir una ausencia de sí mismos, ya que pierden un poco de su identidad e interacción social que alguna vez fue definida por su profesión.

Muchas ciudades de hoy han sido diseñadas para las generaciones más jóvenes. Para las personas que, en su mayor parte, son sanas y capaces. Según la Organización Mundial de la Salud, para el año 2030, 1 de cada 6 personas tendrá 60 años o más (Organización Mundial de la Salud, [OMS], 2021). Aproximadamente el 68% de estas personas vivirá en ciudades que no están diseñadas ni adaptadas para las personas mayores. En cuanto a la edad, es importante comprender que, con la jubilación, muchos adultos mayores se vuelven menos activos en la sociedad y son propensos a enfermedades de salud. Además, corren el riesgo de discriminación por prejuicios de edad a medida que envejecen; pues se les considera menos valiosos en la sociedad o se les considera inferiores debido a sus capacidades limitadas o en declive.

La jubilación es una transición de vida que afecta a los adultos mayores en su vida diaria. Esta transición es diferente para todos y aunque algunos pueden jubilarse por completo, otros optan por la jubilación parcial. En Ecuador, una persona puede jubilarse dentro de las edades de 60 a 70 después de cumplir 30 años de servicio (Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, n.d.).

La capacidad de mantener relaciones sociales y familiares sólidas es vital para un envejecimiento saludable. Las personas mayores a menudo enfrentan cambios en su estilo de vida que resultan en círculos sociales reducidos y conexiones más débiles debido a un papel

menos activo en sus comunidades. La falta de relaciones durante la jubilación puede provocar el surgimiento de nuevas condiciones de salud que debiliten la capacidad de estos individuos.

Uno de estos factores es la soledad y se considera un factor de riesgo, ya que puede provocar más problemas de salud. La pérdida de conexión social en algunos adultos mayores termina en una disminución de la autoestima. La jubilación y la falta de relaciones pueden provocar un deterioro en las condiciones de salud que puede ocurrir al debilitar la capacidad de estos individuos. Estas circunstancias pueden resultar en soledad o aislamiento social, debido a necesidades insatisfechas de interacciones sociales. El aislamiento social se puede definir como un “reflejo social del tamaño de la red social y el número de contactos” (Stephoe et al., 2013 as cited in Weinstein, et al., 2016, p.54), es importante entender que se puede elegir este estilo de vida, ya que ciertas personas prefieren menos interacciones sociales, pero mantienen una vida satisfactoria.

Se han propuesto varias definiciones de soledad y su percepción, como lo describa Jairo Cardona especialista en educación para la salud “sentir la soledad es una sensación que la relacionan con la tristeza y la describen como un sentimiento interno y doloroso, mientras que estar solo lo denominan la carencia de compañía, tanto de contactos sociales como de familiares” (Cardona et al., 2013, p.10). Existen múltiples dimensiones de soledad, esto incluye social, emocional, objetiva y subjetiva. La soledad social según De Jong Gierveld y Kamphuis (1985) citado en Weinstein (2016) se refiere a la “ausencia de una red social más amplia, por ejemplo, hermanos, primos, amigos, vecinos” (p. 54), mientras que la soledad emocional se refiere a la “ausencia de relaciones íntimas, por ejemplo, pareja, mejor amigo” (p.54). Por último, está la soledad objetiva, en la que los individuos crean relaciones débiles y la soledad subjetiva que se refiere a sentirse solo. En la etapa de la jubilación, pueden surgir dificultades para planificar un nuevo proyecto de vida, ya que los adultos mayores no están

seguros de cómo reestructurar el tiempo y lidiar con circunstancias que pueden incluir la pérdida del rol social y sus relaciones.

La jubilación puede estimular la soledad. El Instituto Nacional de Estadística y Censos afirma que el diez por ciento de los adultos mayores en Ecuador se ven afectados por la soledad (2010). Mientras que, en la región de la sierra, el treinta y siete por ciento siente vacíos en su vida (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2009). Es claro que los adultos mayores son un grupo vulnerable dentro de nuestra sociedad que, en ocasiones, se da por sentado y olvida que tienen necesidades sociales más allá de los cambios propios de la edad. Esto puede conducir a la soledad y el sentimiento de no pertenecer más a una comunidad. Por lo tanto, se ha determinado que los adultos mayores que están en el proceso de jubilación son particularmente sensibles a que esta transición acabe con su felicidad y estado de ánimo.

Investigaciones demuestran que los indicios de la soledad se empiezan a presenciar durante esta etapa ya se encuentran con una mezcla de sentimientos. Por ejemplo, la nostalgia al saber que ya no van a trabajar y, la ansiedad de saber lo que viene. Tienen conocimiento de lo que sucede, pero no se encuentran preparados para la transición. Dentro de la investigación se logró obtener testimonios que permitieron entender a mayor profundidad la realidad de cada persona.

Estuardo Villacrés, un profesor de 72 años, quien se jubiló recientemente debido a la pandemia de COVID-19, encuentra consuelo en la religión. Explica que con el tiempo las cosas llegarán a su fin y que es posible que las personas con las que aprecia pasar el tiempo ya no estén a su lado. En lugar de concentrarse en pensamientos negativos, prefiere mantenerse activo e involucrado en actividades que le impiden sentirse solo. A veces se da cuenta de que sus hijos le faltan el respeto, menciona: “Mis hijos a veces se portan malcriados. Que no me respeten es bastante doloroso” (Villacrés, Entrevista 1,2021). Aunque

opta por mantener una actitud positiva, en ocasiones, las circunstancias familiares pueden alterar su estado de ánimo.

Leonardo Muñoz, un hombre de 75 años, que trabajaba como jefe de su empresa de transporte de camiones, luchaba a diario contra la soledad. A partir del fallecimiento de su esposa a los 62 años, sintió una carga y un vacío que nadie podía llenar. Procedió a trabajar y contribuir a su familia de seis hijos y decidió jubilarse para recibir una pensión del gobierno, pero siguió trabajando, dirigiendo sus rutas de transporte. Menciona cómo el hecho de trabajar era su vida y que sin él no estaba seguro de qué hacer. Afirma:

Hubo una temporada que mis hijos dijeron que ya no trabaje [...] yo me quede encerrado, acostumbrado a trabajar y quedarme en casa también para mí estaba siendo mortal eso. Me estaba acabando, hasta que dije no, esto no está conmigo, yo tengo que continuar [...] y me recuperé, porque si no, me estaba acabando, me estaba enfermando. (Muñoz, Entrevista 2, 2021)

Aunque él también tenía problemas con su familia y se sentía controlado por sus hijos por su edad, avanzó con la esperanza de que algún día apreciaría sus esfuerzos.

Joan Vásquez, un hombre de 68 años, entiende que las personas perciben a los adultos mayores de manera diferente. Cuando Joan se jubiló, pensó que sería un momento para relajarse con su esposa, pero encontró difícil la falta de una rutina. Recuerda que sus relaciones cambiaron debido a las diferencias económicas ya que, con menos ingresos, no pudo hacer todo lo que esperaba. Joan se sintió más solo cuando se dio cuenta de que sus habilidades físicas no eran las mismas que antes. Lentamente se obligó a ser menos activo.

Unos años después de jubilarse, Joan cuenta que:

Me desperté un día y pensé idiota, estás dejando que tu vida se desvanezca. Despierta. Haz algo. A medida que envejeces, la verdad duele, pero hay menos gente a tu alrededor. Las personas que conozco fallecen, y no es solo la jubilación lo que puede hacer que uno se sienta aislado, sino también las personas que hacen que el mundo se sienta solo. Con la edad te das cuenta, que no puedes hacer las mismas cosas que antes, pero aún puedes intentarlo. (Vásquez, Entrevista 3, 2021)

Joan disfruta saludar a sus vecinos y trabaja para mantener vivas sus amistades, ya que espera tener los cinco sentidos a medida que envejece como miembro activo de su comunidad.

Gracias a los testimonios y al estudio previo fue posible obtener tres insights¹ que exploran la etapa de jubilación y la soledad. El primero, las personas inutilizan a los adultos mayores creyendo que los están cuidando. El segundo, los adultos mayores son vistos como alguien que llega a su fin y no como alguien con quien compartir. La tercera, los adultos mayores antes de jubilarse deducen lo que sucede en esta etapa, pero no se encuentran preparados para ella. Como se muestra en los *insights*, durante esta etapa de transición las personas empiezan a experimentar otros efectos. Esto incluye la inutilidad, la incapacidad de toma de decisiones, la dependencia, la ansiedad, la tristeza, y una corta esperanza de vida. Por último, debido a estos sentimientos pueden sufrir diversas enfermedades.

PROPUESTA DE DISEÑO

Ciudades Sin Tiempo busca combatir la soledad y sus efectos aportando con un nuevo estilo de vida. A partir del análisis fue necesario que el proyecto permitiera que los adultos mayores tengan relaciones saludables, la capacidad de tomar sus propias decisiones, poder compartir con los demás, así como disfrutar y aprender de esta nueva etapa de sus vidas. Como propósito, se propone espacios públicos intergeneracionales y diversos que mejoren la participación de los adultos mayores en la vida.

La comunicación, el ejercicio, la creación de nuevos pasatiempos y la formación de nuevas conexiones intergeneracionales pueden proporcionar felicidad y mejorar la salud, además de reforzar y mantener el desarrollo cognitivo con el continuo aprendizaje a través de nuevas actividades. En segundo lugar, es revertir y prevenir el descuido en la salud o estado

¹ Insight: un descubrimiento de la comprensión y la identificación de las necesidades insatisfechas para explicar por qué algo está sucediendo de la manera que está (Dalton, 2016)

psicológico, proporcionando interacción social. Por último, se busca brindar espacios seguros en que los adultos mayores tengan la oportunidad de tomar sus propias decisiones, ofrecer sus conocimientos, expresarse y compartir sus historias.

Para unificar la propuesta se desarrolló una narrativa, que nace del paisaje de una ciudad que representa un camino sinuoso de la vida dividido en tres tiempos: presente, proyección y futuro. Cada sección plasmada en la página web de la carrera Diseño Comunicacional en *Squarespace* (Anexo A) guía a la audiencia a comprender el problema, lo que puede cambiarla percepción de cómo las personas ven el futuro.

La experiencia a través del sitio web es interactiva, ya que se espera que los visitantes emerjan en la narración de este proyecto. Al explorar la página a través de imágenes estilo gif, con imágenes en las que se puede hacer clic, escuchar audios y mirar videos; la audiencia se encontrará con una narrativa que les permitirá explorar el presente, la proyección y el futuro de una ciudad que busca integrar a los adultos mayores.

La primera parte es la introducción al contexto. Esto se muestra a través del *landing page* (Anexo B), en la que las personas pueden ver un video que se les acerca a la problemática existente. Después de ver el video, la persona puede elegir un botón que los llevara a la siguiente sección.



Figura 1 Ciudades Sin Tiempo, Vivimos

En la segunda pieza, el presente, denominado *Vivimos* se introduce al segmento que se encuentra en la etapa de jubilación. Se puede escuchar testimonios de una ciudad en la que la discriminación por edad, la jubilación y la soledad afectan sus rutinas y relaciones. En cuanto a la ilustración, la ciudad está en blanco y negro con contrastes de color. Se puede observar una ilustración estilo gif de personas paseando por la ciudad o descansando en su ventana.

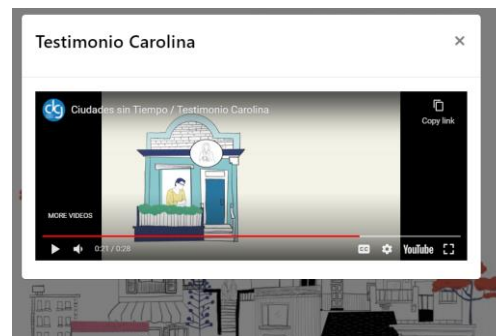


Figura 2 Vivimos, Testimonios Formato Video

En la siguiente sección denominando *Construimos*, se plantea varias preguntas de como una ciudad puede transformarse y evolucionar a través de nuevos espacios integradores. Se hacen tres preguntas, ¿Cómo se pueden revivir espacios mal utilizados? ¿Cómo los callejones pueden proporcionar momentos culturales y artísticos? ¿Cómo se pueden reinventar los espacios inseguros para ofrecer lugares para el ejercicio y la meditación?



Figura 3 Style Sheet Propuesta Gráfica

En cuanto a los gráficos, primero se tuvo en cuenta la idea de un logo y un nombre que se adaptara al proyecto. Se eligió Ciudades sin Tiempo porque ofrece un espacio libre de juicios que promueve el envejecimiento saludable. En cuanto al logo, es tipográfico y claramente manteniendo el mismo estilo que las ilustraciones. Los colores elegidos para los gráficos son colores vibrantes y vivos para resaltar las ilustraciones, -en blanco y negro, buscando aportar claridad, sencillez, limpieza y atemporalidad. Mientras que las tipografías elegidas fueron Wilden para caracteres llamativos dentro de las ilustraciones, Montserrat para títulos e Inconsolata para textos, lo que permite una fácil lectura.

Se utiliza la técnica de collage en la ilustración para mostrar las intervenciones dentro de la ciudad y cómo los adultos mayores pueden integrarse en nuevas actividades. La última ilustración proporciona información sobre el futuro, de cómo las personas perciben la edad y la jubilación, y es un espacio que permite a las personas escuchar las voces de los jóvenes y los adultos mayores. Cada ilustración proporciona un contexto claro y alienta a la audiencia a comprender, contemplar y pensar sobre cómo perciben la edad y la jubilación.

El color y la vida se incorporan con gifs e ilustraciones de las estrategias que se pueden aplicar a la ciudad. Estas estrategias son ilustradas sobre fotografía y se muestra cómo estas personas se integran en la dinámica urbana. Cada fotomontaje muestra formas potenciales en que las personas mayores pueden recuperar la ciudad y tener nuevas conexiones y relaciones con una ciudad.





Figura 4 Ilustración sobre fotografía, Construimos

La última pieza, que es el futuro denominada *Imaginamos* y, muestra a cuatro adultos mayores (Figura 5). Se escuchan testimonios de como quieren envejecer la expectativa sobre sea su vejez. Los testimonios son acompañados de ilustraciones que muestran un poco de lo que esperan que sea su vida en el futuro.



Figura 5 Ciudades Sin Tiempo, Imaginamos

CONCLUSIONES

Ciudades Sin Tiempo, trabaja para crear atmósferas públicas intergeneracionales y diversas que enriquezcan la participación de los ciudadanos mayores en la vida pública, para ayudarlos a mantenerse socialmente activos, aliviar la soledad y brindar la oportunidad de vivir un estilo de vida saludable y dinámico. Los adultos mayores necesitan opciones para involucrarse en la sociedad y mitigar la soledad; la cual puede causar ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y más. Mientras, pasa el tiempo en comunidad puede brindar oportunidades como comunicarse, hacer ejercicio, desarrollar nuevos pasatiempos y establecer nuevas conexiones.

Ciudades Sin Tiempo, reconoce que la jubilación es una etapa de posibilidades. Por lo tanto, busca recuperar la ciudad con espacios polivalentes que dan respuesta a las necesidades multigeneracionales y proporcionan espacios en que las personas mayores pueden aspirar a crecer. Además, está pensado para ofrecer una calidad de vida adaptada a las personas mayores a través del diseño. Busca, sobre todo, promover y entender la jubilación y cómo las personas pueden tener un estilo de vida positivo en esta etapa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cardona, J., Villamil, M., Henao, E., Quintero, A. (2013). El sentimiento de soledad en adultos. *Medicina U.P.B.*, 32(1),9-19. Obtenido el 12 de abril de 2021 de, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159029099002>
- Dalton, J. (2016). What Is Insight? The 5 Principles of Insight Definition - Thrive. Obtenido 2 de mayo 2022, de <https://thrivethinking.com/2016/03/28/what-is-insight-definition/>
- Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. Seguro de Pensiones - IESS. Obtenido el 2 de mayo 2021 de, <https://www.iess.gob.ec/es/web/guest/jubilacion-ordinaria-vejez>
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2009). Salud, Bienestar y envejecimiento 2009. Ecuador en Cifras. Obtenido febrero 16, 2021 de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/ Presentaciones/ estadisticas_adulto_mayor.pdf
- Jubilación. (2021). Real Academia Española. Madrid. Obtenido de <https://dle.rae.es/jubilar?m=form>
- Ministerio de Inclusión Económica y Social. (2009). Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento SABE Ecuador 2009-2010 [Ebook] (1st ed.). Quito: Ministerio de Inclusión Económica y Social.
- Weinstein, B. E., Sirow, L. W., & Moser, S. (2016). Relating hearing aid use to social and emotional loneliness in older adults. *American Journal of Audiology*, 25(1), 54+. Obtenido el 12 de abril de 2021 de <https://link.gale.com/apps/doc/A452053036/AONE?u=usfq&sid=AONE&xid=baa8f7c0>
- World Health Organization. (2022). Ageing and health. Obtenido el 2 de mayo 2022, de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=By%202030%2C%201%20in%206,in%202020%20to%201.4%20billi on.>

ANEXO A: PÁGINA WEB EXHIBICIÓN DE DISEÑO

enlace: <https://www.exhibiciondediseno.net/ciudades-sin-tiempo>



ANEXO B: LANDING PAGE



[Carrera](#) [Contacto](#) [Exhibiciones](#) [Noticias](#) [Portafolios](#)

CIUDADES SIN TIEMPO

Ciudades Sin Tiempo estudia la soledad en adultos mayores y diseña experiencias inclusivas para este segmento que muchas veces ve a la jubilación como la fase final de su vida.

ck Ciudades sin Tiempo / La Jubilación



CIUDADES SIN TIEMPO



Watch on YouTube

VIVIMOS

CONSTRUIMOS

IMAGINAMOS

[All](#) [TINTA ROJA](#) [CIUDADES SIN TIEMPO](#) [BIKINI BAR](#) [DESGLOSE](#) [EL CAMINO DE LA LECHE](#)

ANEXO C: VIVIMOS

VIVIMOS



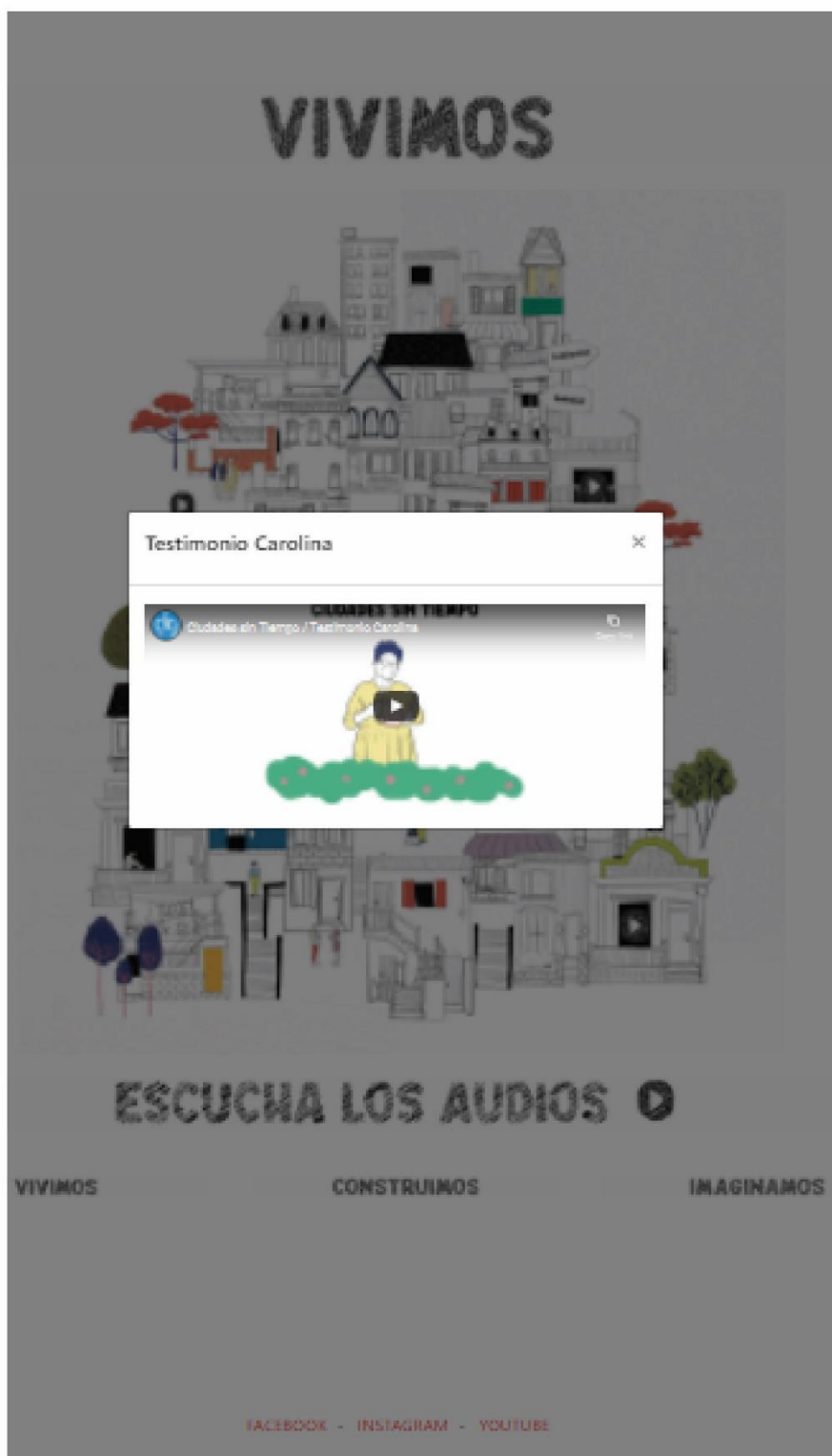
ESCUCHA LOS AUDIOS 

VIVIMOS

CONSTRUIMOS

IMAGINAMOS

ANEXO D: VIVIMOS CON TESTIMONIO POP UP



ANEXO E: IMAGINAMOS


IMAGINAMOS

En estos momentos estamos en un momento crucial y todos los sectores. Todos los sectores necesitan estar unidos, participar en la decisión y trabajar con los mejores intereses.



ESTUARDO

▶ Estuardo Miquel
Desarrollador por @EstuardoM




CAROLINA

▶ Carolina Sánchez
Desarrollador por @CarolinaS



MANUEL

▶ Manuel Rodríguez
Desarrollador por @ManuR



LUIS


▶ Luis Moreno
Desarrollador por @LuisM

VIVIMOSCONSTRUIMOSIMAGINAMOS

FACEBOOK • INSTAGRAM • YOUTUBE

Ave. Diego de Pedraza y Vía Internacional | P.O. BOX 171011 | Tel: +52 55 2 017 1700 EXT 5472

Copyright © 2020 Devana Gestión S.A.S.



ANEXO F: AFICHE EXHIBICIÓN DISEÑO



Ciudades Sin Tiempo
Sera



ANEXO G: PROMOCIÓN EXHIBICIÓN DISEÑO EN REDES SOCIALES

link youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=JSP3e-x0JxE>

Posts Instagram

