

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Kipos: Huerto de historias

Cristina Poleth Calderón Cuadros

Diseño Gráfico Comunicacional

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

Quito, 20 de diciembre de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Kipos: Huerto de historias

Cristina Poleth Calderón Cuadros

Nombre del profesor, Título académico Cristina Muñoz,MA

Quito, 20 de noviembre de 2021

© 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: Cristina Poleth Calderón Cuadros

Código: 00322904

Cédula de identidad: 1723822803

Lugar y fecha: Quito, 20 de noviembre de 2021

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

En Ecuador, el 10% de adultos mayores están afectados por la soledad (INEC,2009) Esta afección suele presentarse durante el proceso de jubilación, cuando las personas tienen una edad de 65 a 75 años, debido a la incertidumbre sobre lo que sucederá en los próximos años de su vida. Es necesario crear espacios que brinden una mejor calidad de vida a las personas adulto mayor y que además aporten positivamente a la comunidad. Kipos es un espacio para incentivar el desarrollo cognitivo y físico de las personas a través de un espacio recreativo donde puedan sentirse independientes y refuercen lazos de amistad y enseñanza.

Palabras Clave: Adulto mayor, jubilación, soledad, proyecto de vida.

ABSTRACT

In Ecuador, 10% of seniors are affected by loneliness (INEC, 2009). This condition usually occurs during the retirement process, when people between 65 and 75 years old in the process of retirement, as they begin to feel fear knowing what will happen. It is necessary to create spaces that provide a better quality of life for the elderly and also contribute positively to the community. Kipos is a space to encourage the cognitive and physical development of people through a recreational space where they can feel independent and strengthen ties of friendship and learning.

Key words: Elderly, retirement, loneliness, life project.

Table of Contents

INTRODUCCIÓN	8
GRACIAS A LOS TESTIMONIOS Y AL ESTUDIO PREVIO FUE POSIBLE OBTENER TRES INSIGHTS QUE EXPLORAN LA ETAPA DE JUBILACIÓN Y LA SOLEDAD, A CONTINUACIÓN:	11
DESARROLLO DEL TEMA.....	14
CONCLUSIONES	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	19
ANEXO A: INVESTIGACIÓN A ADULTOS MAYORES.....	20
ANEXO B :HUERTO DE HISTORIAS.....	21
ANEXO C :HUERTO DE VIDA.....	22
ANEXO C: MATERIAL FOTOGRÁFICO	23

INTRODUCCIÓN

La jubilación se define 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" (Real Academia Española); varias connotaciones negativas, como la entrada a la vejez, donde las personas pueden sentir una pérdida de sí mismos, ya que disminuye su interacción social y posiblemente su identidad, que alguna vez fue definida por su trabajo.

Kipos es un proyecto de vida que abarca la transición de los adultos mayores en el período de la jubilación; una etapa donde son vulnerables a sentirse solos por los cambios que enfrenta. Para Kipos, la jubilación es una etapa de posibilidades, pues reconoce la libertad de explorar este período oponiéndose a perspectivas negativas, soledad, aislamiento social y menor calidad de vida.

El proyecto mencionado se basa en el concepto "huerto de historias" el cual busca promover el bienestar, la independencia, la comunión, el aprendizaje, la relajación y experiencias con el fin de contribuir a la función cognitiva, la integración social, la salud y una mejor condición emocional.

La jubilación es una transición de vida que afecta a los adultos mayores en su día a día, ya que dejan de trabajar, ya sea en forma parcial o completa. En Ecuador, una persona puede jubilarse dentro de las edades de 60 a 70 después de cumplir 30 años de servicio (IESS, n.d).

Los jubilados pueden evidenciar cambios en su estilo de vida, contactos familiares y relaciones sociales, pues ya no tienen un papel activo en el lugar de trabajo, ni en la sociedad, las cuales son vitales para un envejecimiento saludable.

La soledad se considera un factor de riesgo, ya que puede provocar problemas de salud, disminución de la autoestima y la autosuficiencia. 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 satisfecha.

“Sentir la soledad es una sensación que la relacionan con la tristeza y la descripción como un sentimiento interno y doloroso, mientras que estar solo lo denominan como 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 Weinsten (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 (SABE, 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 de entre 65 y 75, que están en el proceso de jubilación, son particularmente sensibles a que esta transición acabe con su felicidad.

Investigaciones demuestran que los indicios de la soledad se empiezan a presenciar durante esta etapa al tener sentimientos encontrados frente a nueva etapa. Por ejemplo, como la nostalgia al saber que ya no van a trabajar sin, la ansiedad de saber lo que viene. Como resultado, identifican 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 2,2021). 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. Sin él, no estaba seguro de qué hacer. Relata que “ Hubo una temporada que mis hijos dijeron que ya no trabaje [...] yo me quede encerrado, acostumbrado a trabajar y quedarme en casa también para mi 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, acabándome, acabándome, me estaba enfermando. (Muñoz, Entrevista 1, 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 apreciarían sus esfuerzos.

Gracias a los testimonios y al estudio previo fue posible obtener tres insights que exploran la etapa de jubilación y la soledad, a continuación:

- 1) Las personas inutilizan a los adultos mayores creyendo que los están cuidando.

2) Los adultos mayores son vistos como alguien que llega a su fin y no como alguien con quien compartir.

3) 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.

A partir de la investigación, se encontró que a los adultos mayores les apasiona el cuidado de las plantas. Mario Herrera, un señor de 65 años, divorciado; actualmente vive solo ya que sus hijos viven en los Estados Unidos. Uno de sus pasatiempos es su negocio de lavandería y el cuidar de las plantas de su casa. Él comenta:

“Las plantas son mi pasión, ya que puedo conversar con ellas y contarles las cosas que yo siento, así mismo me encanta poder cosechar las frutas o vegetales porque es como dice el dicho, de la mata a la olla me llena de mucha emoción el poder comer de una planta cultivada en mi casa” (M.Herrera, comunicación personal, 8 de febrero de 2021).

Juan Andrade, un señor de 69 años, casado; hasta el momento vive con su esposa. Uno de sus pasatiempos es estar en casa. Él comenta:

“Cuando uno forma una familia piensa que el estar todos reunidos será para siempre y trabajamos para disfrutar todo ello con ellos, sin embargo cuando los hijos se casan todo cambia, ya que cada uno empieza hacer su vida y ahí es cuando uno se empieza a sentir solo porque ya no tenemos el trabajo y las personas que amamos se van alejando” (J.Andrade, comunicación personal, 12 de febrero de 2021).

Nely Narvaes, señora de 75 años, viuda; actualmente vive sola ya que sus hija se casó. Uno de sus pasatiempos limpiar la casa el cuidar y leer frente a las plantas de la jardinera. Ella comenta:

“ En las mañanas después de alistarme me gusta salir a tomar sol e ir viendo como mis plantas van creciendo y luego regar agua sobre ellas. En ellas puedo relajarme, descansar y sobre todo estar tranquila.” (N.Narvaes, comunicación personal, 15 de febrero de 2021).

Esto se debe a que les permite sentirse en contacto con la naturaleza sin la necesidad de estar muy lejos de casa. Ante las reacciones de los adultos mayores por las plantas y considerando un gusto en común, se creó la marca Kipos.

DESARROLLO DEL TEMA

Kipos es una marca que busca acompañar al adulto mayor durante la etapa de transición de trabajador activo a jubilado. La suscripción a Kipos es sencilla, solo deben acercarse a las instalaciones y registrarse. El huerto ofrece una sensación de tranquilidad, rapidez y eficiencia. Asimismo, mediante sus cuatro áreas se busca empoderar al adulto mayor a través de sus experiencias, sabiduría, actividades recreativas, enseñanzas, entre otras. La forma de llegar al público objetivo es tomando contacto con empresas para que conozcan Kipos y puedan recomendar a las personas que están cerca de jubilarse. También hablando del proyecto en medios de comunicación como radio y televisión enviando una invitación. Una vez que hayan aceptado la invitación y membresía los adultos mayores podrán ser parte del equipo Kipos, experimentar en cada área del huerto y descubrir actividades novedosas en donde deseen participar.



Figura 1 user journey

Este user journey es un mapa ideal que explora el viaje actual que un adulto mayor puede practicar cuando interactúa con el producto y su servicio.

El objetivo de Kipos es combatir la soledad y sus efectos aportando con un nuevo proyecto de vida. A partir del análisis, se consideró necesario que los adultos mayores tengan relaciones saludables, la capacidad de tomar sus propias decisiones, trabajar y ayudar a los demás, así como de disfrutar y aprender de esta nueva etapa de sus vidas. Como propósito, por medio de las plantas, se busca lograr tres objetivos. El primero es detener el deterioro cognitivo, reforzar y mantener activas a las personas con el continuo aprendizaje a través de las plantas. El segundo objetivo, es revertir y prevenir el descuido en la salud o estado psicológico, proporcionando ejercicio y un nuevo estímulo social con beneficio monetario. Por último, se busca brindar un espacio seguro donde los adultos mayores tengan la oportunidad de tomar sus propias decisiones, ofrecer sus conocimientos, expresarse y compartir sus historias.

Inicialmente Kipos tuvo una propuesta para el tiempo pandemia, a través de la entrega de un kit el cual incluía una planta, un macetero, herramientas para cultivar, semillas y un instructivo de cuidado de la planta y una hoja en blanco en donde registraban la evolución de la misma. Cuando la planta tenga un tamaño adecuado para trasplantarla, el personal de Kipos la retira y le entrega otra. Con el propósito de que cada planta vaya dando forma a este espacio físico hasta que se retorne a la normalidad y los adultos mayores puedan participar activamente dentro de el huerto y disfrutar de las cuatro áreas

que este espacio físico ofrece, como lo es el área de experiencias en donde ellos puedan abrirse y expresar sus sentimientos; el de actividades en el que podrán realizar actividades físicas y mentales para prevenir el deterioro físico y enfermedades; en masterclass ellos serán los maestros que enseñan a las nuevas generaciones y finalmente el huerto de vida que recopila las plantas que son sembradas y cuidadas por ellos mismos llevando tips, secretos, consejos, anécdotas que ellos cuentan.

Primero se tuvo en cuenta la ideación de un logotipo y un nombre que se adaptara al proyecto. Se eligió Kipos, ya que es una palabra derivada del griego que significa jardines. En cuanto al logo, lleva una semilla en crecimiento como símbolo del objetivo del semillero. Los colores escogidos para las gráficas son colores vibrantes e intensos para resaltar las ilustraciones, el blanco y negro brindan claridad, sencillez, limpieza y contraste. Mientras que las fuentes elegidas fueron Monserrat para textos y Atheleas para títulos lo cual facilita la lectura.



Figura 2 logotipo



Figura 3 cromática

Adicionalmente, se utilizó la ilustración para la representación de imágenes gráficas las cuales están complementados con un estilo acuarela y colores brillantes para brindar un mayor realce. De igual forma se hizo uso de elementos decorativos en blanco y negro para las portadas de cada área de la exhibición.



Figura 4 ilustración de planta



Figura 5 portadas de cada área

Conclusiones

Ante la investigación efectuada, acerca de la jubilación y el adulto mayor se evidenció que estos temas no tienen gran relevancia ante la sociedad, ni por las personas allegadas a las mismas. Estadísticamente se constató un gran número de casos de personas en estado abandono, soledad, temor, incertidumbre, depresión, angustia, etc.

Kipos es un proyecto de vida dinámico que busca optimizar el desarrollo de habilidades físicas, mentales y emocionales en un ambiente cómodo y seguro dentro de la comunidad donde se ejecute, con el objetivo de favorecer a personas que tienen una vida solitaria, por ello brinda una mirada diferente de vivir la jubilación con un nuevo propósito de vida.

Las áreas diseñadas dentro de el huerto de historias buscan empoderar al adulto mayor a través de sus experiencias, vivencias, conocimientos, anécdotas, actividades recreativas, etc. Está orientado a brindar un nuevo propósito de vida, que promueva el bienestar, una mejor condición emocional y con remuneración, ya que a través de las

plantas recaudan dinero y sirve como estímulo para ponerle más ganas a lo que hacen, pues generan un ingreso y les permite sentirse útiles. Es importante anotar que entre los entrevistados habían personas que no percibían una pensión por jubilación, lo cual ahonda su preocupación y el conocer que a través del proyecto pueden generar un ingreso, les animó en gran manera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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=AO NE&xid=baa8f7 c0>

int text citations

(De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985 as cited in Weinstein, et al., 2016, p. 54) (Weinstein, et al., 2016, p. -)

(Steptoe et al., 2013 as cited in Weinstein, et al., 2016, p.54)

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 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=159029099002>

Jubilación ordinaria por vejez.(S/f).Iess. Recuperado el 12 de abril de <https://www.iess.gob.ec/es/web/guest/jubilacion-ordinaria-vejez>

Real Academia Española.(2001). Diccionario de la lengua española(22.aed). Recuperado el 12 de abril de <https://dle.rae.es/jubilar?m=form>

ANEXO A: INVESTIGACIÓN A ADULTOS MAYORES

Durante tres días, los voluntarios dedicaron tiempo a escribir un diario. A través de esto, fue refrescante comprender cómo los individuos podían revelarse a sí mismos a través de las plantas. Cómo cada planta dio vida a una historia. Así como observar cómo cada uno imaginaba un jardín al que dedicarle tiempo.

Surgieron nuevos sentimientos cuando notaron la capacidad de lograr objetivos nuevas, y que la felicidad podría provenir de ver crecer una planta. Sandra escribe acerca de cómo el maíz le hace recuerdo a su madre, “El maíz, me trae muchos [recuerdos] con mi mami Teresita, porque le acompañaba a deshierbar para que el maíz crezca bien y obtener unos ricos choclos”. Mientras que Margarita menciona cómo se siente satisfecha y como mamá ya que su planta “está creciendo bien y necesita más espacio”.



Figura 6 Investigación

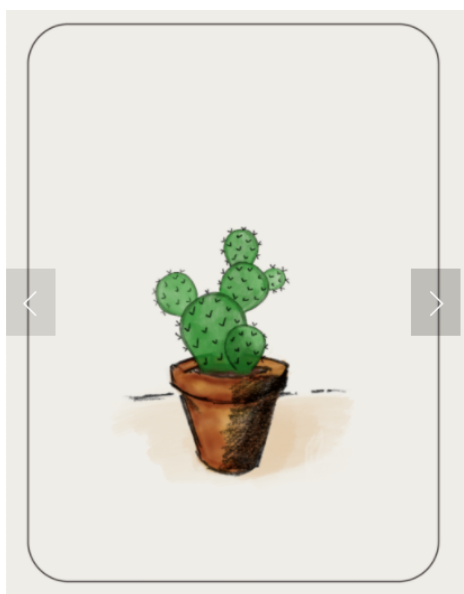
Con este método de prueba, evidenciamos que las plantas se

convierten en un mecanismo de comunicación, donde cada adulto mayor cuenta sus historias y que a lo largo del proceso, los adultos mayores se sintieron felices, útiles y capaces de tomar sus propias decisiones durante todo el proceso.

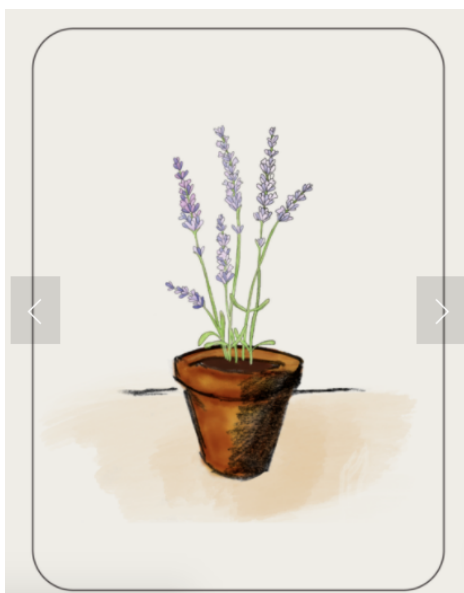
ANEXO B :HUERTO DE HISTORIAS



Figura 6 cuatro áreas de huerto de historias

ANEXO C :HUERTO DE VIDA**Cactus**

Recuerdo que años atrás, cuando trabajaba en la oficina, el ambiente laboral se sentía pesado. Pero cuando estaba en contacto con los cactus que habían en un pequeño jardín de la terraza, todo lucía distinto y con vida.

**Lavanda**

El estrés era mi acompañante todos los días de trabajo. Un día cansada de tanta fatiga me acerqué a un parque aledaño y me senté casualmente junto a esta planta, su fragancia me ayudó a relajarme y liberar mi carga.



Los adultos a través de las plantas cuentan sus historias, tips, consejos, anécdotas y secretos.

ANEXO D: MATERIAL FOTOGRÁFICO

Los adultos a través de las plantas cuentan sus historias, tips, consejos, anécdotas y secretos.

ANEXO E: EXHIBICIÓN



Kipos huertos de historias
(<https://www.exhibiciondediseno.net/kipos-home>)