



DISEÑO|UC

LAZOS

CARTAS DE CONVERSACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Francisca Crisóstomo Fuentes

Profesora Guía: Carola Zurob

Escuela de Diseño, Facultad de Arquitectura y Estudios Urbanos

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñadora.

Julio 2023

Santiago, Chile



Autora: Francisca Crisóstomo Fuentes

Profesora Guía: Carola Zurob

Escuela de Diseño, Facultad de Arquitectura y Estudios Urbanos
Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad
Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñadora.

Julio 2023
Santiago, Chile

LAZOS

AGRADECIMIENTOS

Comenzar agradeciendo a *mis abuelos*. Fuente de inspiración y admiración a lo largo de la vida, especialmente en esta etapa de investigación dónde logré conectar profundamente con ellos. Escuchándolos, observándolos y sobre todo conociéndolos.

Destacar las conversaciones con abuelos de mis amigos, que voluntariamente se ofrecían a colaborar y ser aporte del proyecto. Lo que me permitió descubrir esas ganas dormidas que existen por querer compartir y “soltar” sus experiencias de vida. Además de adultos de distintos centros que me ayudaron y compartieron sus experiencias sin habernos conocido previamente.

A mi familia y cercanos que me apoyaron durante estos años de estudio y a las personas que la carrera me regaló, quienes llegaron para quedarse como grandes amigas.

Finalmente, al grupo de título y a nuestra profesora guía Carola Zurob, que todos los Lunes durante un año, escuchaba pacientemente nuestros avances y nos “metía presión” con una sonrisa nerviosa por lo tarde que íbamos.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN

- 1.1 Envejecimiento cómo fenómeno moderno
- 1.2 Compromiso Ético del proyecto

2. MARCO TEÓRICO

- 2.1 Contexto adultos mayores
- 2.2 Percepción y Auto percepción
- 2.3 Sociabilidad y Red de Apoyo
- 2.4 Pertenencia Social
- 2.5 Estimulación Cognitiva y Emocional

3. LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

- 3.1 Programas Municipales
- 3.2 Centro Larga Estadía
- 3.3 Centros Diurnos (CEDIAM)
- 3.4 Pauta de Observación
- 3.5 Acercamientos Claves
- 3.6 Hallazgos de Investigación

4. DESARROLLO PROYECTO

- 4.1 Rol del Diseño
- 4.2 Diseño Reflexivo
- 4.3 Design Thinking
- 4.4 Problemática
- 4.5 Formulación Proyecto
- 4.6 Objetivos
- 4.7 Contexto de Implementación

5. ESTADO DEL ARTE

- 5.1 Antecedentes Nacionales
- 5.2 Antecedentes Internacionales
- 5.3 Referentes Nacionales
- 5.4 Referentes Internacionales

6. USUARIOS

- 6.1 Niveles de Usuarios
- 6.2 Arquetipos
- 6.3 User Centered Approach

7. IDEAR: ETAPA EXPLORACIÓN

- 7.1 Testeo n1 ¿Cómo te gustaría que te viera la sociedad actual?
- 7.2 Viaje de Usuario AS IS
- 7.3 Testeo n3 Ayer, Hoy, Mañana
- 7.4 Testeo n4 Cartas Blancas
- 7.5 Testeo n5 Prototipo: Tercera
- 7.6 Testeo n6 ¿Qué le preguntarías a alguien de tu misma edad?
- 7.7 Testeo n7 OPDAM

8. GRÁFICAS PROYECTO

- 8.1 MoodBoard
- 8.2 Color
- 8.3 Logo
- 8.4 Tipografía
- 8.5 Elementos Gráficos
- 8.6 Usos Incorrectos
- 8.7 Packaging

9. PROPUESTA FINAL

- 9.1 Fotos Producto Final
- 9.2 Contenidos Producto
- 9.3 Selección Preguntas
- 9.4 Validación Experta
- 9.5 Nuestros Lazos
- 9.6 Participación Proyecto

10. ESTRATEGIAS DE SOSTENIBILIDAD

- 10.1 Plan de Implementación
- 10.2 Postulación a Fondos
- 10.3 Business Model Canvas
- 10.4 FODA
- 10.5 Marketing: Características de la marca
- 10.6 Costos

11. PROYECCIONES

- 11.1 Proyecciones de LAZOS
- 11.2 Impactos de la marca

12. CONCLUSIONES

13. BIBLIOGRAFÍA

1_INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

LAZOS

1_INTRODUCCIÓN

1.1 ENVEJECIMIENTO COMO FENÓMENO MODERNO

El envejecimiento es un fenómeno moderno. **Nunca habíamos tenido tantos organismos envejecidos conviviendo al mismo tiempo.** Antes llegar a ser persona mayor era considerado un privilegio, actualmente el concepto de vejez se relaciona directamente con deterioro. (Dínamo, 2022) Nuestro país es actualmente es uno de los tres países más envejecidos de América Latina, y se espera que en pocos años más, pase a ser el más envejecido de la región, seguido por Argentina y Uruguay. (Cambio Cultural y Centro de Innovación UC, 2020) Complementando a lo anterior, la Organización Mundial de la Salud, está promoviendo la calidad de vida a través del **envejecimiento activo**, definiéndolo como “un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (The active ageing, 2016) Con el objetivo de mantener las capacidades cognitivas, la autonomía y competencias financieras y sociales. Además de las ventajas positivas hacia una buena salud física y mental. (OMS, 2016) Ser persona mayor tiene beneficios y distintas oportunidades, sin embargo, está rodeada de prejuicios negativos. Así, el “**viejismo**” incluye un componente afectivo (prejuicio) y cognitivo (estereotipo), que impactan en la dimensión comportamental (discriminación). (Butler, 1969)

El presente proyecto aborda temáticas de la **soledad** actual de las personas mayores en nuestro país y la importancia de tener la **oportunidad de conocer a otros adultos** mayores mediante programas y centros enfocados en el envejecimiento activo. Conforme a ello, se toma como oportunidad de diseño el encuentro actual entre personas mayores, explorando los vínculos presentes en distintos contextos de encuentro, potenciando la exploración de la autopercepción de este grupo etario, las relaciones interpersonales y la sociabilización entre pares a partir de **conversaciones significativas y dinámicas que invitan al usuario a formar parte en la continuidad del proyecto.**

El nivel de apoyo social tiene un vínculo directo con la salud y con los indicadores de bienestar. Estando este, compuesto por tres distintas funciones, como son el apoyo instrumental, emocional e informacional. Por una parte, la satisfacción con los contactos sociales es un factor importante, que al mismo tiempo está relacionado con la reciprocidad de las interacciones. Generando un impacto en la salud la satisfacción dentro de los grupos sociales. (Gallardo & Barrón, 2014)

Se puede separar en dos las consecuencias que este fenómeno trae, primero el maltrato hacia las personas mayores y segundo la imagen negativa que genera. Ambas afectando la misma mentalidad que tiene la persona hacia sí misma, potenciando la frase **“no quiero llegar a ser mayor”**. (González, 2018)

El **diseño orientado al bienestar** y a la salud mental de los adultos mayores es esencial para su calidad de vida. Estos espacios deben ser accesibles, acogedores y adaptados a sus necesidades específicas. La seguridad, la accesibilidad física, la interacción social y la estimulación cognitiva son aspectos clave a considerar. Pía Santelices, académica de la Escuela de Psicología UC, destaca la importancia de la **interacción social como factor protector para la salud, mejorando la calidad de vida y fortaleciendo la autopercepción y la identidad de los adultos mayores.** (Santelices, 2020) Según Zapata (2001), mantener vínculos y participar en actividades constantes permite distribuir el tiempo y brindar apoyo emocional. Además, la participación en organizaciones de la comunidad, permite aportar soluciones y desarrollar potencialidades a través del contacto con sus pares. (Duran, 2008)

A lo largo del proyecto se trabaja con los términos **adulto mayor y persona mayor**, en base a las recomendaciones desde el SENAMA, en reemplazo de tercera edad, anciano, abuelo y viejo. Debido a que pueden relacionarse a una imagen negativa y discriminatoria de este grupo.

(Servicio Nacional del Adulto Mayor, 2023)

1.2 COMPROMISO ÉTICO DEL PROYECTO

A lo largo de este proceso de investigación, se trabajó con una actitud consciente hacia el respeto de las personas, tomando como guía el documento de **Buenas prácticas de ética de la escuela de Diseño UC**.

Además, hubo una especial preocupación en favorecer la comodidad, respetar los límites y horarios de los cuidadores y adultos mayores. Considerando las sensibilidades de los participantes del estudio, en cada visita y entrevista se explicó el proceso y objetivos de esta investigación de título, evitando hacer falsas promesas y expectativas. Las recopilaciones y registros a través de audios, fotografías y anotaciones fueron previamente autorizadas por los entrevistados, manteniendo el compromiso de hacer buen uso del material para la investigación.

La planificación previa mantiene un rol importante al participar con personas, incluyendo horarios y lugares de reunión a su elección. Se generaron, además, consentimientos informados para las entrevistas en profundidad con libertad de participación.

2_MARCO TEÓRICO

LAZOS

2.1 REALIDAD MUNDIAL & ADULTOS MAYORES EN CHILE

El envejecimiento a nivel mundial de la población está a punto de convertirse en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, el envejecimiento se define como el aumento progresivo de la proporción de las personas de 60 años y más con respecto a la población total.

(CEPAL, 2018)

La vejez es un fenómeno moderno. Nuestra especie nunca había tenido tantos organismos envejecidos conviviendo al mismo tiempo, comenta Daniela Thumala, psicogerontóloga de la Universidad de Chile, especialista en el estudio del envejecimiento y la vejez. (Dínamo, 2022) Se puede ver reflejado en los informes emitidos por el Instituto Nacional de Estadística, quienes proyectan que para el 2025, un quinto de nuestra población estará constituida por personas de la tercera y cuarta edad (INE, 2018).

Esto corresponde al 16% de la población, es decir, prácticamente se duplicará la proporción actual, que es del 9%.

Esta realidad impactará en distintos ámbitos de la sociedad, entre ellos, las estructuras y dinámicas familiares, el trabajo, las finanzas, la demanda de bienes y servicios e, incluso, los lazos intergeneracionales (Centro de Innovación UC, 2020)

La ONU establece como prioridad el **envejecimiento activo**, definiéndolo como “un proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” (OMS, 2002) Considerando los beneficios del envejecimiento activo la buena salud física y mental, con el objetivo de mantener las capacidades cognitivas, la autonomía y competencias financieras y sociales. (Ramos, 2016)

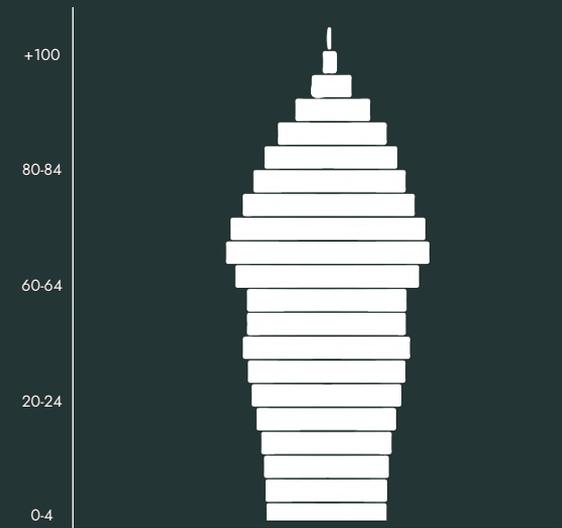
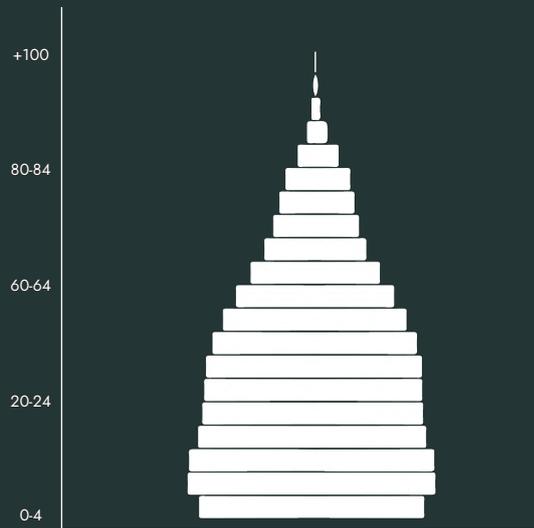
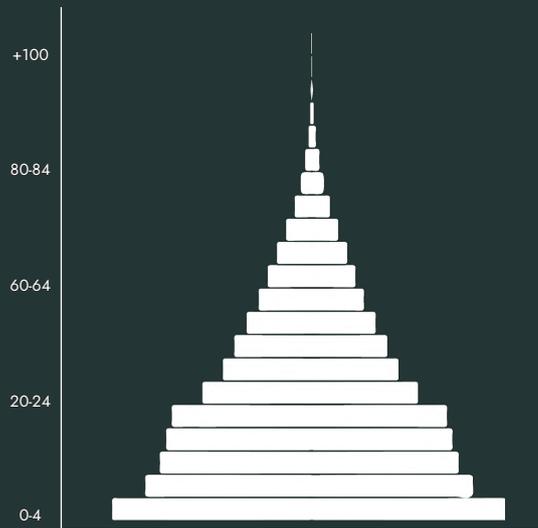
Nuestro país es actualmente es uno de los tres países más envejecidos de América Latina, y se espera que en pocos años más, pase a ser el más envejecido de la región, seguido por Argentina y Uruguay. (Centro de Innovación UC, 2020)

En Chile, la Ley 20.422 define **dependencia** como “El estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de una o más deficiencias de causa física, mental o sensorial, ligadas a la falta o pérdida de autonomía, requieren de la atención de otra u otras personas para realizar las actividades esenciales de la vida”. (Congreso Nacional, 2023) Esta definición es distinta a la definición de discapacidad, ya que las condiciones y limitaciones de los individuos tienden a ser diferentes. Tanto en Chile como en el resto del mundo existe consenso sobre cómo medir la discapacidad, pero no ocurre lo mismo con la dependencia, lo que genera problemas para la coordinación de políticas públicas enfocadas en personas dependientes. (CEP Chile, 2022) Además se generan limitaciones debido a la relación entre edad y dependencia. La mayor longevidad de la población implica no sólo una mayor prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas, sino que implica también una mayor prevalencia de discapacidad y limitaciones funcionales y cognitivas que afectan la independencia en el diario vivir de los adultos mayores. (CEPAL, 2018)

1950

2000

2050



2.2 PERCEPCIÓN DESDE LA COMUNIDAD & AUTOPERCEPCIÓN

Ser persona mayor tiene sus potencialidades y distintas oportunidades, sin embargo, está rodeada de prejuicios negativos. Así, el **“viejismo”** incluye un componente afectivo (prejuicio) y cognitivo (estereotipo), que impactan en la dimensión comportamental (discriminación). (Butler, 1969) Se puede separar en dos, las consecuencias que este fenómeno trae, siendo primero el maltrato hacia las personas mayores y segundo la imagen negativa que genera. Ambas afectando la misma mentalidad que tiene la persona hacia sí misma, potenciando la frase **“no quiero llegar a ser mayor”**. (INDH, 2013)

La percepción negativa hacia los adultos mayores se manifiesta en distintos ámbitos, desde el contexto familiar hasta distintas organizaciones involucradas. El concepto de **“viejismo”** o **“edadistas”** mantienen estereotipos e ideas erróneas sobre lo que es envejecer. La Encuesta Nacional sobre Inclusión y Exclusión Social del Servicio Nacional del Adulto Mayor (2017), Representa en distintos informes las ideas prejuiciosas que mantiene la sociedad hacia sus adultos mayores. La imagen que estos prejuicios van generando en los adultos mayores, van afectando la manera en la que se perciben e impacta en su comportamiento.

Chile y sus mayores, es la quinta encuesta nacional de calidad de vida de la vejez del año 2019. De la cual se rescatan los altos índices de **ansiedad** que muestran los indicadores, además de presentar que casi un tercio de las personas tiene sospecha de sintomatología depresiva. En los dos casos, las peores cifras son presentadas por personas con menos educación y por mujeres. Estos datos son una llamada de atención sobre la necesidad de tomar de manera integral la salud mental de los adultos mayores en Chile, con enfoque especial en los grupos más vulnerables. Es fundamental implementar políticas y programas que promuevan el bienestar emocional y entreguen apoyo psicosocial a esta población, además de un apoyo entre los mismos participantes.

(Caja de Los Andes & UC, 2020)

68% DE LA POBLACIÓN CHILENA OPINA QUE LAS PERSONAS MAYORES NO PUEDEN VALERSE POR SÍ MISMAS, CUANDO LA REALIDAD DE ESE PORCENTAJE CORRESPONDE A UN **15%**

(SENAMA, 2018)



1/4

Personas en Chile tendrá más de 60 años. Según la ONU para el 2050



13

Personas se jubilan cada 1 hora en Chile



1/3

Personas mayores vive en la Región Metropolitana (1,2MM)

MIRADA EXPERTA

PÍA SANTELICES / ACADEMICA ESCUELA DE PSICOLOGÍA UC

Durante el envejecimiento, las personas mayores van enfrentando distintas situaciones de pérdidas y situaciones de amenaza, brindando mayor importancia al contexto en el cual se encuentran. **El ambiente es la clave para el bienestar de estas personas.** La experta señala que el estado debe garantizar espacios para que los adultos mayores, estén más integrados, menos solos y más seguros.

“El generar espacios donde puedan seguir participando y sentirse parte importante de la sociedad ayudará a fortalecer una autopercepción positiva de la calidad de vida y del sentimiento de bienestar general”

El diseño de entornos orientados al bienestar y la salud mental de los adultos mayores es fundamental. Estos espacios deben ser accesibles, acogedores y adaptados a las necesidades específicas de esta población. Es necesario considerar aspectos como la seguridad, la accesibilidad física, la promoción de la interacción social y la estimulación cognitiva.



1 / 3

De los adultos mayores +65 percibe falta de compañía en Chile



1 / 4

De los adultos mayores +65 se siente excluido por los demás en Chile

2.3 SOCIABILIDAD Y RED DE APOYO

La **interacción social** va más allá del sentimiento de compañía, sino que es un factor relacionado a la protección para la salud. Mantener vínculos con otras personas y actividades constantes permite al adulto distribuir su tiempo y mejorar la calidad de vida. Jugando un rol importante en la vida del adulto mayor, pasando a ser el sustento emocional, mejorar la autopercepción, eficacia personal y la identidad. **La participación en organizaciones de la comunidad permite a este grupo etario aportar soluciones de adultos mayores para otros adultos mayores.** Al conseguir contactarse con sus pares y compartir, logrando desarrollar potencialidades a partir del contacto (Fariás, 2001)

Es importante tomar en cuenta el debilitamiento de las redes de apoyo de las personas mayores, ya que tiene un impacto significativo en su bienestar emocional y social. Promover la creación de nuevas conexiones sociales y proporcionar espacios donde puedan establecer relaciones significativas es fundamental para contrarrestar la soledad y promover una vida en comunidad de calidad para las personas mayores.

La **participación social** tiene un impacto positivo directo en el bienestar psicológico, especialmente cuando se trabajan con actividades de ocio y recreación, en comparación con otras, tales como actividades de trabajo o de autocuidado. Este efecto positivo es aún mayor cuando estas actividades se comparten socialmente. Aunque está relacionado con la reducción de la sensación de soledad, el aumento de la felicidad y el impacto en la longevidad, se destaca que los efectos no están relacionados con la frecuencia de la participación, sino más bien con el simple hecho de involucrarse en este tipo de actividades. (Muñoz & Uarac, 2020) Las actividades sociales más adelante en la vida entre personas mayores se asocia significativamente con menos síntomas depresivos y mejor salud mental, beneficiando a los usuarios sin importar las diferencias demográficas o estados de salud. (Chiao et al., 2011)



42%

de las personas 80+ años
manifiesta tener sentimientos
de soledad



10%

de las personas 65+ años
no tiene ningún familiar con
quien se siente cómodo para
conversar temas familiares

MIRADA EXPERTA

SARA CARO / ACADEMICA TRABAJO SOCIAL
UC – MIEMBRO CENTRO UC ESTUDIOS DE VEJEZ

Las personas mayores viven con mayor frecuencia un **debilitamiento de sus redes de apoyo.**

Principalmente de redes familiares y sociales. Este suceso debido a pérdida de familiares, amistades o vinculadas al término formal del trabajo. La pérdida de familiares y amigos cercanos es una realidad que muchas personas mayores enfrentan, lo que puede llevar a un sentimiento de soledad y a una reducción en el número de personas con quienes cuentan para entregarles apoyo emocional y del día a día.

En esta etapa de la vida, los vínculos sociales y familiares son primordiales para mantener una buena calidad de vida y para mantener la inclusión social.

La participación social representa apoyo, seguridad socioemocional y es un aporte en la autoestima de los adultos, comenta la experta.

84% DE LAS PERSONAS DE ENTRE 60-69
AÑOS SEÑALA SALIR DE SU CASA VARIAS
VECES POR SEMANA. > CIFRA QUE CAE A UN

54% DESPUÉS DE LOS 80 AÑOS

(Caja de Los Andes & UC, 2020)

2.4 PERTENENCIA SOCIAL: RELACIONES DE PERSONA MAYOR A PERSONA MAYOR

El año 2018, se realizó un estudio de investigación cualitativa titulado: **Programa Centros Diurnos del Adulto Mayor**: recomendaciones para mejorar su funcionamiento, el cual señala como parte de su investigación, que los centros diurnos en Chile representan una fuerte compañía para las personas mayores. Estos brindan un aumento en el bienestar de las personas al recibir refuerzos positivos por parte de los miembros de los centros, repercutiendo positivamente en la **autoestima** y la **autovaloración**. Destacan la importancia del contacto con otras personas mayores, lo cual es un aporte que permite generar vínculos de amistades y vecindad entre los asistentes (pertenencia social), lo cual a su vez genera motivaciones para integrarse en otras organizaciones. (Araya, 2018)

Según el estudio titulado *Adult day care for the frail elderly: outcomes, satisfaction, and cost (2002)*, se ha demostrado que el contacto entre adultos de la misma edad en centros diurnos es una fuente de **distracción y entretenimiento**. Esto disminuye la sensación de soledad y vacío que se mantenía en la vida de estos adultos antes de ingresar al centro. Además, este contacto social mejora sentimientos tales como la depresión y la soledad. Desde el punto de vista de la vida social, la interacción en los centros diurnos también conlleva un aumento en el empoderamiento y la autovaloración de los participantes, gracias a las relaciones que se forman entre ellos.

2.5 ESTIMULACIÓN COGNITIVA & EMOCIONAL

La estimulación cognitiva es una herramienta valiosa para mantener el **cerebro activo y flexible frente a los cambios asociados al envejecimiento**. Su objetivo es un impacto positivo en la calidad de vida de las personas mayores. A lo largo del ciclo vital, las funciones cognitivas tienen cambios tales como pérdida de memoria, afectando la realización de actividades complejas. El deterioro cognitivo, como la memoria, el juicio, el razonamiento y la concentración, son un tema de gran relevancia que puede **limitar la autonomía y afectar la calidad de vida en la vejez**. Las personas mayores presentan un mayor riesgo de padecer enfermedades que afecten su cognición, por lo que **actividades de estimulación cognitiva se vuelven fundamentales para su bienestar**. (Fonoaudiología UC, 2023)

Los programas dirigidos a personas mayores deben centrarse en actividades de la vida diaria, de modo que las habilidades entrenadas puedan transferirse al **contexto cotidiano**. Estas intervenciones no farmacológicas han demostrado mejorar los resultados relacionados con la salud, incluyendo la funcionalidad y autonomía en la vida diaria. (Raúl, 2021)

La estimulación cognitiva, junto con la atención adecuada a las necesidades cognitivas de las personas mayores, contribuye a mejorar su calidad de vida y promover un **envejecimiento activo y saludable**. Es importante seguir desarrollando e implementando programas que fomenten la salud cognitiva en esta etapa de la vida, para que las personas mayores puedan disfrutar de una vida plena y significativa. (Carolina, 2023)

Los programas de estimulación cognitiva han demostrado ser efectivos en la preservación del funcionamiento cognitivo en adultos mayores. Estos programas se centran en mantener la claridad de pensamiento a medida que envejecen, lo que resulta en un impacto positivo al prolongar sus capacidades cognitivas. (Jara, 2007) Por otro lado, la inteligencia emocional se compone de habilidades flexibles y adaptables a lo largo del ciclo vital. Estas habilidades pueden ser educadas y entrenadas en cualquier etapa de la vida, incluyendo la adultez mayor (Pérez & Molero, 2014). Es fundamental seguir fomentando el desarrollo emocional en esta etapa, ya que en ocasiones puede verse afectado por la falta de motivación y oportunidades. Es esencial que las personas mayores continúen expresando sentimientos, emociones e ideas para mantener un estado de bienestar en la diversidad de la sociedad actual (Robinson, 2012).

Un proyecto o producto de estimulación cognitiva para adultos mayores les permitiría continuar mentalmente activos y emocionalmente conectados con su contexto. Al combinar la estimulación cognitiva con la inteligencia emocional, se promueve un envejecimiento saludable y una calidad de vida positiva para las personas mayores.

3_ LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

LAZOS

3.1 PROGRAMAS MUNICIPALES

Para comprender con mayor profundidad las **experiencias** de los adultos mayores y su **participación social**, ahondamos en espacios físicos que personas mayores visitan regularmente tales como son los programas ofrecidos por las municipalidades a personas autovalentes.

PATRICIA_ 73 AÑOS

Asiste actualmente a Programa de la Municipalidad de Providencia

Patricia ha vivido la mayor parte de su vida en Providencia junto a su pareja. Conoció los programas de la Municipalidad gracias a una amiga, que le recomendó unos cursos de Gimnasia hace unos 6 años aproximadamente. Patricia no maneja por lo que su forma de asistir a los cursos es con ayuda de un Taxi. Con el paso del tiempo, ha seguido participando de distintas instancias de encuentro que promueve la Municipalidad de su comuna, conociendo y así **expandiendo su círculo de amistades**. Ya conoce el lugar, sabe dónde ir y con quién hablar. Cada inicio de semestre habla con su grupo de amigas para analizar y tomar la decisión de cuál va a ser el siguiente taller al que se van a inscribir. La principal red social que utiliza es WhatsApp.

Finalmente comenta que sin el involucramiento a estos talleres no tendría el **círculo social** que disfruta hoy en día.

YAYI_86 AÑOS

Asiste actualmente a Programa Municipalidad de las Condes

Raquel (Yayi) vive sola en la comuna de Las Condes. Actualmente se está quedando donde una hija mientras se recupera de una caída que tuvo, lo cual no le permite asistir a los cursos de su comuna. Se informó sobre los programas municipales mediante su **propia búsqueda**. Al conocer la calidad de estos programas, ha compartido la información con distintas personas invitándolas a participar. Gracias a esta participación, ha sido capaz incluso de viajar con el grupo. Se mantiene en contacto a través de redes sociales, tales como Facebook y WhatsApp.

Siente que estos programas son diferentes, le brindan la **oportunidad de aprender y disfrutar** de la compañía. Yayi espera seguir asistiendo a estos programas y manifiesta que todas las mujeres mayores a 60 años, deberían asistir a estos clubes, ya que estar sola no es beneficioso.

ANTONIA_ 97 AÑOS

Asistió a Programas de la Municipalidad de Vitacura

Asistió durante 6 - 7 años a los programas ofrecidos por la municipalidad de Vitacura. Lamentablemente, actualmente no puede participar debido a dificultades de movilidad y la necesidad de tener acompañamiento constante para realizar actividades básicas en su vida diaria. Recuerda con nostalgia a las amigas que hizo gracias a estos talleres, también los buenos momentos que vivió y lo mucho que aprendió en diversos cursos, como son natación, letras, inglés y tango, impartidos por profesionales del centro.

Comenta que solía inscribirse previamente durante 3 meses en los talleres de su elección. Anteriormente, su hija la acompañaba, pero ahora no puede asistir y ha **perdido el contacto con las personas** que conoció durante su participación en el programa. Sin embargo, rescata lo aprendido y el buen trato de las personas del lugar.

3.2 ENTREVISTA CENTRO LARGA ESTADÍA:

ACALIS

Con el objetivo de comprender otra modalidad de agrupamiento con enfoque en personas mayores se tuvo el acercamiento a ACALIS, una red de centros de larga estadía, que ofrece residencias para personas mayores. Se llevaron a cabo entrevistas con Fernanda, responsable de admisión y personas. Durante este acercamiento, se destacaron las iniciativas implementadas por el centro para el **bienestar** de las personas mayores, así como las relaciones existentes entre los cuidadores y los usuarios. La mayoría de los usuarios llegan al centro por motivaciones de los mismos familiares en busca de compañía y cuidado permanente, evitando las caídas o accidentes que habían experimentado previamente. El centro promueve la relación con las familias a través de **actividades que organizan en su mismo espacio**.

Un tercer factor a mencionar es la respuesta de las personas mayores a las actividades. Aunque algunos participan activamente, otros prefieren no hacerlo debido a que consideran el centro como su nuevo hogar, donde tienen la opción de permanecer en sus habitaciones en vez de participar en las actividades.

Finalmente, el acercamiento al centro ACALIS permitió conocer las **dinámicas actuales**, incluyendo las iniciativas implementadas, las **relaciones con los cuidadores** y la respuesta de las personas mayores ante las actividades. Este levantamiento de información da hallazgos acerca de los contactos que presentan las personas mayores en centros de larga estadía. Lo que sirvió como hincapié para querer entender la diferencia con los centros de corta estadía, tal como son los centros diurnos.



(Foto elaboración propia, 2022)

CEDIAM TALAGANTE

Con el objetivo de profundizar las materias ya mencionadas, se realizan 3 sesiones de observación al Centro Diurno de adultos mayores en la comuna de Talagante para entender mejor las **necesidades**, conocer las **características** y las **rutinas** de las personas mayores de la zona. Al trabajar con una comuna en específico, se fortalece la colaboración local. Siendo posible conseguir alianzas, conocer las instituciones y entender los recursos locales.



(Foto elaboración propia, 2023)

¿QUÉ ES EL CENTRO DIURNO DE TALAGANTE?

Es un programa a nivel nacional que recibe a personas mayores que son **autovalentes o que presentan dependencia leve**. Su propósito principal es mantener el mayor tiempo posible la autonomía de estas personas manteniéndolos dentro de **su entorno comunitario**. Es un servicio fomentado por el SENAMA en conjunto con las municipalidades de distintas comunas. Entregan atención y cuidado a adultos mayores durante el día. Ofreciendo **distintas actividades**, tal como son: encuentros sociales, terapéuticos, recreativos, promoviendo el bienestar social, emocional y físico. Son ambientes seguros y acogedores para que las personas reciban apoyo, acompañamiento y asistencia durante el día.
(CEDIAM, 2023)

En el caso del Centro Diurno para adultos mayores de Talagante, cuenta con **equipo multidisciplinar** conformado por: psicóloga, kinesióloga, trabajadora social y terapeuta ocupacional. Al comienzo, evalúan a cada persona que ingresa para derivarlo a los distintos talleres que ofrecen sus equipos de profesionales y generar un plan personalizado según sus necesidades. La participación de los adultos varía de 6 a 24 meses según el plan de trabajado establecido. (Municipalidad Talagante, 2023)

Para formar parte del Centro Diurno de Talagante (CEDIAM), la mayoría de los adultos llegan a través de derivaciones del CESFAM de la comuna. El CESFAM comparte los datos de las personas con el Centro Diurno, y luego este último se pone en contacto con ellos para invitarlos a formar parte del centro. Además de las derivaciones, otra forma común de ingreso es a través del **boca a boca** entre las personas o las recomendaciones de familiares de los adultos interesados. (CEDIAM, 2023)

PAUTA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO GENERAL

Entender las dinámicas y las interacciones de las personas mayores en el Centro Diurno De Talagante, así como de las necesidades, preferencias y experiencias de los usuarios que asisten al centro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS _

Observar y documentar cómo se relacionan entre sí los adultos mayores dentro del centro diurno.

Registrar la interacción entre los adultos mayores y los trabajadores internos del centro.

Conversar con los adultos mayores para conocer sus dolores, gustos, intereses y experiencias.

¿A QUIÉN / QUIÉNES SE VA A OBSERVAR?

Usuarios CEDIAM.
Principalmente, personas mayores que asisten al programa.

Funcionarios Internos que trabajan en CEDIAM.

¿QUÉ SE VA A OBSERVAR DE ELLOS? _

Relaciones y "tono" de relación existente entre usuarios y funcionarios.

Relación entre Usuario - Usuario.

Las expresiones emocionales y las necesidades de los adultos mayores.

Las actividades y rutinas que realizan dentro del centro.

¿CON QUÉ TÉCNICAS? ¿DÓNDE? _

Durante talleres realizados en CEDIAM

Mediante la observación participante: estando activamente en las acciones presentes.

Observación NO participante. Presente pero sin intervenir en las dinámicas.

Entrevistas finales con los usuarios del CEDIAM.

CEDIAM TALAGANTE

Con el objetivo de obtener un conocimiento más cercano de las personas de la comuna, se realizaron tres sesiones de observación en el CEDIAM.

1_

El primer acercamiento, consistió en **conocer a las personas internas del lugar**, conversar con ellas y entender su visión con respecto al rol que cumple el centro en la comuna. Al comprender su perspectiva, se logró obtener una visión más cercana del centro.

2_

El segundo acercamiento tuvo como objetivo **participar en las actividades sin intervenir**, simplemente observando y analizando las interacciones y conversaciones que tenían en el lugar. Se prestó atención al tipo de **interacciones sociales** y al trato entre los adultos, para entender en profundidad las dinámicas, horarios y ambiente del centro.

3_

Finalmente, el tercer acercamiento consistió en **involucrarse activamente** en las actividades realizadas en el centro. Se tomó un papel de asistente de las personas encargados de las actividades, trabajando en contacto directo con los adultos mayores. Esta experiencia dio la oportunidad de comprender la perspectiva de los trabajadores y la relación que tienen con el centro, así como la **percepción de los adultos mayores hacia ellos**.

A través de estas tres sesiones de observación y participación, se logró obtener un conocimiento más completo y enriquecedor sobre los adultos y el funcionamiento del Centro Diurno. Este acercamiento permitió **comprender de manera más precisa las necesidades, los intereses y las interacciones de las personas**. Destacando la importancia del rol que cumple el centro como espacio de conexión entre los adultos mayores.

CEDIAM TALAGANTE



Ciclo Vital

			
Niñez temprana	Niñez intermedia	Adolescencia	
3 años	4-6 años	7-11 años	12-17 años
	Saltar y correr	Practicar deporte como jugar a la pelota	Juegos grupales con seguimiento de reglas
			Programa Intencional Repetitivo



(Foto elaboración propia, 2023)

CEDIAM TALAGANTE

DESDE LA MIRADA INTERNA_ TRABAJADORES DEL CENTRO

“Es muy gratificante trabajar con personas mayores, con esto uno se da cuenta lo solos que están y el gran aporte que uno puede llegar a ser en sus vidas”

_Tamara, Trabajadora Social

“La mayoría de las personas que asisten viven solos, no tienen con quien conversar el resto de la semana, ofrecerles este espacio es un impacto gigante en sus vidas”

_Alejandra, Coordinadora Programa

“El plan de egreso es de 24 meses, pero es imposible pedirles a personas que realmente quieren venir que lo dejen de hacer. Hay un grupo que lo necesita, somos como su familia y ellos lo reconocen”

_Alejandra, Coordinadora Programa

“Con el bus que nos facilita la muni los pasamos a buscar en la mañana, ellos esperan con harta anticipación cuando llegamos, se nota su entusiasmo al subirse y saludar a los compañeros. Estas son actividades que les llenan el corazón. Se saben el recorrido y van comentando sobre quiénes faltan por ir a buscar”

_Julián, Chofer Bus Municipal

ENTREVISTAS DE INTERCEPTO

DESDE LA MIRADA EXTERNA_ ADULTOS MAYORES

“Nos conocemos entre las personas que venimos para acá, varios somos vecinos de Tegualda, a veces nos juntamos en la misma esquina y esperamos que pase el bus”

_Erika, usuario CEDIAM

“Yo llegué para acá porque me llamaron invitándome, al principio no quería venir porque no entendía lo que hacían, pero ahora le agradezco a todas las chiquillas que nos atienden, son todas muy amables”

_Cecilia, usuario CEDIAM

“Traje una torta para que celebráramos mi cumpleaños y pudiéramos comer algo dulcecito con el té que nos dan acá. Así tenemos algo dulce para el desayuno”

_Poli, usuario CEDIAM

“Si no alcanzamos a terminar una actividad la tenemos pendiente para la casa, la tenemos que traer lista la siguiente clase. Las intento traer siempre, pero no te niego que se me han pasado algunas”

_Antonio, usuario CEDIAM

ENTREVISTAS DE INTERCEPTO

ENTREVISTA_

COORDINADORA DEL PROGRAMA CEDIAM

ALEJANDRA VILLAROEL

Alejandra es la coordinadora del centro diurno de profesión Trabajadora Social que asumió el cargo en noviembre de 2020. Señala que la soledad es el principal problema que afecta a las personas mayores, más que los problemas de salud como la diabetes o la hipertensión. La **soledad** es un desafío común en esta etapa de la vida debido a la fragilidad y a la falta de interés por parte de la familia. Por tanto, uno de los objetivos principales del centro es proporcionar un espacio de sociabilización y distracción para este grupo etario, donde puedan disfrutar, salir de sus casas, participar en actividades y generar amistades.

En palabras de la coordinadora: *“Hay ciertas personas que requieren una atención continua durante más de los 2 años que propone el programa, ya que carecen de redes de apoyo familiar, no participan en actividades comunitarias o se enfrentan a situaciones familiares muy complejas”*. El centro diurno se encarga de transportar a más de 60 personas semanalmente, dos veces a la semana. Al contactar las personas mayores para invitarlos a unirse al programa, el principal problema con el que se encuentran es el de la movilidad, ya que algunos no utilizan transporte público y dependen de terceros para desplazarse. Ante esta situación, el centro ofrece el servicio de un autobús que recoge y deja a los usuarios en sus hogares.

En Talagante, además del centro diurno, se encuentra la Oficina de los Derechos del Adulto Mayor (OPDAM), la cual ofrece atención socio-jurídica, servicios sociales y asesoramiento legal. Asimismo, se desarrollan actividades comunitarias, talleres y espacios de encuentro para los adultos mayores. Otro programa relevante es el Programa Más Autovalente, que opera en el CESFAM y tiene como objetivo preservar la autonomía de los adultos mayores. Este programa cuenta con una duración de 3 meses y un equipo compuesto por un Kinesiólogo y un Terapeuta Ocupacional. En cuanto a las relaciones entre los usuarios del centro diurno, la coordinadora resalta la importancia del proyecto y el impacto que este tiene para los adultos mayores. El aporte que están generando en estos usuarios al entregarles este tiempo y espacio en donde se dan cuenta que no están solos en esta etapa.

“SE ENCUENTRAN SOLOS Y ENCERRADOS EN SUS CASAS, Y NADIE SE DA CUENTA DE ELLO. EXISTE UNA GRAN NECESIDAD DE COMPAÑÍA Y DE CONVERSACIÓN, Y EN EL CENTRO DIURNO PUEDEN COMPARTIR CON SUS PARES, DÁNDOSE CUENTA DE QUE NO SON LOS ÚNICOS EN ESA SITUACIÓN”.

(Villaroel, A. 2023)

HALLAZGOS & CONCLUSIONES

SOLEDAD

Los adultos mayores experimentan un sentimiento aislamiento, lo que tiene un impacto negativo en la percepción de sí mismos. Perjudicando su bienestar y calidad de vida. Es fundamental que el proyecto facilite **espacios de encuentro y actividades que fomenten la conexión social y el trabajo hacia verdaderos lazos.**

RELACIONES

Durante las entrevistas, se pudo percibir que los adultos mayores tienen un gran aprecio y respeto hacia las personas que trabajan en los centros. Son percibidos como figuras de autoridad, a quienes escuchan y respetan. Esta relación, contribuye al éxito de las actividades.

ENCUENTRO

Los adultos mayores señalan que experimentan beneficios al asistir. Los cuales incluyen un aumento de **felicidad, sensación de inclusión y la creación de un círculo social.** Esto tiene un impacto positivo en su autoestima y estilo de vida. Además, se ha observado que la participación en actividades grupales tiene beneficios ayudando al bienestar emocional de los adultos mayores.

FUGACIDAD

Los usuarios pasan por constantes cambios, ya sea por motivos de salud o situaciones inesperadas, lo que hace que no puedan permanecer mucho tiempo en los centros. Su tiempo de participación se reduce, por lo que es fundamental aprovechar al máximo el tiempo que están invirtiendo en participar, entregándoles actividades significativas y promoviendo conexiones entre los participantes.

4_ DESARROLLO PROYECTO

LAZOS

4.1 ROL DEL DISEÑO

El rol del diseño en **ámbitos sociales** es un aporte para configurar el contexto. Según Matozzi, los diseñadores no solo crean objetos para ser colocados en un contexto, sino que también tienen un rol en la configuración de ese contexto o, más específicamente, en la **(re)configuración de las relaciones sociales**. También diseñan relaciones que tienen un impacto directo en la forma en que se articula lo social. (Matozzi, A. 2018)

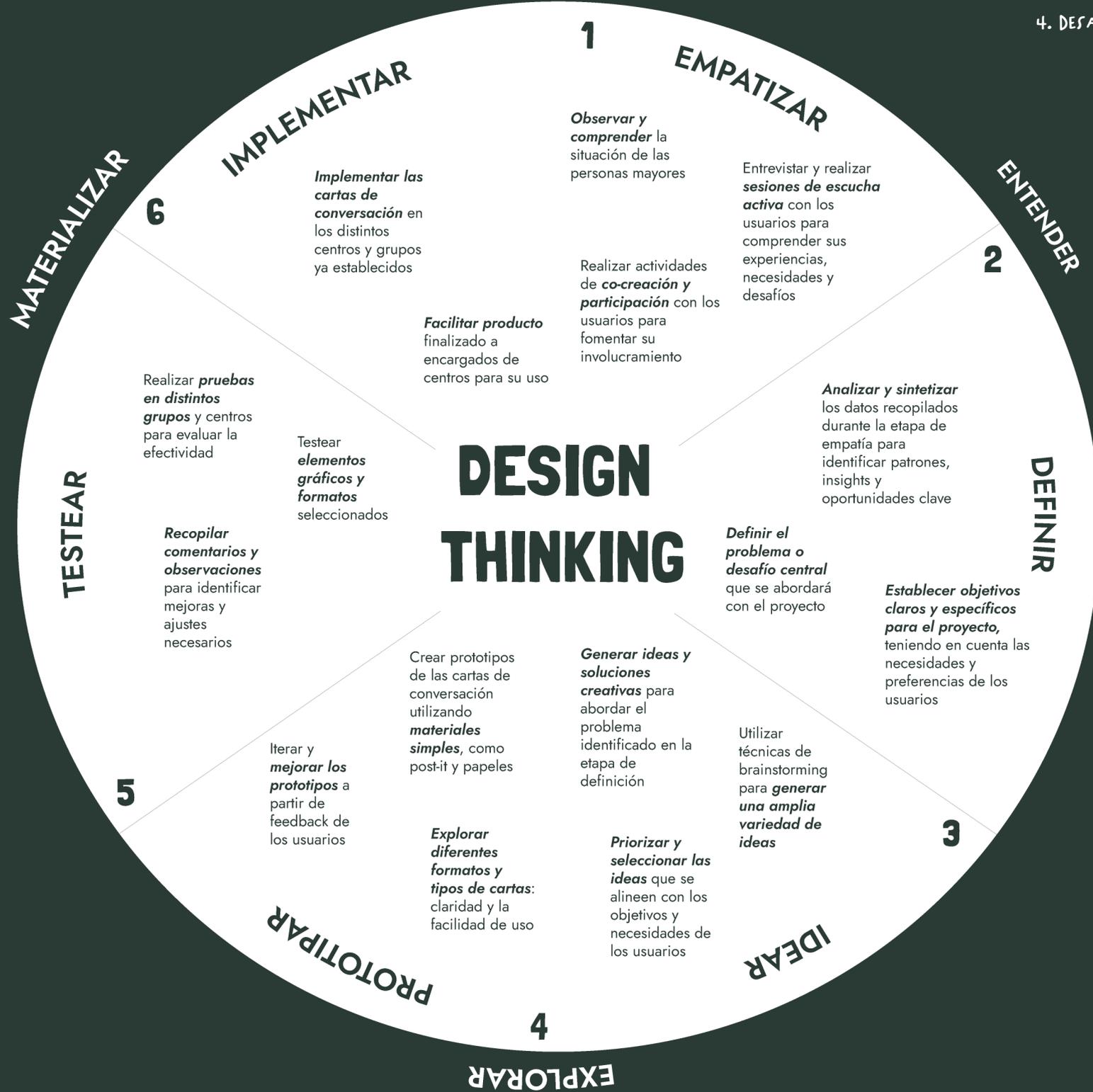
Por otro lado, el área de productos dirigidos a personas mayores es más reciente. Las empresas tienen el desafío de potenciar ideas accesibles incorporando personas de todas las edades en sus planes de negocio. Este contexto viene afectado por los prejuicios presentes en torno a la vejez. (Centro de Innovación UC, 2020) De acuerdo a Coughlin, (2017) la falla en la innovación dirigida a personas mayores es uno de los **grandes errores del mundo empresarial**, ya que no se considera a este grupo etario como un objetivo de interés. A esto se suma la generación de productos en base a una imagen estereotipada de la vejez, sin indagar en sus verdaderas necesidades.

Esta situación produce que muchos productos que mejorarían la calidad de vida de las personas mayores nunca se desarrollen. Lo que brinda la oportunidad de no solo incluir a las personas mayores, sino también de mantenerlos en el centro del proyecto, escuchando y entendiendo sus necesidades al diseñar.

4.2 EL DISEÑO REFLEXIVO

Como estrategia sugiere que los objetos diseñados expresen rasgos de la identidad del adulto mayor que lo va a usar. Lo que permite al usuario **sentir preferencia para la utilización y entregarle mayor significado a la actividad**. (Gerontodiseño, 2021) Al ser un juego grupal, la compañía que este fomenta es un factor determinante para una adaptación positiva al proceso de envejecimiento. Complementado con la amistad que hace sentir a la persona más valiosa, útil, y la incentiva a autoexplorarse hacia el bienestar personal. (Sandoval, 2018)

4.3 METODOLOGÍA



4.4 PROBLEMÁTICA

La problemática del proyecto se basa en la **soledad y la falta de vínculos sólidos y duraderos** en los grupos actuales de personas mayores que asisten a lugares de encuentros. Esto debido a diversos factores relacionados con la edad, lo que va dañando la proyección de su participación, afectando el sentido de pertenencia y de comunidad.

Existiendo la necesidad de **promover espacios y tiempos para la creación de vínculos y lazos significativos y duraderos entre los usuarios**. A partir de la implementación de estrategias que promuevan la creación de relaciones sólidas y duraderas, fomentando la **participación activa**, el apoyo mutuo y el sentido de **pertenencia**. Así, se podrá mejorar la calidad de vida y el bienestar emocional de estos usuarios, entregándoles un espacio donde puedan establecer relaciones significativas y sentirse parte de una comunidad.

4.5 FORMULACIÓN PROYECTO

QUÉ

Conjunto de cartas dirigidas hacia adultos mayores, con preguntas formuladas inspiradas en temas levantados por ellos mismos, dirigidas a otras personas mayores, con el objetivo de abrir **conversaciones significativas y espacios de confianza e intercambio de experiencias**. La dinámica permite que los participantes agreguen nuevas preguntas para enriquecer y mantener en constante crecimiento el juego, permitiendo plasmar la **esencia del lugar en las cartas**.

POR QUÉ

Existe una **sensación de desconexión** en este grupo etario debido a la soledad que experimentan. Junto a un sentido de pertenencia ausente, generado por el **aislamiento social y la falta de redes de apoyo** causadas por los cambios asociados a la edad. Esto debido a diversos factores relacionados con la edad, lo que va dañando la proyección de su participación, afectando el sentido de pertenencia y de comunidad.

PARA QUÉ

Contrarrestar la sensación de desconexión, entregando la oportunidad de escuchar y aprender de la perspectiva de sus pares, fomentando la participación activa. Conociendo sobre temas que no se suelen comentar con frecuencia. Generando un ambiente enriquecedor y cómodo en el que puedan **compartir experiencias y reflexiones** con personas de su edad. Además de plasmar preguntas elaborada por ellos mismos para crear un banco de preguntas, promoviendo la **continuidad del juego**.

4.6 DEFINICIONES PROYECTO

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar un conjunto de cartas para promover conversaciones significativas en grupos de adultos mayores, con el fin de fomentar su **participación activa y sentido de pertenencia**.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1 Conocer las instancias actuales de encuentro y los intereses de las personas mayores en la Región Metropolitana**

I.o.v: Entrevistas, observaciones etnográficas y estudios exploratorios a personas mayores que actualmente asisten a espacios comunitarios tales como: Centros de Larga estadía, Centros diurnos y Programas municipales.
- 2 Explorar temas de interés y disposición de usuarios a compartir sus intereses y reflexiones sobre experiencias de su vida.**

I.o.v: Conversaciones y entrevistas de contexto, probando si los centros son espacios acordes de confianza para compartir experiencias.
- 3 Desarrollar un conjunto de cartas para estimular conversaciones y el intercambio de experiencias entre personas mayores**

I.o.v Testeos de usabilidad y legibilidad. Midiendo la efectividad a partir de las respuestas acorde a las preguntas de las cartas y posterior aporte con preguntas propias para el crecimiento del juego.
- 4 Evaluar la experiencia de uso del set de cartas desarrollados como impulsor de conversaciones significativas en grupos de adultos mayores.**

I.o.v Comparación de entrevistas previas y posteriores a las dinámicas, comprendiendo impacto de las cartas como recurso de comunicación.

4.7

CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

El presente proyecto, se basa en un conjunto de cartas diseñado específicamente para personas mayores, con el objetivo de promover la interacción y el conocimiento mutuo a través de conversaciones sobre temas menos explorados. Las preguntas fueron recopiladas de conversaciones e instancias de encuentro con adultos mayores a lo largo del proceso de investigación e implementación, abarcando los temas de pasado, presente y futuro:

“QUIEN FUI”, “QUIEN SOY” Y “QUIÉN SERÉ”

Al hablar sobre el futuro con los adultos mayores es un tema tabú y poco frecuente en la sociedad, por lo que buscamos enfrentar esta barrera generando el espacio para que puedan reflexionar y para que se sientan escuchados.

Las cartas pueden ser utilizadas en diferentes instancias de encuentro en dónde los adultos se están reuniendo actualmente. Tales como centros diurnos, juntas de vecinos y juntas municipales, entre otras. A medida que participan en el juego, los adultos mayores podrán agregar sus propias preguntas, creando así un **“banco de preguntas”** personalizado en cada lugar con su esencia propia. **Para que los futuros usuarios del mismo centro puedan reflexionar a partir de las preguntas generadas,** invitando a agregar sus propias preguntas para los participantes siguientes, de manera que el proyecto se va enriqueciendo y adaptando a medida que avanza.

4.7 CONTEXTO DE IMPLEMENTACIÓN

La Guía de Operaciones de centros Diurnos elaborada por el SENAMA, es un libro que establece las temáticas que deben trabajar los centros. La cual incluye temas de intervención personal, social y comunitaria. Centrándose principalmente en el contenido de las actividades que ofrecen. Es por ello, que es prioritario realizar actividades recreativas que contribuyan a incorporar flexibilidad y variedad. (Araya, 2018)

Es por esto, que este juego de cartas busca facilitar un espacio donde los adultos mayores puedan conversar sobre temas que normalmente no se abordan, fomentando la comunicación, la conexión y el crecimiento personal.

COMUNICACIÓN

CRECIMIENTO PERSONAL

CONEXIÓN



5_ ESTADO DEL ARTE

LAZOS

Vive Ubuntu Cartas para conectar con tu familia y amigos

Inaugurado en pleno contexto de Covid-19. Con los objetivos de conectar con la familia y trabajar en contra del uso del celular. Ofrecen el mismo juego en 3 versiones distintas según grupo objetivo, primero el dirigido a familia y amigos, después uno para parejas y el tercero para conectar con los hijos.

El juego comienza con una ronda de actuación, a base a los conceptos encontrados en la parte superior de las tarjetas. Para la segunda ronda, cada participante lanza un dado lo que define la categoría. Como opciones están las siguientes clasificaciones: Curiosidades – Mundo Interior – Ubuntu – Gustos - Imaginación - Historia. Luego, los participantes deben ir respondiendo las preguntas encontradas en las cartas.

PRECIO DE: \$31.990 CLP

PRODUCTO CHILENO

(Vive Ubuntu, 2023)



Tera ideas: Cartas Te Veo Juego de preguntas motivadoras

Juego de cartas dirigido a personas de 12 a 16 años. Es un juego para compartir en grupo, con la dinámica de que **todos los participantes contestan la misma pregunta por turnos**. Incentivan el pensamiento acerca de que no hay respuestas incorrectas y el respeto dentro de los turnos de habla. Sus temáticas se relacionan con juegos - conversaciones y emociones. El juego es de 45 cartas de tamaño 8 x 13 cm.

Fueron escritas por Carmen Moraga Hernández, Psicóloga y directora de Almancaay.

PRECIO DE: \$17.000 CLP

PRODUCTO CHILENO

(Editorial Teraideas, 2023)



Let's Get Closer: Couples Couples by Intelligent Change

Este juego de cartas está dirigido a parejas para profundizar su relación, mejorar la intimidad y fomentar la conexión. Conversar temas tales como el amor, sueños y la experiencia de la vida.

Las preguntas se dividen en 3 grupos: CLOSE – CLOSER – CLOSEST, “niveles” de conversación según la profundidad de la pregunta. Incluye 100 cartas. Se rescata de este antecedente, el enfoque primordial que realiza hacia las parejas, entregando así un producto específico para ese público.

PRECIO DE: \$30,00 UDS

(Intelligent Change, 2023)



The School of life

Es una organización dedicada a enseñar sobre temas psicológicos, de crecimiento y autoconocimiento. A través de distintos servicios y productos. Algunos de sus productos son juegos de cartas. Tal como el de la siguiente imagen que es de Teamwork, especializado para elaborar y fortalecer relaciones entre compañeros de trabajo. Sus juegos se destacan por no tener reglas para poder jugar, además de preguntas generales que invitan a presentar curiosidades de los participantes. Las preguntas no tienen categorización a pesar de ser de distintas temáticas. Se destaca de manera positiva el no tener reglas del juego, se entrega a los participantes de usar las cartas de manera más fluida e intuitiva.

PRECIO DE: €32,00 EUR

PRODUCTO DE REINO UNIDO

(The School of Life, 2023)



OBSERVACIÓN FINAL ANTECEDENTES

Se puede notar como en los distintos antecedentes las **instrucciones de los juegos son mínimas**. Con enfoques hacia dinámicas más exploratorias para conectar a través de las palabras. Al no haber gran cantidad de reglas el juego se permite **adaptar a las personas que lo están utilizando**, lo cual es positivo. Solamente 1 antecedente señala que es de 2 a 6 jugadores para que funcione correctamente. Los antecedentes presentados, poseen contenido creado por especialistas del tema, tales como psicólogos y terapeutas y **no permiten una “expansión”** del juego por parte de los participantes al no ser expertos. Lo cual se tomará como punto a trabajar dentro del presente proyecto.

Conversación a la carta: Fundación Las Rosas

Iniciativa para fomentar la **reflexión de los usuarios** de sus hogares. Personas mayores de las residencias reciben cartas con preguntas realizadas cuidadosamente por **especialistas** tales como psicólogos o terapeutas ocupacionales. Este referente es seleccionado por la manera en la que fomenta la reflexión a partir de preguntas a personas mayores. Sin embargo, el registro de respuestas queda de manera privada y no se compare con el resto de las personas.

(Los cuidamos para siempre, 2023)



Team building empresas: Catalyst Chile

Organización que ofrece actividades a empresas para generar instancias de crecimiento de equipo y crecimiento personal. Mejoran el **trabajo en equipo**, la **comunicación y la colaboración**. Se rescata el intercambio generado entre miembros del equipo, el cual permite el apoyo de distintas personas para conseguir una misma tarea. Durante estas sesiones, se busca conseguir una participación activa de todos los miembros, formando un espacio para expresar opiniones, contar inquietudes y compartir ideas. Además, se establece un clima de confianza y respeto, donde cada **persona se siente valorada y escuchada**.

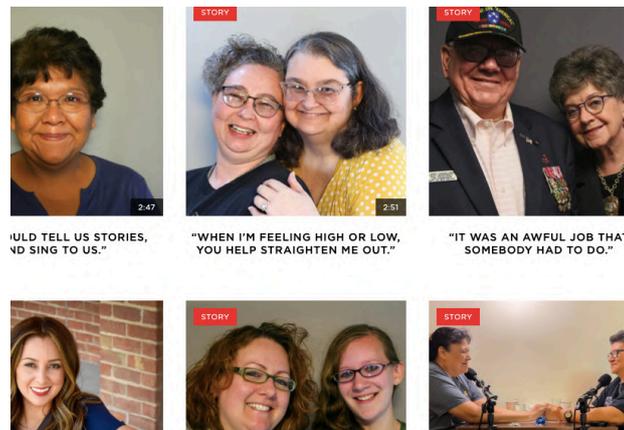
(Catalystchile, 2023)



StoryCorps

Es un proyecto de Estados Unidos desde el 2003 de entrevistas que invita a personas a entrevistar a sus seres queridos, principalmente a personas mayores. Se les **facilita a los entrevistadores una lista con preguntas**. El objetivo es almacenar distintas historias de vida. Poseen una colección con más de 630.000 entrevistas. Su misión va en conocer, honrar y compartir historias de vida de distintas personas en el país. Lo que se rescata del presente referente, son las intenciones de generar lazos entre personas que probablemente sí se conocen, pero que posterior a la entrevista van a generar lazos con mayor profundidad. Sumando, al hecho de dejar registro de las personas que fueron entrevistadas, haciéndolas sentir parte del proyecto.

(StoryCorps, 2023)



The Five Minute Journal

Libretas guiadas con ejercicios son herramientas que promueven la **autoexploración y el conocimiento propio**. A través de una serie de preguntas cuidadosamente seleccionadas, invitan al usuario a reflexionar y plasmar sus respuestas en las páginas de la libreta. En ellas, se reconoce la importancia de guiar al usuario para que pueda explorar diferentes temas a partir de preguntas específicas. Este enfoque permite al usuario profundizar en su autoconocimiento, organizar sus pensamientos y descubrir aspectos de sí mismo que pueden haber pasado desapercibidos.

(Intelligent Change, 2021)



OBSERVACIÓN FINAL REFERENTES

Se destaca la importancia de la colaboración entre los participantes para garantizar el correcto funcionamiento de la actividad. En los dos últimos referentes mencionados, se observa el apoyo inicial que brindan las actividades o productos para iniciar y facilitar el desarrollo de la iniciativa. Esto ayuda a generar un sentido de inclusión y a brindar a cada participante un espacio dentro de la actividad. Además, se promueve la reflexión al dar tiempo y espacio para que los participantes piensen antes de compartir sus respuestas. Esta **colaboración y apoyo mutuo contribuyen a crear un ambiente en el que todos se sienten valorados** y tienen la oportunidad de participar en la actividad.

6_ USUARIOS

LAZOS

USUARIO PRINCIPAL

El usuario principal de la actividad de cartas de conversación es el **adulto mayor**. El objetivo principal es **empoderar a los adultos mayores** para que sean capaces de utilizar las cartas sin grandes instrucciones y generar conversaciones significativas. Se busca que logran leer las preguntas y responder sin problemas. Además de agregar una pregunta al finalizar el juego para rescatar la **esencia propia del lugar y refleje características del ambiente donde se desarrolla la actividad**. Este usuario está acostumbrado a recibir instrucciones dentro del centro diurno, por lo que es receptivo a escuchar las indicaciones del tutor. Sin embargo, en este juego de cartas, los **adultos mayores asumen un rol activo al conversar y escuchar, tomando las acciones principales para enriquecer la actividad**.



USUARIO SECUNDARIO

Como usuario secundario de la actividad se tiene a personas que trabajan en los centros comunitarios. Los que actualmente ya comparten, conocen y trabajan en conjunto con las personas mayores. En este caso, ellos son los encargados de **gestionar la actividad y brindar apoyo a los adultos mayores**. Tomando un rol de guía o facilitar del ejercicio. Tienen el rol de reunir a las personas mayores en un círculo, explicarles la dinámica del juego de cartas y el cómo funciona. El personal interno del centro diurno se encarga de introducir la actividad y actúa como un **punto de conexión entre los adultos mayores y el juego de cartas**. Finalmente son aporte en recolectar preguntas para el **"banco de preguntas"**.



ESPACIOS DE UNIÓN COMO USUARIO

Los centros y lugares de encuentro desempeñan un papel fundamental, ya que reúnen a diferentes grupos de personas mayores en un **mismo espacio**. Estos lugares desempeñan un rol importante como usuarios de las cartas de conversación. Al mantener un conjunto de cartas fijas en estos lugares, se puede lograr que con el tiempo sean utilizadas por diferentes individuos. Permitiendo juntar una variedad de preguntas y perspectivas de los usuarios, generando un registro de experiencias y conocimientos compartidos. Además, al mantener cartas en los lugares de encuentro genera una **esencia a cada lugar**. Debido a que, a medida que las personas interactúan con las cartas y agregan sus propias preguntas y perspectivas, se va creando un **sentido de identidad y pertenencia en el lugar**. Los usuarios se sienten parte de una comunidad activa y participativa que comparte sus experiencias y enriquece el ambiente con diferentes puntos de vista.

6.2 ARQUETIPOS

CASO CEDIAM TALAGANTE

Para tener un acercamiento más detallado de los usuarios, se crearon **3 perfiles de usuario basado en las interacciones, entrevistas y observaciones realizadas en el Centro Diurno de Talagante**. A partir del levantamiento de información se lograron crear estos tres arquetipos para comprender mejor las necesidades, preferencias y desafíos con este grupo de usuarios.

Se tienen **tres arquetipos** que representan diferentes actitudes y motivaciones de las personas mayores que asisten al centro diurno de la comuna de Talagante. Cada uno tiene una forma distinta de involucrarse en el centro y experimenta beneficios únicos en su participación. Estos arquetipos pueden ser útiles para comprender mejor las necesidades y expectativas de los adultos mayores y adaptar las actividades del centro para satisfacerlas de manera efectiva.



EL ENTUSIASTA

Este arquetipo se caracteriza por su entusiasmo y compromiso con el centro diurno. Es una persona activa y participativa, que dedica varios días a la semana para asistir y se muestra dispuesta a proponer ideas y organizar actividades, incluso organizando desayunos. Para esta persona, el centro diurno es una prioridad en su vida y está dispuesta a darle más importancia sobre otros compromisos.

EL CUMPLIDOR

Este arquetipo asiste al centro diurno, aunque su actitud es más reservada y menos expresiva. Aunque puede decir que asiste al centro por “cumplir”, valora la compañía que encuentra allí. La asistencia al centro diurno ha sido fundamental para él/ella en términos de brindarle compañía y establecer relaciones sociales. Aunque puede no mostrar el mismo nivel de entusiasmo que el arquetipo anterior, sigue reconociendo la importancia del centro en su vida.

EL ASISTENTE POR CONVENIENCIA

Este arquetipo fue inscrito en el centro diurno por sus hijos, quienes consiguieron un cupo para que pueda asistir. Aprovecha el transporte que proporciona el centro diurno para participar en actividades. Aunque realiza las tareas y actividades propuestas en el centro, su compromiso con el centro no es su máxima prioridad. A menudo tiene tareas y responsabilidades en el hogar que requieren su atención, por lo que su participación en el centro puede ser más práctica y conveniente que una opción motivada por un fuerte interés personal. Ha conocido personas gracias a su participación, sin embargo, es de una personalidad más introvertida.

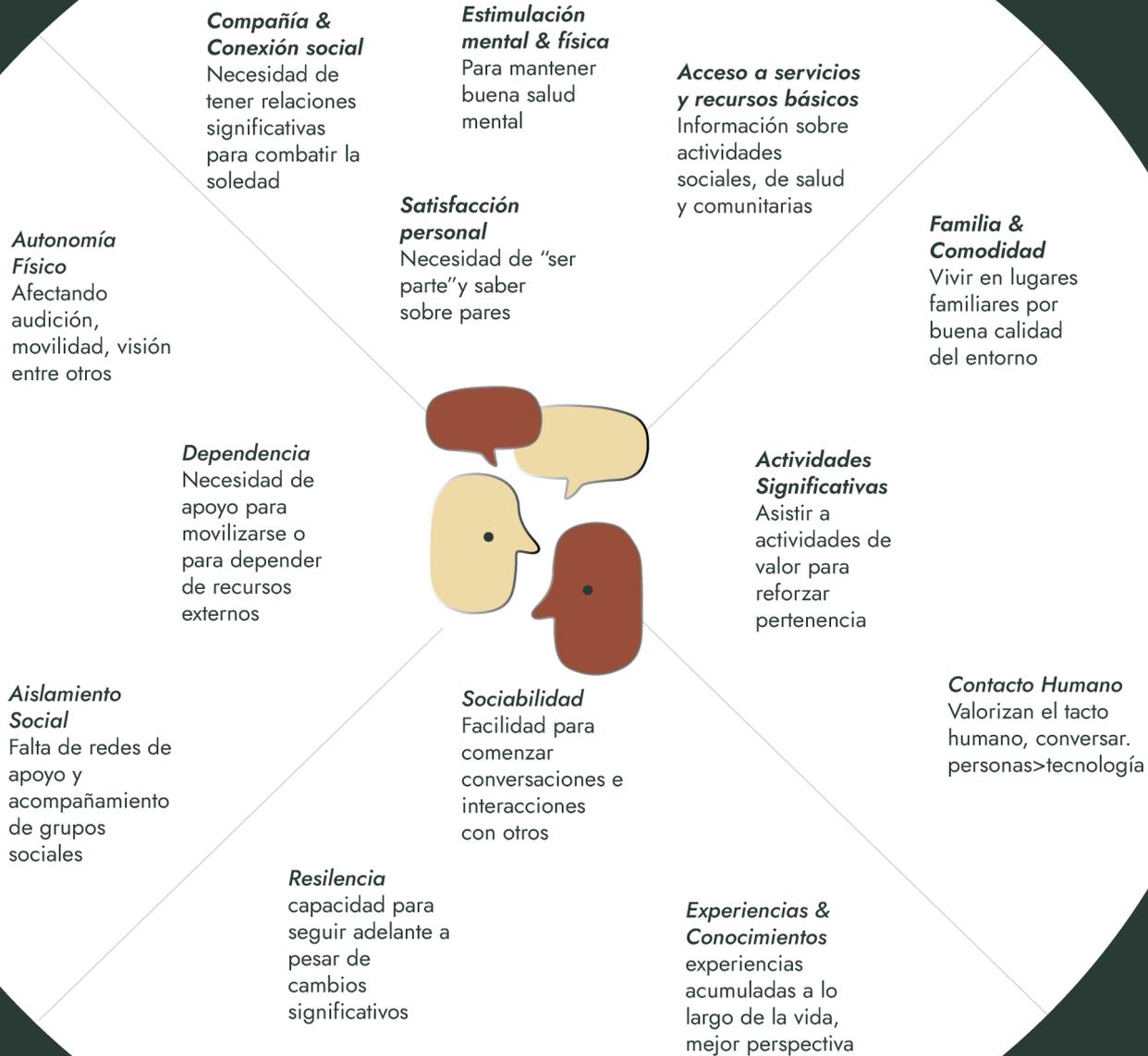
USER CENTERED APPROACH

LIMITACIONES

PREFERENCIAS

NECESIDADES

CAPACIDADES



7_ IDEAR: ETAPA EXPLORACIÓN

LAZOS

¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE TE VIERA LA SOCIEDAD ACTUAL?

Este testeo fue realizado en conjunto con el **Centro Diurno de la Comuna de Talagante**. Dirigido a 8 adultos mayores que actualmente asisten al centro. Con los objetivos de invitar a **reflexionar sobre las actividades que realizan, el trato que reciben y de qué manera que esto los hace sentir**. Como materiales había lápices de colores y distintas cartulinas para que los participantes pudieran plasmar sus ideas de manera escrita.

Al inicio, se notaba una falta de iniciativa al no saber **muy bien que escribir, o de qué escribir**. Lo que llevó a que algunos comenzaran a realizar preguntas sobre lo que pensaban. Al expresar las preguntas, abrió paso a que todos escucharan al compañero que tenían al lado y algunos complementaran su idea de una manera natural, ya que conocían y compartían el mismo sentimiento.

Finalmente, pasado los 20 minutos que tenían para escribir, cada uno compartió el resultado de su actividad. Transportándose a un ambiente más cálido, reflexivo y de compañerismo con la persona que tenían al lado. Logrando entender que tenían más cosas de lo que creían en común.

De este ejercicio rescatamos: Una colaboración entre los participantes más introvertidos que comenzaron a compartir sus dudas y visiones sobre el tema presentado y la **emoción que dejó el cierre del ejercicio al momento de comprar los resultados**.

OBSERVACIÓN: Al tener que escribir la respuesta de manera individual, el tiempo invertido en una sola pregunta aumenta. Además, que el intercambio de ideas se dio gracias a los participantes que realizaron preguntas. Lo que lleva a tomar la instancia de **intercambio de ideas a viva voz como oportunidad para seguir aprovechando**.

“Me gustaría ser vista de buena manera, aun siendo capaz de poder hacer mis cosas, que no me miren en menos”
Aida

“Que me vean como una persona autovalente. Todavía creo que somos útiles”
Yoyo

“Me gustaría que me vieran útil para hacer mis cosas”
Clara

“Soy una persona que aún esta activa. Aun teniendo dificultades puedo salir a hacer las cosas que me gustan”
María



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

7.2

VIAJE DE USUARIO AS IS

- Arquetipo n1: Entusiasta
- Arquetipo n2: Cumplidor
- Arquetipo n3: Conveniencia

TIEMPO

9.00AM

9.40AM

10.00AM

10.50AM

11.10AM

12.00PM

12.30PM

¿QUÉ HACE EL USUARIO?

Se alista para que bus del CEDIAM lo pase a buscar

Llegan todos juntos a CEDIAM

Comienzan con saludos y "poniéndose al día"

Actividad n1
Dirige: Terapeuta Ocupacional

DESAYUNO

Momento "libre" en el que se sirven té y realizan colación compartida.

Actividad n3
Dirige: Terapeuta Ocupacional / Psicóloga.

Toman bus que los lleva a sus casas

Sube a bus del CEDIAM, ve a sus compañeros de taller

Ingreso a salones

Realizan taller correspondiente al día (Ma o Ju)

Actividad n2:
Dirige: Kinesióloga

Conversación libre de temas propuestos por ellos

Actividad recreativa y manualidades

Comparte el bus con sus compañeros

Llega a la casa

¿CON QUÉ LO HACE?

Previo acuerdo de hora y lugar de espera

Bus comunitario facilitado por la Municipalidad de la comuna

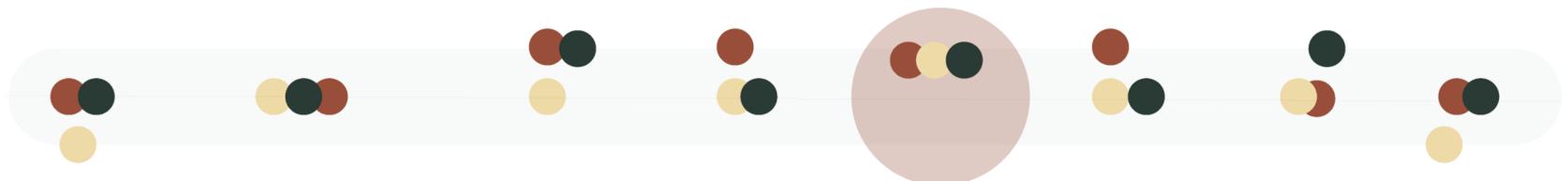
CEDIAM, talleres presenciales

Coordinación entre usuarios y sistema de turnos para llevar desayuno

CEDIAM, talleres presenciales

Bus comunitario facilitado por la Municipalidad de la comuna

¿CÓMO SE SIENTE?



QUIÉN FUI AYER, QUIÉN SOY HOY Y QUIÉN SERÉ MAÑANA

Conversar temas de Pasado – Presente – Futuro.

Este fue un testeo realizado de manera más personal con **2 grupos reducidos de 3 personas**. Con el objetivo de entender qué cambia, cuando uno conversa los temas y no los escribe. ¿Cambian las emociones al tener que decirlas en voz alta?

Se les presentó 3 post-it con 2 preguntas en cada papel, para entregarles la libertad de elegir su pregunta. Cada papel tenía preguntas con temáticas del pasado, del presente y del futuro. Sin embargo, esta clasificación no fue comunicada con el objetivo de lograr captar posibles diferencias en las respuestas.

Este ejercicio fue sin tiempo determinado, los adultos tenían la libertad de pensar y responder cuando tuvieran la idea. Se daba el “pensar en voz alta” como una forma de ir ordenando las ideas.

De este ejercicio rescatamos: **La conversación generada a partir del tema presentado**. Al ser preguntas o consejos, se iba naturalmente asociado vivencias del pasado para poder ejemplificar mejor la idea. Mientras un adulto respondía la otra persona escuchaba y miraba atentamente a la persona exponiendo. Al terminar de responder se dio una especie de feedback entre los participantes, lo que complementaba la idea de la persona inicial.

OBSERVACIÓN: Al inicio las respuestas fueron más explícitas, llegando directamente al objetivo de lo que se quería compartir. Más relacionado a pensar en voz alta y como una especie de “punteo” de ideas. Lo que cambió con el paso de las preguntas, hacia respuestas más elaboradas y con ejemplificaciones de su vida propia. **Lo que lleva a dejar la “primera ronda” como rompe hielo**. Los participantes al ir pasando las preguntas iban compartiendo mayor información personal.

POST-IT : Pasado:

“Comenta sobre alguna anécdota de tu infancia”

“Qué consejo le darías a tu yo más joven?”

POST-IT : Presente:

“Qué le preguntarías a alguien de tu misma edad?”

“Qué cosas han dejado de preocuparte con la edad?”

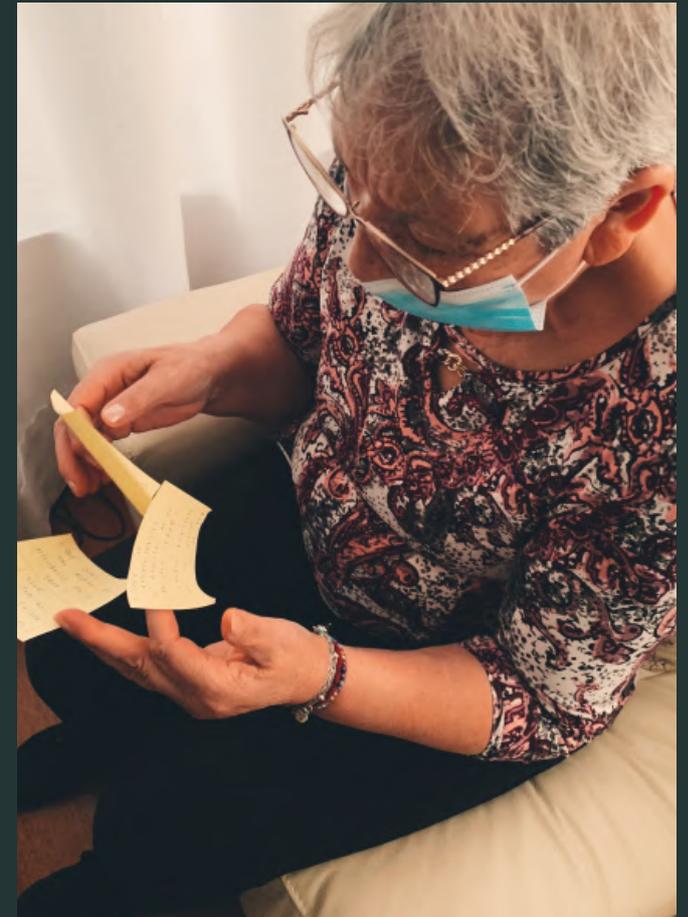
POST-IT : Futuro:

“Comenta 2 objetivos que tengas antes de que se acabe el año”

“¿Tienes algún pendiente que realizar estos días?”



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

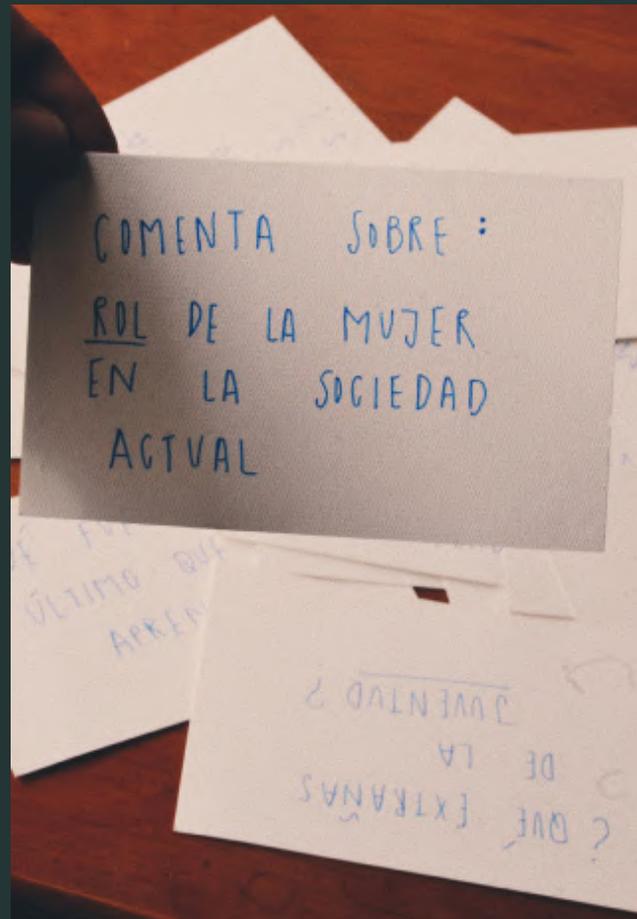
FORMATO CARTAS: BLANCAS CON PREGUNTAS

Después de realizar pruebas y testear los diferentes tipos de preguntas, se continuó trabajando en el **formato y tamaño de los objetos**. En este caso, entregamos 12 cartas a dos grupos de 3 personas cada uno. Sin brindar muchas instrucciones detalladas, simplemente se les explicó que se trataba de un juego de preguntas por rondas en el que debían sacar una carta, leerla en voz alta y compartir su respuesta. Además, se hizo hincapié en que **no existen preguntas incorrectas**.

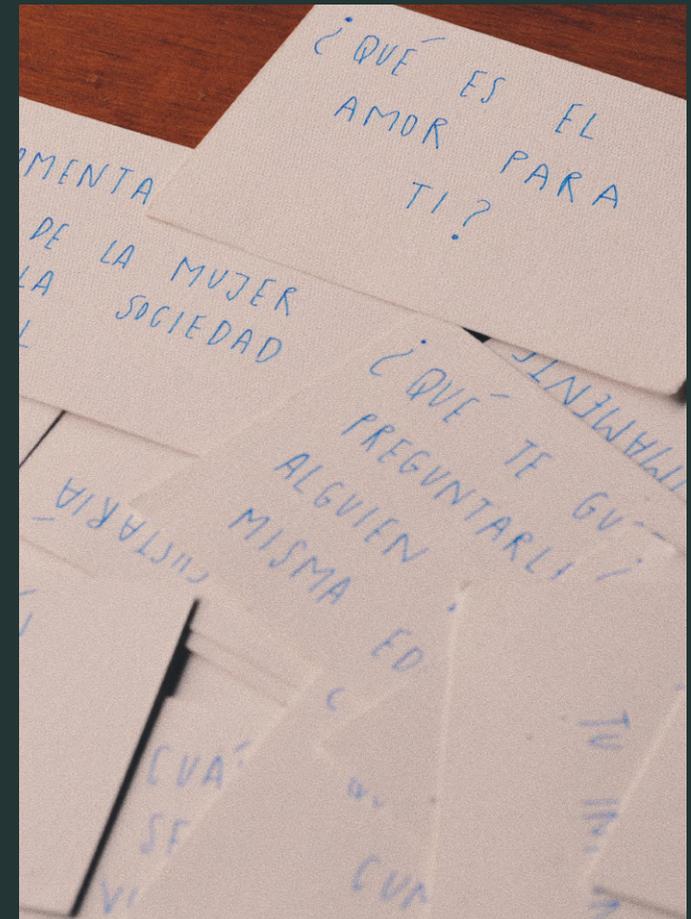
A partir de estos testeos, se pudo observar un gran interés por parte de los otros participantes en escuchar y esperar las respuestas de los demás. Se generó curiosidad por conocer las diferentes respuestas que surgirían a partir de cada pregunta. Al leer las preguntas en voz alta, los demás participantes también comenzaron a reflexionar sobre cómo ellos mismos hubieran respondido en lugar de quien la había sacado. La participación activa se generó a partir de las respuestas, lo que llevó a que se compartieran comentarios y se formaran “chistes internos” a partir de ciertas respuestas. Esto contribuyó a crear un **ambiente agradable y divertido durante el juego, promoviendo una mayor interacción entre los participantes**.

Se observó que **compartir las respuestas resultó fácil y fluido para los participantes**. Sin embargo, pensar en las respuestas requería más tiempo y reflexión, ya que las preguntas planteadas eran novedosas o no habían sido formuladas en mucho tiempo. Esto generó un desafío interesante para los jugadores, quienes se vieron motivados a reflexionar y compartir sus propias experiencias.

RESCATADO: los testeos revelaron que el juego de cartas de conversación despertó un gran interés entre los participantes, generando expectativa por las respuestas y promoviendo la reflexión sobre las propias experiencias. La participación activa a partir de las respuestas dio lugar a comentarios y chistes internos, y el intercambio de respuestas se llevó a cabo de manera fluida. **Aunque pensar en las respuestas resultó más desafiante, esto permitió un enriquecimiento personal y una mayor conexión entre los participantes.**



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

"TERCERA" PRIMER ACERCAMIENTO A LA MARCA

Durante el proceso de testeo, se presentaron las tarjetas a dos usuarios de forma individual, con el objetivo de conocer sus perspectivas sobre los **colores, tamaños de letra y redacción de las preguntas**. Se generó una dinámica en la que las mismas personas que leían las preguntas comenzaban a responderlas, y posteriormente me invitaban a sacar una carta porque "era mi turno". Esto llevó a realizar varias rondas del juego. Además, las cartas también fueron testeadas con un grupo de 4 personas.

En términos gráficos, se observó que no había diferenciación clara entre las cartas que representaban el pasado, el presente o el futuro, y **esto no generaba diferencias en las respuestas**. Se optó por mantener todas las cartas iguales para evitar que algunas fueran más preferidas que otras. Sin embargo, los participantes **sí comparaban las cartas que les tocaban con las de sus compañeros para conocer las diferentes preguntas**. Se identificó que elementos gráficos como flechas o **destacados de palabras no aportaban valor y, en lugar de ello, distraían a los usuarios, quienes comenzaban a hacer preguntas sobre su significado** o buscar explicaciones en líneas que tenían un rol meramente estético. Estos elementos serán modificados en el siguiente prototipo para simplificar la experiencia de juego.



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

Entre los participantes, se observó que se explicaban mutuamente cómo funcionaba el juego y cómo debían participar. **El rol de los jugadores iba cambiando y creciendo a medida que participaban**, generando un mayor entendimiento y apropiación del juego.

Una observación interesante fue el **deseo de los adultos mayores por agregar preguntas propias o trabajar con las que ya estaban en las cartas**. Después de responder una pregunta, mostraban una actitud reflexiva y ganas de seguir participando, deseando preguntarle al próximo compañero que le tocaría responder.

En resumen, se notó que los usuarios asumían un **rol activo de conocer el juego y de explicar a los siguientes participantes cómo jugar**. El proceso de testeo reveló la importancia de mantener una estructura clara y comprensible, así como de fomentar la participación y el interés de los adultos mayores a medida que se involucraban en el juego y se sentían parte de él.



7.6 TESTEO N6_

¿QUÉ LE PREGUNTARÍAS A ALGUIEN DE TU MISMA EDAD?

En el siguiente paso del proceso, se integraron los diferentes elementos seleccionados en los prototipos anteriores y se unieron en un único producto. Esto incluyó la inclusión de cartas con los **elementos gráficos más definitivos, el tamaño de letra y el uso de colores.**

Para probar el producto, se invitó a un usuario de la comuna de Talagante que no conocía previamente el proyecto. Se le explicó que debía sacar una carta, leerla en voz alta y compartir su respuesta. Desde el principio, se mostró interesado y respondió pausadamente la primera pregunta. Luego, de forma voluntaria, seleccionó una segunda tarjeta y la contestó de manera más extrovertida y detallada. Posteriormente, seleccionó una tercera tarjeta y entre risas compartió una historia de amor de su juventud y cómo aún le afecta hasta el día de hoy.

A partir de este testeo, el usuario continuó contando energéticamente historias de su vida y experiencias vividas durante más de 30 minutos. Finalmente, se le invitó a escribir una pregunta para otro participante, lo cual encontró fascinante, ya que **permitía que alguien desconocido pudiera responder su pregunta y él nunca se enteraría de las respuestas.**

El usuario mencionó que le gustaban los colores utilizados en las cartas, los encontraba **atractivos** y llamativos, lo que despertaba su curiosidad para saber más sobre el juego. Además, fue capaz de **leer las cartas sin dificultad y comprender su contenido sin problemas.**

Este testeo demostró la **efectividad del producto en generar interés y participación activa** por parte de los usuarios. El usuario participante se mostró entusiasmado al compartir sus respuestas y experiencias, y destacó la atractiva presentación visual de las cartas. Además, pudo leer y comprender las cartas sin dificultad, lo que indica una **adecuada legibilidad del texto.** Estos resultados positivos respaldaron la continuidad del proyecto y el desarrollo de las cartas de conversación para adultos mayores.



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

7.7 TESTEO M7_

OPDAM

Continuamos con realizar pruebas con un grupo de personas mayores que asisten a la OPDAM (Oficina de Protección de Derechos del Adulto Mayor) de Talagante. El testeo se llevó a cabo con un grupo de 8 adultos mayores que se conocían a través de grupos comunitarios en la comuna. Al inicio de la prueba, había 6 participantes, a quienes se les presentaron las tarjetas y mostraron las cartas con preguntas. Se les pidió que sacaran una carta por turno y respondieran en voz alta. Sin dudar, comenzaron a participar de forma secuencial.

A medida que avanzábamos en el juego, se notaba cómo los participantes se relajaban, se involucraban más y prestaban atención a las respuestas de los demás. A medida que avanzaba el juego, se unieron dos personas más, y los propios participantes las invitaron a sacar una carta y responder. A pesar de no haber dado instrucciones detalladas, la dinámica del juego se llevó a cabo sin problemas, permitiendo que cada persona respondiera entre 3 y 4 tarjetas. Al finalizar la prueba, los usuarios mostraron interés en conocer más detalles sobre el proyecto y su implementación.

Durante la actividad, se observó que algunas personas asumieron naturalmente el rol de líderes, organizando los turnos de participación y gestionando las tarjetas. Este rol se dio de forma espontánea y facilitó el flujo de la actividad. En cuanto a los aspectos gráficos, recibimos comentarios positivos sobre la estética de las tarjetas y cómo esto permitía una buena lectura por parte de los participantes.

En conclusión, el testeo en la OPDAM demostró que el producto genera interés y una participación activa. Los participantes se mostraron entusiasmados y se involucraron en la dinámica del juego, compartiendo sus respuestas y mostrando interés por conocer más sobre el proyecto. Estos resultados positivos respaldan la continuidad y desarrollo del proyecto de cartas de conversación para personas mayores.



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

**"ESTÁN LINDAS LAS
TARJETITAS, MUY LINDAS"**

**"ME TOCARON DOS PREGUNTAS
DE LAS COMPLICADAS, PERO
LAS PUDE RESPONDER"**

**"ME GUSTÓ HARTO LA
ACTIVIDAD, NOS REÍMOS CON
LAS RESPUESTAS DE LOS
CHIQUELLOS"**

**"SON COSAS QUE NO HABLAMOS
MUCHO, ¡NO LES HUBIERA
CONTADO DE MIS PINCHES DE
JÓVEN!"**



8_ CONSTRUCCIÓN GRÁFICA

LAZOS



8.2 COLORES

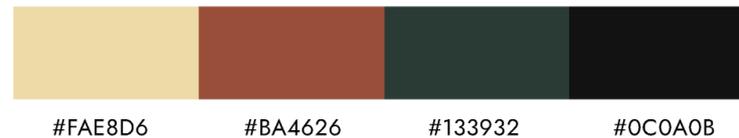
Trabajamos en encontrar colores más **atractivos y llamativos** para generar un mayor interés en el juego de cartas. La elección de colores paleta tierra, son **vibrantes sin ser demasiado intensos** y resultan agradables para la vista de las personas mayores. Mantener un buen contraste entre los fondos y las letras fue siempre una prioridad para conseguir una buena legibilidad.

Se evitó el uso de patrones o elementos distractivos en las áreas donde está texto. Esto permitió enfocar la atención en las preguntas y las interacciones, sin que **elementos visuales interferieran en entender el contenido.**

CARTA DE COLOR



PALETA DE COLOR



8.3 LOGO

El logotipo diseñado es un nombre directamente relacionado con el juego, evitando incluir juegos de palabras o frases relacionadas con personas mayores. Se utilizó la palabra **“Lazos”**, ya que muestra el objetivo del juego de cartas: generar lazos y relaciones significativas entre las personas. Manteniendo un nombre es **limpio, sencillo y fácil de recordar**, lo cual es importante para crear una identidad sólida para el proyecto.



LAZOS

8.4 TIPOGRAFÍAS

En el logotipo del proyecto se utilizó la tipografía “Londrina Solid”, que aporta un estilo más lúdico y amigable. Esta tipografía tiene un buen grosor que facilita la legibilidad sin ser demasiado rígida o tradicional, lo cual va con el estilo del proyecto.

Para las bajadas o textos secundarios, se optó por utilizar la tipografía “Chinchilla”. Esta fuente es de estilo escritura manuscrita, evitando ser perfecta, siendo más cálida y con personalidad. Mantiene un uso limitado para evitar sobrecargar la lectura.

Para las tarjetas, se eligió la tipografía “Jost”. Siendo una fuente elegante y moderna, diseñada por Indestructible Type. Su más estilo minimalista y legible la hace adecuada para asegurar una buena lectura en las tarjetas. Además, la fuente “Jost Sans Serif” es gratuita para uso personal y comercial, lo que facilita su implementación en el proyecto.

**LONDRINA SOLID
REGULAR**

**CHINCHILLA
REGULAR**

Sono Regular
Sono Bold

8.5 ELEMENTOS GRÁFICOS

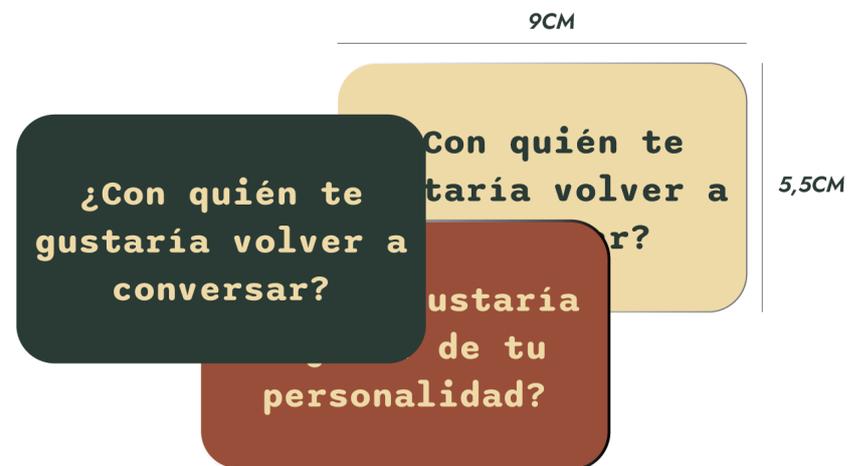
Los elementos son principalmente para representar las relaciones que se generan entre los participantes al compartir sus experiencias utilizando las cartas de conversación, se utilizaron líneas de tres colores diferentes, que representan el pasado, el presente y el futuro. Estas líneas se cruzan, creando lazos visuales que representan las conexiones entre las personas que van participando.

El juego de líneas se utiliza en partes específicas del proyecto para evitar **interferir en la legibilidad y comprensión del juego**. Se evitó el uso de elementos ornamentales, emojis, flechas o destacados que pudieran distraer al usuario.

En cuanto al tamaño de letra utilizado en las tarjetas, se tuvo en cuenta el libro **“Universal Principles of Design”**, que establece que el tamaño óptimo de letra para proyectos impresos va entre 9 y 12 puntos. En este caso, se utilizó un tamaño de 22 puntos para asegurar una buena legibilidad, especialmente para un público de mayor edad.

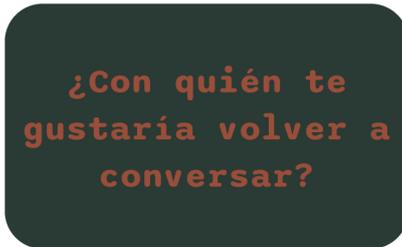
En relación al **contraste**, siguiendo las recomendaciones del mismo libro, se eligieron colores que entregaran un contraste adecuado entre el fondo y las letras, utilizando fondos oscuros con letras claras o viceversa para facilitar la lectura.

En cuanto a la **justificación de los bloques de texto**, para textos como son las preguntas, la diferencia entre justificarlos o no es un aspecto estético. Ya que no hay una gran diferencia para la legibilidad. Para las tarjetas, se justificaron en el centro para aprovechar mejor el espacio y facilitar la lectura.



USOS INCORRECTOS LEGIBILIDAD

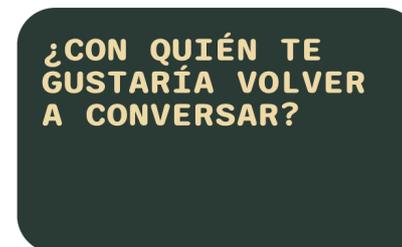
USOS INCORRECTOS LEGIBILIDAD



Problemas de legibilidad generado por el **poco contraste** que generan los colores seleccionados



Justificación a la derecha complica la lectura además del uso de dos colores oscuros. Evitar saturar de contenido los elementos. Preferir minimalismo



Letras en mayúscula y mínimo espaciado no permite una lectura fluida de la pregunta

USOS INCORRECTOS TIPOGRAFÍA

USOS INCORRECTOS TIPOGRAFÍA

Londrina Solid

Uso incorrecto en usarla en *minúsculas para títulos*. Desaprovechando los trazos más gruesos y contornos más nítidos

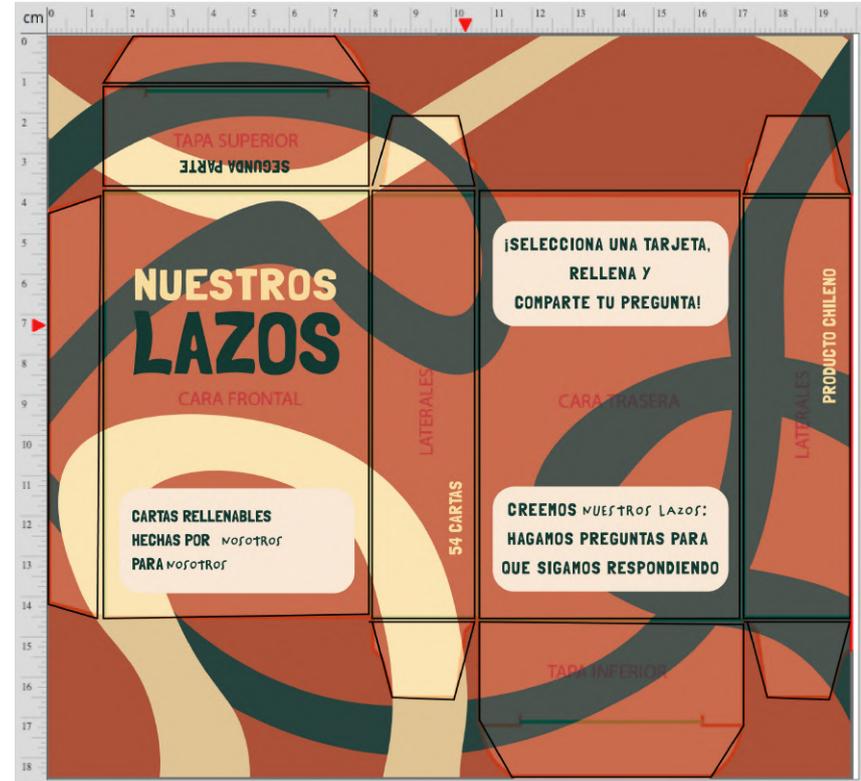
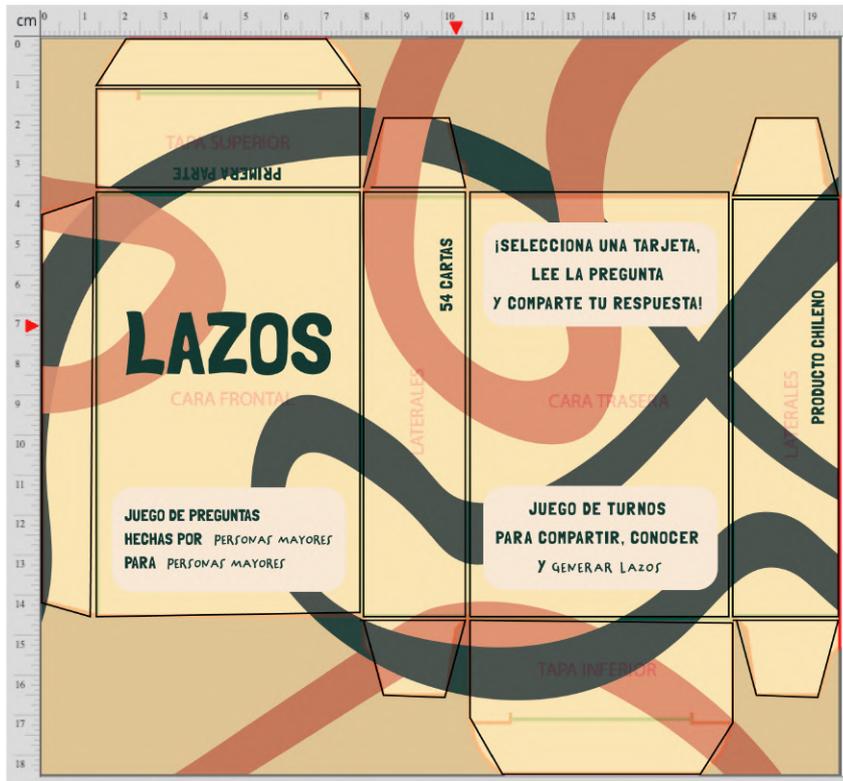
chinehilla Regular

Al ya ser una *tipografía con tendencia itálica y con adornos* es preferible mantenerla en mayúscula. Kerning o interlineado no adecuado que baja fluidez de lectura

Sono ExtraLight

Sono ExtraBold

Grosor de letra extremo, evitar el uso de letras "extra light" o "extra bold". Dificulta lectura y genera incomodidad visual



El diseño del packaging de a las cartas ayuda para diferenciar y destacar las cartas. Al utilizar dos cajas con colores distintos, se logra una identificación clara y rápida entre las cartas con preguntas y las cartas para escribir una pregunta. Esta diferencia **facilitará la identificación de cada** caja tanto para los adultos mayores como para los facilitadores que estén involucrados en la dinámica de las cartas.

9_ PROPUESTA FINAL

LAZOS







(Foto elaboración propia, 2023)

9.2 CONTENIDOS PRODUCTO:

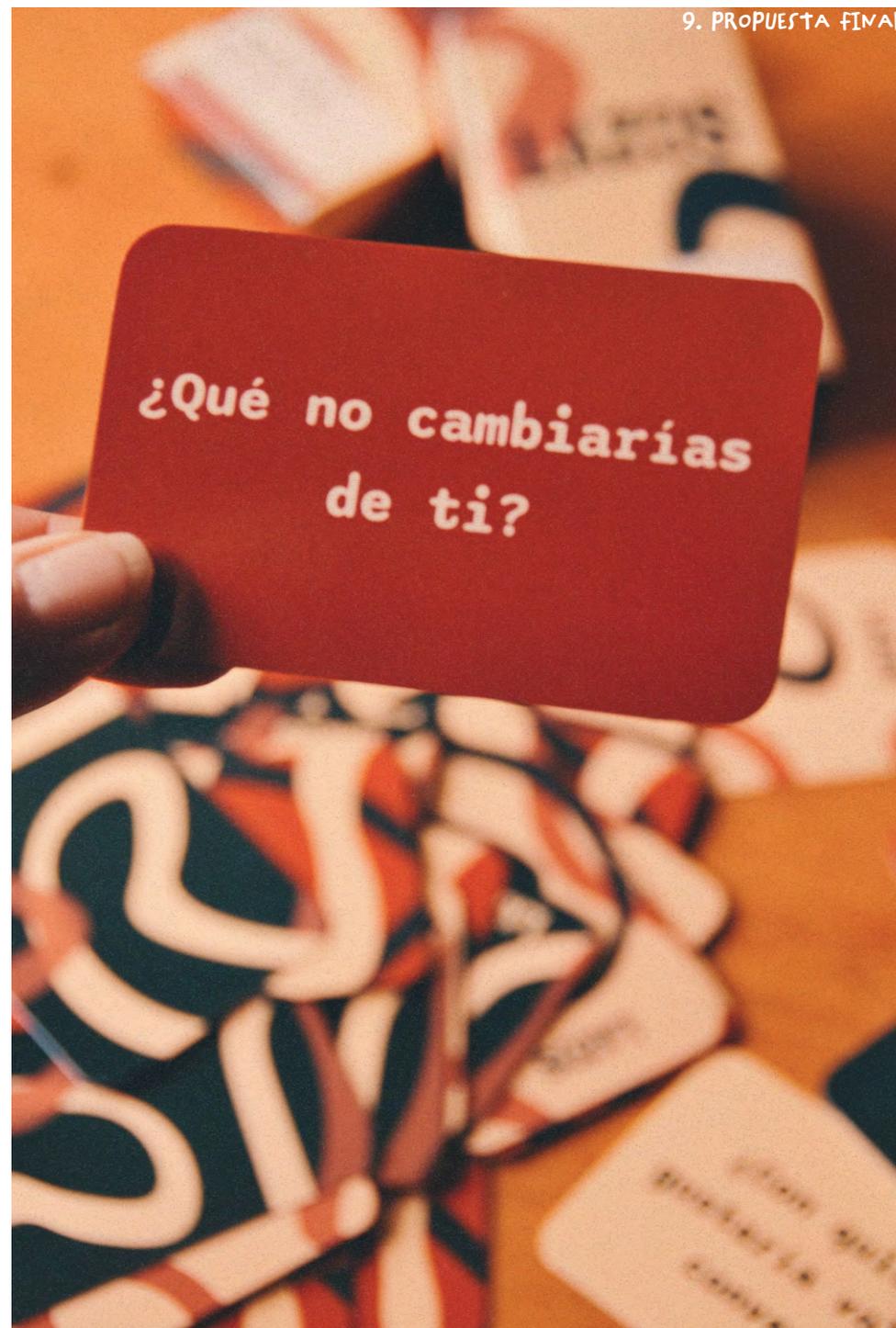
El producto consiste en **dos mazos de cartas, cada uno compuesto por 54 cartas**. El primer mazo está diseñado para responder preguntas, brindando a los jugadores la oportunidad de compartir sus respuestas y experiencias. El segundo mazo cuenta con cartas en blanco que invitan a los jugadores a crear sus propias preguntas para el siguiente grupo que participe.

Durante los testeos realizados, se identificó que algunas personas mayores pueden enfrentar **dificultades al momento de escribir sus propias preguntas**. Por lo tanto, se reconoce la importancia del rol de los empleados internos como asistentes, quienes pueden brindar apoyo y ayuda en la redacción de las preguntas generadas por las personas mayores.

Este enfoque de apoyo y asistencia contribuye a asegurar que **todas las preguntas sean incluidas y que las personas mayores puedan participar tranquilamente en la actividad**, sin obstáculos relacionados con la escritura. De esta manera, se promueve la inclusión y se garantiza que todos sean escuchados.

9.3 SELECCIÓN DE LAS PREGUNTAS

La selección de temas para las preguntas se realizó a través de **conversaciones y experiencias obtenidas durante diversas instancias de encuentro con personas mayores**. Este proceso de selección se inició en la etapa de investigación del proyecto, durante la realización del proceso de Seminario, entrevistas y visitas a los usuarios. Se juntaron diferentes temas relevantes y significativas para los adultos mayores, considerando sus intereses, experiencias y preocupaciones. Estos temas incluyen aspectos de la vida cotidiana, relaciones interpersonales, bienestar emocional, actividades recreativas, saberes y reflexiones. Con esta selección de temas se busca asegurar que las preguntas aborden los intereses y necesidades de las personas mayores, promoviendo la participación activa y el **sentido de pertenencia en cada partida del juego de cartas de conversación**.



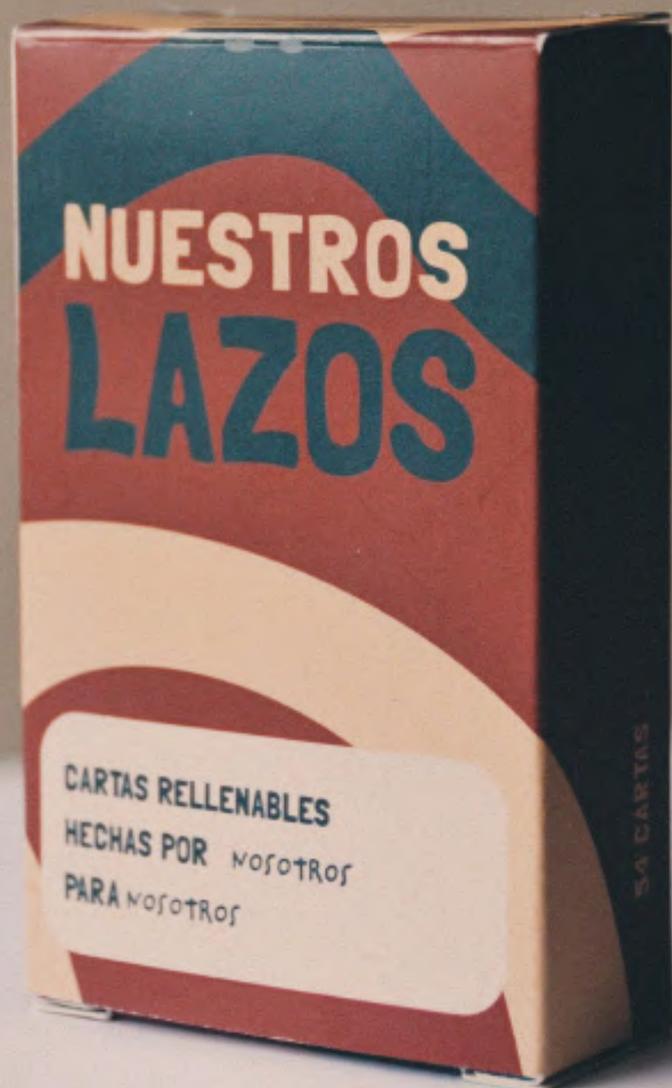


9.4 VALIDACIÓN CON EXPERTA

Tamara Soto, trabajadora social en CEDIAM Talagante. Se le proporcionaron detalles sobre las dinámicas, los usuarios objetivo y los temas gráficos y materiales utilizados. Como experta en relaciones y trabajos con personas mayores, reconoció el **potencial del proyecto** para llegar a un gran número de personas y brindarles la oportunidad de compartir sus historias.

En términos de aspectos gráficos, le agradaron especialmente el uso de colores, las líneas de conexión y la tipografía utilizada en el proyecto. Considera que estos elementos **contribuyen a crear un ambiente atractivo y acogedor para los adultos mayores.**

Tamara también destacó que este proyecto es adecuado para ser implementado en diversos CEDIAM a lo largo de Chile. Reconoce la **relevancia y el impacto positivo** que podría tener en la vida de las personas mayores que asisten a estos centros diurnos, al promover la conexión, el intercambio y la participación activa.



(Foto elaboración propia, 2023)

9.5 NUESTROS LAZOS

La inclusión de la versión “Nuestros Lazos” en el juego de cartas de conversación da la oportunidad para que los participantes no solo respondan preguntas, sino también contribuyan con sus propias preguntas para el crecimiento y expansión del juego.

Esta característica permite que los usuarios sean parte activa en la evolución del juego, agregando nuevas preguntas que reflejen sus intereses, preocupaciones y experiencias personales. Al captar la esencia y perspectiva de los propios usuarios, se crea un banco de preguntas auténticas y relevantes, seleccionadas por los mismos participantes.

Este enfoque en la participación activa de los usuarios no solo enriquece la dinámica del juego, sino que también fortalece el sentido de apropiación y pertenencia hacia el proyecto. Los participantes se sienten parte del proceso de creación y contribuyen a la diversidad y profundidad de las preguntas, generando un juego más completo y en sintonía con sus necesidades y preferencias.

9.6 PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO

Como parte de la estrategia de visibilización y reconocimiento del proyecto, se ha decidido incluir una chapita de merchandising como un elemento adicional para los participantes. Esta decisión se basa en la positiva recepción que se ha observado durante los testeos, donde se ha notado que las personas mayores valoran tener un **símbolo tangible** que represente su participación en el proyecto.

Las chapitas con la marca del proyecto se ofrecerán como un pequeño obsequio que los participantes podrán utilizar y llevar consigo. Al recibir y usar estas chapitas, los adultos mayores podrán expresar su apoyo y conexión con el proyecto, y también serán reconocidos por su contribución a las conversaciones significativas que se generan a través del juego de cartas. Esta **iniciativa busca fortalecer el sentido de pertenencia y la identificación** de los participantes con el proyecto.



10. ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

LAZOS

1_

Mapeo instancias de Encuentro:

Realizar un exhaustivo mapeo de los programas municipales y centros diurnos en diferentes comunas, identificando aquellos lugares donde se reúnen los adultos mayores. Esta etapa es fundamental para conocer la ubicación y características de los potenciales usuarios.

3_

Sector Público:

Llegar al sector público, utilizando Chile Compra para que puedan acceder al juego y distribuirlo en el sistema. Tales como el SENAMA y municipalidades con áreas de atención a adultos mayores como posibles interesados en el proyecto.

2_

Inicio como Emprendimiento:

Teniendo un producto mínimo viable a través de la colaboración con Centros Municipales de la Región Metropolitana que realicen actividades dirigidas a personas mayores. Se ofrecerán 100 ejemplares de las cartas de conversación a cuatro municipalidades diferentes para su evaluación y prueba.

4_

Evaluación de la Demanda:

A partir de la implementación inicial, recopilar retroalimentación y evaluar la demanda y recibimiento de los usuarios. Para mejorar el producto, identificando las preferencias y necesidades de los

5_

Producción en Escala:

Con el capital generado a través de las ganancias iniciales y los fondos concursables, se va a escalar la producción de las cartas de conversación. Establecer metas de producción de entre 1.000 y 2.000 unidades para reducir los costos y satisfacer la demanda creciente.

7_

Expansión Nacional a regiones:

Una vez conocido y explorado el mercado de la Región Metropolitana, se buscará expandir LAZOS a las otras regiones del país. A partir de oportunidades de colaboración con organizaciones relacionadas con el bienestar de las personas mayores que tengan un impacto en todo Chile.

6_

Alianzas Estratégicas:

Establecer alianzas con empresas y marcas que tengan como clientes a personas mayores. Estas empresas podrán colaborar en la implementación de actividades que involucren su uso, ampliando así el alcance del proyecto al mismo tiempo que se sigue trabajando en proyectos de difusión.

8_

LAZOS como referente:

Referente de las actividades de estimulación cognitiva y social para adultos mayores. Entregar un producto de calidad que promueva la conexión, el enriquecimiento personal y la participación activa en la comunidad.

CAPITAL SEMILLA EMPRENDE

Fondo concursable de Sercotec que busca impulsar la creación de nuevos negocios y su formalización en el mercado. Ofrece un subsidio de **\$3,5 millones** a los emprendedores seleccionados. (Sercotec, 2023)

CAPITAL ABEJA EMPRENDE

Fondo concursable de Sercotec dirigido a impulsar nuevos negocios liderados por mujeres y fomentar su formalización en el mercado. Proporciona un subsidio de **\$3,5 millones** a las emprendedoras seleccionadas. (Sercotec, 2023)

CRECE SERCOTEC

Fondo concursable de Sercotec que otorga un **subsidio de \$5.000.000** a personas naturales o jurídicas que hayan iniciado actividades en primera categoría ante el Servicio de Impuestos Internos. (Sercotec, 2023)

FONDO DE SOLIDARIDAD E INVERSIÓN SOCIAL (FOSIS)

Fondo dependiente del Ministerio de Desarrollo Social y Familia que tiene como objetivo promover la inclusión social y el desarrollo de emprendimientos con impacto social. Ofrece apoyo **financiero, capacitación y asistencia técnica** a emprendedores. (FOSIS, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)





(Foto elaboración propia, 2023)

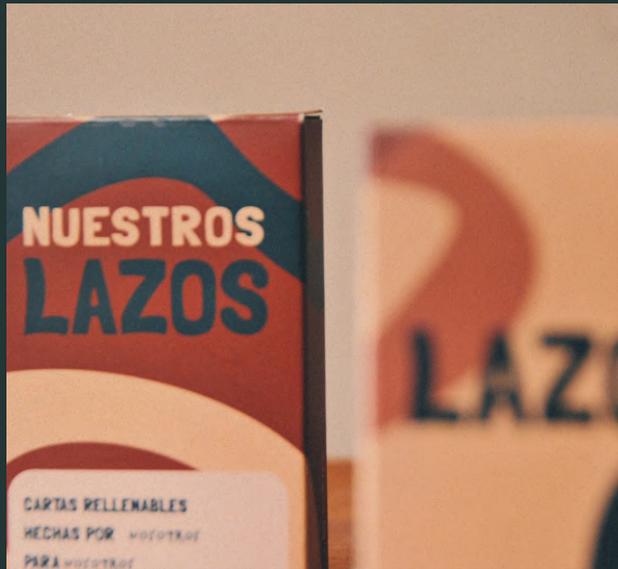


(Foto elaboración propia, 2023)

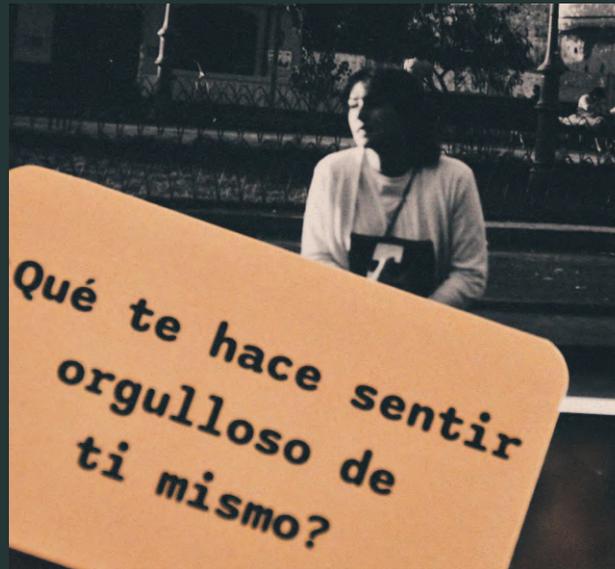


(Foto elaboración propia, 2023)

<p>SOCIOS CLAVES</p> <p>Personas mayores de 65 años que asisten a los Centros</p> <p>Instituciones y organizaciones que gestionan servicios para Personas Mayores</p> <p>Municipalidades</p> <p>SENAMA</p>	<p>ACTIVIDADES CLAVES</p> <p>Diseño y desarrollo de las cartas de juego</p> <p>Recopilación y selección de preguntas relevantes</p> <p>Difusión del juego</p> <p>Producción y distribución de las cartas a los centros para personas mayores</p> <p>Capacitación a los responsables de los Centros para utilizar el juego de manera efectiva.</p>	<p>PROPUESTA DE VALOR</p> <p>Crea un ambiente de apertura y confianza para discutir temas personales</p> <p>Abordaje de temas menos explorados, como el futuro</p> <p>Promover la apertura de conversaciones significativas entre adultos mayores a través del juego de cartas.</p> <p>Fomentar el sentido de pertenencia y la conexión social en los Centros Diurnos.</p> <p>Brindar un espacio de confianza e intercambio de experiencias para los adultos mayores.</p>	<p>RELACIONES CON CLIENTES</p> <p>Fomento de la comunicación y la interacción social</p> <p>Establecer relaciones de colaboración y apoyo con los Centros Diurnos.</p> <p>Recopilar feedback y retroalimentación de los usuarios para mejorar el juego de cartas y adaptarlo a sus necesidades.</p> <p>Tener presencia en eventos de Municipalidades</p>	<p>SEGMENTOS DE CLIENTES</p> <p>Adultos mayores que asisten a Centros de reunión</p> <p>Centros de reunión Personas Mayores</p> <p>Municipalidades y organizaciones de servicios para Adultos Mayores</p>
<p>ESTRUCTURA DE COSTOS</p> <p>Costos de desarrollo y diseño del juego de cartas.</p> <p>Costos de producción y fabricación de los juegos de cartas.</p> <p>Costos de distribución y logística</p> <p>Costos de marketing y promoción del proyecto.</p>	<p>RECURSOS CLAVES</p> <p>Equipo de diseño y desarrollo</p> <p>Producción de las cartas</p> <p>Promoción y marketing</p> <p>Personal capacitado para implementar el juego</p> <p>FUENTE DE INGRESOS</p> <p>Venta del juego de cartas</p> <p>Posibles alianzas o patrocinios con instituciones interesadas en apoyar el proyecto</p> <p>Ventas directas de los juegos de cartas a los Centros Diurnos.</p>	<p>CANALES</p> <p>Juntas de vecinos y municipales</p> <p>Distribución directa a los Centros personas mayores para que puedan utilizar las cartas en sus actividades regulares.</p> <p>Instituciones y organizaciones de Centros Diurnos y Municipalidades.</p>		



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

FORTALEZA

Diseño específico para personas mayores: teniendo en cuenta las preferencias y capacidades de los adultos mayores.

Adaptabilidad y personalización: Al agregar sus preguntas, genera un sentido de pertenencia en cada lugar donde se utilice.

Enfoque en temas menos explorados para los usuarios: el futuro es un tema poco común en sus conversaciones.

La interacción entre los adultos mayores, permitiéndoles conocerse mejor y compartir experiencias.

OPORTUNIDAD

Demanda creciente de actividades para adultos mayores: Existe una creciente conciencia sobre la importancia de promover la salud mental y el bienestar de los adultos mayores.

Colaboraciones con instituciones: La colaboración con centros diurnos, juntas de vecinos y juntas municipales permite llegar a un público más amplio y acceder a espacios donde los adultos mayores se reúnen con regularidad.

DEBILIDAD

Posible resistencia al cambio: Algunos adultos mayores pueden mostrar resistencia a participar en actividades nuevas o desconocidas, lo que puede limitar la adopción del juego de cartas para algunos grupos.

Necesidad de adaptar el juego a diferentes contextos: Cada lugar puede tener sus particularidades y requerir adaptaciones específicas para que el juego sea relevante y efectivo.

AMENAZA

Competencia en el mercado: Existen otros productos y actividades dirigidos a adultos mayores que también buscan promover la interacción y el bienestar, lo que podría representar una amenaza en términos de competencia.

Limitaciones presupuestarias: La falta de recursos financieros puede dificultar la implementación y difusión del producto en distintos lugares.

PROPÓSITO

Es promover la conexión social, el intercambio de experiencias y el bienestar emocional de las personas mayores. Buscamos **contrarrestar la sensación de desconexión y soledad que experimentan**, proporcionándoles un espacio en el cual puedan participar activamente, compartir sus historias y aprender de las perspectivas de otros adultos mayores.

BENEFICIOS FUNCIONALES

Estimulación cognitiva: Estimulan la reflexión y el pensamiento de los adultos mayores, ayudándoles a ejercitar su mente y mantener su agudeza mental.

Fomento de la comunicación: Permite a los adultos mayores entablar conversaciones más profundas y significativas con sus pares.

Creación de lazos sociales: Los adultos mayores tienen la oportunidad de conocer a otras personas de su edad, establecer nuevas relaciones y fortalecer los lazos existentes.

GRÁFICAS

Las gráficas se caracterizan por ser **atractivas y de fácil lectura**. Se utilizan colores cálidos y amigables, así como elementos visuales que reflejan la conexión, la diversidad y la vitalidad de las personas mayores. Se evitan elementos distractivos y se prioriza la legibilidad y la claridad en el diseño de las cartas y el material promocional.

PROPÓSITOS

Fomentar la **participación activa** de los adultos mayores en actividades sociales y culturales.

Mejorar la **calidad de vida** de las personas mayores a través de la estimulación cognitiva y emocional.

Reducir la **sensación de soledad** y aislamiento social en la población adulta mayor.

Promover la **valoración de las experiencias** y perspectivas de las personas mayores en la sociedad.

Generar un ambiente enriquecedor y confortable para el **intercambio de experiencias y reflexiones**.

BENEFICIOS EMOCIONALES

Sentimiento de pertenencia: Experimentan sentido de pertenencia y comunidad, al saber que son parte de un grupo que valora sus experiencias y perspectivas.

Valoración personal: Reconoce y valora la sabiduría y experiencia generando un sentimiento de importancia y reconocimiento en su participación.

Alegría y satisfacción: Al compartir sus historias y escuchar las de otros, experimentan momentos de alegría, conexión y satisfacción emocional.

VISIÓN

Nuestra visión es convertirnos en un **referente en la estimulación cognitiva y el bienestar emocional de las personas mayores** a través de las cartas de conversación. Queremos expandir nuestro alcance y llegar a más centros diurnos y programas de encuentro en todo el país, promoviendo una mayor participación y conexión entre los adultos mayores.

PERSONALIDAD

Empática, cercana y respetuosa. Se enfoca en generar un ambiente enriquecedor y cómodo para las personas mayores, entregándoles la oportunidad de expresarse y ser escuchados.

LAZOS



Fotos del resultado final de LAZOS
cartas de conversación, 2023.



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

Costos a pequeña escala

Mazo Cartas	2 x 54 unidades	9 x 5,5 cm Laminadas Brillante	\$24.535
Caja Cartón Cartas	2 unidades	Cartulina Dúplex 295 gr	\$3.095
Bolsas Packaging Secundario	2 unidades	Material Algodón 15x10 cm	\$1.700
Lápices Permanentes	4 unidades	Lápiz permanente color negro	\$1.530
Estuche Lino Packaging Primario	Unidad	Material Lino 24 x 10 cm	\$8.900
TOTAL			\$39.760

Costos a gran escala (1.000 productos)

Mazo Cartas	2 x 54 unidades	9 x 5,5 cm Laminadas Brillante	\$11.928
Caja Cartón Cartas	2 unidades	Cartulina Dúplex 295 gr	\$528
Bolsas Packaging Secundario	2 unidades	Material Algodón 15x10 cm	\$352
Lápices Permanentes	4 unidades	Lápiz permanente color negro	\$299
Estuche Lino Packaging Primario	Unidad	Material Lino 24 x 10 cm	\$843
TOTAL			\$13.950

Para el desarrollo del proyecto comparan costos tomando en cuenta la impresión y la producción de los mazos de carta y sus respectivos packaging. A continuación, se presentan dos cotizaciones, una con respecto a la versión original de precio unitario y otra con referencia a 1.000 productos.

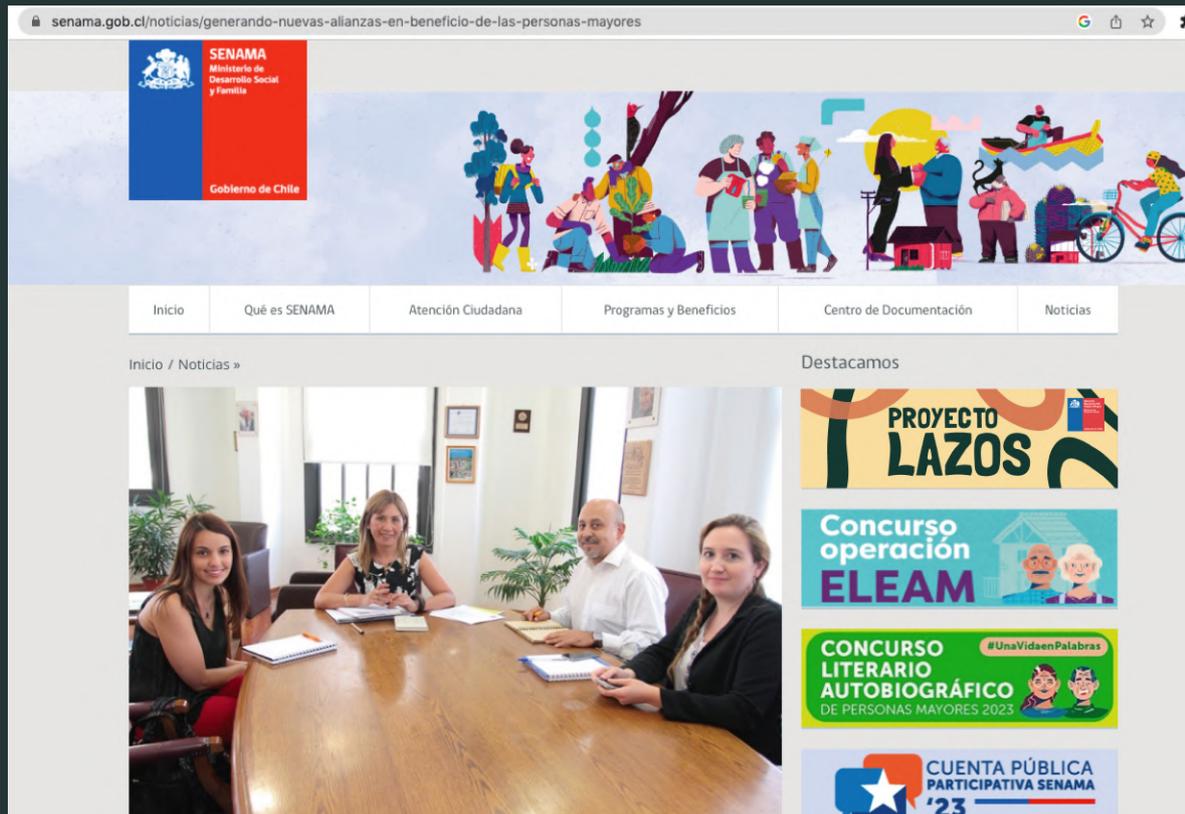
Al realizar ambas tablas comparativas de los costos por producto, sin los costos variables. Se tiene una **diferencia de \$25.810 CLP** al comparar ambos tipos de escala. Como estrategia de precios, para definir el **valor final del producto, se consideró un margen del 30% sobre los costos de producción, lo que define el precio final del producto a \$18.500 CLP**. Para determinar cuándo el negocio será rentable, es necesario calcular el punto de equilibrio. El punto de equilibrio es el nivel de ventas en unidades en el cual los ingresos igualan los costos totales. Al suponer que los gastos operativos son aproximadamente de \$6.000CLP, el punto de equilibrio es de 4.520 unidades.

Tiempo de Rentabilidad, es el tiempo necesario para alcanzar la rentabilidad la cual depende de las ventas mensuales. Si suponemos una venta de 300 unidades por mes, **se logrará en 15 meses un negocio rentable**.

11. PROYECCIONES

LAZOS

11.1 PROYECCIONES DE LAZOS



Para las proyecciones cercanas del proyecto se plantea un **plan piloto de implementación en distintas comunas de la región metropolitana**. Esta etapa permitirá recibir retroalimentaciones y feedback de diferentes usuarios, lo que permitirá realizar ajustes y mejoras necesarias en el producto.

Además, se busca expandir la implementación del proyecto a diferentes lugares dentro del país donde personas mayores ya se reúnen, lo que ampliará el alcance del producto. Para lograr esto, **será fundamental contar con el apoyo y la colaboración de municipalidades y organizaciones que tengan un enfoque en personas mayores**. Tal como se muestra en la imagen, una visualización de una campaña en conjunto con el SENAMA.

Este proyecto tiene un potencial de brindar un espacio de participación y enriquecimiento personal en los usuarios, impactando en su bienestar emocional y mental. Sin embargo, es importante contar con una implementación fuerte y un plan de difusión adecuado para llegar de manera efectiva y asegurar una participación activa en el proyecto.

11.2 IMPACTOS DE LA MARCA

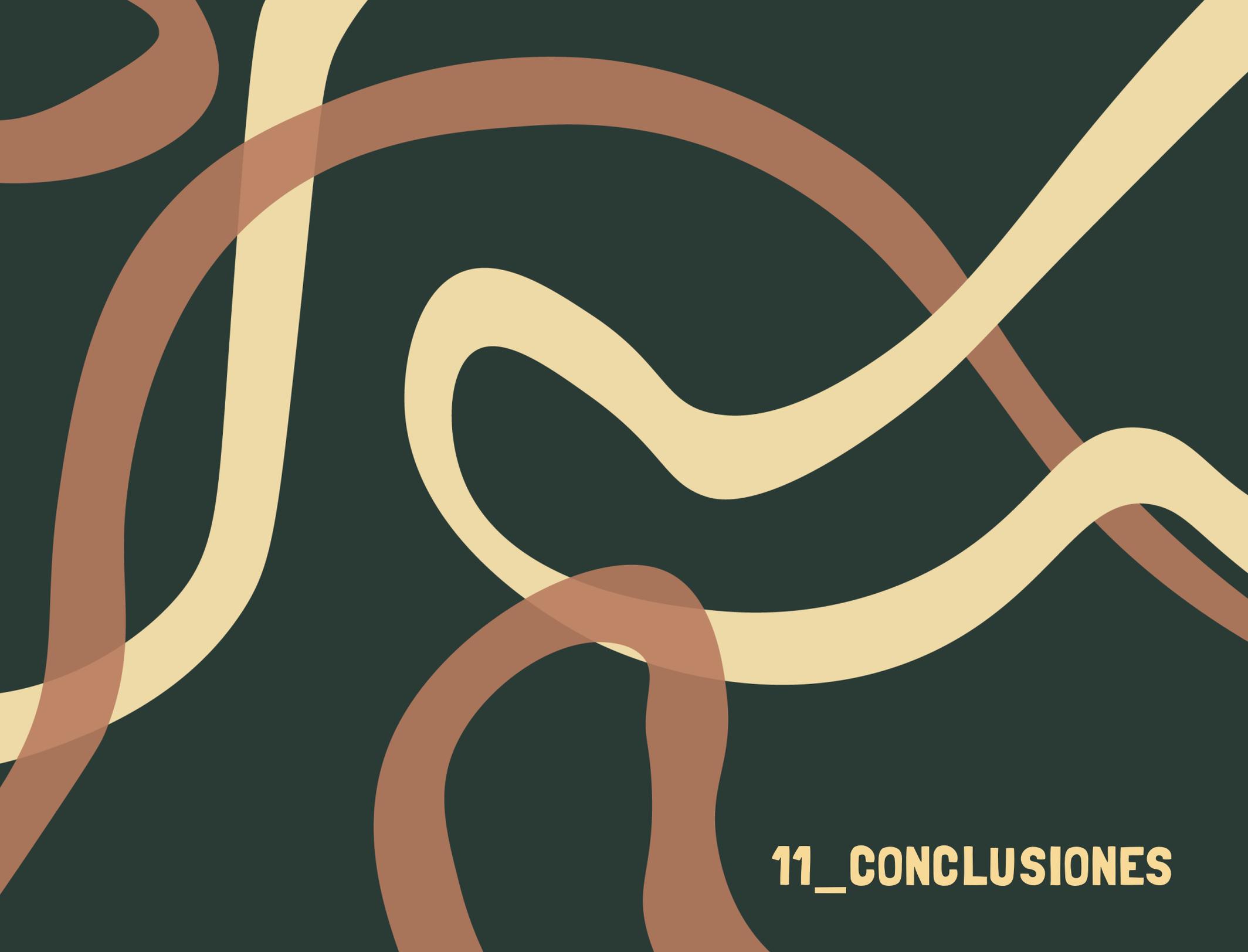
El principal aporte de impacto del presente proyecto recae en el ámbito social, debido al enfoque humano y comunitario que tiene el producto. Los siguientes impactos pueden variar según la escala de implementación. Es fundamental mantener un plan de negocios sostenibles para mantener un impacto positivo e ir revisándolo constantemente para que continúe siendo beneficioso a lo largo del tiempo.

Impactos sociales: Reducción sentimiento de soledad: permitiendo a las personas mayores conectarse entre sí. Promoviendo una participación activa y creando un espacio de confianza donde puedan compartir sus experiencias y reflexiones. Además de fortalecer la comunidad y sentido de pertenencia en los centros actuales. Al ser el usuario personas mayores, se trabaja la estimulación cognitiva y emocional teniendo un impacto positivo en la salud mental y emocional.

Impactos económicos: La creación de nuevos empleos para lograr la implementación y producción de las cartas. Encargados de áreas como: diseño, producción, distribución y promoción. Otro beneficio económico es el impulso del emprendimiento enfocado en personas mayores, entregándoles protagonismo y visibilidad a tenerlos de usuarios.

Impactos ambientales: El mayor desafío es mantener un trabajo responsable medioambientalmente y con el uso de los materiales e impactos ambientales de producción. Favorecer un comercio local y producciones nacionales. Utilizar materiales sostenibles y reciclables para reducir el impacto ambiental del producto.





11_ CONCLUSIONES

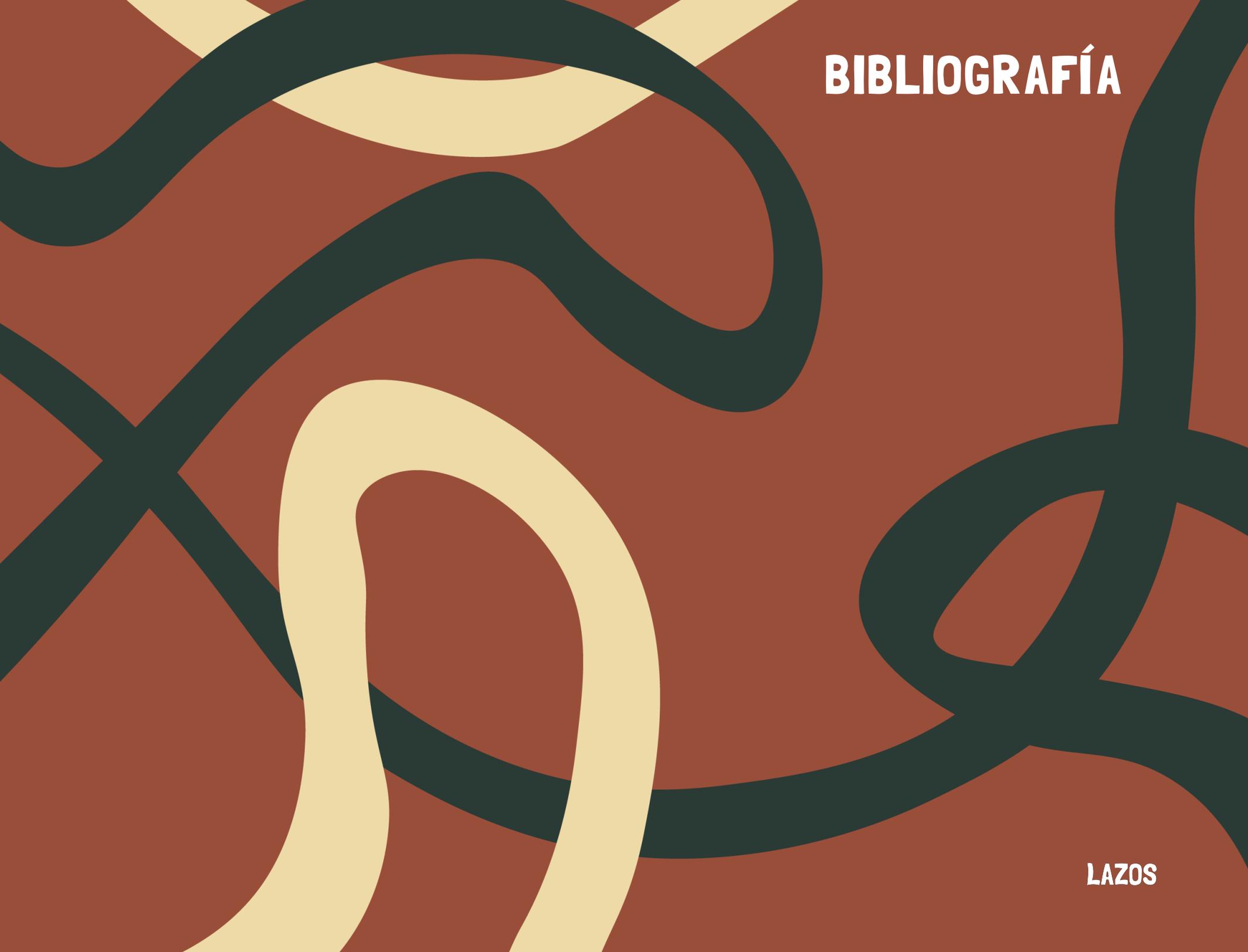
11. CONCLUSIONES

LAZOS surge como respuesta a la sensación de desconexión y aislamiento social que enfrentan las personas mayores en la actualidad. El objetivo del proyecto es contrarrestar esta sensación al brindarles la oportunidad de participar en conversaciones significativas y enriquecedoras. A través de preguntas formuladas por sus pares, se crea un espacio de **confianza e intercambio de experiencias entre adultos mayores, fomentando el sentido de comunidad y pertenencia.**

Trabajar con personas mayores durante este proyecto fue **enriquecedor** y permitió el testeo de las cartas de conversación. La empatía fue fundamental para la correcta interacción con este grupo. Conociendo sus necesidades y logrando diseñar un producto significativo para ellos. La implementación de las cartas no solo busca mantener activo el cerebro de los adultos mayores, sino también ofrecerles un ambiente donde se sientan escuchados y acompañados. El propósito es contribuir a mejorar su calidad de vida y fomentar su participación activa en la sociedad.

Finalmente, LAZOS se convierte en una herramienta para contrarrestar el aislamiento, fortalecer la comunidad y enriquecer la vida de las personas mayores a través de conversaciones significativas. Fue una gran oportunidad la de trabajar con este grupo etario, quienes **inspiran a diseñar una sociedad más inclusiva y enriquecedora para todos.**





BIBLIOGRAFÍA

LAZOS

Admin. (2021a, octubre 31). Gerontodiseño. Nueve estrategias de diseño sostenible para adultos mayores - .Revista Interiorgráfico de la División de Arquitectura Arte y Diseño de la Universidad de Guanajuato. .Revista Interiorgráfico de la División de Arquitectura Arte y Diseño de la Universidad de Guanajuato. <https://interiorgrafico.com/edicion/decimo-septima-edicion-diciembre-2017/gerontodiseño-nueve-estrategias-de-diseño-sostenible-para-adultos-mayores>

Admin. (2021b, octubre 31). Gerontodiseño. Nueve estrategias de diseño sostenible para adultos mayores - .Revista Interiorgráfico de la División de Arquitectura Arte y Diseño de la Universidad de Guanajuato. .Revista Interiorgráfico de la División de Arquitectura Arte y Diseño de la Universidad de Guanajuato. <https://interiorgrafico.com/edicion/decimo-septima-edicion-diciembre-2017/gerontodiseño-nueve-estrategias-de-diseño-sostenible-para-adultos-mayores>

Araya, A. (s. f.). Programa Centros Diurnos del Adulto Mayor: recomendaciones para mejorar su funcionamiento. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2018000100009

Araya, A. (2018). Programa Centros Diurnos del Adulto Mayor: recomendaciones para mejorar su funcionamiento. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2018000100009

Baumgarten, M., Lebel, P., Laprise, H., Leclerc, C., & Quinn, C. C. (2002). Adult Day care for the frail elderly. *Journal of Aging and Health, 14*(2), 237-259. <https://doi.org/10.1177/089826430201400204>

Blocker, K. A., Wright, T. M., & Boot, W. R. (2014). Gaming preferences of aging generations. *Gerontechnology, 12*(3). <https://doi.org/10.4017/gt.2014.12.3.008.00>

Business Model Canvas | Service Design tools. (s. f.). <https://servicedesigntools.org/tools/business-model-canvas>

Butler, R. J. (1969). Age-ism: another form of bigotry. *Gerontologist, 9*(4 Part 1), 243-246. https://doi.org/10.1093/geront/9.4_part_1.243

Caja de Los Andes & UC. (2020). Encuesta de calidad de vida en la vejez. <https://encuestacalidaddevidaenlavejez.uc.cl/>

Cambio Cultural y Trabajo Centro de Innovación UC, & Larrondo, P. (2020). Envejecimiento de la población en Chile Propuesta de una hoja de ruta al 2023.

Cano, M., & Giraldo. (2021). EL DISEÑO CENTRADO EN EL USUARIO COMO HERRAMIENTA PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR. UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA ESCUELA

DE ARQUITECTURA Y DISEÑO.

Carolina, Y. P. (2023, 16 febrero). Estimulación cognitiva para adultos mayores que reportan quejas subjetivas de memoria. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/7309>

Centro de Innovación UC. (2020). Envejecimiento de la población en Chile : Propuesta de una hoja de ruta al 2023: Cambio Cultural y Trabajo. Centro de Innovación UC.

CEP Chile. (2022, 15 noviembre). Una mirada a la dependencia en Chile - CEP Chile. <https://www.cepchile.cl/investigacion/una-mirada-a-la-dependencia-en-chile/>

Chiao, C., Weng, L., & Botticello, A. L. (2011). Social participation reduces depressive symptoms among older adults: an 18-year longitudinal analysis in Taiwan. *BMC Public Health, 11*(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-292>

De La Salud Oms, O. M. (2016). Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud. Biblioteca de la OMS. <http://dspace.mides.gub.uy:8080/xmlui/handle/123456789/1206>

De Políticas Públicas En Salud, I.-. I. (s. f.-a). Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales. IPSUSS - Instituto de Políticas Públicas en Salud. <https://ipsuss.cl/columnas-de-opinion/eduardo-sandoval/tercera-edad-y-la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales>

De Políticas Públicas En Salud, I.-. I. (s. f.-b). Tercera edad y la importancia de las relaciones interpersonales. IPSUSS - Instituto de Políticas Públicas en Salud. <https://ipsuss.cl/columnas-de-opinion/eduardo-sandoval/tercera-edad-y-la-importancia-de-las-relaciones-interpersonales>

Del Adulto Mayor, S. N. (s. f.). ChileAtiende - Centros Diurnos del Adulto Mayor (CEDIAM). <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/59393-centros-diurnos-del-adulto-mayor-cediam>

Del Congreso Nacional, B. (s. f.). Biblioteca del Congreso Nacional. www.bcn.cl/leychile. <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?id-Norma=1010903>

Dínamo, E. (2022, 2 junio). Daniela Thumala Dockendorff: "Nunca nuestra especie había tenido tantos organismos envejecidos conviviendo al mismo tiempo" El Dínamo. <https://www.eldinamo.cl/pais/2022/06/01/daniela-thumala-dockendorff-nunca-nuestra-especie-habia-tenido-tantos-organismos-envejecidos-conviviendo-al-mismo-tiempo/>

Duran, D. (s. f.). Integración social y habilidades funcionales en adultos mayores. <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=s->

[ci_arttext&pid=S1657-92672008000100019](https://scielo.org/doi/10.1186/1471-2458-11-292)

Editorial Teraideas. (s. f.). Teraideas. <https://teraideas.cl/>

Eventos y actividades de team building corporativo Chile. (s. f.). Catalyst Chile. <https://www.catalystchile.cl/>

Farías, H. Z. (2001). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología, 10*(1), 189. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2001.18562>

Gallardo, P., & Barrón, P. (2014). STRUCTURAL AND FUNCTIONAL DIMENSIONS OF SOCIAL SUPPORT AND HEALTH AMONG ELDERLY PEOPLE IN CHILE. *Revista Mexicana de Psicología, 31*(2). <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243033031010.pdf>

González, D. O. (2018). Envejecimiento y trato hacia las personas mayores en Chile: una ruta de la desigualdad persistente. *Sophia Austral, 22*, 223-246. <https://doi.org/10.4067/s0719-56052018000200223>

Gracia, J. C. (2022, 21 julio). El agile coach y sus funciones. Thinking for Innovation. <https://www.iebschool.com/blog/agile-coach-y-funciones-agile-scrum/>

Huenchuan, S. (2018). Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: Perspectiva regional y de derechos humanos (Vol. 154).

INE. (2018). Estimaciones y proyecciones de la población de Chile 1992-2050: Síntesis de Resultados. https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/proyecciones-de-poblacion/publicaciones-y-anuarios/base-2017/ine_estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion-C3%B3n-1992-2050_base-2017_s%C3%ADntesis.pdf?sfvrsn=c623983e_6

Intelligent Change. (s. f.-a). Intelligent Change - tools to positively change your life. <https://www.intelligentchange.com/>

Intelligent Change. (s. f.-b). The Five Minute Journal - Original Linen. <https://www.intelligentchange.com/products/the-five-minute-journal>

Intelligent Change. (s. f.-c). The Five Minute Journal - Original Linen. <https://www.intelligentchange.com/products/the-five-minute-journal>

Jara, M. (2007). LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES. *Revista Cúpula*. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>

Los cuidamos para siempre. (s. f.-a). <https://www.fundacionlasrosas.cl/>

Los cuidamos para siempre. (s. f.-b). <https://www.fundacionlasrosas.cl/>

Municipalidad de Talagante. (s. f.). Municipalidad de Talagante. <https://www.munitalagante.cl/>

Muñoz, C., & Uarac, M. M. (2020). La participación en organizaciones sociales de personas mayores que viven en zonas rurales del sur de Chile y su efecto sobre la salud. *Población y Salud en Mesoamérica*. <https://doi.org/10.15517/psm.v17i2.39829>

Noun Project: Free icons & stock photos for everything. (s. f.). The Noun Project. <https://thenounproject.com/>

Novoseltseva, E. (2019). User-centered Design: an introduction. Usability Geek. <https://usabilitygeek.com/user-centered-design-introduction/>

OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político*. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 37, 74-105. <https://medes.com/publication/5880>

Pediacare, S. (2016).) Adulto mayor. Participación e identidad. ZAPATA, F. www.academia.edu. https://www.academia.edu/26316581/_Adulto_mayor_Participaci%C3%B3n_e_identidad_ZAPATA_F

Pérez, M., & Molero, M. (2014). PROPUESTA DE INTERVENCIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1.

Pirámides de población del mundo desde 1950 a 2100. (s. f.). PopulationPyramid.net. <https://www.populationpyramid.net/es/chile/1950/>

Programa Adulto Mayor UC & Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento. (2020). CHILE Y SUS MAYORES: Resultados V Encuesta Nacional Calidad de Vida en la Vejez.

Ramos, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014#:~:text=La%20OMS%20define%20el%20envejecimiento, personas%20a%20medida%20que%20envejecen

Raúl, P. A. J. (2021, 8 marzo). EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN ADULTOS MAYORES, CENTRO DEL ADULTO MAYOR ESSALUD, PISCO 2020. <http://repositorio.autonomaedica.edu.pe/handle/autonomaedica/854>

SENAMA. (2017). QUINTA ENCUESTA NACIONAL INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS MAYORES EN CHILE.

Servicio Nacional del Adulto Mayor. (s. f.). GLOSARIO GERONTOLÓGICO. Recuperado 6 de mayo de 2023, de http://www.senama.gob.cl/storage/docs/GLOSARIO_GERONTOLOGICO.pdf

StoryCorps. (s. f.). <https://storycorps.org/>

Teresa, A. L. M. (2013, 1 diciembre). El maltrato hacia las personas mayores en la Región Metropolitana, Chile. Investigación cualitativa en vejez y envejecimiento. <https://bibliotecadigital.indh.cl/handle/123456789/659>

The active ageing: importance of its promotion for aging societies. (2016). *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 20(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014

The School of Life. (2023, 6 julio). The School of Life | Therapy Services. The School Of Life. <https://www.theschooloflife.com/>

ThemeGrill. (s. f.-a). Capital Semilla Emprende – Sercotec. <https://www.sercotec.cl/capital-semilla-emprende/>

ThemeGrill. (s. f.-b). Crece – Sercotec. <https://www.sercotec.cl/crece/>

Todas las cartas. (s. f.). Teraideas. <https://teraideas.cl/collections/todas-las-cartas>

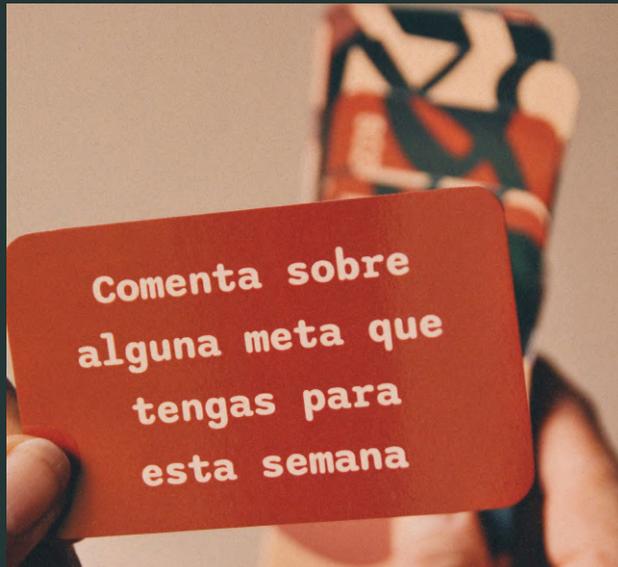
View of teaching everything in relationship: integrating social sciences and design in teaching and professional practice. (s. f.). <https://revistadisena.uc.cl/index.php/Disena/article/view/23/35>

vive.ubuntu. (s. f.-a). Juegos para conectar - preguntas poderosas. <https://viveubuntu.cl/>

vive.ubuntu. (s. f.-b). Juegos para conectar - preguntas poderosas. https://viveubuntu.cl/?utm_source=google&utm_medium=cp-c&utm_campaign=max_p&gclid=Cj0KCQjwqs6lBhCxAARIsAG8YcDh4lBigRNvCTap86G9FOauhAn78QaNSFO7PVZUqRL9vQAGyG-30VBJ4aAKDiEALw_wcB

Weintraub, R. (2018, 15 mayo). Design thinking can help improve care for the elderly. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2015/12/design-thinking-can-help-improve-care-for-the-elderly>

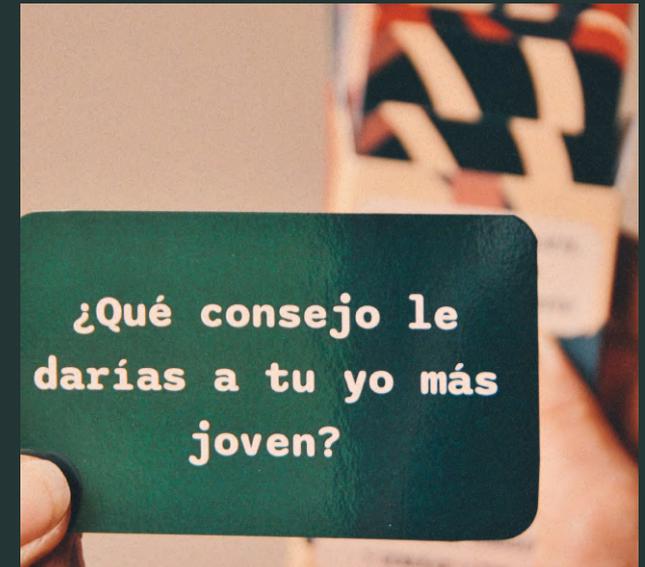
WwwllogicaCl, I.-. (2020, 3 julio). Estimulación Cognitiva - Fonoaudiología UC. Fonoaudiología UC. <https://fonoaudiologia.uc.cl/estimulacion-cognitiva/>



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)



(Foto elaboración propia, 2023)

Esta memoria fue diagramada con las familias tipográficas Jost
creada por Owen Earl, Chinchilla creada por Ethan Dunham y
Londrina creada por Marcelo Magalhães.

Proyecto de Título
Julio 2023

LAZOS