



Universidad de San Andrés

Departamento de Humanidades

Licenciada en Diseño

El juego como estímulo en la población envejecida

Autor: Sol Laplacette

Legajo: 30131

Mentor: Anita Perazzo

Buenos Aires, Argentina

21 de mayo del 2022

Resumen

La población elegida para este trabajo de intervención son las personas en la tercera edad. Para precisar los límites de esa franja etaria, consideramos a la tercera edad como la etapa de la vida humana de los 65 años en adelante. La población que transcurre esta etapa aumenta día a día: en 1960, el 5.8% de la población argentina transcurría esta etapa y en los últimos estudios realizados, figura que el 11.4% de la población transita esta etapa. Argentina es uno de los países con población más envejecida en América Latina y el Caribe y continúa envejeciendo a un ritmo acelerado (Banco Interamericano de Desarrollo [BID], 2022).¹ Por esa razón, garantizar la calidad de vida de ese grupo poblacional constituye una responsabilidad social. Carlos Ruibal, dueño de la empresa de juegos que lleva su apellido, nos propuso rediseñar el futuro del juego. Este proyecto indaga en lo lúdico y sus beneficios exponiendo los desafíos que trae la población envejecida, tanto en el ámbito social como en su salud mental y física. A través de distintos métodos de investigación -entrevistas, encuestas y observaciones-se detectaron vulnerabilidades propias de este sector. Sin embargo, estas vulnerabilidades demuestran cómo al priorizar a esta población y al juego en sus vidas se llega a un posible sistema-solución para ellas. Como resultado surge el *Club de Juego*, un programa que tiene como objetivo la estimulación motriz y cognitiva en las personas de la tercera edad.

Palabras clave: envejecimiento, vulnerabilidades, tercera edad, Ruibal, juego, beneficios, soluciones, Club de Juego.

Abstract

The elderly population increases day by day, "Argentina is one of the countries with the oldest population in Latin America and the Caribbean and continues to age at an accelerated rate." (BID, 2022). For this reason, guaranteeing the quality of life of this population group constitutes a social responsibility. Carlos Ruibal, owner of the game company that bears his last name, proposed that we redesign the future of the game. This project investigates the ludic and its benefits, exposing the challenges that the aging population brings, both in the social sphere and in their mental and physical health. Through different research methods -interviews, surveys and observations- vulnerabilities typical of this sector were detected. However, these vulnerabilities demonstrate how prioritizing this population and the game in

¹ La población de 60 años y más asciende al 15,7% de la población total en el año 2020, casi 7,1 millones de personas. Se proyecta que esta proporción continúe incrementándose, llegando al 22% en 2050, unos 12,5 millones de personas.

their lives leads to a possible system-solution for them. As a result, the Game Club arises, a program whose objective is motor and cognitive stimulation in the elderly.

Keywords: aging, vulnerabilities, old age, Ruibal, game, benefits, solutions, el Club de Juego.



Universidad de
San Andrés

Introducción	4
Investigación	6
El juego: definición y orígenes de la práctica	6
Los beneficios de las actividades lúdicas	7
La tercera edad como población de análisis	7
La demencia y el deterioro de la calidad de vida	8
Factores influyentes en la construcción social de la vejez	9
La expectativa de vida	11
Estudio de caso	12
Encuestas	13
Entrevista con un profesional	15
Oportunidad	17
Observaciones	17
El geriátrico Complejo del Este	17
Observaciones a personas independientes de una institución	20
Sistema-solución	22
Club de Juego	22
El usuario	22
De que se trata	21
Manifiesto	23
Encuentros mensuales	23
Dinámica de cada encuentro	24
Beneficios de los participantes	27
Requisitos de espacio	27
Prototipo: Puerto Libre, Programa de Juventud Prolongada	28
Actividades	28
Espacio de encuentro	28
Comunicación	29
Escalabilidad	31
Beneficios para Ruibal	31
Conclusión	32
Bibliografía	35
Anexos	39

Introducción

Entre las posibilidades que ofrece la realización del trabajo de graduación, opté por elegir el *Challenge Ruibal*. Este desafío propone rediseñar el futuro del juego asociándose a la empresa que auspicia el proyecto.

En cuanto a la empresa: en la década del 60', los hermanos Raul y Luis Ruibal fusionaron sus talleres de tornería y talabartería para fundar la marca que lleva su apellido, una empresa argentina que diseña, fabrica y distribuye juegos de mesa por todo el país y América Latina. Su catálogo cuenta con más de 150 productos y a lo largo de la historia lograron adquirir una gran cantidad de licencias tales como Disney, Cartoon Network, entre otras. Con más de 50 años en la industria de juguetes, esta empresa se caracteriza por la incesante búsqueda de propuestas innovadoras. Al respecto, en su página web presentan que "damos especial importancia a los contenidos, al diseño de cada pieza y a cómo enseñamos a jugar. Diferentes lenguajes y estilos componen nuestras propuestas". (Ruibal, 2022)

Gracias a la charla que a comienzos de semestre ofreció Carlos Ruibal, actual director de la marca, pude acercarme a la empresa, informarme de cómo habían sido sus inicios, de algunas problemáticas que habían tenido que afrontar en los últimos años y de los objetivos que se venían para años futuros. Al final, el comitente explicó sus ganas de escuchar ideas innovadoras para mejorar el futuro del juego en su marca.

Una arista a indagar se relaciona con la búsqueda de conexión de las personas de la población envejecida: "El envejecimiento de la población trae consigo retos importantes para la sociedad, incluyendo la posibilidad de aislamiento social y soledad entre las personas mayores" (Berkman, et al., 2000). A partir de allí, me pareció oportuno profundizar sobre esta etapa de la vida a la que todos vamos a llegar, con la posibilidad de implementar lo lúdico como un gran recurso para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Es por eso, que he elegido plasmar mi diseño sobre este tema tan fascinante pero a la vez tan complejo.

Luego del Covid-19, comencé a cuestionarme sobre el modo en el que el ciclo de la vida marca nuestra existencia: su principio y fin. Empecé a apreciar más el presente, a mis seres queridos y a las relaciones vinculares. La identificación del tema, nació de la necesidad de comprender el funcionamiento de ese ciclo. Sobre todo, nace del deseo de querer mejorar la calidad de vida de los seres humanos, de diseñar un espacio que pueda despertar a las personas del "adormecimiento" de la vejez: "es importante diseñar espacios que sean accesibles, seguros y cómodos para las personas mayores, y que fomenten la actividad física, la conexión social y el sentido de comunidad" (Institute of Medicine, 2012). Para afrontar ese desafío, las

herramientas conceptuales y materiales que me ha otorgado la carrera resultan fundamentales.

Si pensamos la vida diaria de adultos mayores, veremos situaciones tales como estar todo el día frente a la televisión, sin siquiera prestarle atención; duelos por las muertes de amigos; convivencia con la soledad y experimentación de nuevas vulnerabilidades tales como la inestabilidad financiera o negligencia, entre otros. Estas circunstancias me llevaron a elegir esta problemática para el trabajo final de graduación. En algún punto, pensar el trabajo me permitió empezar a empatizar y ponerme en el lugar de aquellas personas que transitan la vejez: hoy son mis abuelos, mañana serán mis padres y pasado mañana lo seré yo.

Paralelamente, conocer el universo lúdico desde otro lugar, su historia y beneficios, creó en mí la necesidad de indagar un nuevo ámbito desde el cual desarrollarlo. Conversar acerca del tema, debatir, escuchar distintas perspectivas y, especialmente, observar. *¿Puede ser el juego nuestro hilo conductor para cambiar la calidad de vida de una persona mayor?, me pregunté* este y otros interrogantes más que me han impulsado a una investigación con el deseo de alcanzar objetivos en el ámbito emocional, mental, físico y social de la vida de una persona de la población envejecida.

A continuación explicaré porqué he optado por investigar a este grupo poblacional, expondré entrevistas, encuestas, conversaciones y observaciones a personas que pertenecen a la tercera edad. Este trabajo de exploración se centró en la observación del juego como vehículo para promover vínculos que impacten positivamente en la vida cotidiana a los problemas propios de esa edad tales como el aislamiento, las largas horas de ocio, la angustia que propone la propia muerte y la constante sensación de dependencia en relación a sus seres queridos.

Este trabajo final de graduación se centra en demostrar mediante la investigación y la oportunidad encontrada para este sector de la población envejecida, un sistema-solución para esta problemática que interpela al mundo: “a nivel global, la población mayor de 65 años crece a un ritmo más rápido que el resto de segmentos poblacionales.” (ONU, 2021)

1. Investigación

*Si las personas definen una situación como real,
entonces ésta es real en sus consecuencias.*

Thomas y Thomas (1928)

1.1. El juego: definición y orígenes de la práctica

El juego es una actividad espontánea y libre. De acuerdo a la RAE el juego es un: "ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde" (RAE, 2022). No solamente permite la creación de roles sino que también da lugar a la recreación de escenas e imágenes del mundo real con el fantástico. Roger Caillois (1958), escritor, sociólogo y filósofo francés argumenta que el juego es "una actividad que se lleva a cabo dentro de distintos límites establecidos de tiempo y espacio, con ciertas reglas, con un objetivo en concreto y que se acompaña de un sentido de tensión y alegría" (p. 13).

Según el historiador cultural Johan Huizinga (1972), "los juegos son una condición primaria de la generación de culturas humanas" (p. 1). Esta actividad es una de las formas más antiguas de interacción social y puede encontrarse tanto en eventos culturales y sociales como en los pasatiempos de la realeza. Los juegos son una herramienta para capturar y transmitir la cultura de diferentes sectores de la sociedad de generación en generación.

Según Lev Semyónovich Vigotsky (1924), "el juego surge como una necesidad de reproducir el contacto con los demás. Expone cómo la naturaleza y el origen del juego son fenómenos sociales y que a través del juego, se representan escenas que van más allá de los instintos y pulsaciones internas individuales" (p. 10).

Asimismo, la capacidad lúdica tanto a nivel individual como a nivel social se desarrolla con el pasar del tiempo y con la recepción de los distintos estímulos que el hombre recibe del medio ambiente. Según Karl Groos (1902), filósofo y psicólogo alemán, el juego es una preparación para la vida y su supervivencia. Por otra parte, el juego puede ser una herramienta que produce "estrés positivo", produciendo habilidades, resolución de problemas, pensamiento lateral (Walz & Deterding, 2015).

1. 2. Los beneficios de las actividades lúdicas

El juego es necesario para el crecimiento saludable de los niños por lo que constituye la esencia de la infancia y la materia prima que nutre los descubrimientos del mundo. A través del juego, los niños exploran sus emociones, identifican sus sentimientos y construyen su inteligencia emocional que les permite afrontar con optimismo los desafíos de la vida. El juego permite que los niños gestionen sus fracasos y éxitos impactando en la salud mental y por ende la física. La actividad recreativa representa un momento de conocimiento agradable, aunque sigue siendo una actividad que requiere esfuerzo físico y/o mental, estimulando las capacidades sensoriales y motrices, siendo una experiencia simulada. (P. Croce Angelo, 2021).

Tanto en el adulto mayor como en el niño, el juego puede servir como una excelente manera de expresar y canalizar los deseos y emociones, proporcionando una salida positiva para la carga emocional. Además, el juego puede contribuir al equilibrio emocional. Según Ruibal (2022):

Jugamos para divertirnos y crecemos mientras tanto. Cuando jugamos interactuamos con las personas y con los objetos que conforman nuestro mundo: aprendemos a comunicarnos, a compartir, a acordar y respetar reglas, a ganar y también a perder.

En la misma línea, Bauman (1999) expone que "el juego puede pertenecer a todos, adultos mayores y jóvenes, estudiantes y trabajadores, aumenta el compromiso y la motivación, divierte y puede ser una herramienta válida para la 'fluidez' social" (p. 30).

En adultos, con hijos, los juegos de interacción ayudan a crear vínculos más sólidos de convivencia y comunicación entre padres e hijos ya que el juego tiene reglas, por lo que le da al jugador la conciencia de lo que puede hacer y lo que no puede hacer. Esto es muy importante en un contexto de socialización, porque implícitamente promueve la forma de comportarse. El juego en la población envejecida puede funcionar como un obstáculo que elegimos superar, necesario para nuestra supervivencia (P. Croce Angelo, 2021).

1. 3. La población envejecida como objeto de análisis

Una de las características principales de la población mundial en el siglo XXI, es el envejecimiento demográfico, un proceso que alcanzó a los países desarrollados y a la mayoría de países de América Latina. Cabe destacar que el grado de avance y el estado actual de este proceso en cada uno de los países es diferente.

La población elegida para nuestro trabajo de intervención son las personas en la tercera edad. Para precisar los límites de esa franja etaria, consideramos a la tercera edad como la etapa de la vida humana desde los 65 años en adelante.

El envejecimiento es un proceso vital, natural, secuencial e irreversible que modifica y deteriora el organismo en la vida adulta. El transcurso del tiempo actúa disminuyendo el nivel de competencia del organismo frente al estrés del entorno haciendo que la persona se torne más vulnerable tanto mental como físicamente (J.C. Cantón Hernández, 2014). La vejez es un proceso individual, cada organismo se desarrolla, evoluciona y envejece de manera diferente a los demás.

Según Palmore, reconocido investigador y autor en el campo del envejecimiento y la gerontología, "El envejecimiento es un proceso natural que conlleva a cambios físicos, cognitivos, sociales y emocionales" (Palmore, 2012, p. 24). Algunas características comunes de esta etapa pueden ser: el cuerpo empieza a responder de otra manera, los amigos o familiares coetáneos mueren, la actividad laboral ya es escasa o nula, la jubilación que conlleva a una disminución a los ingresos económicos y mayor tiempo libre, la última etapa de la vida, entre otras cosas. Cabe destacar que la edad biológica no está necesariamente relacionada con la salud, las habilidades y la posición que ocupa en la sociedad la persona. Es por eso que se vuelve un sector prioritario.

1.3.1. La demencia y el deterioro de la calidad de vida

Como mencioné anteriormente, en el proceso de envejecimiento empiezan a aparecer cambios físicos y mentales. Según lo que dice la Organización Mundial de la Salud (2021), el 8% de la población mundial sufre demencia senil. Este trastorno es causado por daños en las células del cerebro interfiriendo en su capacidad de comunicarse entre ellas. De esta manera, las funciones cerebrales cognitivas de la memoria, los sentimientos, el lenguaje, la percepción y el pensamiento son afectadas repercutiendo en las actividades de la vida cotidiana. Según la OMS (2021): "los tipos más comunes de demencia son la enfermedad de Alzheimer y la demencia vascular". La mayoría de los cambios en el cerebro causados por la demencia son permanentes y empeoran con el tiempo.

Según Joël Candau (2003), antropólogo y profesor francés, define la memoria como "un proceso complejo y multifacético" (p. 21). Algunos dicen que es la historia de su experiencia personal tal como se registra en su cerebro. Otros que es consecuencia de su aprendizaje ya

que es un proceso de adquisición. Mientras que otros exponen que es un mecanismo que permite conservar la información transmitida por una señal después de que se ha suspendido su acción. A través de la retrospectiva, el hombre aprende a soportar la temporalidad: reúne los vestigios de lo que ha sido para construir una nueva imagen de lo que es, que acaso lo ayuda a afrontar su vida presente (...) Es la memoria la que viene a conformar la identidad a nivel individual como a nivel colectivo (J. Candau, 2003). Son muchos los procesos que intervienen en la memoria y es necesario que estén intactos para que funcionen normalmente. Candau (2003) también menciona que la memoria disminuye durante el envejecimiento normal en sujetos sanos. Por ejemplo, se encontró que, en tareas de memoria y aprendizaje, personas de 70 y 80 años tienen un desempeño de hasta 50% por debajo del de jóvenes.

¿Qué pasa con aquellas personas de la población envejecida que sufren demencia y pierden así su memoria? Aparte de estar sufriendo grandes cambios en su vida: ¿cómo viven sus últimos años? ¿Se puede considerar al juego como una herramienta que genera estímulos y bienestar en las personas mayores?

Xóchitl González (2019), directora del Centro de Psicología Infantil en México, sostiene que los juegos pueden estimular la memoria, la atención y la capacidad viso-perceptual tanto en niños como en adultos. Sin embargo, también destaca que, en la población mayor, los juegos cumplen una función importante como estímulo para el descanso y la recreación, y como forma de sustituir las fuerzas físicas y mentales que pueden disminuir con la edad.

1.3.2. Factores influyentes en la construcción social de la vejez

Torres-Gil y Spitzer (2009) destacan que la construcción social de la vejez está influenciada por diversos factores sociales y que el término envejecimiento ha sido ambiguo a lo largo de la historia. Según los autores, gracias a las permanentes innovaciones tecnológicas, se vuelve cada vez más difícil utilizar la edad como criterio para referirse a la complejidad del tiempo de la vida humana (p. 3).

Entre 1950 y 1968, Jeannette Lehr, después de revisar algunos estudios acerca de la imagen de las personas en la tercera edad en la población estadounidense y europea, encontró una imagen negativa relacionada con la soledad y el aislamiento, la dependencia y la necesidad de ayuda.

Monchietti, Roel y Sánchez (2000) son licenciados en psicología que llevaron a cabo un estudio sobre las representaciones sociales de la vejez en la ciudad de Mar del Plata, la cual se

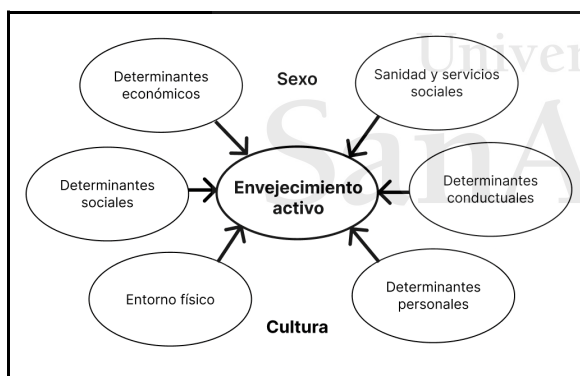
caracteriza por tener una alta población anciana. Como resultado de su investigación, encontraron relaciones entre la vejez y el estado de ánimo displacentero: “ser viejo es sentirse viejo” (p. 44).

Los medios masivos de comunicación cumplen un papel cada vez más importante. Su influencia en la (re)construcción de creencias sociales, es decir, de ideologías, imágenes, actitudes, opiniones y representaciones sociales tiende a ser cada vez más decisiva (Rey y Restrepo, 1996). Como menciona Fernández y Kehl (2001) las concepciones de envejecimiento y vejez no pueden estudiarse independientemente de la sociedad y la cultura.

Según Marmot (2005), los determinantes sociales de la población constituyen un aporte imprescindible para la formulación de medidas concretas. El autor expone que, en lugar de lamentar la pérdida de la juventud, deberíamos enfocarnos en las experiencias y conocimiento que adquirimos con la edad y darnos cuenta de cuánto mejor podemos manejar situaciones. Los determinantes sociales del envejecimiento considerados se muestran en la Figura 1.

Figura 1 - (Fuente: elaboración propia)

Los determinantes sociales del envejecimiento.



Como se ve en la figura, el envejecimiento activo implica distintos factores que dependen del sexo y cultura de cada individuo.

1.3.3. La expectativa de vida

El acelerado envejecimiento de la población constituye uno de los hechos sociales de mayor alcance en el comienzo del siglo XXI (JMF Fernández, S Kehl, 2001). Según el informe de la ONU (2019), se espera que la población mundial continúe envejeciendo en las próximas décadas debido a la disminución de la fertilidad y al aumento de la esperanza de vida. Se prevé que el número de personas mayores de 80 años aumentará significativamente en todo el mundo, pasando de 143 millones en 2019 a 426 millones en 2050. Además, se espera que la proporción de personas mayores de 60 años aumente del 13% al 25% de la población mundial en el mismo período. El envejecimiento de la población es un desafío global que afectará a todos los países y requiere una atención especial en políticas y programas para garantizar un envejecimiento saludable y sostenible.

La expectativa de vida es el número de años en promedio que se espera que viva una persona. Gracias a los descubrimientos médicos, científicos y tecnológicos la esperanza de vida aumentó sustancialmente alrededor del mundo.

De esta manera nos encontramos, frente a una población muchas veces saludable, que no encuentra suficientes estímulos: “vivir mucho tiempo no debe significar vivir mal, pero ciertamente aumenta la necesidad de educar para vivir mejor” (P. Croce Angelo, 2021, p. 15). Hoy una persona de sesenta y cinco años tiene la forma física y cognitiva de una persona de cuarenta años de hace treinta años. La esperanza de vida ha aumentado en unos veinte años en comparación con la primera década de 1900 (Macchione C. , 2006).

Figura 2 - La población argentina en 1950.

[Fuente: DatosMacro]

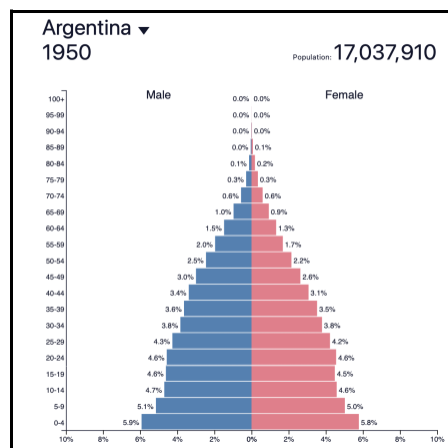


Figura 3 - La población argentina en 2022.
[Fuente: DatosMacro]

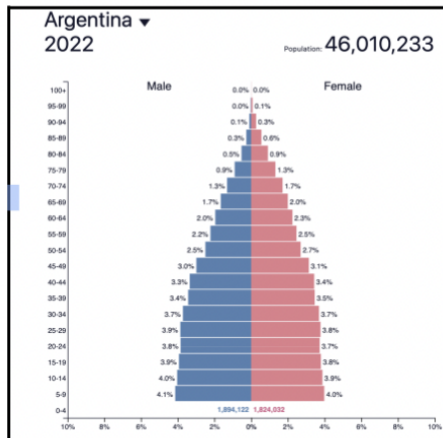
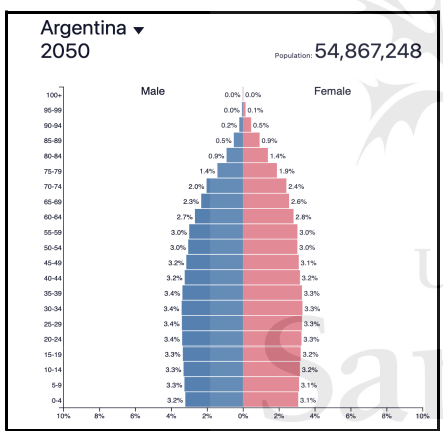


Figura 4 - La población argentina en 2050.
[Fuente: DatosMacro]



Según estudios sociodemográficos realizados por DatosMacro (2022), la población argentina que transita la tercera edad fue y va a seguir aumentando. Los datos registrados exponen que, en 1960, el 5.8% de la población argentina eran personas mayores a 65 años y en los últimos estudios realizados, figura que el 11.4% de la población tiene esta edad o más. Asimismo, según los estudios, esto va a seguir aumentando año tras año (DatosMacro, 2022).

1.4. Estudio de caso

En un trabajo de tesis sobre el juego como recurso psicoeducativo para la población envejecida (P. Croce Angelo, 2021) se analiza cómo este influye en el comportamiento de dicho sector de la población. El estudio de caso descrito fue realizado en la Villa del Gelsomini, una residencia

geriátrica de Gibellina (Italia) fundamentado en un programa de intervención lúdica que utiliza el juego para mejorar el bienestar, la convivencia y la calidad de vida de los ancianos. Se creó un calendario de actividades para que el juego se convirtiera en un compromiso constante para los integrantes de la residencia. La muestra del estudio estuvo compuesta por diez huéspedes, entre 70 y 95 años de edad, siendo un 90% de mujeres y un 10% de hombres. Se observó a este grupo antes, durante y después de las sesiones lúdicas individuales y colectivas, entendiendo el juego como herramientas de socialización y bienestar.

Luego de cuatro años de investigación y con la pandemia de por medio Croce Angelo llega a la siguiente conclusión: el juego es una herramienta de enorme importancia ya que desarrolla habilidades cognitivas, emocionales, sociales y relacionales:

Ayuda a pensar antes de actuar, a poner a prueba las habilidades que les quedan, a buscar soluciones alternativas, a mejorar las habilidades perceptivas y el rendimiento intelectual, a progresar hacia formas de movimiento y de comportamiento, a promover el enriquecimiento de la auto percepción, a la investigación y la construcción de la socialización. (P. Croce Angelo, 2021, p. 230)

Antes de comenzar este programa, varios individuos se encontraban con el ánimo decaído. Consecuentemente, los mismos empezaron a experimentar alegría a través del juego. Otros mejoraron su calidad de sueño o incrementaron su autoestima al darse cuenta de sus capacidades. Por otro lado, se llegó a la conclusión de que se mejoraron las dinámicas relacionales y se establecieron lazos de amistad. También se expone que:

Sería posible utilizar las experiencias lúdicas (...) para realizar encuentros lúdicos con pacientes de Alzheimer, de manera que a través de los juguetes pudieran encontrar una forma de comunicarse con el mundo exterior y disfrutar del momento, la circunstancia, la compañía más allá de su concepción del tiempo y el espacio. (p.232)

A partir de los testimonios podemos concluir que el espacio lúdico es fundamental para mejorar la calidad de vida de una persona que está transitando la vejez.

1.4.1. Encuestas

Para realizar esta investigación opté por un método de encuestas cualitativas. La muestra elegida la constituyen personas entre 65 y 92 años que viven de forma independiente en la

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Estas personas no forman parte de ninguna institución que las agrupa. Cada uno recibió un formulario para responder online. Este tipo de procedimiento concentra la muestra en personas con capacidad para gestionar medios tecnológicos.

En total se han realizado noventa encuestas en diferentes comunas con el propósito de obtener algunos *insights* que me ayudaran a continuar con la investigación. Las primeras preguntas hacen foco en el concepto de vejez, en las rutinas, en el manejo del ocio. Las siguientes, están vinculadas con la aproximación que se tiene al juego. En primer lugar, se les preguntó: ¿cuál es el mayor cambio que experimentan en el proceso de envejecimiento? El 75% de los entrevistados siente que el mayor cambio tiene que ver con lo físico. Una de las respuestas que me parece interesante destacar es:

Nadie te prepara para esta edad, todo es una sorpresa. Soy una persona muy independiente, antes caminaba de acá para allá, recorría la ciudad y me encantaba. Hoy ya no puedo, mi pierna no me lo permite, por más que tenga la ayuda del bastón. También tengo miedo de tener un accidente, a muchos amigos les pasó y han terminado mal. (Josefina, 72 años).

En segundo lugar, se les preguntó acerca de su rutina diaria. Algunas respuestas están más desarrolladas que otras. El 16% de las personas encuestadas sigue trabajando, dejando así a un 84% que dejó de hacerlo. Un 70% de las personas comentan que intentan salir de la casa al menos una vez por día, ya sea para salir a caminar, al supermercado, ir a la plaza, al kiosco o a lo de algún amigo/a para mantenerse en contacto con la realidad y con otras personas.

En tercer lugar, se les consultó acerca de qué hacen en su tiempo libre. El 95% de las respuestas incluyeron la televisión, ya sea para ver alguna novela o noticiero. El 55% de las personas lee como fuente de entretenimiento. El 15% de las respuestas indicaron que intentan aprender cosas nuevas de las generaciones futuras, como hacer un curso que dicten personas más jóvenes. Por último, en el 90% de las respuestas aparece el juego como un pasatiempo en su rutina diaria.

Por otro lado, se les consultó si les gustaba un juego en particular y un 85% de las respuestas respondió que sí, siendo la canasta, el truco, y, en algunos sectores, el bridge, los juegos más

populares. Algunas de las razones por las cuales eligen jugar es porque *“me divierte y uso la cabeza”, “me entretiene”, “para ejercitar la memoria”, “es un pasatiempo”*.

Por otra parte, se les preguntó acerca de los sentimientos que les genera jugar en esta etapa de la vida: *“la única diferencia con el pasado es que crecí”* (Laura, 76 años). La mayoría de las respuestas mencionan: diversión, nostalgia, pasión, orgullo, competitividad. En cuanto al tiempo que le destinan al juego las respuestas fueron muy variadas. El 70% juega una hora y les gustaría jugar más, muchos explican que no les da el tiempo en la semana o que no lo priorizan. El 25% juega entre dos a cuatro horas y varios mencionaron que les gustaría jugar más. Por último, un 5% juega diez horas semanales y explica estar conforme con eso. Una de las frases que me gustaría destacar es: *“el juego es algo que todos necesitamos, forma parte del ocio”*. (Juan Baustisa, 68 años).

1.4.2. Entrevista con un profesional

Para obtener un punto de vista diferente que me acerque aún más a la realidad de este grupo poblacional, elegí hacer una entrevista con un profesional. Para esto, entrevisté a Tatiana Chaher, dueña del instituto geriátrico “la Misión” y especialista en Gerontología y Eticista.

Chaher me informó que el perfil prestacional de “la Misión” define que la vejez está caracterizada por cambios en las tres áreas: cuerpo, mente y mundo externo. Como en otras etapas de la vida, ésta determina una crisis vital acompañada de duelo. Asimismo, el deterioro psicofísico origina situaciones de dependencia que deterioran la autoestima y conducen al aislamiento. Es por eso que es muy importante privilegiar una mirada integradora que contemple los aspectos biológicos, psicológicos y sociales de las personas mayores a 65 años.

En cuanto a la población envejecida, Tatiana Chaher comenta que en esta franja etaria se presentan constantes cambios de humor, disminución de la atención y vulnerabilidad. Por otro parte, ella destaca la importancia de mantener una dieta saludable con mucha hidratación y la necesidad de fortalecer vínculos familiares para evitar perder contacto con el afuera, promoviendo las salidas y participación a reuniones familiares.

Durante la entrevista, la profesional mencionó la importancia de disociar la vejez de la enfermedad: *“se tiende a pensar que la mayoría de las personas de la tercera edad están enfermas y no es cierto”*. También expone la importancia de abandonar el lenguaje infantilizado como *“abuelito”*, ni tratarlos como pobrecitos ya que las actitudes sobreprotectoras subestiman las verdaderas capacidades físicas y mentales.

En cuanto al tema particular del juego, la profesional entrevistada afirma que lo lúdico estimula muchísimo las funciones cognitivas y la motricidad (el conocimiento, el aquí y ahora, el estar orientado en tiempo y espacio, el poder interactuar con un otro, los lazos sociales), *“cada juego tiene un objetivo, planificación, desarrollo y cierre y busca promover el bienestar físico y mental”*. Por otro lado, comenta que para los residentes el juego es solo un entretenimiento, pero el propósito del hogar va mucho más allá de eso ya que se focaliza en lo cognitivo, la atención, la interrelación con el otro, entre otros. En el instituto, no solamente se fomenta el juego sino que también se ofrecen distintos talleres para mantener productivo al anciano. Por ejemplo se realizan talleres de yoga, baile o canto, *“estos talleres despiertan y rehabilitan las zonas que han estado dormidas, con lo lúdico aparecen”*.



Universidad de
San Andrés

2. Oportunidad

Luego de investigar acerca de las problemáticas asociadas con el envejecimiento, se presenta la oportunidad concreta de trabajo basada en que *la población envejecida necesita incrementar el juego porque mejora su bienestar y calidad de vida*¹.

2.1. Observaciones

2.1.1. El geriátrico Complejo del Este

Visité un geriátrico llamado Complejo del Este, ubicado en la calle Correa 2346, en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Se alojan unos 15 residentes que van desde los 65 a los 95 años. Cuando me acerqué a la institución, fui en busca de observar a las personas en la tercera edad en acción. De esta manera, logré conocer y acercarme más al usuario (en términos de este trabajo equivale a población envejecida). El espacio cuenta con dos livings, habitaciones individuales y compartidas y son atendidos por dos enfermeras. En la visita, los residentes estaban en situaciones muy variadas. Había quienes interactuaban entre sí, otros más solitarios que parecían estar ensimismados.

Figura 5

Integrantes del Complejo Este.



Nota. Fotografías sacadas durante la visita. (2022)

En el encuentro se realizaron tres actividades. En primer lugar, un ejercicio de introducción en donde el participante comenzaba diciendo una palabra y el siguiente tenía que repetir lo que el otro había dicho y continuar la frase. El objetivo era observar la memoria, la comprensión y la atención del usuario. Observamos que no se generaba una dinámica fluida ya que muchos no podían seguir el hilo. Se notaba la falta de memoria, de atención y de comprensión del juego. Solo dos o tres comprendieron y generaron una frase.

La siguiente actividad fue el juego *Pictionary*. El juego consiste en elegir una carta y dibujar la palabra que le toca. Se dividió a los participantes en tres equipos, de 4 o 5 participantes cada uno. Como objetivo, se buscaba analizar la memoria, la atención, los sentimientos, las reacciones, la confianza con uno mismo, la competitividad y la socialización. Como resultados, sólo una persona de cada equipo se animó y/o pudo dibujar mientras que los otros ayudaron a adivinar la palabra.

En la mesa N1 el dibujante del equipo a medida que el juego avanzaba quería seguir jugando y se notó un creciente estímulo. Por otro lado, se observó a uno de los participantes que antes de jugar estaba con la cabeza baja (triste, enojado) y a medida que el juego empezó puso su atención y adivinó tres dibujos. También se advirtió que una persona sorda, que no hablaba hace seis meses, se vio estimulada gracias al juego y pudo hablar y decir lo que estaba viendo. En cuanto a lo social, se pudieron desenvolver muy bien, con respeto y un buen trato entre pares.

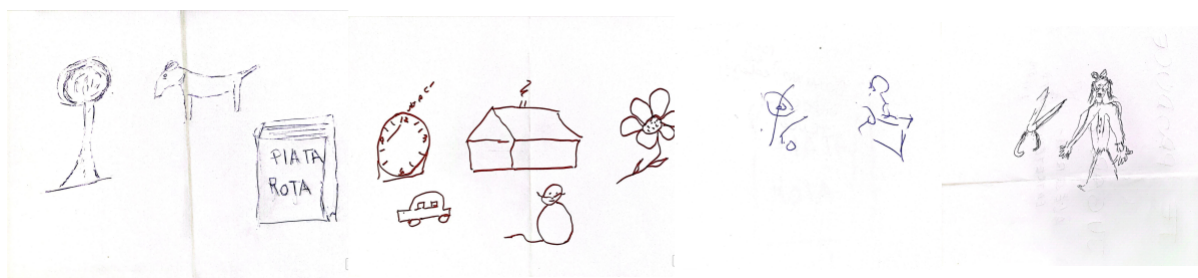
En la mesa N2, a pesar de que se observaron las ganas, el entretenimiento y el esfuerzo al jugar, el nivel de atención fue más bajo. A la hora de jugar, una de las personas comenzó a reírse muchísimo. Otra persona se mostró con más seguridad y confianza.

En la mesa N3 se observaron ganas e interés por querer dibujar, se acercaron dos personas a sumarse en la mitad del juego. Se observó cómo a través del juego, el humor se iba modificando. Igualmente se observó falta de atención y bastante dispersión.

Cabe destacar que en la mitad del juego se agregó música clásica al ambiente. La música fue ponderada muchas veces a lo largo del juego. Se observó a los participantes más relajados al escuchar algo distinto: *“no escuchamos música, a veces en la televisión, pero sólo cuando pasan”*.

Figura 6

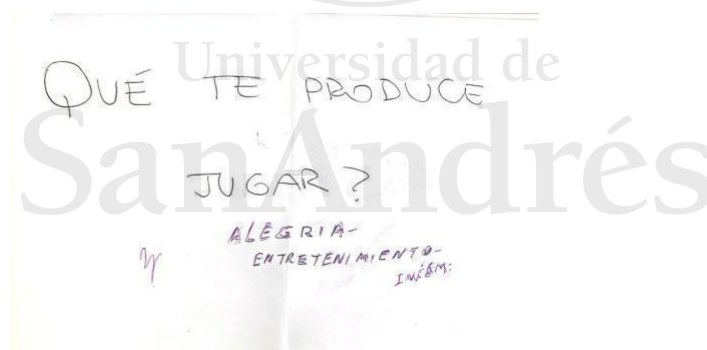
Algunos de los dibujos realizados por los residentes.



Por último, en la actividad número 3 se les hicieron algunas preguntas a todos los participantes, acerca de su edad, el juego y cómo viven el entretenimiento hoy. Al acercarse de manera directa se logró conocer más al usuario. Para empezar, comentaron que previo a la pandemia, en el geriátrico había muchas actividades recreativas, pero que luego fueron interrumpidas. Hoy en día cuentan con una hora de yoga por semana y kinesiología dos veces por día. Manifestaron que les encantaría poder cantar o hacer manualidades como pintar (bailar también, pero que el físico no se los permite). Por otra parte, se les preguntó qué les genera jugar, algunas de las respuestas fueron “nos libera del aquí y ahora”, “es un entretenimiento”, “genera alegría” y “es un pasatiempo”.

Figura 7

Observaciones de uno de los residentes imposibilitado a hablar.



Hoy en día su mayor entretenimiento pasa por la televisión. Se les preguntó ¿Cuál es la diferencia entre la televisión y el juego? Uno de los participantes afirmó que el juego genera estímulos diferentes, el juego es activo mientras la televisión es pasiva, “el juego te hace pensar, el juego te permite reaccionar y estar al tono, la televisión me da todo masticado”. Entonces, se les preguntó ¿por qué no juegan? “porque somos vagos y porque tenemos la televisión”.

Para terminar, se les agradeció a los participantes haber compartido un tiempo para jugar y colaborar en mi investigación. Al finalizar la jornada identificamos un cambio de energía, no solo querían seguir jugando, sino que nos preguntaron cuándo íbamos a volver. “Vuelvan, no se olviden de nosotros” comentó una de las residentes.

2. 1.2. Observaciones a personas independientes de una institución

Con el fin de contrastar la información obtenida de las observaciones en el geriátrico, decidimos hacer las mismas actividades a seis personas de la población envejecida que no viven dentro de un instituto geriátrico. Al jugar individualmente con cada uno de ellos pudimos ver con más detalle su desarrollo a lo largo del juego.

El desarrollo del juego se hizo con distintas personas en la provincia de Buenos Aires. Algunos que viven solos, otros que viven acompañados, algunos que tienen mayor dificultad para moverse y otros que se encuentran en mejor estado físico. El rango de edad de las personas con las que se trabajó es de 65 años en adelante.

La actividad se desarrolló individualmente con cada participante. Lo que más destaco es el cambio emocional que generó durante el lapso que duró la práctica. Al principio se observó que los participantes tenían pereza y/o falta de motivación por hacer la actividad. Al finalizar, se observó un cambio de humor, mejora en la atención y más compromiso por jugar aumentando la autoestima y la confianza del participante: “¿Jugamos a otro?” (Jorge, 75 años).

Se generaron conversaciones en torno a la edad, a las generaciones y acerca del juego que me permitieron conocer y entender los intereses y necesidades del usuario: “como uno quiere envejecer depende de uno” (Marta, 84 años).

Figura 8

Micha luego de la actividad.



Figura 9

Jorge luego de la actividad.



En definitiva, después de realizar ambas observaciones hemos encontrado que a pesar de las diferencias de estilo de vida que lleva cada una de estas personas (dependientes o independientes de una institución) hemos encontrado la fortaleza del ejercicio lúdico para el estado de ánimo.



Universidad de
San Andrés

3. Sistema - Solución

3.1. Club de Juego

Club de Juego es un programa de encuentro lúdico organizado por Ruibal para personas autónomas de la población envejecida. El mismo, tiene como objetivo estimular tanto los aspectos motrices como cognitivos a través de distintas actividades lúdicas. Estas actividades están pensadas para estimular principalmente la memoria, la atención, el lenguaje, la relación con los pares, la autoestima, la confianza, la competitividad, la expresión y el razonamiento.

3.1.1. El usuario

Los participantes de este programa son personas de la tercera edad que se manejan de forma independiente. ¿Cómo definimos independiente? Personas que estén transitando una vejez apta para realizar actividades, sin ayuda de nadie, sólo con instrucciones.

Para poder visualizar la realidad del usuario con lo que conlleva envejecer y con el objetivo de diseñar una experiencia útil y fructífera se desarrolló un *Value Proposition*. Gracias al mismo, se comprenden los objetivos del usuario, las emociones negativas y los beneficios que este desea y espera. En cuanto a la experiencia ofrecida mediante el Club de Juego se logra visualizar cómo este programa alivia las frustraciones del usuario y genera valor.

3.1.2. De que se trata

La propuesta consiste en encuentros mensuales con una duración de 2 horas, de 16.30 a 18.30. Cada encuentro es monitoreado por el equipo Ruibal, por tres personas que van a asistir a los participantes en cada encuentro. La capacidad es de un máximo de 36. por encuentro y un mínimo de 12. Se da privilegio al orden de llegada. Cabe destacar que el usuario tiene la posibilidad de asistir a la cantidad de encuentros que desee, sin comprometerse.

Se busca brindar un espacio de encuentro en donde la persona a través del juego logre socializar, en donde se fomente y alimente la autonomía por medio de la expresión, en donde se valore a uno mismo incrementando su autoestima, en donde el usuario se sienta aceptado y respetado, que esté abierto a escuchar y libre de expresar sus propias opiniones sin miedo. Por último, se busca que este espacio incluya a cada uno de los usuarios con sus virtudes y defectos, con sus capacidades y debilidades: el Club de Juego es un espacio de inclusión.

3.1.3. Manifiesto

El Club de Juego acompaña, une, motiva e inspira a las personas en la tercera edad. A través de distintas actividades se aspira a estimular una mejora en el tránsito a la vejez porque Ruibal te acompaña en todas las etapas de la vida.

3.1.3.1. Encuentros mensuales

Cada encuentro tiene un objetivo y una actividad a realizar. De esta manera, se busca que todos los encuentros sean únicos e irrepetibles, estimulando en cada uno algo diferente.

Objetivo	Actividad
Fomentar la memoria visual y concentración.	Pictionary
Enriquecer el vocabulario.	Rapigrama
Mejorar la atención, el razonamiento y el sentido de orientación	Memotest
Experimentar la intuición y percepción.	Lotería o bingo
Estimular el razonamiento y atención.	Agente secreto
Fomentar la percepción visual, atención y memoria.	Dominó
Desarrollar la lógica, concentración y memoria.	Ajedrez
Estimular la estructuración espacial.	Batalla naval
Estimular la memoria y las matemáticas.	Lotería
Mejorar la concentración y competitividad.	Ruleta Club

En este cuadro se puede observar como cada encuentro tiene un objetivo y una actividad especialmente pensada con un juego de Ruibal. Cada juego es para dos o más participantes. Los encuentros son aleatorios. Los usuarios no saben cuál es el juego elegido para cada encuentro, es una sorpresa.

3.1.3.2. Dinámica de cada encuentro

Cada encuentro cuenta con seis momentos desde que el usuario ingresa hasta que se retira.

Ingreso - duración aproximada: 20 minutos

Al llegar al Club de Juego el participante es recibido por el equipo Ruibal que le pide sus datos y le otorga una credencial con su nombre. El equipo Ruibal va a indicarle al participante en dónde se sitúa el espacio de encuentro y en qué mesa sentarse con un máximo de seis personas por mesa. ¿Por qué un máximo de 6? Para que los participantes puedan optimizar el vínculo entre ellos.

Figura 10

El participante llega al Club de Juego, lo recibe el equipo Ruibal



Figura 11

El equipo Ruibal le otorga un credencial con su nombre y le indica el espacio de encuentro y donde sentarse



Figura 12.

El participante se sienta en su mesa



Presentación - duración aproximada: 20 minutos

El equipo Ruibal va a dar la bienvenida a los participantes y a contar el objetivo del encuentro. Luego va a explicar las reglas y repartir un juego por mesa de acuerdo a la temática elegida para ese día.

Figura 13.

El equipo Ruibal, da la bienvenida, expone el objetivo del encuentro, explica las reglas del juego y reparte un juego por mesa.



Actividad - duración aproximada: 45 minutos

Los participantes participan del juego elegido para el encuentro.

Figura 14.

Los participantes juegan



Entrega de premios - duración aproximada: 20 minutos

El equipo Ruibal realiza la entrega de premios al ganador de cada mesa. El premio es el juego del que participaron en el encuentro + un 20% de descuento en Ruibal.

Figura 15.

Entrega de premios



Merienda - duración aproximada: 20 minutos

Al finalizar el encuentro los participantes disfrutarán de una merienda compartida (unas medialunas y café).

Figura 16.

Merienda compartida



Cierre

Se invita a los participantes a los encuentros siguientes.

Figura 17.

El participante se retira del Club de Juego



3.1.4. Beneficios de los participantes

Se espera que los participantes al final de la actividad hayan podido relajarse, despejar su cabeza y conectar con el presente y la realidad. Según la Organización Mundial de la Salud (2022) luego del covid-19, la soledad y el aislamiento de los mayores ha sido un gran riesgo para su salud emocional. Con este espacio, las personas de la población envejecida no sólo podrán priorizar el juego, sino también compartirlo con personas de su misma edad pudiendo disfrutar y beneficiarse del mismo. Las rutinas para este grupo etario son esenciales y fomentan los hábitos positivos. Van a tener la posibilidad de mantener el juego activo y establecer una frecuencia de la actividad como para que se construya una rutina en su vida que priorice su bienestar y salud.

3.1.5. Requisitos de espacio

Se busca que el participante se pueda relajar y disfrutar del encuentro. Es por eso, que los requisitos de espacio para que el Club de Juego se desarrolle tiene que ser un espacio cerrado, para que el participante no sufra por bajas temperaturas y/o mal clima. También debe contar con condiciones de accesibilidad y seguridad. Asimismo, debe contar con asistencia médica y/o enfermero. Se provee hidratación permanente a base de aguas o jugos de frutas.

Con estos requisitos, no solo se garantiza la seguridad del participante, sino que también le permite sentir su salud protegida durante el transcurso del encuentro.

Por último, el espacio debe contar con una capacidad mínima de 15 participantes: 12 usuarios divididos en dos mesas de seis y 3 integrantes del equipo Ruibal.

3. 2. Prototipo: Puerto Libre, Programa de Juventud Prolongada, San Isidro

Puerto Libre es un programa municipal creado por Melchor Posse, doctor e intendente de San Isidro que creía que, si armaba algo como prevención del envejecimiento, podía lograr una mejor calidad de vida para las personas de la tercera edad: “el centro recreativo data de 1989. Hasta esa fecha era un campo de deportes abandonado del Ejército donde tan solo se veía a un grupo de mayores jugando a las bochas en una improvisada cancha de tierra” (Antonio de Pascua, 2019). Es así como Posse creó este programa para mejorar tanto lo cognitivo, físico, mental y social de los integrantes. Las personas que asisten son solo personas independientes de la población envejecida, exclusivamente para habitantes de San Isidro. Ser socio cuesta un bono contribución de \$60 por mes.

3.2.1. Actividades

Dentro de este espacio, los participantes cuentan con diversas actividades recreativas para poder disfrutar y compartir con otros. Hay clases y talleres cognitivos tales como bridge, danza árabe, coro, flamenco, yoga, tango, taller literario, gimnasia, entre muchos otros. Asisten un total de 20 a 30 personas por actividad: "Esto posibilita a los vecinos adultos mayores a continuar con una vida activa, social, deportiva, intelectual y afectiva" (Gustavo Posse, 2019).

El espacio ofrece instalaciones y transporte gratuito que recoge a los integrantes en distintos puntos de San Isidro. Además, cuenta con un plantel médico que permite tener la historia clínica de cada socio, quien debe realizarse periódicamente chequeos para tener acceso a las actividades físicas. Así se implementa un programa preventivo eficaz y se facilita el hábito de la revisión periódica médica. Este programa funciona en distintos centros de jubilados de San Isidro con reuniones mensuales entre las sedes.

3.2.2. Espacio de encuentro

Figura 18

El lugar donde el programa se va a desarrollar.



Nota. Este espacio no solamente cuenta con mesas, sino que también es cerrado manteniendo la seguridad y cuidando la salud de los participantes.

3.2.3. Comunicación

Teniendo en cuenta el prototipo, la comunicación se hace a través de pizarras.

Figura 19

Pizarra comunicativa que utilizan en Puerto Libre

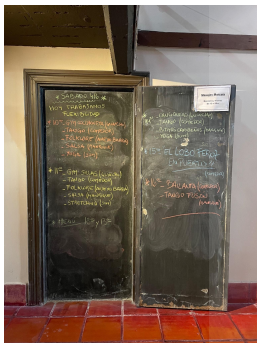


Figura 20

Pizarra comunicativa Club de Juego.



Figura 21

Comunicación del encuentro a través de flyers mensuales



Por otro lado, la comunicación se hace a través de las redes sociales de Puerto Libre tanto en Facebook como en Instagram (@programajuventudprolongada).

Figura 22

Instagram del Programa de Juventud Prolongada



Figura 23

Publicación de invitación al Club de Juego

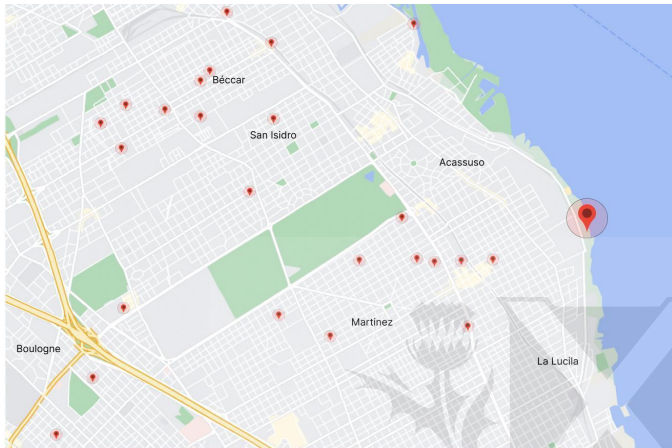


3.2.4. Escalabilidad

En cuanto a la escalabilidad en un futuro se espera que este programa comience a funcionar en las distintas sedes de centros de jubilados de San Isidro que participan del programa de Juventud Prolongada. Se estima que a mediano plazo el programa pueda ser expandido al resto de la provincia de Buenos Aires y más adelante al resto del país.

Figura 24

Sedes de centros de jubilados en San Isidro.



Como se puede ver en la Figura número 24 hay más de veinte centros de jubilados funcionando en el presente. De esta manera, cada vez más personas van a poder conectarse con el universo de lo lúdico.

3. 3. Beneficios para Ruibal

En primer lugar, con el Club de Juego, Ruibal logra posicionarse como marca reforzando la identidad corporativa siendo este un elemento esencial dentro de una empresa como ésta. Así, como la expectativa de vida de las personas en la tercera edad aumenta día a día, el Club de Juego logra incorporar futuros clientes transformándose en una estrategia de venta para la empresa. También, a través de la priorización de las personas en la tercera edad genera confianza en ellas mismas: “es nuestra intención seguir promoviendo la práctica del juego en la vida cotidiana en tanto es una dimensión clave para el crecimiento y el estímulo de nuestras capacidades creativas”- Ruibal (2022). Hoy en día, la empresa hace especial foco en el juego en los niños, considerando que muchos adultos ya sea entre amigos o con familiares siguen jugando. Con el Club de Juego, va a concentrar el foco en la población envejecida porque *Ruibal te acompaña en todas las etapas de la vida.*

Conclusión

El taller integrador comenzó con un comitente que sugiere un reto que propone replantear el futuro de lo lúdico. Por lo tanto, me dio un punto de partida para la investigación. Mi objetivo es poner en práctica los métodos de investigación vistos a lo largo de los cuatro años de carrera y, para eso, comencé investigando en profundidad la situación desde cero, con una mirada desde el diseño.

Una de las cuestiones que más destaco del trabajo de graduación es el poder confiar en el proceso. Por esa razón, en este apartado, haré un recorrido destacando los resultados obtenidos sin dejar de lado las limitaciones y alcances a disposición. Al mismo tiempo, retomaremos los **conceptos** implementados y aprendidos en el desarrollo del taller.

Durante la etapa de **investigación** usamos distintos métodos, tanto *desk research* y trabajo de campo que me permitieron adentrarme en el universo del juego y sus beneficios. Gracias a esta revelación y con la conversación ofrecida por el mismísimo Carlos Ruibal, pude obtener la inspiración necesaria para entender la situación, el contexto y sus actores. Luego de dicho encuentro, empecé a indagar en la importancia del juego en todas las etapas de la vida, especialmente en cómo las prácticas lúdicas pueden mejorar y / o retrasar el envejecimiento de una persona en la tercera edad.

En el devenir del trabajo, me han atravesado diversos sentimientos: emoción, enojo, excitación, tristeza, nostalgia, miedo, aceptación y alegría. A su vez, logré implementar diferentes metodologías de investigación, definición e ideación basadas en las necesidades de las personas en la tercera edad. Especialmente, logré empatizar al máximo con el usuario, dado que pude percibir sus dolores y sus alegrías. Gracias a este proceso, pude obtener una serie de resultados que benefician el proceso de diseño e innovación que terminó decantando en una solución. Se considera el rol del diseño como fundamental en este trabajo.

La etapa final de este recorrido fue la de **ideación**, por medio de la que se exploraron distintas alternativas para solucionar el problema planteado. Los aspectos vulnerables de las personas en la tercera edad se convirtieron en oportunidades de mejora para la calidad de vida. Es por eso que me limité a restringir el espectro de estudio a este sector. La **oportunidad** para trabajar me resultó reveladora al darme cuenta la necesidad de introducir o incrementar el juego a su rutina para mejorar su bienestar y calidad de vida.

Debido a esto surge la posibilidad de un sistema-solución que contempla las distintas vulnerabilidades. Aquí es donde nace el **Club de Juego**. Dentro de este programa cada elemento es fundamental y cumple una función. Tanto los seis momentos claves dentro del programa, las distintas

actividades con sus respectivos objetivos, los requisitos del espacio, entre tantos otros detalles hacen que sea una experiencia única e irrepetible.

A los alcances y limitaciones hay que tenerlos presentes a la hora de diseñar ya que permiten tener perspectiva de los recursos y herramientas que uno tiene a disposición. ¿Cuáles son nuestras fortalezas y nuestras debilidades a la hora de desarrollar un proyecto? En mi caso, tuve que enfrentar complejidades a la hora de diseñar las logísticas de la experiencia. Al tener que ponerme en el lugar de las personas mayores descubrí que si bien muchos de los temas que las aquejan tienen raigambre físico o mental a causa de la edad, también muchos de ellos son una construcción social.

Tengo la fortuna de tener a mis cuatro abuelos vivos, lo cual es una bendición, pero además de eso me pude nutrir de las conversaciones que me ayudaron a aproximarme al problema e intentar encontrar una solución. En ese sentido, la empatía cumplió un papel importante en el proceso de tesis. Diseñar con el fin de mejorarles la vida a ellos es lo que más me inspira a hacerlo. Por otro lado, el proceso de diseño y de escritura del proyecto ha sido una oportunidad para poner en práctica todos los conocimientos aprendidos a lo largo de la carrera. En efecto, es una experiencia mediante la cual pude aprender, no solamente de mis errores, sino que también a través de los errores del otro. Escuchar. Opinar. Repensar.

A lo largo de la carrera de Diseño, la mayoría de los proyectos se realizan en equipos. Al diseñar es necesario poder compartir ideas, llegar a conclusiones y tomar decisiones con otros. Por ese motivo, me encontré con que por primera vez tenía que afrontar este desafío yo misma. Este trabajo me resultaba completamente desafiante, por momentos no me sentía capaz de lograrlo.

A pesar de ello, nunca me sentí sola. En los momentos de crisis, estancamiento y ansiedad me interesaba conversar con compañeros y/o tutores acerca de alguna sugerencia u opinión que ellos tenían. Sus distintas miradas y distintas perspectivas me ayudaron a que este trabajo fluyera y fortaleciera mi recorrido. En ese momento me di cuenta que el propósito de la Universidad en formarnos para diseñar en equipo tenía un objetivo claro.

Aprendí a confiar en el proceso. Esto me ayudó a llevarlo a otros ámbitos de la vida, tanto personales, sociales como profesionales. Confiar. Aprendí que, con tolerancia y paciencia, se llega a la meta. La resiliencia me ayudó a continuar. Hace cinco meses que todos los días me encuentro frente a este documento, ya sea para escribir siete páginas al hilo o para pulirlo de alguna manera. No lo olvidaré jamás. Proceso de infinito aprendizaje en el cual exploré nuevos conocimientos que atesoro en el corazón como en esta carrera.



Universidad de
San Andrés

Bibliografía

Alzheimer 's Association. (2022). Alzheimer y demencia. ¿Qué es la demencia?

<https://www.alz.org/alzheimer-demencia/que-es-la-demencia?lang=es-MX#S%C3%ADntomas>

Bauman, Z. (1999). Modernidad líquida. Fondo de Cultura Económica.

<https://catedraepistemologia.files.wordpress.com/2009/05/modernidad-liquida.pdf>

Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). Social support, social networks, social cohesion and health. World Health Organization.

https://www.who.int/ageing/publications/en/alc_social_support_networks.pdf

Caillois, R. (1958). Los juegos y los hombres. Alianza Editorial.

<https://www.scribd.com/document/422185918/Caillois-r-Los-Juegos-y-Los-Hombres-Copia#>

Candau J. (2003). *Memoria e identidad*. Ediciones del Sol.

<https://acortar.link/ZRVaEM>

Características. (16 de marzo de 2021). Definición y características de la vejez.

<https://www.caracteristicas.co/vejez/>

Croce, A. P. (2021). El juego como recurso psicoeducativo para la tercera edad [Tesis doctoral, Universidad de Valencia].

<https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/79965/TESIS%20DOCTORAL%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dale tiempo al juego. (2022). Beneficios del juego.

<https://www.daletiempoaljuego.com/beneficios-del-juego/>

De Beauvoir S. (1970). *La Vejez*. Éditions Gallimard.

<https://vientosur.info/simone-de-beauvoir-el-capitalismo-y-la-emancipacion-de-la-vejez/>

Deusto Salud. (2020, 7 de abril). *Características de la tercera edad. ¿Cómo son nuestros mayores?*

<https://www.deustosalud.com/blog/tercera-edad/caracteristicas-tercera-edad>

El farmacéutico (2018). Curso Atención al paciente frágil. Características generales del envejecimiento y las personas mayores.

https://www.elfarmaceutico.es/tendencias/te-interesa/caracteristicas-generales-del-envejecimiento-y-las-personas-mayores_108768_102.html

El Plural. (2017, 26 de julio). *La historia del juego*.

https://www.elplural.com/sociedad/la-historia-del-juego_107232102

Fernández JMF. y Kehl S. (2001). La construcción social de la vejez. *Cuadernos de trabajo social*, 14: 125, 161. <http://envejecimiento.sociales.unam.mx/archivos/europa.pdf>

Fundación Carlos Slim. (2022). Beneficios del juego en los adultos. Recuperado el 12 de junio de 2022, de <https://www.clikisalud.net/beneficios-del-juego-en-los-adultos/>

González, X. (2019). El juego estimula la comunicación, creatividad y memoria: Especialista. El Periódico USA.

<https://www.elperiodicousa.com/el-juego-estimula-la-comunicacion-creatividad-y-memoria-especialista/>

Groos, K. (1902). *The play of animals*. Appleton and Company.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/4626>

Hernández J.C.C. (2014). *Características y necesidades de las personas en situación de dependencia*.

Editex. <https://acortar.link/4MSbfd>

Huizinga, J. (1972). *Homo ludens*. Alianza Editorial. <https://core.ac.uk/download/pdf/84748911.pdf>

Institute of Medicine. (2012). *Aging in Place: A Guide for the Public*. The National Academies Press.

<https://www.nap.edu/catalog/13391/aging-in-place-a-guide-for-the-public>

Lehr, J. (1969). The aged as a minority group. *The Gerontologist*, 9(1), 15-20.

https://doi.org/10.1093/geront/9.1_Part_1.15

Macchione, C. (2006). *Abusi contro gli anziani*. Rubbettino Editore. <https://acortar.link/lacOei>

Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The Lancet*, 365(9464), 1099-1104.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)71146-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)71146-6)

Monchietti, F., Roel, M., & Sánchez, M. (2000). Representaciones sociales de la vejez en una ciudad de ancianos. Anuario de investigaciones, 7, 221-226.
https://www.researchgate.net/publication/26595571_Representaciones_de_la_Vejez

Organización de las Naciones Unidas. (2021). Desafíos globales: envejecimiento. Recuperado el 14 de junio de 2022, de <https://www.un.org/es/global-issues/ageing#:~:text=Se%20estima%20que%20el%20número,a%20426%20millones%20en%202050>

Organización de las Naciones Unidas. (2021). Envejecimiento y salud. Recuperado el 14 de junio de 2022, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Oxford Languages. (2022). Recuperado el 12 de mayo de 2022, de <https://languages.oup.com>.

Palmore, E. (2012). Ageism: Negative and Positive.
https://www.researchgate.net/publication/289409701_Three_decades_of_research_on_ageism

Parales C. J. y Dulcey-Ruiz E. (2002). La construcción social del envejecimiento y de la vejez. Revista Latinoamericana de Psicología, 34(1,2), 107-121.
<https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/23212/Parales-Ruiz.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Real Academia Española. (2021). Juego. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 12 de junio de 2022, de <https://dle.rae.es/juego>

Reyes Torres, I., & Castillo Herrera, C. J. A. (2011). El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. Revista Cubana de investigaciones Biomédicas, 30(3), julio-septiembre.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002011000300006&script=sci_arttext&tlng=en

Rodríguez García, A., Back, L., Barbalace, D., Laraya, M., Sierra, N., Sobral, C., & otras (2008). Experiencias recreativas con adultos mayores en barrios vulnerables de la ciudad de Buenos Aires.
https://www.gerontologia.org/portal/information/manual/archivosConcurso2008/personas/Quinta_Nominacion_Categoria_Personas_Naturales_2008.pdf

Ruibal, M. (2022). Por qué jugar. Recuperado el 1 de abril de 2022, de <https://ruibalgames.com/por-que-jugar/>

Thomas, W. I., & Thomas, D. S. (1928). The child in America: Behavior problems and programs. Alfred A. Knopf. https://books.google.com/books/about/The_child_in_America.html?id=zzLZAAAAMAAJ

Torres-Gil, F. M., & Spitzer, W. J. (2009). The aging of America: Demographic challenges and opportunities for public health. American journal of public health, 99(3), 1-3. <https://theelderlawjournal.com/wp-content/uploads/2015/02/Torres-Gil.pdf>

Vigotsky, L. S. (1924). El juego y su papel en la formación social del niño. Imprenta y Librería "Moscú Nueva". <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4895317>

Walz, S., & Deterding, S. (2015). The gameful world. MIT Press. <https://acortar.link/lxFi8y>



Universidad de
San Andrés

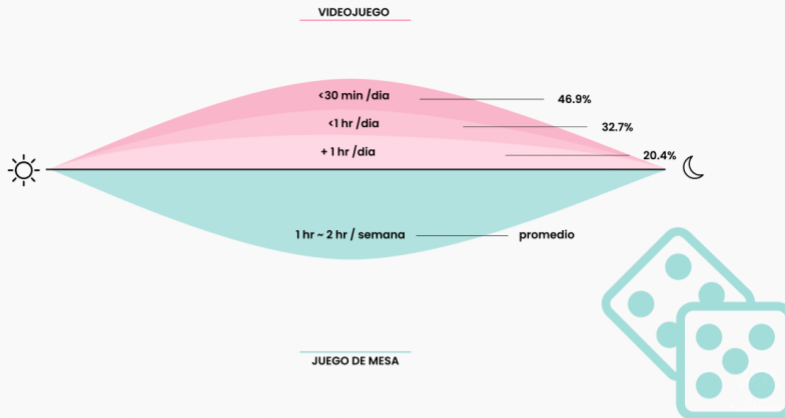
Anexos

Anexo: resultados encuestas en la investigación

Encuestas



¿Cuánto tiempo juegas?



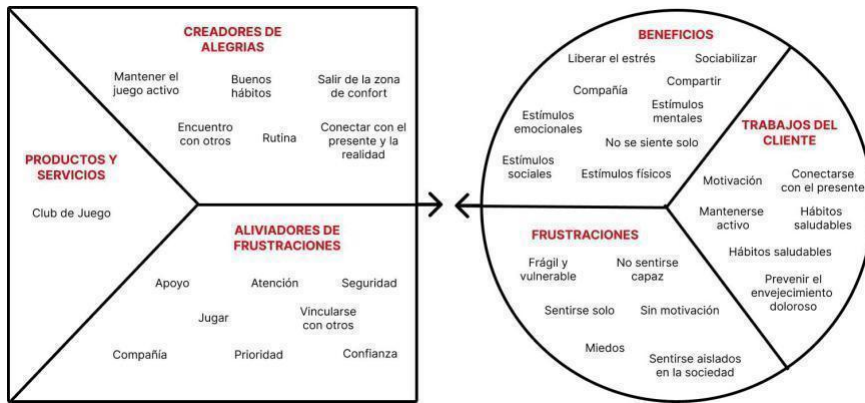
¿Qué juegos juegan en la actualidad?



¿Qué juegos estás necesitando?

<p>"Otro juego de cartas o otro juego de mesa como el bleif o los papellitos"</p>	<p>"Me gustan los de cultura pero en general tienen preguntas viejas. Asi que me gustaria uno asi actualizado."</p>	<p>"Alguno que me ayude a relajear la mente mientras que me entretiene"</p>
<p>"Me divertiria jugar juegos de mesa tipo RPG en realidad virtual o aumentada. Tambien me gustarian videojuegos RPG open world con mucho valor y laburo artistico (visuales y musica)"</p>	<p>"Los mejores para mi son los que implican mucho uso de creatividad o libertad de expresion. Por ejemplo el papellitos (como el pictionary), digaloconmimica, avalon, dixit."</p>	<p>"Uno que sea con más objetivos como un Mario Bros de Nintendo"</p>
<p>"Juegos que no sean complicados y que se puedan jugar entre personas de diferentes edades."</p>		

Anexo: Value proposition



Anexo: espacio Puerto Libre

