

## *CONSIDERACIONES TEÓRICO-METODOLÓGICAS SOBRE EL USO DE LA GAMIFICACIÓN PARA EL FOMENTO DEL BIENESTAR DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR<sup>1</sup>*

### *THEORETICAL AND METHODOLOGICAL CONSIDERATIONS FOR THE USE OF GAMIFICATION TO PROMOTE ELDERLY WELLNESS*

José Andrés Fonseca Hidalgo\*

Tipo de documento: artículo académico de revisión

Fecha de ingreso: 11/04/2024 • Fecha de aceptación: 31/03/2025

#### RESUMEN

El envejecimiento poblacional de Costa Rica conlleva una serie de retos, pero también posibilidades para incidir positivamente en nuestra población adulta mayor a través de estrategias interdisciplinarias. El objetivo de este trabajo es presentar a la gamificación como un abordaje viable para ese fin, repasando sus principios básicos, casos de referencia y puntos de encuentro con el campo de la gerontología. Para ello se ofrece un resumen de múltiples investigaciones sobre la aplicación de la gamificación en iniciativas orientadas al bienestar de población adulta mayor, resaltando además la importancia de los principios de “atención centrada en la persona” y “gamificación significativa”. Esta revisión conceptual concluye que, para proyectos gamificados dirigidos al público adulto mayor, es recomendable un énfasis en la utilización de motivadores intrínsecos; metodologías participativas que incorporen a los usuarios en el proceso de diseño; y un sustento claro en enfoques gerontológicos integrales y centrados en el usuario.

**Palabras clave:** vejez, envejecimiento, bienestar, juego, gerontología

---

1 El presente texto es producto del proyecto de investigación B7363 “Uso de la gamificación para el fomento del bienestar integral de la población adulta mayor en Costa Rica”, del Centro de Investigación en Comunicación (CICOM) de la Universidad de Costa Rica.

\* Escuela de Ciencias de la Comunicación Colectiva, Centro de Investigación en Comunicación y el Instituto de Investigación en Educación de la Universidad de Costa Rica, Montes de Oca, San José, Costa Rica.  
<https://orcid.org/0000-0002-1265-7398>  
[jose.fonsecahidalgo@ucr.ac.cr](mailto:jose.fonsecahidalgo@ucr.ac.cr)

## ABSTRACT

Costa Rica's aging process brings with it not only a series of challenges, but also opportunities to positively influence our elderly population through interdisciplinary strategies. The goal of this work is to present gamification as a viable approach for that purpose, reviewing its basic principles, reference cases and meeting points with the field of gerontology. To do so, it provides a summary of multiple studies on the application of gamification geared at the wellbeing of older adults, highlighting the importance of notions such as "person-centered care" and "meaningful gamification". This conceptual review concludes that, for gamified projects aimed at older adults, a focus on intrinsic motivators is recommended; as well as the use of participative methodologies that incorporate the end-users in the design process; and a solid grounding in integral and user-based gerontological approaches.

**Keywords:** old age, ageing, wellness, game, gerontology

## 1. UN CONTEXTO DE RETOS Y POSIBILIDADES

El fenómeno del envejecimiento poblacional de Costa Rica ha estado cada vez más presente en los medios y en la conciencia de la ciudadanía. El Censo Nacional de Población del 2011 realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), proyectó que durante los siguientes 40 años la población adulta mayor (60 años y más) triplicará su tamaño, pasando de 316 mil personas en el 2012 a más de un millón en el 2050, sobrepasando incluso al segmento de niñas y niños (0-14) a partir del 2040 (INEC, 2015). Esta tendencia se confirma en la más reciente Estimación de Población y Vivienda 2022 (INEC, 2023), la cual revela una reducción de la población de menores de edad, y un incremento en la de edades intermedias y mayores, donde el porcentaje de las personas adultas mayores prácticamente se duplicó entre los años 2000 y 2022.

Si bien, este fenómeno es producto de logros de desarrollo como el descenso en la mortalidad y el aumento en la esperanza de vida, también presenta una serie de retos que se detallan en el primer y segundo "Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica" (en adelante referidos como

"Informe 2008" e "Informe 2020", respectivamente), elaborados por el Centro Centroamericano de Población (CCP) de la Universidad de Costa Rica y el Consejo Nacional para la Persona Adulta Mayor (CONAPAM).

El Informe 2008 revela que los hogares en que viven adultos mayores tienden a mostrar una incidencia elevada de pobreza, por lo que resalta la importancia de mantener la solidez del sistema de pensiones, y de que este grupo acceda a posibilidades que les permitan tener una vivienda propia. Más de una década después, el Informe 2020 reporta poco cambio en las características socioeconómicas de la población adulta mayor. A pesar de que se observa un cierre en la incidencia de pobreza entre los hogares de personas adultas mayores con respecto al resto, esta reducción se da principalmente por una mayor incidencia de pobreza en general, más que por una disminución de pobreza en los hogares de adultos mayores.

En el campo de la salud, se confirma que una alta proporción de las personas adultas mayores son usuarias de los servicios de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS). El Informe 2008 resalta que, si bien, las condiciones actuales de salud de los adultos mayores en el país son en general buenas en comparación a otros países latinoamericanos, se vuelve

urgente atender el acelerado aumento en la demanda de servicios para esta población. El Informe 2020 destaca la disminución en las tasas de mortalidad de esta población por enfermedades cardíacas y vasculares, tumores y afecciones respiratorias crónicas, lo que sugiere que el sistema de salud costarricense ha permitido disminuir la letalidad de estos padecimientos a través de su control y servicios preventivos. No obstante, también revela que actualmente las enfermedades con mayor prevalencia en las personas adultas mayores son aquellas relacionadas con condiciones mentales o psiquiátricas como Alzheimer, ansiedad crónica y depresión.

Otro punto relacionado son las redes de apoyo formales e informales. El aumento de la población adulta mayor y su longevidad implica también el crecimiento del número de personas que con frecuencia requieren ayuda en sus actividades diarias. El Informe 2008 explica que este apoyo proviene fundamentalmente de redes informales, siendo la principal de ellas la familia inmediata y casi exclusivamente de las mujeres dentro de ese núcleo:

Este es otro aspecto que se debe atender (...) En el futuro no solo serán más los adultos mayores de edades avanzadas sino que las familias serán más pequeñas. Hay un conjunto de cuidados y apoyos que siempre deben ser provistos por la familia pero hay otros de carácter más especializado que requieren apoyo formal. Las posibilidades actuales de contar con redes de apoyo formales son muy limitadas (CCP y CONAPAM, 2008, p. viii).

Aun cuando existen distintos grupos organizados de participación y apoyo a la persona adulta mayor, el Informe 2008 llama la atención a que la mayoría de estos son auto-financiados, por lo que solo pueden acceder a ellos un sector reducido de esta población. Esto es especialmente relevante considerando que la participación y el involucramiento social son vitales para reafirmar las redes y fortalecer la autonomía de los adultos mayores:

La vida de las personas adultas mayores no tiene porqué ser pasiva o carente de participación en distintos ámbitos de la sociedad. Más aún, debe ser una preocupación general que el conjunto de cambios individuales asociados al envejecimiento no impliquen una pérdida de oportunidades y mucho menos de derechos. Para ello el país debe contar con un conjunto de instrumentos de protección e instituciones que lo garanticen (CCP y CONAPAM, 2008, p. viii).

Esfuerzos de protección como los señalados se dan justamente a través de la introducción en el 2011 de la “Política Nacional de Envejecimiento y Vejez”, y el “Programa de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores”, conocido también como “Red de Cuido”. Como lo indica el Informe 2020, previo a la formulación de esta política pública, el cuidado se atendía principalmente desde las familias, de manera privada, y no era facilitado por instituciones dedicadas a ese fin. Actualmente, la política nacional relacionada al envejecimiento apunta a promover una atención integral; es decir, un enfoque que promueve el bienestar biológico, social, emocional y cultural de la persona adulta mayor, a través de una serie de planes, programas, proyectos y servicios gestionados por parte de instituciones tanto públicas como privadas (CCP y CONAPAM, 2008).

Entre las necesidades esenciales de las personas adultas mayores que la atención integral busca atender en hogares, centros y albergues, se encuentran la atención de la salud física, mental y emocional; la alimentación saludable y el fortalecimiento de redes de apoyo familiares y comunitarias. Asimismo, es fundamental para este estudio la necesidad del uso creativo y productivo del tiempo libre, pues “la actividad recreativa tiene un comprobado impacto en la salud integral de las personas mayores” (CCP y CONAPAM, 2008, p. 161)

Para complementar el diagnóstico que ofrecen los Informes 2008 y 2020, esta investigación también realizó entrevistas semiestructuradas a representantes de una docena de

instituciones estatales, privadas y académicas cuyo quehacer está directamente relacionado a la población adulta mayor en Costa Rica. La Tabla 1 (ver Anexos) resume lo que estas organizaciones consideran como los retos más urgentes por atender a corto y mediano plazo. Destaca el llamado a fortalecer instituciones como el CONAPAM, la CCSS y el sistema de pensiones para hacer frente al aumento en las demandas del envejecimiento poblacional, pero también la necesidad de complementar la asistencia estatal con más redes de apoyo profesionales, familiares y comunitarias. Varias organizaciones coinciden, por ejemplo, en la importancia de generar mayores espacios de contacto y participación social para las personas adultas mayores a nivel local y nacional. También se reitera el valor del acceso a la información y a la educación sobre la vejez y el envejecimiento, de modo que se fomenten procesos de sensibilización y envejecimiento saludable en la población general.

Este panorama, aunque lleno de retos, también ofrece múltiples posibilidades para incidir positivamente en la sociedad a través de estrategias e iniciativas interdisciplinarias dirigidas a fomentar el bienestar de la población adulta mayor. Este trabajo presenta a la gamificación como una posible herramienta valiosa para ese fin, repasando sus principios básicos, casos de referencia y puntos de encuentro con el campo de la gerontología.

## 2. METODOLOGÍA

Se realizó una revisión de literatura académica a partir de una búsqueda en bases de datos en línea como Google Scholar, Academia.edu y ResearchGate. Se utilizaron palabras clave como “gamificación”, “persona adulta mayor”, “salud” y “bienestar”, tanto en español como en inglés. Esto permitió acceder a una amplia gama de artículos académicos, estudios de caso y revisiones sistemáticas que abordan la temática en cuestión.

Los 20 textos resultantes de la búsqueda fueron evaluados en función a su relevancia y

relación directa con el objeto de estudio<sup>2</sup>. De estos, se excluyeron afiches académicos, trabajos finales de graduación y una entrevista, para enfocarse en 12 artículos que ofrecen evidencia empírica y teórica sobre la aplicación de la gamificación en la promoción del bienestar de las personas adultas mayores. Para cada una de estas referencias se realizó un resumen de sus conceptos y hallazgos clave, facilitando un panorama general de la investigación en este campo, el cual se comparte en un apartado más adelante.

Sumado a esta contextualización, se explora el enfoque gerontológico de la “atención centrada en la persona” y los principios de “gamificación significativa”, para resaltar conceptos teóricos y recomendaciones metodológicas claves que sean de utilidad para personas interesadas en la aplicación de estrategias gamificadas en proyectos dirigidos a población adulta mayor.

## 3. LA GAMIFICACIÓN: UN ACERCAMIENTO TEÓRICO

El término “gamificación” se refiere al empleo de elementos propios del diseño de juegos en contextos no-lúdicos (Deterding et al., 2011). Como campo teórico y profesional, se trata de un fenómeno relativamente reciente que se nutre y conjuga disciplinas tan variadas como la psicología, la comunicación, el diseño, y las ciencias de la computación, entre otras. Sus aplicaciones han sido igualmente diversas, generando una amplia gama de proyectos orientados al fomento de la productividad, las finanzas, la salud, la educación, la sostenibilidad, la información y el entretenimiento, solo para mencionar algunos ejemplos (Chou, 2017).

El propósito central de la gamificación es motivar e involucrar afectivamente al usuario, incentivando su participación y ayudándole a cumplir los objetivos particulares de un proceso a través de la experiencia atractiva,

2 Los textos recolectados se pueden consultar en <https://drive.google.com/drive/folders/1JGV9Vd-roxoUDHftztcy52eRSF4B3Yps>

disfrutable y memorable que ofrece el diseño de juego (“gameful design”). Es importante aclarar, como lo hacen Deterding et al. (2011), que, aunque una gran mayoría de los ejemplos actuales de gamificación son digitales (aplicaciones, “juegos serios” de video, simuladores, etc), el concepto no debe ser limitado al ámbito de lo digital, pues no tiene que ver con la materialidad de un producto o experiencia final, sino con su lógica de diseño.

Justamente, al hablar de “elementos propios del diseño de juego” que se aplican en la gamificación, se refiere a los principios fundamentales de Mecánicas, Dinámicas y Emociones (MDE) expuestos por Robson et al. (2015). Las mecánicas, explican los autores, son las decisiones realizadas por los diseñadores de la experiencia para especificar el escenario, roles de jugadores, objetos necesarios y su distribución (“mecánicas de seteo”); los objetivos, acciones permitidas y limitaciones (“mecánicas de reglamentación”); y los sistemas de avance, reforzamiento y recompensa que buscan influir el desarrollo de la experiencia (“mecánicas de progresión”). Explican los autores que las mecánicas son los aspectos fundamentales de la experiencia gamificada: determinan cuáles son los grupos clave, cómo interactúan, cómo se gana o se pierde, y dónde y cuándo sucede la experiencia.

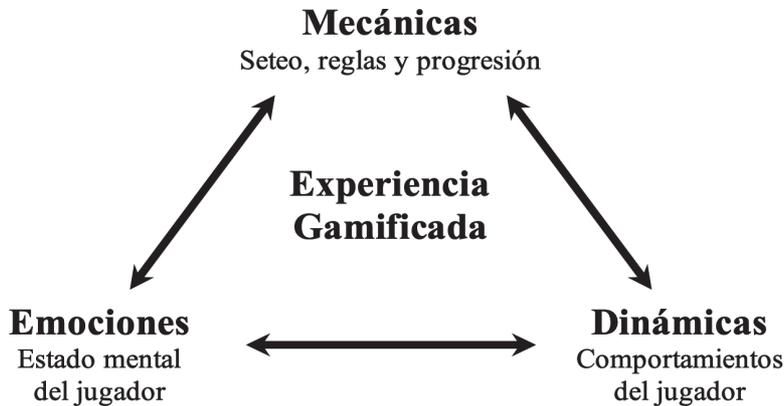
Las mecánicas forman la estructura en la que la experiencia gamificada existe; sin embargo, las mecánicas por sí solas no son suficiente para crear una experiencia que motive cambios de comportamiento en el público meta. Para lograr lo que Robson et al. (2015) llama la “animación de la experiencia” que lleva a la modificación deseada de actitudes y comportamientos, se requieren las otras dos bases del marco MDE. En efecto, las dinámicas son los tipos de comportamiento del usuario que surgen al interactuar con el sistema que se gamificó a través de las mecánicas. En otras palabras, las dinámicas son la forma en como los jugadores responden a las mecánicas definidas por el diseñador: las acciones e interacciones estratégicas que emergen en el desarrollo de la experiencia. Como lo apuntan los autores, las dinámicas de gamificación son

difíciles de predecir y, por tanto, pueden llevar a comportamientos y resultados no contemplados, los cuales pueden ser positivos o negativos. Los diseñadores no saben exactamente qué sucederá. Consecuentemente, el reto para los diseñadores es el anticipar los tipos de dinámicas que pueden emerger y desarrollar las mecánicas de la experiencia apropiadamente.

Finalmente, están las emociones, que son los estados y las reacciones mentales y afectivas evocadas en los individuos al participar de la experiencia gamificada. Las emociones son el producto de las dinámicas que los jugadores generan a partir de las mecánicas. Según Robson et al. (2015), las emociones generadas por una experiencia de gamificación deben ser atractivas y orientadas a la diversión, tal y como sucede con los juegos. Asumiendo que los jugadores no continuarán participando si no la están pasando bien, la creación de disfrute del usuario debe ser vista como el principal objetivo de involucramiento en la gamificación. Este disfrute puede tomar muchas formas, incluyendo emociones positivas como la excitación, diversión, sorpresa, asombro y la sensación de triunfo personal ante la adversidad, (y negativas como) la decepción al perder o la tristeza al no recibir una recompensa.

Así pues, el marco MDE delinea la relación interdependiente de los principios básicos de la gamificación (Figura 1), mostrando como cambios en uno de los ejes pueden impactar los otros dos. En experiencias gamificadas óptimas, explican los autores, las emociones y los comportamientos que se desean generar dentro de la experiencia determinan la escogencia de las mecánicas, y viceversa. Por lo tanto, entender estos principios y cómo se interrelacionan, es clave para la gamificación exitosa de una experiencia.

Figura 1. Marco de Mecánicas, Dinámicas y Emociones (MDE) para la gamificación



Fuente: Elaboración propia a partir de Robson et al. (2015).

#### 4. PERSPECTIVAS SOBRE LA GAMIFICACIÓN DIRIGIDA AL PÚBLICO ADULTO MAYOR

Durante los últimos años, el tema de la gamificación se ha hecho presente en la producción académica del país, especialmente a través de proyectos relacionados a su aplicación en contextos educativos (Romero y Rojas, 2013; Cascante y Granados, 2018; Cordero y Núñez, 2018; Morera y Mora-Román, 2019). No obstante, la gamificación para la población adulta mayor continúa siendo un área poco explorada a nivel local; a excepción del proyecto de investigación del que se desprende este trabajo y que se reporta con mayor detalle en Fonseca (2022). A continuación, se ofrece una breve reseña de algunas de las principales investigaciones que se han realizado fuera de nuestras fronteras sobre este tema particular.

Ijsselsteijn et al. (2007) abordan el concepto de diseño de juego digital para el adulto mayor. El estudio plantea ir más allá de la perspectiva tradicional que se ocupa principalmente de los requisitos de usabilidad impuestos por las limitaciones funcionales relacionadas al envejecimiento, y abogan por explorar las múltiples oportunidades que existen para crear juegos digitales atractivos para ese público con una interface confortable y fácil de usar. Los autores concluyen que los juegos digitales tienen un significativo potencial

para el público adulto-mayor. Además de su valor de entretenimiento, sostienen que los juegos pueden tener un gran valor terapéutico, permiten a los usuarios mayores establecer vínculos personales tanto *online* como *offline*, y amplían su estructura de apoyo social. No obstante, señalan que este potencial no ha sido aprovechado, ya que el foco de la industria de los juegos ha estado tradicionalmente puesto en el público adolescente, produciendo juegos que no calzan con los intereses, necesidades, habilidades y limitaciones del público adulto-mayor.

Los autores argumentan que, como consecuencia de sus limitaciones funcionales y falta de experiencia tecnológica, los adultos mayores enfrentan mayores problemas de usabilidad que los usuarios más jóvenes. Sin embargo, adicionalmente a la aplicación de conceptos de accesibilidad, se debe asegurar que existan sustanciales beneficios percibidos por parte del público adulto mayor, para que estos estén dispuestos a invertir su tiempo y energía en algo que suponga una experiencia rica y gratificante. Para explorar y atender las necesidades y motivaciones de estos usuarios, el estudio resalta la importancia de realizar un considerable esfuerzo de investigación previa a través de entrevistas, grupos focales, encuestas y estudios de mercado. Asimismo, concluyen

en la necesidad de estudios rigurosamente controlados para analizar los efectos concretos que diferentes tipos de juegos puedan tener en diferentes tipos de usuarios mayores.

Ferreira et al. (2014) y Signoretti et al. (2015) apuntan en la misma dirección. Los autores resaltan el aporte que la tecnología puede dar a la vida cotidiana de los adultos mayores, pero reconocen que ese potencial solo se puede concretar mediante una metodología específica de diseño centrada en el usuario mayor (“Elderly-Centered Design Method”, o ECDM), capaz de generar productos tecnológicos accesibles y fáciles de usar. En sus estudios, los autores ponen a prueba esta premisa, describiendo el proceso de desarrollo y evaluación de aplicaciones dirigidas al público adulto mayor.

Los estudios concluyen que el ECDM debe incluir al usuario final en el proceso de diseño desde el comienzo para lograr iteraciones más rápidas y productivas de los proyectos. Argumentan que la participación activa del usuario adulto mayor es crucial para generar mejores ideas en las sesiones de brainstorming y lograr un desarrollo más refinado de los perfiles y escenarios de uso. Asimismo, destacan que su aporte en el proceso de evaluación es de importancia para lograr un conocimiento preciso acerca de sus necesidades y capacidades reales, lo que permite un desarrollo continuo de la aplicación mediante refinamientos y rediseños sucesivos (método de desarrollo iterativo).

McCallum (2012) se enfoca en el ámbito de los “juegos para la salud”. El trabajo propone una taxonomía de este tipo de proyectos, describe un caso de estudio dirigido a pacientes con demencia senil, y resalta algunos de los principales retos y oportunidades de investigación y desarrollo en esta área. Especialmente, el autor reconoce el potencial de los “juegos serios” como fuente de información, capaces de extraer y reportar valiosos datos sobre el usuario y su interacción con el sistema. Esta posibilidad, aunada a la creciente interconexión de los sistemas digitales, ofrece una riqueza de oportunidades para que este tipo de productos gamificados contribuyan al análisis,

tratamiento, diagnóstico y seguimiento de los pacientes en el futuro.

De Vette et al. (2015a) tocan ese tema justamente, discutiendo la aplicación de la gamificación a intervenciones de telemedicina como una medida para aumentar la motivación y adherencia de los usuarios adultos mayores a estas iniciativas a lo largo del tiempo. Las autoras resaltan la importancia de desarrollar un marco de gamificación basado en fundamentos científicos sólidos y que incluya una clasificación de usuarios que evalúe específicamente al usuario adulto mayor. Para ello, proponen utilizar el modelo de Vandenberghe (2012) por encima de otras conocidas taxonomías de arquetipos de jugadores (Bartle, Marczewski, Yee, etc), por enfocarse en la relación entre personalidad y preferencias de contenido de juego. Vanderberghe (2012) basa su esquema de análisis en el modelo psicológico de los 5 factores (el “Big Five” o “Five-Factor Model”) y lo aplica al contexto de los juegos, para concluir que la personalidad es un indicador bastante preciso de las preferencias de juego, en cuanto a que las personas juegan con los mismos motivos que las orientan en su vida real, o bien, buscan expresar una parte de su personalidad no satisfecha en el mundo real.

Además, De Vette et al. (2015b) retoman esta discusión en otro estudio en el que ponen en práctica y evalúan su recomendación anterior. Concluyen que los adultos mayores que participaron en su investigación mostraron una fuerte preferencia por juegos con altos niveles de novedad y que, contrario a lo que se esperaba, no se evidenció una correlación significativa entre la personalidad de los sujetos y sus preferencias de juego.

La explicación que dan las autoras a este resultado es que se requiere una experiencia extensa con videojuegos (del tipo que se adquiere cuando se ha crecido con ellos) para poder clasificar las preferencias de los usuarios dentro del modelo utilizado (“Five Domains of Play” de Vanderberghe). Las investigadoras agregan que, de hecho, en estudios previos sí pudieron identificar correlación entre personalidad y preferencias de juego para participantes menores a 60 años, por lo que instan a repetir

el estudio cuando sujetos de la presente generación sean ya adultos mayores. Aunque la personalidad de los adultos mayores no determina directamente sus preferencias por determinado tipo de juegos, las autoras rescatan el valor de analizar las preferencias individuales y grupales de estos usuarios y combinarlas con datos de uso, entrevistas, grupos focales, etc, para diseñar lineamientos generales que puedan guiar el diseño de juegos y soluciones gamificadas para adultos mayores.

Gerling y Masuch (2011) y Gerling et al. (2010) resaltan el potencial de aplicar elementos de diseño de juegos para propósitos de terapia física y cognitiva de adultos mayores, la gamificación de actividades reales que ya no les son accesibles debido a cambios relacionados a la edad, e iniciativas que fomenten la interacción social. Uno de los principales retos que las autoras identifican para lograr estos objetivos es la falta de experiencia digital de juego entre usuarios adultos mayores en comparación a usuarios más jóvenes familiarizados con los sistemas, elementos y dinámicas propias de esos productos. Esta situación puede tener un efecto negativo en la comprensión de metáforas y mecánicas derivadas de juegos digitales, lo cual puede afectar el involucramiento de usuarios mayores con aplicaciones gamificadas.

Por tanto, el estudio recomienda crear sistemas que incluyan elementos cuidadosamente seleccionados y accesibles para estos usuarios, y que no dependan de una experiencia previa de juego. Asimismo, instan a los diseñadores a aprovechar la experiencia de juego analógico de los usuarios mayores (cartas, juegos de tablero, juegos tradicionales, etc), resaltando el carácter lúdico de las actividades propuestas. Las investigadoras concluyen que los sistemas gamificados para un público adulto mayor ofrecen diversas oportunidades. A través de métricas y minería de datos digitales, permiten a especialistas y cuidadores una forma fácil y efectiva de monitorear la salud física y cognitiva de los usuarios. Además, los sistemas gamificados proveen un rango de actividades de esparcimiento que pueden contribuir a aumentar su calidad de vida. Mencionan

que otros estudios que han utilizado grupos focales demuestran que es posible para estos usuarios aprender y comprender elementos de juegos digitales, a pesar de no contar con experiencia previa de juego. Finalmente, y al igual que otros estudios en esta lista, recalcan la necesidad de una mayor colaboración entre diseñadores de experiencia, investigadores, gerontólogos y usuarios finales al momento de desarrollar aplicaciones gamificadas para adultos mayores, con el fin de generar conjuntamente experiencias retadoras pero agradables para dicho público.

Minge et al. (2014) investigan el potencial del diseño gamificado en Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) dirigidos a adultos mayores, a través de un estudio de grupos focales y entrevistas con usuarios de este grupo demográfico. Los participantes consideraron que la gamificación es un acercamiento prometedor para superar las barreras existentes en cuanto al uso de TIC, sin embargo, enfatizaron que el éxito de la estrategia dependería del diseño y la aplicación específica del proyecto. El estudio revela que lo que apeló a sus participantes fueron características similares a las categorías del diseño de experiencias placenteras (PLEX) propuesto por Korhonen et al. (2009): reto/esfuerzo mental, relajación, comunidad/interacción social, competición y maestría/compleción. El elemento de la competición, sin embargo, fue evaluado como no-placentero al momento de implementarse en situaciones de uso de software, por lo que los autores recomiendan que su utilización debe ser analizada cuidadosamente.

Asimismo, anotan que varias categorías del modelo PLEX no fueron mencionadas por los participantes en cuanto a su atractivo en juegos y hobbies; entre estas: fascinación, crueldad, erotismo, subversión y sufrimiento. Similarmente, no todas las características mencionadas por los participantes contaban con una contraparte en el modelo PLEX, como, por ejemplo: gozo por la naturaleza, ejercicio físico, conocimiento y tradición/nostalgia. Los autores concluyen que los adultos mayores sí disfrutaban de los juegos y las actividades lúdicas. Por tanto, para diseñar

interacciones agradables y placenteras entre este público y las TICs, recomiendan tomar en cuenta las categorías evaluadas de forma positiva por este grupo (tanto las que pertenecen al modelo PLEX, como las que no), y aplicarlas al diseño de dispositivos y sistemas tecnológicos.

Mención aparte merecen dos recientes revisiones sistemáticas de investigaciones sobre la gamificación y persona adulta mayor. Gutiérrez-Pérez et al. (2023) analizan 108 estudios realizados entre el 2017 y el 2023 sobre como los “juegos serios” pueden aportar a la salud física, las habilidades cognitivas y el bienestar social de las personas adultas mayores (60 años en adelante). La revisión de los resultados de estas investigaciones indica que los juegos tienen el potencial de contribuir a los ámbitos mencionados, aunque la evidencia definitiva de su efectividad comparada con otro tipo de intervenciones sigue sin ser concluyente. La reseña también resalta la importancia de que las personas usuarias participen activamente en el diseño de este tipo de juegos para asegurar que los productos cumplan con sus necesidades, así como más esfuerzos de investigación sobre ese proceso de diseño colaborativo.

Por su parte, Koivisto y Malik (2021) ofrecen una revisión de 12 proyectos de investigación publicados entre el 2015 y el 2018, enfocados en el uso de la gamificación orientada a la promoción de la salud física de adultos de 55 años en adelante. De nuevo, el análisis de los estudios revela resultados positivos en áreas de aplicación como entrenamiento cognitivo, el control de diabetes y la actividad física; pero la cantidad pequeña de casos y limitaciones metodológicas impiden realizar conclusiones definitivas sobre la efectividad del uso de la gamificación, por lo cual recomienda más investigación con metodologías más robustas y basadas en el uso de instrumentos validados y diseños experimentales rigurosos, mayor cantidad de personas participantes, y un seguimiento longitudinal para poder evaluar el impacto de las propuestas gamificadas en el tiempo.

Aunque las anteriores perspectivas y experiencias se desarrolladas desde campos

distintos a la Gerontología (particularmente las ciencias de la computación y la interacción humano-computadora, o IHC), tienen en común la centralidad que se le da a la figura de la persona adulta mayor al reflexionar, proponer y evaluar iniciativas dirigidas a este público. No obstante, ninguna emplea un enfoque estrictamente gerontológico que ayude a fundamentar y complementar sus propuestas desde esta disciplina. En el siguiente apartado, se expone un modelo que se estima podría servir como puente entre los campos multidisciplinares de la gerontología y la gamificación.

##### 5. EL MODELO DE ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA COMO ENFOQUE GERONTOLÓGICO

Según Martínez (2016), la Atención Centrada en la Persona (en adelante, ACP) es un enfoque en la prestación de servicios gerontológicos, tanto en el campo de la salud como en el de cuidados personales o la intervención psicosocial, que se caracteriza por alejarse de modelos de corte paternalista donde el profesional en gerontología es quien toma las decisiones de las personas a quien atiende basándose en su consideración experta de lo que es mejor o más beneficioso para la persona bajo su cuidado. En cambio:

la ACP otorga un papel central a las personas usuarias, siendo ellas las principales protagonistas en lo relacionado con su salud, sus cuidados y su vida cotidiana. El centro de atención y, por tanto, de la organización de los procesos asistenciales, es cada persona, desde el reconocimiento de su dignidad como ser humano y desde el respeto a su proyecto de vida (Martínez, 2016, pp. 23-24).

En otro trabajo, Martínez et al. (2014) describen los pilares de este modelo de atención:

- Respeto a la dignidad: este principio recuerda que todo ser humano tiene un valor inherente que lo hace poseedor de dignidad, independientemente de sus características

(edad, capacidades, orientación sexual, etc). Para las autoras, el respeto a la dignidad en los servicios gerontológicos se manifiesta no solo en un trato amable, sino también en un cuidado integral y personalizado que tome en cuenta los hábitos, las costumbres y los valores de cada persona adulta mayor, de forma que esta pueda seguir siendo tratada como un adulto y continuar tomando decisiones sobre su vida y su propiedad.

- Apoyo a los proyectos de vida: el “proyecto de vida” es la forma en que las personas plantean su existencia para conseguir metas y deseos en relación con los distintos ámbitos de desarrollo personal y social (trabajo, familia, educación, ocio, etc). Todas las personas tienen un proyecto de vida, sea consciente o inconscientemente, y este cambia a través del tiempo. Así pues, el rol de los profesionales y servicios que se alinean con la ACP es apoyar a las personas adultas mayores en sus proyectos de vida, ayudándoles a identificar lo que es realmente importante para ellas, permitir su continuidad, destacar sus logros, escuchar sus deseos y motivarlas a perseguir nuevas metas alcanzables.
- Profesionalización en busca de calidad de vida: la ACP pretende armonizar la necesaria sistematización, coordinación y organización que requiere la oferta de servicios gerontológicos, con las preferencias y los deseos singulares de las personas usuarias. Esto implica que los profesionales en Gerontología comprendan que su misión no es solamente cuidar, sino también facilitar la autodeterminación de las personas adultas mayores; conocer integralmente a la persona a su cuidado para convertirla en el principal referente de su plan de atención; y buscar nuevas formas de atención en la que las personas usuarias puedan opinar, elegir y tener control sobre los asuntos que afectan su vida cotidiana.

De igual forma, la ACP apuesta por generar ambientes físicos que sean hogareños, cálidos y accesibles para la persona adulta mayor; contribuir con actividades terapéuticas significativas para el individuo, fomentar la

participación de la persona y sus allegados en la definición de su plan de atención, e incentivar la flexibilidad de los profesionales y organizaciones que prestan servicios gerontológicos para la implementar los cambios de enfoque que supone este modelo (Martínez et al., 2014).

Valga señalar que los lineamientos generales de la Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica (“Red de Cuido”) se basan justamente en la noción de “atención integral centrada en la persona” planteada por Rodríguez (2010), quien la define como aquella dirigida a la consecución de mejoras en todos los ámbitos de la calidad de vida y el bienestar de la persona, partiendo del respeto pleno a su dignidad y derechos, de sus intereses y preferencias, así como con su participación efectiva (CCP y CONAPAM, 2020).

Así pues, la ACP se presenta como un abordaje consistente para sustentar la gamificación dirigida a las personas adultas mayores, no solo porque individualiza y coloca a dichas personas en el centro del proceso de decisión y diseño de iniciativas orientadas a su bienestar, sino también porque busca estimular los mismos motivadores que son fundamentales para lo que Nicholson (2015) llama “gamificación significativa”.

## 6. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA PARA LA GAMIFICACIÓN SIGNIFICATIVA

Para Nicholson (2015), la gamificación basada en recompensas extrínsecas (estímulos externos como puntos, niveles, logros, insignias, tablas de clasificación, etc) puede ser útil para objetivos de involucramiento a corto plazo donde los participantes no tienen una motivación interna fuerte para relacionarse con una propuesta específica. Sin embargo, el autor advierte que este tipo de motivadores tienden a reemplazar la motivación interna, y afectar con ello el deseo a largo plazo de involucrarse en un contexto real. Un estudio de Kohn (1999, citado por Nicholson, 2015) muestra cómo las personas se desempeñan pobremente al realizar una tarea por recompensas externas en comparación a realizarlas por

convicción, y cómo tras recibir una recompensa externa los individuos son menos propensos a volver a realizar la tarea si ese estímulo es eliminado, o si pierde su valor percibido.

Así pues, Nicholson (2015) propone que, si la meta es lograr cambios a largo plazo e involucramiento en situaciones del mundo real, se debe evitar la dependencia de recompensas extrínsecas y optar en cambio por diseñar un sistema basado en lo que Deci y Ryan (2004) denominan “Teoría de la Autodeterminación”: la motivación de un ser humano para actuar, libre de interferencia o influencia externa, según sus deseos y necesidades de maestría, autonomía y relación. El autor delinea esos principales componentes: maestría es cuando los participantes aprenden algo al punto de sentirse confiados sobre su conocimiento o destreza. El sentimiento de maestría de una habilidad puede generar involucramiento de forma tal que las recompensas no son requeridas. Autonomía es cuando los participantes pueden escoger su propio camino, de manera que se sientan en control en vez de hacer lo que otra persona desea. Finalmente, relación tiene que ver con la sensación de un individuo de no estar solo; al aprender de otras personas relacionadas al mismo contexto, la persona puede sentirse mejor al realizar una tarea.

La concordancia con los valores centrales de la ACP es clara, en cuanto ambos modelos apuestan por resaltar la dignidad e individualidad de cada persona, empoderarlas a través de la libertad y la autodeterminación, incentivar su crecimiento y disfrute a partir de sus intereses particulares, y fomentar el contacto social y la participación activa en su contexto. Para plasmar estos conceptos base dentro de un sistema gamificado, Nicholson (2015) plantea seis principios de diseño lúdico:

- La posibilidad de juego: por “juego” se entiende aquí no un producto o experiencia concreta con reglas, estructura y objetivos definidos, sino la posibilidad de una interacción libre y disfrutable del usuario dentro de los límites del sistema gamificado.
- Narrativa: la inclusión de historias que se relacionen directa o metafóricamente al

contexto real en el que se desea incidir, de forma que se aproveche el potencial que tiene la narrativa para fomentar la comprensión e involucramiento afectivo de la persona. También tiene que ver con la posibilidad de que los usuarios generen sus propias historias dentro o a partir del sistema.

- Libertad de elección: el desarrollo de mecánicas que den a los usuarios un alto nivel de decisión y control sobre sus acciones dentro del sistema gamificado.
- Información: el aprovechamiento de elementos de juego que permitan a los usuarios conocer más acerca de la situación o contexto del mundo real al que responde el sistema gamificado.
- Involucramiento: las formas en las que el sistema gamificado incentiva la interacción entre usuarios mediante dinámicas de cooperación o competencia, y espacios de intercambio social.
- Reflexión: las oportunidades que se brindan para fomentar la reflexión del usuario sobre su experiencia con el sistema gamificado, de manera que pueda relacionar lo que realizó dentro del sistema con su propio contexto individual.

Para Nicholson (2015), si se logran aplicar efectivamente estos principios que apelan a los motivadores intrínsecos de maestría, autonomía y relación, se aumentan las posibilidades de que la propuesta gamificada sea percibida como “significativa” por sus usuarios. Al mismo tiempo, el autor advierte que cada individuo define su propia noción de lo que es significativo, por lo que el sistema enfrenta el reto de tratar de lograr una conexión con algún aspecto del pasado, la personalidad, o la situación actual de cada persona. Esto apunta a una última coincidencia con la ACP, en el que cada plan de atención debe responder a las características, necesidades y contexto de cada usuario.

Al respecto, Nicholson (2015) concluye que ningún único sistema de gamificación podrá beneficiar a todos los usuarios de la

misma forma, por lo que estos deben ser empoderados por el sistema mismo para poder crear, aprender y demostrar su maestría por su cuenta y de diferentes maneras. Si el sistema se construye con el beneficio del usuario como núcleo de la propuesta, las posibilidades de cambio a través de la motivación intrínseca aumentan considerablemente.

## 7. REFLEXIÓN FINAL

McGonigal (2011), una referente en la industria y la teoría de gamificación, destaca el poder transformador que tienen los juegos y su aplicación en el mundo real. Para la autora, una experiencia de juego bien diseñada mueve a la acción y la productividad, brinda una visión optimista de la propia capacidad, enfoca y orienta hacia objetivos, y conecta emocionalmente con otros seres humanos. Más que pensar en los juegos como entretenimiento escapista, McGonigal (2011) insta a verlos como una forma poderosa y efectiva de conectar con la realidad e incidir en ella:

La función de los juegos siempre ha sido la de proveer emociones positivas reales, experiencias positivas reales, y conexiones sociales reales, durante tiempos difíciles. Esa sigue siendo su función primordial hoy en día. Los juegos sirven para hacer de nuestras vidas reales algo mejor. Y sirven ese propósito hermosamente, mejor que cualquier otra herramienta que poseamos. Nadie es inmune al aburrimiento o la ansiedad, a la soledad o a la depresión. Los juegos solucionan esos problemas rápida, económica y dramáticamente. La vida es difícil, y los juegos la hacen mejor (p. 349. Traducción propia).

Un grupo para quienes la realidad puede ser particularmente difícil es, precisamente, el de los adultos mayores. Los cambios que se experimentan con el envejecimiento a nivel cognitivo, físico, emocional y social pueden llegar a tener un fuerte impacto en la calidad de vida. Este trabajo identifica varios de los principales retos asociados a la vejez y al envejecimiento

que se enfrenta como sociedad, y los propone como nichos de oportunidad para proyectos que busquen generar cambios positivos en el contexto actual y futuro.

La gamificación se presenta como una herramienta valiosa en este sentido, por su potencial de influir en las emociones y la conducta de las personas mediante el aprovechamiento de elementos de diseño lúdico. En específico, se recomienda que las propuestas de gamificación dirigidas al público adulto mayor (i) estén orientadas a estimular los motivadores intrínsecos de maestría, autonomía y relación, por sobre diseños basados en recompensas extrínsecas; (ii) utilicen metodologías que incorporen a los usuarios adultos mayores durante su proceso de desarrollo para garantizar que el producto responda a su perfil y necesidades particulares; y (iii) se sustenten en enfoques gerontológicos coherentes, como el modelo de “atención centrada en la persona”.

## REFERENCIAS

- Cascante Gómez, M.E. y Granados Porras, R. (2018). La gamificación como recurso didáctico para la enseñanza de la historia. *Revista Perspectivas: Estudios Sociales y Educación Cívica*, (17), 1-22. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/perspectivas/article/view/11277>
- Centro Centroamericano de Población (CCP) y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2008). *I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. Xinia Fernández y Arodys Robles. <https://ccp.ucr.ac.cr/espam/espam.html>
- Centro Centroamericano de Población (CCP) y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2020). *II Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. Gilbert Brenes, Karen Masís, Marisol Rapso. [https://ccp.ucr.ac.cr/sites/default/files/2023-04/II\\_Informe\\_estado\\_situacion\\_persona\\_adulta\\_mayor\\_Costa\\_Rica.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/sites/default/files/2023-04/II_Informe_estado_situacion_persona_adulta_mayor_Costa_Rica.pdf)

- Chou, Y.-K. (23 de enero de 2017). *A comprehensive list of 90+ Gamification Cases with ROI Stats*. Gamification & Behavioral Design. <https://yukaichou.com/gamification-examples/gamification-stats-figures/>
- Cordero Badilla, D. y Núñez, M. (2018). El uso de técnicas de gamificación para estimular las competencias lingüísticas de estudiantes en un curso de ILE. *Revista de Lenguas Modernas*, (28), 269-291. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/rlm/article/view/34777>
- Deci, E. y Ryan, R. (2004). *Handbook of Self-Determination Research*. University of Rochester Press.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. y Nacke, L. (2011). From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification”. *MindTrek’ 11 Proceedings*, 9-15. <https://dl.acm.org/doi/10.1145/2181037.2181040>
- De Vette, F., Tabak, M., Vollenbroek-Hutten, M. y Hermens, H. (2015a). Game Preferences and Personality of Older Adults. *CHI PLAY 2015-Workshop Ageing Playfully*, 3-7. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3671.8804>
- De Vette, F., Tabak, M., Dekker-van Weering, M. y Vollenbroek-Hutten, M. (2015b). Engaging Elderly People in Telemedicine Through Gamification. *Journal of Medical Internet Research. Serious Games*, 3(2). <https://games.jmir.org/2015/2/e9/>
- Ferreira, F., Almeida, N., Rosa, A.F., Oliveira, A., Casimiro, J., Silva, S. y Texeira, A. (2014). Elderly centered design for interaction -the case of the S4S Medication Assistant. *Procedia Computer Science*, (27), 398-408. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877050914000465>
- Fonseca, J.A. (2022). Gamificación para el apoyo del cuidado informal del adulto mayor: aprendizajes de un caso de estudio. *Revista de Estudos Universitários-REU*, (48). <https://periodicos.uniso.br/reu/article/view/4993>
- Gerling, K. y Masuch, M. (2011). Exploring the Potential of Gamification Among Frail Elderly Persons. *CHI PLAY 2011*, 7-12. <http://gamification-research.org/wp-content/uploads/2011/04/12-Gerling.pdf>
- Gerling, K., Schild, J. y Masuch, M. (17-19 de noviembre de 2010). *Exergame Design for Elderly Users: The Case Study of SilverBalance*. Proceedings of the 7th International Conference on Advances in Computer Entertainment Technology ACE 2010, Taipei, Taiwan. [https://www.researchgate.net/publication/220982782\\_Exergame\\_Design\\_for\\_Elderly\\_Users\\_The\\_Case\\_Study\\_of\\_SilverBalance](https://www.researchgate.net/publication/220982782_Exergame_Design_for_Elderly_Users_The_Case_Study_of_SilverBalance)
- Gutiérrez-Pérez, B.M, Martín-García, A.V, Murciano-Hueso, A, y Oliveira Cardoso, A.P. (2023). Use of serious games with older adults: systematic literature review. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10. <https://www.nature.com/articles/s41599-023-02432-0>
- Ijsselsteijn, W., Nap, H., De Kort, Y. y Poels, K. (2007). *Digital Game Design for Elderly Users*. Proceedings of the 2007 Conference on Future Play, Future Play '07. [https://www.researchgate.net/publication/230728057\\_Digital\\_Game\\_Design\\_for\\_Elderly\\_Users](https://www.researchgate.net/publication/230728057_Digital_Game_Design_for_Elderly_Users)
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2023). *Estimación de Población y Vivienda 2022: Resultados Generales*. Recurso electrónico. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://inec.cr/estimaciones-poblacion-vivienda-2022>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (11 de diciembre de 2015). *La población adulta mayor se triplicaría en los próximos 40 años*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <http://www.inec.go.cr/noticia/la-poblacion-adulta-mayor-se-triplicaria-en-los-proximos-40-anos>
- Kohn, A. (1999). *Punished by Rewards: the trouble with gold stars, incentive plans, A's, praise and other bribes*. Houghton Mifflin.
- Koivisto, J. y Malik, A. (2021). Gamification for Older Adults: a systematic literature

- review. *Gerontologist*, 61 (7). <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/7/e360/5856423>
- Korhonen, H., Montola, M. y Arrasvuori, J. (2009). Understanding playful user experience through digital games. *Proceedings International Conference on Designing Pleasurable Products and Interfaces DPPI09*, 274-285, Compiegne University of Technology, Francia. [https://www.researchgate.net/publication/242084991\\_Understanding\\_playful\\_user\\_experiences\\_through\\_digital\\_games](https://www.researchgate.net/publication/242084991_Understanding_playful_user_experiences_through_digital_games)
- Martínez, T., Díaz, P., Sancho, M. y Rodríguez, P. (2014). *La atención centrada en la persona ¿En qué consiste este modelo de atención? Cuaderno I*. Gobierno Vasco-Fundación Matía. <http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=59778>
- Martínez, T. (2016). La Atención Centrada en la Persona en los servicios gerontológicos: modelos de atención y evaluación. *Estudios de la Fundación Pilares para la autonomía personal*, 3. <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/ACPenserviciosgerontologicos.pdf>
- McCallum, S. (2012). Gamification and Serious Games for Personalized Health. *Studies in Health Technology and Informatics*, (177), 85-96. [https://www.researchgate.net/publication/230783925\\_Gamification\\_and\\_serious\\_games\\_for\\_personalized\\_health](https://www.researchgate.net/publication/230783925_Gamification_and_serious_games_for_personalized_health)
- McGonigal, J. (2011). *Reality is Broken: why games make us better and how they can change the world*. Penguin Press.
- Minge M., Bürglen J. y Cymek D.H. (2014). Exploring the Potential of Gameful Interaction Design of ICT for the Elderly. *Proceedings of HCI International 2014 - Posters' Extended Abstracts*, 304-309. [https://www.researchgate.net/publication/263714507\\_Exploring\\_the\\_Potential\\_of\\_Gameful\\_Interaction\\_Design\\_of\\_ICT\\_for\\_the\\_Elderly](https://www.researchgate.net/publication/263714507_Exploring_the_Potential_of_Gameful_Interaction_Design_of_ICT_for_the_Elderly)
- Morera-Huertas, J. y Mora-Román, J.J. (2019). Empleo de la Gamificación en un curso de Fundamentos de Biología. *Revista Electrónica Educare*, 23(2). <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/9847>
- Nicholson, S. (2015). A RECIPE for Meaningful Gamification. *Gamification in Education and Business*. Springer, Cham.
- Robson, K., Plangger, K., Kietzmann, J., McCarthy, I. y Pitt, L. (2015). Is it all a game? Understanding the principles of gamification. *Business Horizons*, 58(4), 411-420. [https://www.academia.edu/12168945/Is\\_it\\_all\\_a\\_game\\_Understanding\\_the\\_principles\\_of\\_gamification](https://www.academia.edu/12168945/Is_it_all_a_game_Understanding_the_principles_of_gamification)
- Romero, H. y Rojas, E. (14-16 de agosto de 2013). La Gamificación como participante en el desarrollo del B-learning: su percepción en la Universidad Nacional, Sede Regional Brunca. 11th LACCEI Latin American and Caribbean Conference for Engineering and Technology (LACCEI'2013) "Innovation in Engineering, Technology and Education for Competitiveness and Prosperity", Cancún, Mexico. <https://laccei.org/LACCEI2013-Cancun/RefereedPapers/RP118.pdf>
- Signoretto, A., Martins, A.I., Almeida, N., Vieira, D., Rosa, A.F., Costa, C. y Texeira, A. (2015). Trip 4 All: Gamified App to Provide a New Way to Elderly People to Travel. *Procedia Computer Science*, (67), 301-311. [https://www.researchgate.net/publication/278619243\\_Trip\\_4\\_All\\_A\\_Gamified\\_App\\_to\\_Provide\\_a\\_New\\_Way\\_to\\_Elderly\\_People\\_to\\_Travel](https://www.researchgate.net/publication/278619243_Trip_4_All_A_Gamified_App_to_Provide_a_New_Way_to_Elderly_People_to_Travel)
- Vandenberghe, J. (2012). *The 5 Domains of Play: Applying Psychology's Big 5 Motivation Domains to Games*. GDC Vault. <https://www.gdcvault.com/play/1015364/The-5-Domains-of-Play>

## ANEXOS

Tabla 1. Principales retos detectados por instituciones relacionadas a población adulta mayor en Costa Rica

Nombre de la Institución	Retos detectados
Asociación Cartaginesa de Atención a Ciudadanos de la Tercera Edad (ASCATE)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pobreza de un alto número de personas adultas mayores.</li> <li>• Falta de proyectos especializados para adultos mayores con demencia.</li> <li>• Faltante de personal profesionalmente capacitado para cuidado de adultos mayores.</li> <li>• Deterioro del reconocimiento de las personas adultas mayores como sujetos de derecho y su dignidad como seres humanos.</li> <li>• Necesidad de fortalecer y descentralizar las funciones del CONAPAM.</li> </ul>
Proyecto Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor (ESPAM), Centro Centroamericano de Población, Universidad de Costa Rica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de generar más espacios de participación social a nivel local para las personas adultas mayores.</li> <li>• Mayor participación de las municipalidades para desarrollo de programas dirigidos a la población adulta mayor.</li> <li>• Ciudades con infraestructura poco amigable para la población adulta mayor.</li> <li>• Necesidad de formación técnica regulada para personas cuidadoras de adultos mayores.</li> <li>• Fortalecimiento del CONAPAM para dar respuesta asistencial al aumento de la población adulta mayor.</li> </ul>
Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Raúl Blanco Cervantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento en la demanda de servicios de salud y agotamiento de la capacidad instalada con la que se cuenta para satisfacerla.</li> <li>• Prestación de servicios de salud de mayor calidad, acorde al mayor grado de información y empoderamiento de los adultos mayores para exigir sus derechos.</li> <li>• Impacto que el envejecimiento poblacional tiene sobre el sistema de pensiones y prestaciones sociales.</li> <li>• Estilos de vida poco saludables de la población joven actual y sus repercusiones negativas al llegar a ser adultos mayores.</li> </ul>
Centro Terapéutico Diurno La Casa Sol & Asociación Costarricense de Alzheimer y Otras Demencias Asociadas (ASCADA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayores oportunidades para que las personas adultas mayores continúen siendo miembros activos de la sociedad.</li> <li>• Necesidad de más instituciones e iniciativas que promuevan la participación, estimulación y aprendizaje de los adultos mayores, con el fin de prevenir el Alzheimer y otras demencias.</li> <li>• Representación sensible de las personas adultas mayores, así como espacios para poder expresarse y ser escuchados.</li> <li>• Fortalecimiento del CONAPAM.</li> <li>• Atención especializada a demencias por depresión, inactividad mental e inactividad física.</li> </ul>

<p>Programa Institucional para la Persona Adulta y Adulta Mayor (PIAM), Universidad de Costa Rica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de entornos físicos accesibles a las personas adultas mayores.</li> <li>• Creación de espacios de interacción social a nivel comunitario, liderados por las municipalidades.</li> <li>• Posibilidad de viviendas compartidas con asistencia para personas adultas mayores independientes que no asisten a centros diurnos ni se encuentran en centros de larga estancia.</li> </ul>
<p>Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalecimiento de redes de cuidado para evitar la institucionalización de la persona adulta mayor.</li> <li>• Crecimiento de posibilidades de cobertura y asistencia del CONAPAM más allá de las personas adultas mayores en condición de pobreza en las que se enfoca actualmente.</li> <li>• Apoyo a familias en condiciones de pobreza con familiares adultos mayores con alguna demencia.</li> <li>• Necesidad de espacios de socialización para personas adultas mayores.</li> <li>• Saturación del sistema de pensiones.</li> <li>• Monitoreo constante del estado de las personas adultas mayores en el país.</li> </ul>
<p>Fundación Pro Personas Adultas Mayores (PROPAM)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilización sobre la importancia del auto-cuidado en la población general para el fomento de una vejez saludable.</li> <li>• Fortalecimiento de la educación sobre envejecimiento y vejez.</li> <li>• Mitigación de estigmas y estereotipos que existen alrededor de las personas adultas mayores, los cuales se enfocan en su vulnerabilidad y no en sus logros y capacidades.</li> <li>• Incumplimiento de los derechos de la persona adulta mayor.</li> <li>• Consecuencias de un eventual colapso del sistema de pensiones.</li> <li>• El país no está desarrollando un sistema a futuro de atención y apoyo a la persona adulta mayor.</li> </ul>
<p>Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitos, estereotipos, y la concepción negativa generalizada en torno a la vejez y la persona adulta mayor.</li> <li>• Deterioro en el sistema de pensiones.</li> <li>• Redes apoyo limitadas para dar respuesta al aumento en la población adulta mayor y expectativa de vida.</li> <li>• Saturación de servicios de atención de la CCSS.</li> <li>• Necesidad de ciudades con infraestructura más accesible y amigable con las personas adultas mayores.</li> <li>• Necesidad de más espacios de participación social para adultos mayores, así como acceso a posibilidades de educación y empleo.</li> </ul>

<p>Programa de Posgrado en Gerontología, Universidad de Costa Rica</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Índices de pobreza de gran parte de la población adulta mayor.</li> <li>• Monto de régimen no contributivo no permite la satisfacción de todas las necesidades de la población.</li> <li>• Saturación de servicios de atención de la CCSS.</li> <li>• Cambio necesario en la percepción de la vejez marcada por mitos y estereotipos.</li> <li>• Violencia física, psicológica y patrimonial de la que son víctimas muchos adultos mayores.</li> <li>• Estado de saturación y abandono de muchos centros de larga estancia.</li> <li>• Importancia de implementar una “atención centrada en la persona” en la oferta de servicios gerontológicos.</li> <li>• Mayor educación sobre el proceso de envejecimiento.</li> <li>• Mayor atención por parte de gobiernos e instituciones a la creciente y diversa población adulta mayor.</li> </ul>
<p>Programa del Adulto Mayor de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidad de una mayor coordinación entre instituciones encargadas en materia de atención y apoyo a la población adulta mayor.</li> <li>• Mejora en la educación sobre envejecimiento y vejez.</li> <li>• Promoción del ahorro como complemento a la pensión.</li> <li>• Promoción de un proceso de envejecimiento saludable para evitar la saturación de los servicios en la vejez.</li> </ul>
<p>Programa Envejecimiento del Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO), Universidad Nacional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integración social de la persona adulta mayor mediante espacios de participación con otras generaciones.</li> <li>• Necesidad de más espacios de aprendizaje para personas adultas mayores, que incluyan contenidos no estereotipados, cubran zonas rurales y ofrezcan modalidad virtual.</li> <li>• Implementación adecuada de las TICs en procesos de aprendizaje de la población adulta mayor.</li> <li>• Mejorar el conocimiento y el acceso a información sobre el proceso de envejecimiento.</li> <li>• Lograr un balance entre las responsabilidades individuales/ familiares y el apoyo del Estado en el cuidado de las personas adultas mayores.</li> <li>• Formación profesional para personas cuidadoras, bajo la supervisión del Estado.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia (2018).

