

BRECHA DIGITAL: EDADISMO Y VIDEOJUEGOS

Según la Organización Mundial de la Salud, el edadismo es la discriminación contra personas o grupos de personas debido a su edad. Es inevitable ver el edadismo de nuestra sociedad en la discriminación existente en el mercado laboral o en la evidente brecha digital en ciertas gestiones administrativas. Sin embargo, es menos frecuente reparar en cómo el edadismo también está afectando a uno de los pilares básicos en la percepción de bienestar: el ocio y el entretenimiento.

No solo está cambiando la forma de consumir contenido lúdico, sino que también se está excluyendo a la población mayor de nuevas formas de ocio que, empleadas desde la significatividad, podrían ser fundamentales, no solo a la hora de conseguir un mayor bienestar emocional y social, sino también en la consecución de sus proyectos vitales. En este sentido, los videojuegos representan esa brecha digital que afecta a la esfera lúdica.

Según un estudio de DFC Intelligence, actualmente hay 3.100 millones de personas en el mundo que consumen videojuegos; esto representa un 40% de la población mundial. Si trasladamos estas cifras a nuestro país, según la agencia Wink TTD casi un 70% de las personas comprendidas entre los 14 y los 55 años juega a algún tipo de videojuegos, siendo el teléfono móvil la plataforma predilecta.


Desde hace mucho tiempo, la ciencia ha puesto el foco en los múltiples beneficios del uso de videojuegos con motivos terapéuticos, más allá de su uso recreativo. Por ejemplo, un artículo publicado en 2017 en el portal científico PLoS ONE, "*Playing Super Mario 64 increases hippocampal grey matter in older adults*", ponía de manifiesto cómo el uso de ciertos videojuegos puede tener un efecto positivo en el sistema de memoria del hipocampo, cuyo deterioro está directamente relacionado con la aparición de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas ligadas al envejecimiento.

Nuestros recursos, los Centros de Día Florencia, están especializados en terapias para personas mayores con deterioro cognitivo. Trabajamos desde la Atención Centrada en la Persona (ACP), por lo que buscar la significatividad en nuestras intervenciones es fundamental para nuestro equipo.


Por todo ello, una de las iniciativas de la que más orgullosos nos sentimos gracias a los buenos resultados obtenidos es nuestro Programa de "Nuevas Tecnologías Sin Edad". Nuestro objetivo con este programa es conectar a nuestros/as usuarios/as con una parte importante de la realidad actual; para ello, usamos las nuevas tecnologías de forma personalizada, teniendo en cuenta la historia de vida y el proyecto vital de cada usuario/a.

Más allá de la conexión que permiten, tanto con nuestro entorno más cercano como con otros que nos resultan ajenos, también dan herramientas a las personas mayores para establecer vínculos con las generaciones más jóvenes, así como abrirles al mundo que les rodea y romper las barreras que dificultan su participación más activa en la sociedad.


Algunas de las actividades que incluimos en nuestro Programa implican videojuegos, que usados de una forma personalizada y mediante un conocimiento exhaustivo del medio, pueden ser muy beneficiosas en áreas muy diversas. Muchas de estas actividades son, con una guía adecuada, fácilmente reproducibles en los hogares de las personas mayores y requieren una inversión muy pequeña en tecnología de fácil acceso.

 **Actividad “Buenas palabras”**: para esta actividad utilizamos un videojuego llamado “Kind Words”. A través de una pequeña habitación virtual, podemos lanzar preocupaciones, dudas o pensamientos al mundo en forma de carta anónima; cualquier otra persona que esté usando Kind Words, en cualquier otra parte del globo, puede encontrar nuestro mensaje y responder, siempre haciendo uso de empatía y buenos sentimientos. Además, nosotros mismos también podemos ser los que proporcionen ayuda a alguien que la necesite.


Este tipo de actividad, de una forma rutinaria, puede tener un inmenso impacto positivo en este colectivo. No solo es un estímulo social único, sino que también es un vehículo seguro para aprender nuevas formas de canalizar ciertos sentimientos e ideas. El beneficio que puede tener este tipo de relación con el mundo en sus esferas social y afectiva es enorme.

 **Actividad “Elige tu propia aventura”**: usando videojuegos con ambientaciones que les resulten atractivas y que den gran libertad al jugador, podemos unir el componente lúdico que experimentan viendo la televisión con la interacción que aportan los videojuegos.

En nuestros centros de día hemos empezado a utilizarlo recientemente con el videojuego Red Dead Redemption 2, una oda al cine western que conocen. Con un mundo reactivo lleno de situaciones emergentes y un jugador que haga de mediador de la experiencia, un grupo de usuarios irán dictando cómo debe desarrollarse la historia; todo ello desde una perspectiva lúdica que potencia la diversión, la socialización y la sensación de auto-determinación.

 **Actividad “Wii-terapia”**: uno de los aparatos que más ha revolucionado el mundo de la fisioterapia y la terapia ocupacional, además de ofrecer un entretenimiento familiar y sano a través de nuevas tecnologías, es la consola Wii de Nintendo. Con su concepto familiar y accesible y haciendo uso del propio movimiento del cuerpo, acercó un sinfín de experiencias susceptibles de usarse desde múltiples perspectivas terapéuticas, tanto a nivel físico como cognitivo.

Desde los Centros de Día Florencia llevamos años usando la Wii-terapia a través de varios de sus mejores juegos, con unos resultados excelentes en cuanto a satisfacción de los/as usuarios/as. No solo nos sirve como una terapia física y cognitiva divertida y diferente, sino también como forma de acercar a los/as usuarios/as con juegos multijugador, fomentando la socialización.

 **Actividad “Realidad Virtual Sin Edad”:** en nuestros centros llevamos años utilizando unas gafas de realidad virtual. Gracias a una app disponible para este hardware, podemos utilizar una aplicación parecida a Google Maps con la cual pueden viajar en primera persona a aquellos lugares que quieran.

Es una forma de reactivar el pasado personal y de ayudar a la persona a mantener su propia identidad. No sólo se van a recordar hechos sino también las emociones que iban ligadas a éstos. Se pueden recordar tanto experiencias personales como hechos en general. En la ACP es un tipo de intervención muy valioso, ya que el hecho de conectar con lo importante y significativo de su trayectoria vital ayuda a reforzar tanto procesos cognitivos como su identidad personal, lo que favorece a mantener sentimientos de bienestar y continuidad.

Hemos dejado constancia de los resultados obtenidos en diversos sitios web y publicaciones físicas relacionadas con el mundo de los videojuegos ([Videojuegos V.S. Alzheimer - NaviGames](#)).


A pesar de que está habiendo grandes avances en cuanto a accesibilidad dentro el mundo del videojuego, la ejecución de estas actividades requiere en gran medida la presencia de otra persona, conocedora de la experiencia y capaz de guiarla haciendo de mediadora. Consideramos que esta es a su vez una forma única de tener un contacto intergeneracional significativo donde, se persigue un objetivo terapéutico y se comparte un necesario rato de ocio y diversión que conecta a la persona mayor con la sociedad.

Otra forma de acercar los videojuegos a las personas mayores para que puedan acceder a ellos de forma autónoma sería una mayor apuesta por la educación digital en este sector del entretenimiento; a este respecto, también estamos aplicando talleres en nuestros centros de cara a conseguir la mayor sensación de autosuficiencia posible.

Vivimos una era de hiperconexión. Sucesos como el confinamiento, han puesto en evidencia la dominancia de la tecnología en la vida cotidiana. Es nuestro deber como sociedad garantizar la igualdad de derechos y oportunidades para toda la ciudadanía. Las personas mayores son uno de los colectivos más vulnerables con respecto a la brecha digital. Se trata de una generación luchadora y autodidacta, y si ponemos en sus manos los recursos y apoyos necesarios, podrán seguir manteniendo su autonomía y papel en la sociedad.

 Programa “Buenas palabras”:

<https://youtu.be/HZsfDm2I2-g>

 Programa de “Realidad Virtual sin edad”:

<https://youtu.be/wPide1ZzCik>

