



JUEGO DE MESA Y PERSONAS MAYORES

El Juego de Mesa en Personas Mayores: La Gran Herramienta Social

Marta Álvarez Morillas(1) y Lidia Rodríguez Megías(2)

RESUMEN: Siendo el juego un elemento inherente al crecimiento humano, el presente trabajo se ha realizado para conocer el efecto que produce en las personas mayores jugar a juegos de mesa. Con este propósito, se seleccionaron dos juegos de mesa pertenecientes a la editorial GDM Games (Franky y Tesaurio), y se llevó a cabo una intervención con una muestra constituida por 14 personas adultas mayores. Para la evaluación, se aplicó la técnica grupo de discusión y se diseñó una herramienta específica para medir cuatro de los constructos integrados en la definición de calidad de vida: autoestima, soledad, competencia social y bienestar. Los resultados obtenidos avalan que, en efecto, los juegos de mesa mejoran la calidad de vida en personas adultas mayores, y amplían futuras líneas de investigación en esta área.

PALABRAS CLAVE: personas mayores, envejecimiento, calidad de vida, juego, juegos de mesa.

ABSTRACT: Being the game an inherent element of human growth, the present work has been done to know the effect that it produces in the elderly to play board games. For this purpose, two board games belonging to the publishing editorial GDM Games (Franky and Tesaurio) were selected, and an intervention was carried out with a sample consisting of 14 elderly people. For the evaluation, it was applied the discussion group technique and a specific tool was designed to measure four of the constructs integrated in the definition of quality of life: self-esteem, loneliness, social competence and well-being. The results obtained confirm that, in fact, board games improve the quality of life in older people and expand future lines of research in this area

KEYWORDS: seniors, aging, quality of life, gambling, board games.

1.- **Marta Álvarez Morillas:** Graduada en Psicología por la Universidad de Granada, Orientadora Educativa por la Universidad Católica San Antonio de Murcia y Máster en Atención a la Diversidad y Necesidades Educativas Especiales en la Universidad Antonio de Nebrija.
alvmarta@hotmail.com

2.- **Lidia Rodríguez Megías:** Graduada en Psicología por la Universidad de Granada, Especializada en Psicogerontología por Máster en Gerontología, Dependencia y Protección de Mayores por la Universidad de Granada. Núm. de colegiada (AO-12456)
lidiarodriguez_@hotmail.com



ÍNDICE

1. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	3
2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	5
2.1. HIPÓTESIS Y OBJETIVOS	5
2.2. PARTICIPANTES	6
2.3 MATERIALES	6
2.4 CONSTRUCTOS E INSTRUMENTOS	7
2.5 PROCEDIMIENTO	10
2.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	10
3. RESULTADOS OBTENIDOS	11
4. DISCUSIÓN	14
5. BIBLIOGRAFÍA	16
6. ANEXO.....	18



1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

“El juego es la forma más elevada de investigación.”
– Albert Einstein.

El juego se encuentra en todas partes. La actividad lúdica es considerada una parte inherente al propio ser humano, presente en todas las etapas de la vida. Jugar, no solo como distracción o pasatiempo, ha incentivado la integración social y el desarrollo cognitivo de las personas.

Desde la perspectiva constructivista, las diferentes teorías mantienen que el niño/a construye su conocimiento y su realidad mediante el juego, como una herramienta para el aprendizaje. El psicólogo ruso Vygotsky, le otorgó al juego un papel esencial para impulsar el desarrollo del niño/a como instrumento y recurso sociocultural.

Mihaly Csikszentmihalyi, doctor en psicología, formuló la Teoría del Flow en 1975, y, desde sus premisas, se entiende el Flow como un estado óptimo en el cual la persona se encuentra completamente abstraída en una actividad. Durante el juego, la persona tiende a “sumergirse” o encontrarse tan inmersa y atenta que no se es consciente del tiempo.

Aunque, a través del juego los seres humanos van creciendo y preparándose paulatinamente para la vida autónoma, no solo juega el niño/a: la persona adulta también lo hace. En 1971, Donald Woods Winnicott ya afirmó que sólo en el juego los adultos tienen la oportunidad de aprovechar toda su personalidad y creatividad, como un medio para descubrirse a sí mismos. Jugar es fundamental para la construcción de la persona como sujeto social y cultural, situándose como una actividad paralela a la vida corriente en espacio y tiempo y se relaciona con estados de ánimo placenteros (Huizinga, 1987; Duvignaud, 1997).

Por consiguiente, el adulto o persona mayor, no queda exento de estos antecedentes. Cabe resaltar que las personas mayores son un pilar fundamental: sus aportaciones son numerosas y nutren a la sociedad de aprendizajes. Tanto las políticas sociales como los programas dirigidos a este colectivo han de contribuir a la mejora de la calidad de vida y bienestar y no, únicamente, a actuar frente a la enfermedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946), amplía la definición de salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social y, no solamente la ausencia de enfermedad. Tal como ocurre en la población infantil y adolescente, en los adultos mayores también se busca la adquisición de hábitos y estilos de vida saludables (Estrella, 2012).

La vejez es considerada como la última etapa de la vida, en la cual se manifiestan multitud de cambios asociados al envejecimiento (Fernandez, 2000). Aunque, estas faltas o carencias no puedan ser cubiertas en su totalidad, se puede incidir en ellas para facilitar una mejor calidad de vida a través del envejecimiento activo. Citando a Alan Walker (2006), el concepto de envejecimiento activo resulta de combinar un envejecimiento productivo, un bienestar físico y mental, y una calidad de vida.



En este contexto, uno de los problemas predominantes que sufre el adulto mayor es la soledad y el aislamiento social, como resultado de la reducción de apoyo social asociado a las diversas pérdidas que acontecen en esta etapa (Ponce de León, Fernández y Ballesteros, 2015). La soledad, entendida como un sentimiento o estado subjetivo, se relaciona con la apatía y el aburrimiento (López, y Clemente, 2019).

Además, se podría considerar que uno de los aspectos que más sufre durante el envejecimiento es la autoestima. Debido a las pérdidas afectivas, físicas y sociales sufridas en esta etapa, los adultos mayores ven afectada su seguridad y su autoestima (Galván y María, 2011). Una forma de incidir y avivar estos elementos es reforzar las valoraciones de sí mismo, es decir, aumentar la percepción positiva que cada persona posee sobre su identidad.

De forma habitual, la jubilación supone un conflicto para el sujeto, creándose una necesidad nueva: la de ocupar ese tiempo libre (Pérez, Sánchez, Chillón y Delgado, 1999). El efecto más directo de no rellenar ese tiempo en actividades saludables y dinámicas es el sedentarismo o la soledad (Estrella, 2012). Frecuentemente cada vez más personas en edad de jubilación se encuentran plenamente capacitadas para el trabajo y se sienten lúcidas y llenas de iniciativa. A pesar de ello, la sociedad actual les impone por medio de la jubilación y otras señales con efecto similar, que han de retirarse (Galván y María, 2011). Como consecuencia directa, resulta difícil mantener una autoestima positiva si la persona percibe que la sociedad la separa o prescinde de ella.

Por ende, será necesario que, desde múltiples ámbitos, se trate de motivar y ofrecer oportunidades favorables y beneficiosas para retardar la curva del deterioro fomentando el envejecimiento activo del colectivo.

La acción de jugar y su funcionalidad han sido estudiadas por sociólogos y psicólogos y, tanto los niños como los adultos de todas las épocas, han jugado. Sin embargo, son escasas las investigaciones que estudian el juego y sus efectos en la vejez o en la etapa adulta.

Si bien es cierto, y, de manera cada vez más constante y reiterativa, la actividad lúdica se ha posicionado hoy en día como una poderosa herramienta de aprendizaje en el ámbito de la rehabilitación y estimulación educativa y terapéutica (La Valle y Mustaca, 2020). Noda, Shiotsuki y Nakao (2019) citado en La Valle y Mustaca (2020), realizaron una revisión sobre los estudios llevados a cabo en población adulta en relación al juego. Los autores identificaron que un 7% del total de artículos se relacionaban con mecanismos cerebrales básicos y un 6% con prevención para demencias o para fomentar el envejecimiento activo (La valle y Mustaca, 2020). Los resultados que obtuvieron, de un número limitado de ensayos, demostraron que los juegos de mesa tradicionales ayudaron a mejorar el deterioro cognitivo y la depresión. Igualmente jugar a juegos de mesa estimula de forma positiva las funciones cerebrales y fomenta estilos de vida saludables.

En esta línea, cabe preguntarse entonces: ¿Por qué juega el adulto? ¿Cuál es su motivación? En el juego se activan libremente un amplio espectro de emociones, se actúa sin coacción y con la única motivación de conseguir bienestar, placer y satisfacción. Mientras se juega, el adulto “pausa” sus necesidades, sus preocupaciones y aquellas obligaciones o responsabilidades habituales. De forma similar, Coutier (1990), ya describía el juego como



una distracción o pasatiempo en el cual impera una acción ficticia, codificada y libre. Para la persona mayor el juego contribuye al mantenimiento de la salud, potencia su capacidad funcional y aumenta su calidad de vida y bienestar (Baur y Egeler, 2001). Del mismo modo, se podría entender el juego como una vía de socialización y, por lo tanto, podría plantearse como una oportunidad para el progreso de las personas mayores incidiendo en su participación activa e integración social.

Entendido el juego como parte de un proceso terapéutico, las personas que juegan manifiestan una mayor capacidad para afrontar aspectos como la soledad o la muerte de familiares, y adquieren un mejor funcionamiento y bienestar físico y emocional (Moro, 2004).

Otra ventaja atribuible al objeto de estudio es la integración. Si se entiende el juego como herramienta, éste es capaz de mejorar las relaciones y habilidades interpersonales, arrojando efectos positivos en la calidad de vida. De igual modo, la actividad lúdica permite centrarse en la interrelación de las personas que participan, y en este contexto, el juego brinda numerosas oportunidades para relacionarse e interactuar para con el grupo. Jugar facilita la dinamización e invita a crear nuevas formas de interactuar y participar, mejorando las habilidades comunicativas, la expresión verbal, la seguridad y la confianza, entre otras (Galván y María, 2011).

En conclusión, la persona mayor que juega dispondrá de numerosas oportunidades para mejorar su calidad de vida; tendrá la oportunidad de desarrollar hábitos de vida participativos que sustenten una autoestima positiva, podrá expresar sus emociones reduciendo los niveles de estrés, desarrollará su creatividad, mejorará su percepción de validez personal y social, y disminuirá su estado de soledad (Galván y María, 2011).

2.- METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.- HIPÓTESIS Y OBJETIVOS

Con el pretexto de fomentar un envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida de las personas mayores y, en concordancia con lo anteriormente mencionado, surge la siguiente pregunta de investigación; entendiéndose los juegos de mesa como una herramienta, ¿qué efectos causan en las personas mayores?

En esa línea, la hipótesis que rige la presente investigación sería la siguiente.

HIPÓTESIS

Jugar a juegos de mesa aumenta la calidad de vida en personas adultas mayores.

OBJETIVO ESPECÍFICO

Conocer qué efectos producen los juegos de mesa en la autoestima, en la percepción de la soledad, en la competencia social y en la percepción del bienestar de las personas adultas mayores.



2.2.- PARTICIPANTES

Para el presente estudio se utilizó una muestra de conveniencia no probabilística de 14 participantes, residentes en Granada y asistentes habituales a la Asociación con la que se colaboró. Se aplicaron como criterios de inclusión las personas mayores de 60 años sin distinción de sexo, la no institucionalización y la capacidad mental para jugar a los juegos de mesa. El estudio integra un único grupo experimental, ya que todos los sujetos recibieron el tratamiento.

El grupo de 14 participantes estaba compuesto por sujetos con edades comprendidas entre los 63 y 86 años, siendo 11 hombres y 3 mujeres. La participación fue totalmente voluntaria y anónima prestando consentimiento informado.

2.3.- MATERIALES

A continuación, describiremos los dos juegos de mesa elegidos para la intervención.

FRANKY, (GDM GAMES). Franky es un juego de mesa original, llamativo y dinámico, con reglas sencillas que fomentan un rápido aprendizaje. La dinámica del juego consiste en unir diferentes piezas a la carta de cuerpo que cada jugador recibe al inicio de la partida. Cada jugador recibe una carta de “monstruo” al que, progresivamente y siguiendo un patrón específico, tendrá que ir uniéndolo mediante hilo sus brazos y pies. Franky incide en la estimulación de diferentes funciones ejecutivas como son la planificación y organización, entre otras. Además, para el desarrollo del juego se precisa de atención, concentración, coordinación óculo-manual, destreza manual y habilidades motoras finas.

TESAURO, (GDM GAMES). Tesauro es un juego de cartas interesante y divertido. Su dinámica se fundamenta en la invención y creación de definiciones en función de diversas categorías. Cada jugador representará un rol en cada partida (orate o brillante) y, en función de éste, utilizará el significado correcto del concepto o inventará definiciones similares. Tesauro presenta un enfoque didáctico del lenguaje y estimula la creatividad, la imaginación y el aprendizaje de definiciones y vocabulario.

Para facilitar el desarrollo de Tesauro no se utilizaron las cartas de categoría.

GDM Games es una editorial española de juegos de mesa y juegos de rol. Nace tras la auto publicación del primer juego de PakGallego, “Guerra de Mitos” con la idea principal de editar juegos propios a contracorriente en un mercado lleno de juegos exitosos traducidos. En los últimos años, esta editorial ha lanzado al mercado diferentes juegos que, además de presentar su particular originalidad, ofrecen un enfoque y contenido pedagógico para intervenir en el ámbito educativo. GDM Games incluye un catálogo pedagógico de intervención en su página web



2.4.- CONSTRUCTOS E INSTRUMENTOS

Previo a analizar los resultados obtenidos, se hace necesario definir el concepto de calidad y vida y los indicadores referentes para el diseño del instrumento empleado. A saber:

- Calidad de vida

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida se define como:

“... la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno” (2002).

Si se toma esta definición como referencia, a partir de ella se pueden obtener los siguientes indicadores (Serrano et al., 2013):

- Bienestar emocional
- Relaciones interpersonales
- Bienestar material
- Desarrollo personal
- Bienestar físico
- Autodeterminación
- Inclusión social
- Derechos

Para el diseño del cuestionario se seleccionaron cuatro de los ocho indicadores anteriores, y se estableció el constructo más representativo de cada uno:

Indicador	Constructo medible incluido en el cuestionario
Bienestar emocional	Autoestima
Relaciones interpersonales	Competencia social
Desarrollo personal	Bienestar
Inclusión social	Soledad

Tabla 1. Relación indicador y constructo.



Aunque cada constructo medible representa a un indicador, cabe mencionar que, de forma general, los constructos se relacionan o manifiestan a todos los indicadores en mayor o en menor grado. Aumentando por tanto la eficacia y el rigor del instrumento.

• Autoestima

La autoestima engloba las diferentes valoraciones, tanto positivas como negativas, que una persona posee sobre sí misma (Villalobos, 2019). Una autoestima positiva o alta, se relaciona con sentirse apto, competente y autónomo para satisfacer las necesidades y desafíos del día a día (Villalobos, 2019). Los ítems incluidos dentro de esta categoría son los siguientes:

¿Se ha sentido productivo y útil?
¿Considera que ha sido importante su participación?
¿Se ha sentido capaz de completar los juegos?
¿Se siente satisfecho de su participación?

Tabla 2. Ítems pertenecientes al constructo autoestima.

Para la elaboración se han considerado dos aspectos importantes dentro de la conceptualización del término (Villalobos, 2019):

- Sentido de eficacia personal. Confianza en el funcionamiento y la capacidad personal para comprender los procesos y retos de la realidad.
- Sentido del mérito personal. Seguridad y confianza en el propio valor.

• Soledad

El sentimiento de soledad se considera una experiencia negativa y subjetiva, que se desarrolla como resultado de la discrepancia cognitiva entre las relaciones sociales reales y las deseadas (De Jong Gierveld, 2015). Para la elaboración de los ítems se ha considerado esencial aludir a la percepción de compañía.

¿Se ha sentido acompañado durante el juego?
¿Le gustaría repetir la actividad de juego de mesa?
¿Ha sentido que formaba parte del grupo?

Tabla 3. Ítems pertenecientes al constructo soledad.



• Competencia social

Para la elaboración de los ítems de esta categoría, se ha seleccionado, de las diferentes sub-competencias que forman el área social, las relaciones interpersonales como base. Entendiéndose éstas como el enlace o la correspondencia entre individuos que integra conductas de reciprocidad frecuentes e interdependientes (Lebron, 2004).

¿Ha sido fácil comunicarse con las personas que jugaban?
¿Ha sido positivo para usted realizar la actividad en grupo?

Tabla 4. Ítems pertenecientes al constructo competencia social.

• Bienestar

El constructo bienestar se describe como la valoración que hace el individuo en términos positivos de su propia existencia, en otras palabras, el grado en el que la persona se encuentra satisfecho con la vida que lleva (Martin, 2002). La elaboración de los ítems de esta categoría se ha centrado en el componente afectivo del bienestar.

¿Se ha sentido feliz mientras jugaba?
¿Se siente de buen humor?
¿Esta actividad le ha servido como distracción?
¿Se siente satisfecho de su participación?

Tabla 5. Ítems pertenecientes al constructo bienestar.

Para la investigación se utilizaron dos instrumentos:

- *Cuestionario de valoración.* Se trata de un cuestionario desarrollado de forma exclusiva para el objeto presente, en castellano y redactado de manera sencilla y clara. Está compuesto por 14 ítems elaborados de la forma que sigue:

- 2 ítems de contraste (exentos de valoración)
- 4 ítems pertenecientes al constructo autoestima
- 3 ítems pertenecientes al constructo soledad
- 2 ítems pertenecientes al constructo competencia social
- 3 ítems pertenecientes al constructo bienestar

Para detectar o evitar sesgos de deseabilidad social se incluyeron dos preguntas que aluden a aspectos generales del estado de ánimo que no se evaluarán en los resultados.



Todos los ítems incluidos en el cuestionario permiten valorar la percepción de los sujetos a través de una escala de actitud, compuesta por una graduación numérica de 5 grados, que equivale a diferentes niveles de acuerdo o desacuerdo siendo 1 nada o totalmente en desacuerdo y 5 bastante o totalmente de acuerdo.

Los sujetos fueron informados de la ausencia de respuestas correctas o incorrectas, con el fin de recabar información vinculada a la experiencia subjetiva de la actividad.

- *Grupo de discusión.* Se optó por utilizar esta técnica metodológica por la gran experiencia comunicativa que ofrece. Algunas de las características que lo definen se relacionan con su facilidad para fomentar un proceso de interacción natural, libre y espontáneo, donde el grupo toma su propia dinámica (Arboleda, 2008). Los investigadores participaron para reconducir los temas y plantear cuestiones de interés al objeto de estudio y registraron las respuestas de forma simultánea. Las cuestiones fueron seleccionadas previamente, de tal forma que ambos investigadores pudieran guiar el desarrollo de la discusión.

Cabe destacar que, durante toda la intervención, fue imprescindible la observación activa por parte de los investigadores.

2.5.- PROCEDIMIENTO

Para la presente investigación se contactó con la entidad receptora de la actividad y se concretó la fecha para realizar la sesión.

El desarrollo de la actividad se organizó en tres tiempos con una duración de una hora y cuarenta y cinco minutos, siguiendo el siguiente procedimiento;

- inicialmente se procedió a describir la actividad “*juegos de mesa*” y se presentaron y describieron los mismos;
- una segunda parte en la que los participantes jugaron a los juegos de mesa “*Franky y Tesouro*” (con una incidencia mayor en el primero), y comienza a desarrollarse el grupo de discusión;
- una última parte donde sólo se desarrolla el grupo de discusión y se procede a la administración del cuestionario.

El grupo de discusión se estructuró en dos tiempos: durante el desarrollo de la actividad “*juegos de mesa*” y, con una mayor prevalencia y duración, tras la finalización de los juegos de mesa.

2.6.- DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Para validar nuestra hipótesis se realizaron las siguientes valoraciones:

- Análisis estadístico sencillo de los resultados obtenidos en el cuestionario de valoración.
- Análisis cualitativo de los datos obtenidos en el grupo de discusión.



3. RESULTADOS OBTENIDOS

Los resultados que a continuación se muestran no hacen distinción entre hombres y mujeres, únicamente se hace referencia a las percepciones y valoraciones subjetivas de los participantes. En la primera parte, se presentarán los resultados del cuestionario de valoración y seguidamente la información resultante del grupo de discusión. Es conveniente recordar que, para el análisis del cuestionario de valoración, han quedado excluidos los ítems 1 y 14.

El promedio de edad del grupo fue de 76 años, siendo este representado por un 21,4% de mujeres y un 78,6% de hombres. En el gráfico 1 se muestra la proporción visual del total de participantes.

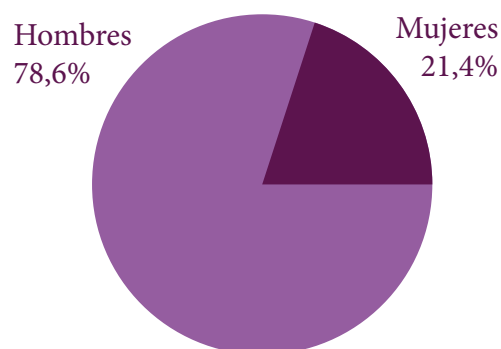


Figura 1. Constitución de la muestra

Al comparar las respuestas del cuestionario en términos globales, tal y como se observa en el gráfico 2, se comprueba que todos los ítems han sido valorados superando la escala de apreciación 4 (representando el 5 la máxima apreciación) Para analizar los datos, se organizaron

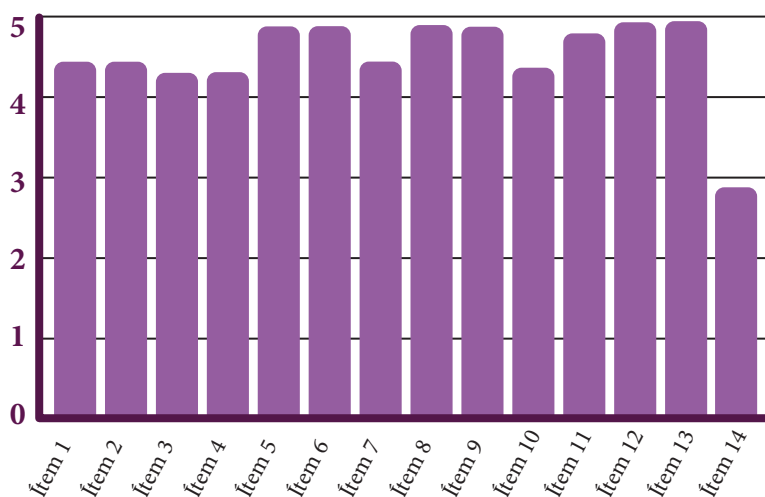


Figura 2. Representación media por cada ítem del cuestionario

las respuestas por constructos y se calcularon las medias totales. Si procedemos a examinar las puntuaciones de cada constructo asociadas a jugar a juegos de mesa, los datos muestran los siguientes resultados: bienestar 97,46%, soledad (disminución) 94,13%, competencia social 92% y autoestima 89,15%. En el gráfico 3 y 4 se ilustra la relación de las variables analizadas. De esta comparación se destaca la alta correlación significativa obtenida en las cuatro variables estudiadas.

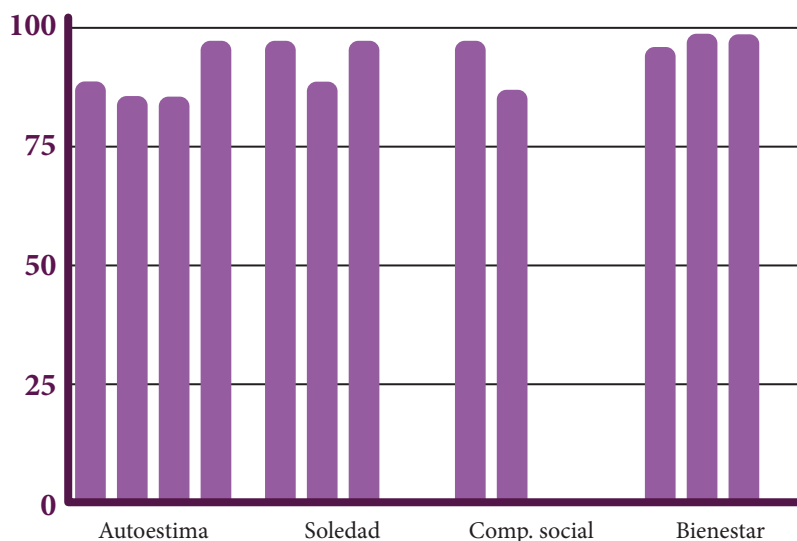


Figura 3. Representación media por ítem agrupados en constructos

Las puntuaciones medias obtenidas reflejan una correspondencia y asociación significativa y positiva entre jugar a juegos de mesa y la percepción de los participantes adultos mayores en términos de aumento de autoestima, disminución de soledad o sentimiento de compañía, competencia social y aumento o sensación de bienestar.

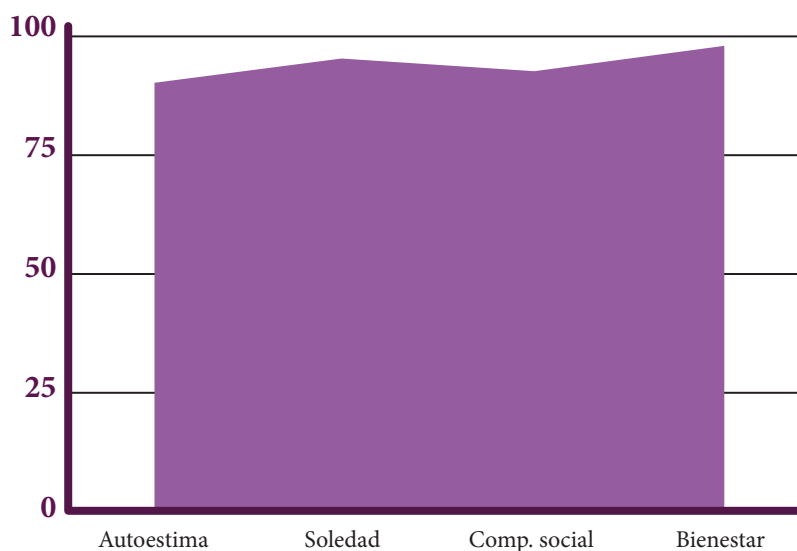


Figura 4. Representación media de los constructos

Respecto al análisis cualitativo, la técnica grupo de discusión ha sido esencial para dar respuesta a las cuestiones planteadas. La actividad se desarrolló en un ambiente relajado y agradable, donde la conversación se tornó dinámica y fluida. Los datos obtenidos fueron resultado de las reflexiones, opiniones, experiencias y vivencias de los participantes del estudio. En pos de lo expuesto, se presenta una síntesis del contenido resultante, organizado en dos dimensiones:

Juegos de mesa como respuesta a la soledad	Juegos de mesa como elemento de bienestar
<ol style="list-style-type: none"> 1. Reunirse para jugar es un aliciente en el día. 2. Sentimiento de pertenencia al saber que “te esperan” para jugar. 3. Juegos de mesa como espacio de compañía. 4. Saber que los amigos están esperando para jugar es una motivación. 5. Percepción y sentimiento de pertenencia. 6. El juego incentiva salir de casa y reunirse. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juego como elemento de mejora personal y emocional. 2. El juego como desahogo emocional y social. 3. En el juego hay risas, alegría y las personas se sienten mejor. 4. Juego como técnica para conocerse, hacer amigos y ayudar a otros. 5. Juego como elemento para compartir. 6. Distracción y ocio.

Tabla 6. Contenido resumen técnica de discusión

El total de resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos permiten concluir que los juegos de mesa fomentan estados positivos emocionales y de bienestar, influyendo en las dimensiones y constructos analizados: autoestima, soledad, competencia social y bienestar. Estos datos revelan que, jugar a juegos de mesa aumenta la calidad de vida en personas adultas mayores, y confirman, por tanto, la hipótesis planteada.



4. DISCUSIÓN

El aumento de la esperanza de vida y la disminución de la natalidad han determinado una época social en la que prima una población envejecida. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística (INE) se espera que en el 2050 las personas mayores de 65 años representen el 30% de la población española (13 millones de personas). A efectos prácticos, se puede afirmar que, en apenas unos años, las personas mayores triplicaran el número de niños y jóvenes.

Por otro lado, diversas investigaciones refieren que vivimos una epidemia social y/o personal, vinculada a una baja calidad de relaciones interpersonales y experiencias cada vez más frecuentes de soledad y aislamiento (Jeste et al. 2020), especialmente en personas adultas mayores. El impacto de la pandemia en estos últimos años, no solo ha ensalzado las condiciones de soledad ya existentes, sino que ha generado nuevas privaciones con vastas repercusiones a nivel psicológico, biológico y social (Serafini et al., 2020; Banerjee y Rai, 2020; Saltzman et al., 2020).

En un intento de responder a las urgentes demandas actuales, este estudio enfoca la mecánica del juego como una habilidosa herramienta social. Los datos obtenidos reflejan que, jugar a juegos de mesa, mejora la calidad de vida de las personas adultas mayores e influyen directamente en la valoración que la persona mayor posee de sí misma, fomentando la percepción de eficacia y mérito personal. Además, aumenta la seguridad y confianza para superar pequeños desafíos y retos, convergiendo en una autoestima alta.

Respecto al constructo soledad, los participantes valoraron los juegos de mesa como favorecedores de la percepción de compañía, integración y pertenencia al grupo. De igual forma, los encuentros para jugar motivan a la persona mayor a salir de casa, relacionarse y compartir socialmente.

La competencia social y, en concreto, las relaciones interpersonales se ven reforzadas cuando se juega, como técnica para conocerse, acercarse a otras personas, hacer amigos/as y fomentar la empatía. Durante la dinámica de juego aumentan los contactos de reciprocidad y la interdependencia positiva. En definitiva, se valoran los juegos de mesa como un elemento de enlace entre las personas mayores para interactuar, dialogar y acercarse unos a otros.

Por último, el constructo bienestar, valorado como el que más se correlaciona con jugar a juegos de mesa, acentúa sentimientos positivos como la felicidad y la diversión. Las personas adultas mayores relacionan los juegos de mesa con sentimientos y afectos altamente positivos: buen humor, animación, distracción y entretenimiento. La actividad lúdica influye positivamente en la percepción de satisfacción personal en este colectivo.

Aunque los resultados obtenidos muestren una correlación positiva entre jugar a juegos de mesa y calidad de vida en personas adultas mayores, este estudio revela una mínima parte del amplio espectro de utilidad y beneficios lúdicos en la tercera edad. Por consiguiente, cabría preguntarse el alcance personal y social a largo plazo de los juegos de mesa en el área del envejecimiento activo.



A modo de prospectiva, este estudio amplía la visión a futuras líneas de investigación que consideren el juego de mesa como un elemento de mejora en la calidad de vida en personas mayores, y no únicamente como un método para paliar el deterioro o la enfermedad en esta etapa. Desde esta misma posición, resultaría esencial investigar qué tipo de juegos influyen más positivamente en el envejecimiento. Los resultados obtenidos aportarían orientación para el diseño de políticas y recursos de bienestar y calidad para con nuestros mayores. Tornándose este campo como uno de los más prometedores e inclusivos en la sociedad actual.

Los resultados de la experiencia vivida refuerzan la contundente premisa de que el juego, puede interferir e interfiere de forma significativa en todos los ámbitos de la vida. Únicamente se necesita la potestad necesaria para transformarlo en una poderosa herramienta



5. BIBLIOGRAFÍA

- Arboleda, L. M. (2008). El grupo de discusión como aproximación metodológica en investigaciones cualitativas. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 26(1), 69-77.
- Banerjee, D. y Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525- 527.
- Baur, R., y Egeler, R. (2001). *Gimnasia, juego y deporte para mayores*. Barcelona: Paidotribo
- Coutier, D. y otros. (1990). *Actividades físicas y recreación*. Colección tercera edad. Ed. Gymnos. Madrid
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books
- De Jong Gierveld, J.; N. Keating y J. E. Fast. (2015). Determinants of loneliness among older adults in Canada. *Canadian Journal on Aging* 34(2), 125-136.
- Duvignaud, J. (1997). *El juego del juego*. México: F.C.E
- Estrella, Á. M. C. (2012). El Juego en las Personas Mayores: Una vía de desarrollo personal. *Revista portuguesa de pedagogía*, 37-56.
- Fernández Ballesteros, R. (2000). *Modelos ambientales sobre la vejez*. Madrid: Pirámide.
- Galván, G., & María, A. (2011). Efectos del juego en la autoestima del adulto mayor.
- Huizinga, J. (1987). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza.
- Jeste, D. V., Lee, E. y Cacioppo, S. (2020). Battling the Modern Behavioral Epidemic of Loneliness Suggestions for Research and Interventions. *JAMA Psychiatry*, 77(6), 553 – 554.
- La Valle, M., & Mustaca, A. E. (2020). Efectos del juego en el estado de ánimo en jóvenes y adultos: estudio preliminar: Effects of play on mood in youth and adults: preliminary study. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 38-50.
- Lebron-Hernandez, D. (2004). *Cambios físicos, satisfacción con la imagen corporal, autoestima y las relaciones interpersonales en adolescentes en Puerto Rico*. ProQuest Dissertations & Theses Global.
- López, E. R., & Clemente, C. C. (2019). Soledad y aislamiento, barreras y condicionamientos en ámbito de las personas mayores en España. *Ehquidad*, (12), 127-154.
- Martín, M. Á. G. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18- 39.
- Moro, G. (2004). *Propuesta lúdica para la educación en el adulto mayor*. Barcelona: Diagonal



- OMS (2002). Envejecimiento activo: un marco político, *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 37 (2), 74-115.
- Pérez, M. A., Sánchez, A., Chillón, P., & Delgado, M. A. (1999). Propuesta de un programa de actividad/ educación física para personas mayores. I Jornadas andaluzas sobre actividad física y salud. I.A.D., Málaga.
- Ponce de León, L., Fernandez, T., y Ballesteros, S. (2015). Modelling Active Aging and Explicit Memory: An Empirical Study. *Revista Health and Social Work*, 3 (40), 183-190.
- Saltzman, L. Y., Cross Hansel, T. y Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*. 12(1), S55-S57.
- Serafini, G., Parmigiani, B., Amerio, A., Aguglia, A., Sher, L. y Amore, M. (2020). The psychological impact of COVID-19 on the mental health in the general population. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(8), 531-537.
- Serrano, G. P., Oliva, Á. D. J., París, E. C., Mendizábal, M. R. L., Prudenciano, J. L., Navas, M. D. C. O., & Plaza, Á. M. (2013). Calidad de vida en personas adultas y mayores. Editorial UNED.
- Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Alternativas en psicología*, 41, 22-32.
- Walker, A. (2006). Active ageing in employment: Its meaning and potential. *Asia- Pacific Review*, vol. 13, 1, 78-93



6. ANEXO

LISTADO DE TABLAS Y GRÁFICOS

TABLA 1. RELACIÓN INDICADOR Y CONSTRUCTO	7
TABLA 2. ÍTEM PERTENECIENTES AL CONSTRUCTO AUTOESTIMA	8
TABLA 3. ÍTEM PERTENECIENTES AL CONSTRUCTO SOLEDAD	8
TABLA 4. ÍTEM PERTENECIENTES AL CONSTRUCTO COMPETENCIA SOCIAL	9
TABLA 5. ÍTEM PERTENECIENTES AL CONSTRUCTO BIENESTAR	9
TABLA 6. CONTENIDO RESUMEN TÉCNICA GRUPO DE DISCUSIÓN	13
GRÁFICO 1. CONSTITUCIÓN DE LA MUESTRA	11
GRÁFICO 2. REPRESENTACIÓN MEDIA POR CADA ÍTEM DEL CUESTIONARIO	11
GRÁFICO 3. REPRESENTACIÓN MEDIA POR ÍTEM, AGRUPADOS EN CONSTRUCTO	11
GRÁFICO 4. REPRESENTACIÓN MEDIA DE LOS CONSTRUCTOS	12

