

Juego Semillas Azules: hábitos para un envejecimiento activo y saludable

Blue Seeds game: Habits for active and healthy aging

Jogo "Sementes Azuis": hábitos para um envelhecimento ativo e saudável

Dayana Camacho Céspedes

Universidad Estatal a Distancia

 <https://ror.org/0529rbt18>

San José, Costa Rica

dcamachoc@uned.ac.cr

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4407-3458>

Gustavo Godínez Vargas

Universidad Estatal a Distancia

 <https://ror.org/0529rbt18>

San José, Costa Rica

ggodinez@uned.ac.cr

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7818-6296>

Maricruz Miranda Rojas

Universidad Estatal a Distancia

 <https://ror.org/0529rbt18>

San José, Costa Rica

mmiranda@uned.ac.cr

 ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3172-6149>

Received – Recibido – Recebido: 18/05/2026

Revised – Corregido – Revisado: 11/06/2026

Accepted – Aceptado – Aprovado: 01/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.22458/ie.v28i45.6594>

URL: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/6594>

Resumen: La presente publicación sistematiza la experiencia de diseño y validación del juego “Semillas Azules”, un recurso didáctico que tiene como objetivo promover hábitos de longevidad asociados a las zonas azules y contribuir a subsanar estereotipos edadistas asociados con la vejez. Esta experiencia se fundamenta en enfoques de intergeneracionalidad, así como el envejecimiento activo y saludable de los denominados entornos de longevidad. La sistematización se desarrolló bajo un enfoque cualitativo–interpretativo, siguiendo cuatro etapas: (1) revisión bibliográfica sobre zonas azules y sobre la Península de Nicoya como zona azul; (2) selección de la mecánica de juego más favorable al material encontrado y prototipado básico; (3) validación del juego con grupos intergeneracionales y docentes; y (4) ajustes finales basados en los resultados de la validación. El proceso de validación se llevó a cabo por medio de una matriz de valoración, con un total de 52 participantes de diferentes edades, estudiantado de 13 a 14 años y personal docente del Liceo Emma Gamboa, institución de educación secundaria pública; adicionalmente, se trabajó con población adulta mayor usuaria de la Biblioteca Faustino Montes de Oca, ambas

CAMACHO-CÉSPEDES / GODÍNEZ-VARGAS / MIRANDA-ROJAS

instituciones ubicadas en San José, Costa Rica. A partir de las reflexiones grupales y comentarios de las personas participantes de la validación, se evidenció que el juego favorece la motivación, la participación activa, el intercambio de saberes entre generaciones y la reflexión sobre hábitos vinculados a la salud física, emocional y social en la vejez. Asimismo, evidenció percepciones favorables hacia la participación activa, la contribución social y los saberes de las personas adultas mayores, lo cual sugiere un potencial del juego para favorecer actitudes más positivas hacia el envejecimiento. Por lo tanto, se concluye que el juego constituye un recurso didáctico pertinente para la educación del envejecimiento activo y saludable, con potencial de replicabilidad a contextos comunitarios y educativos diversos.

Palabras claves: juego educativo, envejecimiento, bienestar, vejez, costumbres y tradiciones.

Abstract: This publication systematizes the experience of designing and validating the game “*Semillas Azules*” (Blue Seeds), an educational resource aimed at promoting longevity habits associated with blue zones and helping to counter ageist stereotypes associated with old age. This experience is grounded in intergenerational approaches, as well as in active and healthy aging within so-called longevity environments. The systematization was carried out using a qualitative-interpretive approach, following four stages: (1) a literature review on blue zones and on the Nicoya Peninsula as a blue zone; (2) selection of the game mechanics best suited to the material found, along with basic prototyping; (3) validation of the game with intergenerational groups and teachers; and (4) final adjustments based on the validation results. The validation process was carried out using an assessment matrix, with a total of 52 participants of different ages: students aged 13 to 14 and teaching staff from *Liceo Emma Gamboa*, a public secondary school, as well as older adults who use the Faustino Montes de Oca Library, both institutions located in San José, Costa Rica. Based on group reflections and comments from the validation participants, the results showed that the game fosters motivation, active participation, the exchange of knowledge across generations, and reflection on habits related to physical, emotional, and social health in old age. It also revealed favorable perceptions of older adults’ active participation, social contribution, and knowledge, suggesting the game’s potential to foster more positive attitudes toward aging. It is therefore concluded that the game constitutes a relevant educational resource for active and healthy aging education, with potential for replicability in diverse community and educational contexts.

Keywords: educational game, aging, well-being, old age, customs and traditions.

Resumo: Esta publicação sistematiza a experiência de concepção e validação do jogo “*Sementes Azuis*”, recurso didático voltado à promoção de hábitos de longevidade associados às zonas azuis e ao enfrentamento de estereótipos etários relacionados à velhice. A experiência fundamenta-se em abordagens de intergeracionalidade e nos princípios do envelhecimento ativo e saudável em ambientes de longevidade. A sistematização foi desenvolvida com base em uma abordagem qualitativo-interpretativa, em quatro etapas: (1) revisão bibliográfica sobre as zonas azuis, com ênfase na Península de Nicoya; (2) seleção da mecânica de jogo mais adequada ao material analisado e elaboração de um protótipo inicial; (3) validação do jogo com grupos intergeracionais e docentes; e (4) ajustes finais a partir dos resultados da validação. O processo de validação utilizou uma matriz de avaliação e contou com 52 participantes de diferentes idades: estudantes de 13 a 14 anos e docentes do Liceu Emma Gamboa, instituição pública de ensino secundário, além de pessoas idosas usuárias da Biblioteca Faustino Montes de Oca. Ambas as instituições estão situadas em San José, Costa Rica. As reflexões em grupo e os comentários dos participantes evidenciaram que o jogo favorece a motivação, a participação ativa, a troca de conhecimentos entre gerações e a reflexão sobre hábitos relacionados à saúde física, emocional e social na velhice. Também se observou uma percepção favorável da participação ativa, da contribuição social e dos conhecimentos das pessoas idosas, o que sugere o potencial do jogo para promover atitudes mais positivas em relação ao envelhecimento. Conclui-se que o jogo constitui um recurso didático pertinente para a educação voltada ao envelhecimento ativo e saudável, com possibilidade de replicação em diferentes contextos comunitários e educativos.

Palavras-chave: jogo educativo, envelhecimento, bem-estar, velhice, costumes e tradições.

INTRODUCCIÓN

Las zonas azules son regiones geográficas con una concentración alta de personas centenarias, caracterizadas por mayores niveles de longevidad, funcionalidad, bienestar integral y menor prevalencia de enfermedades crónicas (Poulain y Herm, 2025). Por tanto, representan el punto de referencia para comprender cómo los estilos de vida, las relaciones sociales, las tradiciones culturales y el entorno físico influyen en el envejecimiento saludable.

A partir de lo anterior, en lo que respecta al envejecimiento saludable, se define como el proceso de mantener la capacidad funcional, para garantizar el bienestar en la vejez, siendo la capacidad funcional su componente central (Rudnicka et al., 2020; Mendoza-Núñez et al., 2024; Cruz-Peralta, 2025). Por ello, es importante mantener una vida saludable, ya que la salud es “un estado de completo bienestar físico, mental, social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Organización Mundial de la Salud, 1948, párr.1).

Asimismo, es importante mencionar que, según la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad como componentes claves, para mejorar la calidad de vida de las personas adultas mayores. Se caracteriza por ser multidimensional, dado que integra las dimensiones física, cognitiva, emocional y social (Martínez y Astorga, 2022; Belmonte, 2023; Campos-Tapia et al., 2022; Acuña et al., 2026).

Por otra parte, datos de la Organización Mundial de la Salud (2023) estiman que, a nivel mundial, la población adulta mayor de 60 años superará los 2000 millones de personas, lo cual plantea desafíos y oportunidades para los sistemas de salud, los servicios sociales y la convivencia intergeneracional. Por este motivo, el modelo empírico y replicable de envejecimiento exitoso que las zonas azules proveen puede orientar de manera exitosa estrategias estatales y comunitarias para mejorar la calidad de vida durante la vejez.

Diversos estudios científicos han identificado y validado cinco zonas azules: Okinawa (Japón), Cerdeña (Italia), Nicoya (Costa Rica), Ikaria (Grecia) y Loma Linda (California) (Poulain y Herm, 2025). A pesar de ser regiones muy diferentes en cuanto a su cultura y geografía, comparten elementos que favorecen un envejecimiento saludable y activo.

Por tanto, algunos de estos elementos claves para un envejecimiento saludable están centrados en un estilo de vida que integra factores físicos, nutricionales, sociales y psicológicos. De acuerdo con Aliberti y Capunzo (2025), estos elementos comunes incluyen:

- Estilo de vida físicamente activo: en la vida cotidiana realizan actividades funcionales, como, por ejemplo, trabajo agrícola, jardinería, caminatas como medio de transporte y tareas domésticas manuales.
- Dieta y entorno alimentario: alimentación predominante de legumbres, hortalizas, frutas, cereales integrales, y un consumo muy limitado de productos procesados.
- Redes sociales: cuentan con redes de apoyo sociales fuertes y recíprocas, fuerte integración familiar e intergeneracional; además, hay una alta participación comunitaria.
- Genética, epigenética y exposoma (exposiciones a lo largo de la vida [ambientales, sociales, comportamentales] para comprender cómo estas interactúan con la biología del envejecimiento): se asocian a menor inflamación y mejor salud en la vejez.

En el caso de Nicoya, la longevidad de sus habitantes se atribuye a una combinación de factores biológicos, ambientales, culturales, alimenticios y de estilo de vida. La península es un laboratorio vivo para la promoción y el estudio de este fenómeno en particular.

Dichos elementos permiten que se dé un estilo de vida integral que contribuye tanto a la longevidad como a la calidad de vida en la vejez. Por lo que es importante incluir estos aspectos en una propuesta educativa que promueva la participación, el aprendizaje a largo de la vida y el bienestar colectivo.

Considerando lo anterior, es esencial en este punto indicar que el juego educativo se define como un recurso didáctico que promueve aprendizaje significativo, de motivación y desarrollo integral (Moya Gómez, 2024), por lo que no es solamente una actividad recreativa, sino un recurso planificado y con objetivos claros. Así mismo, el juego educativo favorece la atención, memoria, resolución de problemas y habilidades socioemocionales como la empatía, cooperación y el autocontrol en la educación (Bustamante et al., 2024).

Por otra parte, es necesario recalcar que la gamificación está estrechamente vinculada con el juego educativo, dado que se utilizan elementos del juego en contextos no lúdicos (Manzano-León et al., 2022); esto con el objetivo de que sean experiencias más enriquecedoras en contextos comunitarios y en la educación de las personas adultas, donde el aprendizaje se apoya en la experiencia y la interacción social.

Existen estudios que coinciden en que la educación desde el juego representa un beneficio relevante, pues incrementa la motivación, el compromiso y la participación activa de las personas, lo cual mejora los resultados de aprendizaje (Manzano-León et al., 2022). No obstante, es necesario que implique desafío, desarrollo de habilidades y una narrativa significativa para la persona participante. Mas aún, el juego promueve habilidades cognitivas, socioemocionales y motoras (Moya Gómez, 2024), lo cual, en el caso de las personas adultas mayores, beneficia el bienestar psicológico, la participación social y la prevención del aislamiento.

A esto se suma que el uso de juegos de mesa sortea las barreras tecnológicas que las pantallas pueden implicar, favoreciendo la interacción y la participación de personas de distinto nivel educativo.

Teniendo en cuenta lo anterior, algunos enfoques o teorías relacionados con el juego como un recurso didáctico son los siguientes:

- **Enfoque conductual:** juegos permiten trabajar con refuerzos, una realimentación inmediata y medidas de contingencia claras, facilitando la consolidación de conductas deseadas (Bigdeli et al., 2023).
- **Perspectiva cognitiva y constructivista:** el juego se concibe como un entorno activo donde el estudiantado construye significado a partir de la resolución de problemas, la toma de decisiones y la interacción social (Bigdeli et al., 2023).
- **Enfoque constructivista:** los juegos educativos ofrecen contextos ricos para una construcción activa del conocimiento (Villamar y Sánchez, 2024).
- **Enfoque conectivista:** juegos cooperativos o gamificados pueden potenciar el aprendizaje en redes y la circulación de información (Villamar y Sánchez, 2024).
- **Teoría de la autodeterminación:** los sistemas de retos, niveles y cooperación en los juegos pueden favorecer a satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación (Villamar y Sánchez, 2024).
- **Teoría del flujo:** el juego favorece la concentración y disfrute intenso cuando la dificultad de la tarea se ajusta al nivel de habilidad (Villamar y Sánchez, 2024).

Ahora bien, en cuanto al juego educativo como recurso para promover el cambio actitudinal y de hábitos, diferentes investigaciones evidencian que el juego representa un gran potencial como promotor del aprendizaje, motivador de transformaciones de hábitos y prácticas (Marlés-Betancourt et al., 2021), pues se produce una combinación de cooperación, competencia moderada, reflexión colectiva y contextualización de problemas reales. Lo cual tiene estrecha relación con las zonas azules, donde los cambios o transformaciones conductuales se integran de forma natural en la vida cotidiana.

El juego educativo no solo es un poderoso recurso para las transformaciones conductuales, sino también para la intergeneracionalidad; diversas investigaciones acerca de programas intergeneracionales recalcan que estas iniciativas son el puente para el intercambio de experiencias entre generaciones de diferentes edades (Lobo de Diego et al., 2023), lo cual favorece el desarrollo de aprendizajes en los ámbitos sociales y emocionales.

En ese sentido, surge la necesidad de diseñar e implementar estrategias innovadoras, que permitan promover aprendizajes vivenciales, participativos y contextualizados. Considerando que la intergeneracionalidad favorece las relaciones entre personas mayores y jóvenes mediante la implementación de actividades estructuradas en diversos entornos, como comunidades e instituciones educativas (Liu et al., 2026), por esta razón, se desarrolla el juego *Semillas Azules: hábitos para un envejecimiento activo y saludable*.

Los juegos de mesa, que cuentan con una intencionalidad pedagógica y adecuada mediación, pueden contribuir a subsanar estereotipos edadistas asociados al deterioro, la dependencia o la incapacidad, favoreciendo así a una visión más amplia de la adultez mayor como etapa de aprendizaje, participación, productividad, intercambio de saberes y contribución social.

En este punto, es importante mencionar que el edadismo es considerado según Tarazona-Santabalbina et al. (2021), como el conjunto de estereotipos, prejuicios y discriminación hacia las personas por su edad. El edadismo puede presentarse por medio de actitudes negativas, competitividad intergeneracional y en decisiones que consideran la edad como un factor excluyente, en el que muchas veces las personas adultas mayores son las más afectadas.

De manera puntual, Valdemoros et al. (2022) señalan que este tipo de iniciativas de juegos educativos favorecen la comunicación, la diversión, el aprendizaje mutuo y el bienestar afectivo; aspectos que contribuyen al envejecimiento activo y saludable, al fortalecer la participación social, el sentido de pertenencia y la conexión con la comunidad.

En síntesis, este marco teórico evidencia lo relevante del juego educativo como recurso para promover hábitos saludables, cambios actitudinales y relaciones intergeneracionales significativas, lo cual va alineado con los principios de las zonas azules.

DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

El juego de mesa educativo “Semillas Azules” tiene como objetivo promover hábitos de longevidad asociados a las zonas azules y contribuir a subsanar estereotipos edadistas asociados con la vejez. La propuesta se inspira en elementos comunes observados en estas regiones, específicamente se adapta al contexto cultural de Nicoya, Costa Rica, y surge a partir de la identificación de una necesidad de recursos didácticos orientados al abordaje del envejecimiento activo y saludable desde una perspectiva integral e intergeneracional.

Semillas Azules se diseñó para personas de 10 años en adelante, criterio definido a partir de consideraciones cognitivas y de diseño lúdico. Desde el desarrollo cognitivo, los 10 años corresponden aproximadamente al inicio de las operaciones formales tempranas descritas por Piaget, etapa en la que el pensamiento hipotético-deductivo y la toma de decisiones estratégicas comienzan a consolidarse (Bigdeli et al., 2023).

Esto resulta relevante, dado que la mecánica de *draft* (selección secuencial de cartas de un conjunto compartido que se pasa entre jugadores) del juego exige anticipar las decisiones de otras personas jugadoras, evaluar opciones con información parcial, adaptar la estrategia en función de las cartas disponibles; procesos que demandan un nivel de abstracción y planificación propio de esta etapa del desarrollo.

Sobra decir que un objetivo adicional es que personas de diferentes edades en contextos familiares, comunitarios, educativos e institucionales puedan compartir una misma experiencia y un espacio de diálogo intergeneracional. Esto, con una intención pedagógica clara, la cual es favorecer espacios de encuentro, aprendizaje entre personas de diferentes generaciones, donde se dé un intercambio de saberes y experiencias que sean el eje principal del proceso educativo.

El proceso de diseño del juego se desarrolló en cuatro etapas: (1) revisión bibliográfica sobre zonas azules y sobre la Península de Nicoya como zona azul; (2) selección de la mecánica de juego más favorable al material encontrado y prototipado básico; (3) validación del juego con grupos intergeneracionales y docentes; y (4) ajustes finales basados en los resultados de la validación.

De acuerdo con lo anterior, se comenzó delimitando la experiencia con la siguiente pregunta: ¿Cómo el juego educativo como recurso puede promover hábitos saludables, cambios actitudinales y relaciones intergeneracionales significativas en las zonas azules? Después se definieron las diferentes categorías de análisis (intención educativa, objetivos de aprendizaje del juego, contenido temático y pertinencia cultural, diseño lúdico, modelo interno del juego mediación social del juego, diseño universal del material). Una vez, definidas estas categorías, se procedió con la revisión literaria, se buscó y seleccionó fuentes académicas, libros y artículos científicos de no más de cinco años de antigüedad, con evidencia empírica, pertinentes a la temática de estudio y al contexto de las zonas azules, esto por medio de una matriz bibliográfica.

Seguidamente, con los resultados obtenidos en esta revisión literaria, se procedió a diseñar el juego de zonas azules. Después, la experiencia incluyó un proceso de validación del juego, realizado el 14 de noviembre de 2025 mediante una matriz de evaluación, en la cual participaron un total de 52 personas distribuidas en tres grupos: estudiantado de secundaria, personal docente y personas adultas mayores.

En cuanto al instrumento de validación, la matriz incluyó criterios de valoración como la claridad de las reglas, la interacción entre jugadores, el funcionamiento general del juego, el contenido, los componentes, la jugabilidad, el diseño, la presentación y la pertinencia educativa, utilizando la siguiente rúbrica: 1.0-1.49: muy deficiente; 1.5-2.49: deficiente; 2.5-3.49: aceptable; 3.5-4.49: bueno; 4.5-5: muy bueno.

El primer grupo estuvo conformado por 40 personas estudiantes de 13 a 14 años, pertenecientes a dos secciones de séptimo año del Liceo Emma Gamboa, institución de educación secundaria pública ubicada en San José, Costa Rica; su selección respondió a que esta franja etaria representa parte de la edad inferior de la población meta del juego. De aquí en adelante la codificación de este grupo será “E1, E2, etc.”.

Tabla 1.

Criterios de valoración de estudiantado secundaria

Aspecto por valorar	Valor	Descripción
Claridad de las reglas	4.4	Bueno
Interacción entre jugadores	4.9	Muy bueno
Funcionamiento general	4.6	Muy bueno
Contenido	4.3	Bueno
Componentes del juego	4.7	Muy bueno
Jugabilidad	4.8	Muy bueno
Diseño	4.7	Muy bueno
Presentación	4.5	Muy bueno
Pertinencia educativa	4.2	Bueno
Total	4.56	Muy bueno

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

El segundo grupo incluyó a 4 personas docentes del mismo centro educativo, especialistas en las asignaturas de Español, Estudios Sociales, Matemáticas y Bibliotecología, quienes aportaron una valoración desde la perspectiva pedagógica y disciplinar. De aquí en adelante la codificación de este grupo será “D1, D2, etc.”.

Tabla 2.
Criterios de valoración grupo personal docente

Aspectos por valorar	Valor	Descripción
Claridad de las reglas	4.8	Muy bueno
Interacción entre jugadores	4.5	Muy bueno
Funcionamiento general	4.5	Muy bueno
Contenido	4.8	Muy bueno
Componentes del juego	4.3	Bueno
Jugabilidad	4.3	Bueno
Diseño	4.5	Muy bueno
Presentación	4.8	Muy bueno
Pertinencia educativa	5.0	Muy bueno
Total	4.61	Muy bueno

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

El tercer grupo estuvo integrado por 8 personas adultas mayores usuarias habituales de la Biblioteca Pública de Montes de Oca, San José, seleccionadas por su participación regular en actividades lúdicas, en dicho espacio comunitario. De aquí en adelante la codificación de este grupo será "PAM1, PAM2, etc."

Tabla 3.
Criterios de valoración grupo personas adultas mayores

Aspectos por valorar	Valor	Descripción
Claridad de las reglas	4.5	Muy bueno
Interacción entre jugadores	5.0	Muy bueno
Funcionamiento general	4.8	Muy bueno
Contenido	4.9	Muy bueno
Componentes del juego	4.6	Muy bueno
Jugabilidad	4.5	Muy bueno
Diseño	4.9	Muy bueno
Presentación	4.8	Muy bueno
Pertinencia educativa	5.0	Muy bueno
Total	4.78	Muy bueno

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

Al analizar los resultados consolidados de los tres grupos, se aprecia una valoración global de 4.62, correspondiente a “muy bueno”, con puntajes destacados en interacción entre jugadores (4.88) y diseño (4.75).

Tabla 4.

Criterios de valoración consolidada de los tres grupos de personas participantes

Aspectos por valorar	Valor	Descripción
Claridad de las reglas	4.46	Bueno
Interacción entre jugadores	4.88	Muy bueno
Funcionamiento general	4.61	Muy bueno
Contenido	4.52	Muy bueno
Componentes del juego	4.61	Muy bueno
Jugabilidad	4.63	Muy bueno
Diseño	4.75	Muy bueno
Presentación	4.61	Muy bueno
Pertinencia educativa	4.56	Muy bueno
Total	4.62 / 5.0	Muy bueno

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

El grupo de personas adultas mayores indicó el valor total más alto (4.78), con puntuaciones máximas en interacción y pertinencia educativa. El personal docente otorgó la puntuación más alta a la pertinencia educativa (5.0), mientras que el estudiantado destacó la jugabilidad (4.8) e interacción (4.9) como sus criterios mejor valorados.

Adicionalmente, se recopilaron testimonios cualitativos durante las sesiones de validación, los cuales refuerzan las percepciones favorables hacia la claridad del recurso, su potencial pedagógico y su pertinencia cultural, por ejemplo:

E1: *“Me gustó mucho el diseño y es fácil entender cómo jugar”.*

D1: *“Es una buena herramienta para reforzar contenidos, veo mucho potencial para trabajar en el aula”.*

PAM1: *“Es bonito encontrar juegos que nos hagan pensar y que, a la vez, nos permitan compartir con otras personas. Aprendí cosas nuevas y todo se ve muy bonito”.*

En consonancia con lo expuesto en el proceso anterior y los resultados obtenidos de la validación, a continuación, se expone la descripción detallada del juego, comenzando por indicar que los objetivos de aprendizaje de este se centraron en cinco ejes principales:

- Conocer los principios de las zonas azules.
- Identificar hábitos saludables aplicables a la vida diaria.
- Reflexionar sobre estereotipos del envejecimiento.
- Valorar la sabiduría y aportes de las personas adultas mayores.
- Fortalecer vínculos intergeneracionales.

Estos objetivos orientaron tanto el diseño de los elementos del juego como las dinámicas de interacción entre las personas participantes. A partir de estos objetivos, la descripción de la ficha técnica del juego es la siguiente:

- **Nombre:** Semillas Azules.
- **Tipo de juego:** Juego de mesa educativo con mecánica de selección de cartas (*card drafting*).
- **Número de jugadores:** 2 a 6 personas de 10 años en adelante.
- **Edad recomendada:** 10 años en adelante.
- **Duración aproximada:** 15-30 minutos.
- **Complejidad:** Media (fácil de aprender, con profundidad estratégica).
- **Modalidad:** Competitivo-cooperativo (cada jugador construye su propia “zona azul”, pero se fomenta el diálogo y aprendizaje colectivo).

Semillas Azules adoptó una forma de juego con mecánica de *draft* (selección secuencial de cartas de un conjunto compartido que se pasa entre jugadores), estructurado en tres rondas. El propósito es que cada persona participante logre “declarar zona azul”, lo cual se alcanza con un puntaje mínimo de 6 puntos en todos los elementos determinantes de la longevidad, representados en el tablero individual de cada jugador.

Figura 1.
Ejemplo tablero de juego



Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

La selección de estos seis componentes respondió directamente a los factores identificados en la literatura científica sobre zonas azules. Aliberti y Capunzo (2025) señalan que las regiones con mayor longevidad comparten cuatro elementos comunes: un estilo de vida físicamente activo integrado en la vida cotidiana, una dieta basada en productos naturales, poco procesados, redes sociales sólidas e integración intergeneracional, una relación favorable entre el entorno ambiental y la biología del envejecimiento. A partir de estos elementos, se definieron los componentes “Alimento, Ecología, Comunidad y Economía”, este último entendido no como riqueza material, sino como la actividad productiva cotidiana (trabajo agrícola, artesanal o doméstico), que mantiene a las personas activas y conectadas con su entorno.

Por su parte, Poulain y Herm (2025) destacan que las zonas azules se caracterizan también por una dimensión espiritual o de propósito vital y por una identidad cultural fuerte expresada en tradiciones, celebraciones y expresiones artísticas comunitarias, elementos que fundamentan los componentes “Espíritu y Artes”. De este modo, los seis componentes del juego constituyen una traducción lúdica y contextualizada (adaptada al entorno cultural de la Península de Nicoya) en los enfoques de envejecimiento activo y saludable que predomina en la experiencia sobre el juego de zonas azules.

Igualmente, durante el juego, se simula el proceso de construcción de un entorno favorable para el envejecimiento activo y saludable, pero las decisiones son estratégicas y un poco al azar. Cada persona jugadora representa una comunidad en desarrollo, en ella se aspira a convertirse en una zona azul y, para lograrlo, debe cultivar equilibradamente los seis componentes (Comunidad, Alimento, Economía, Ecología, Espíritu y Artes) expuestos anteriormente.

El juego incluyó los siguientes elementos:

1. Mazo principal de cartas de aspectos (49 cartas):

Cada carta representa un aspecto específico de la vida en las zonas azules, vinculado a uno de los seis componentes de longevidad. Las cartas contienen:

- Ilustración contextualizada en la Península de Nicoya (paisajes, actividades, alimentos, tradiciones).
- Nombre del aspecto (por ejemplo: “Tortillas de maíz nixtamalizado”, “Trabajo en la milpa”, “Respeto a los mayores”).
- Icono de la dimensión a la que pertenece (Comunidad, Alimento, Economía, Ecología, Espíritu, Artes).
- Valor de puntos que aporta a esa dimensión (generalmente +1 o +2) • Breve descripción educativa del aspecto y su relación con la longevidad.

2. Mazo de cartas especiales WOA (¡GUAU! en español) (14 cartas):

Representan lugares emblemáticos de la zona o eventos especiales que tienen un impacto significativo en la longevidad. Ejemplos incluyen: “El río Tempisque”, “Fiesta patronal de Santa Cruz”, “Mirador de Barra Honda”.

Estas cartas otorgan bonificaciones especiales, como puntos extra en múltiples componentes o efectos estratégicos (por ejemplo, intercambiar cartas con otro jugador, duplicar puntos de un componente). Las cartas WOA introducen un elemento de emoción y sorpresa hacia el final del juego.

3. Tableros individuales de puntuación (4 tableros): cada jugador recibe un tablero que representa su comunidad en desarrollo. El tablero contiene:

- Seis pistas o rejillas de puntuación, una para cada componente (Comunidad, Alimento, Economía, Ecología, Espíritu, Artes).
- Escala numérica del 0 al 10 para registrar el progreso en cada componente.

- c. Espacio para colocar las cartas jugadas.
- d. Indicador visual de “Zona Azul Declarada” que se activa cuando todos los componentes alcanzan 6+ puntos.

4. Fichas de puntuación (24 fichas aprox.)

Estas fichas pueden ser de madera o cartón, incluso semillas de maíz o de frijol (el juego en sí es un archivo descargable para imprimir y recortar, cada persona jugadora aporta sus propias fichas que se usan solamente para llevar el conteo de los puntos durante el juego. Si el tablero está emplastificado, puede usarse un marcador de pizarra blanca en vez de las fichas). Quienes juegan colocan estas fichas en sus tableros para llevar el conteo visual de sus puntos en cada componente.

5. Reglamento ilustrado

Guía con instrucciones, ejemplos visuales y preguntas frecuentes. Incluye también información educativa sobre las zonas azules y sugerencias para facilitar el diálogo intergeneracional durante el juego. Por otra parte, en seguida se describe el desarrollo de una partida:

Preparación inicial

- a. Cada jugador recibe un tablero individual de puntuación y coloca sus fichas en el valor 0 de cada uno de los seis componentes.
- b. Se baraja el mazo principal de cartas de aspectos y se coloca en el centro de la mesa.
- c. Se baraja el mazo de cartas WOH por separado.
- d. Se determina quién inicia, puede ser la persona de mayor edad (reforzando el valor de los mayores) o mediante sorteo.

Estructura del juego

El juego se desarrolla en tres rondas. Cada ronda representa una generación o ciclo de tiempo en el desarrollo de la comunidad hacia una zona azul. Además, cada ronda se divide en siete turnos de selección de cartas en los cuales se les entrega a las personas participantes siete cartas, de estas, selecciona una carta y la coloca boca arriba; luego, pasa las seis restantes, así sucesivamente por cada turno. Esta mecánica funciona de la siguiente manera:

Turno 1: cada jugador recibe 7 cartas del mazo principal. Observa sus cartas (sin mostrarlas a los demás), selecciona una carta que desea jugar y la coloca boca abajo frente a sí mismo. Luego, pasa las 6 cartas restantes al jugador de su izquierda.

Turno 2-6: los jugadores reciben las cartas que les pasó el jugador de su derecha, seleccionan una carta, la colocan boca abajo y pasan el resto a su izquierda. Este proceso se repite hasta que cada jugador haya seleccionado 7 cartas (una por turno).

Revelación simultánea: al final de cada turno, todos los jugadores voltean simultáneamente la carta que seleccionaron. Cada jugador lee en voz alta su carta, si las demás personas así lo solicitan, además, pueden compartir su significado y cómo se relaciona con la longevidad. Este momento es clave para el diálogo intergeneracional y la reflexión colectiva, pero puede ser tedioso cuando las personas ya están más familiarizadas con el juego.

Aplicación de efectos: las personas jugadoras aplican los efectos de sus cartas: suman puntos a las dimensiones correspondientes en su tablero y activan efectos especiales si corresponde. Por último, avanzan sus fichas de puntuación en las pistas respectivas.

Cartas WOA: al inicio del turno 7, las cartas restantes del mazo principal se mezclan con todas las cartas WOA y se juega normalmente el resto del turno: estas cartas WOA incentivan estrategias diversificadas y añaden un elemento de competencia amistosa.

Por último, algunas cartas quedarán sobrando al final de cada partida, esto hace que cada vez que se juegue el pozo de cartas no sea igual, añade variedad, emoción y mucha reusabilidad.

Estrategias de juego

El sistema de *draft* crea múltiples capas estratégicas, lo cual favorece la toma de decisiones, la anticipación estratégica y la reflexión colectiva. Además de esta mecánica, el sistema de juego busca que las personas jugadoras elaboren:

- **Construcción equilibrada:** las personas jugadoras deben decidir si especializarse en ciertas dimensiones o desarrollar todas equilibradamente para “declarar zona azul”.
- **Anticipación:** al pasar cartas, los jugadores deben anticipar cuáles cartas pueden ser valiosas para sus oponentes y retenerlas estratégicamente o pasarlas según convenga.
- **Adaptación:** como las cartas disponibles cambian cada turno, las personas jugadoras deben adaptar su estrategia según las opciones que reciben.
- **Lectura social:** observar qué dimensiones están desarrollando otros jugadores permite tomar mejores decisiones sobre qué cartas jugar o retener.
- **Uso estratégico de comodines:** las fichas estrella comodín son recursos limitados que deben usarse en el momento oportuno para completar dimensiones y declarar zona azul.

Condición de victoria

Al finalizar las tres rondas, se procede a la evaluación final. Para “declarar zona azul”, un jugador debe tener al menos 6 puntos en cada uno de los seis componentes. Si múltiples jugadores cumplen esta condición, gana quien tenga la mayor suma total de puntos. Si ningún jugador alcanza 6+ en todos los componentes, gana quien tenga el puntaje total más alto, pero no se declara zona azul (la comunidad sigue en desarrollo).

El juego en sus partidas iniciales incluye un momento de cierre en el que se invita a las personas participantes a compartir reflexiones a partir de preguntas generadoras como las siguientes:

- ¿Qué aprendieron sobre las zonas azules?
- ¿Qué hábitos podrían incorporar en su vida diaria?
- ¿Qué valoraron de la experiencia intergeneracional?

Este cierre pedagógico es fundamental para consolidar los aprendizajes y para darle el contexto adecuado a la actividad en lugares donde normalmente no se practique el juego de mesa como una forma de mediación pedagógica.

Variantes del juego

Otro de los elementos facilitadores de este juego es que se han desarrollado variantes para contextos y niveles de experiencia:

- **Modo cooperativo:** todas las personas jugadoras trabajan juntas para que, al menos un(a) jugador(a) (o todos), logren declarar zona azul. Este modo en particular fomenta la comunicación abierta y la estrategia colectiva.

- **Modo educativo simplificado:** para personas jugadoras más jóvenes (10-12 años) o principiantes, se reduce el requisito a 5+ puntos en todas las dimensiones y se juegan solo 2 rondas. Es especialmente útil para trabajar en el aula con tiempo limitado.
- **Modo experto:** se aumenta el requisito a 7+ puntos y se introducen cartas de desafío que imponen restricciones adicionales. Esta variante se consigue como una expansión que puede ser descargada de igual manera.

Iconografías e identidad visual

Un detalle distintivo de este juego es la adaptación cultural, porque lo que se incorporó en las cartas contiene representaciones visuales y narrativas vinculadas específicamente a la vida cotidiana y a las tradiciones locales de esta región, por ejemplo: el consumo de tortillas de maíz, el sistema agrícola de “las tres hermanas” (maíz, frijol y calabaza), el trabajo en la milpa, el respeto a las personas adultas mayores, las celebraciones comunitarias, la conexión con la naturaleza y el territorio.

Esta contextualización pretende reforzar la pertinencia cultural del juego y facilitar el reconocimiento de las personas participantes con los contenidos abordados. Los elementos que componen el juego se inspiraron directamente en lo que se observa determinante en las zonas azules, estos se muestran en la figura 2.

Figura 2.
Componentes del juego

Componente	Imagen representativa
Comunidad	
Alimento	
Economía	
Ecología	
Espíritu	
Artes.	

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

Además, se incluyeron elementos transversales como los mostrados en la figura 3.

Figura 3.
Elementos del juego

Elementos	Imagen representativa
Estrella: comodín	
WOAH: representa lugares especiales	

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

Tal como se logra visualizar, todos estos elementos están asociados con prácticas y valores característicos del envejecimiento saludable, permitiendo así que el aprendizaje se construya de manera integrada.

Por ejemplo, cada una de las cartas de componente obedece no solo a una característica, sino que también se adhiere a rasgos propios de la idiosincrasia de la región:

- **Comunidad:** “Reunión familiar dominical” (+2 Comunidad): las familias nicoyanas se reúnen cada domingo a compartir alimentos y conversación, fortaleciendo lazos intergeneracionales.
- **Alimento:** “Tortillas de maíz nixtamalizado” (+2 Alimento): el proceso de nixtamalización libera nutrientes del maíz y proporciona calcio, fundamental para la salud ósea.
- **Economía:** “Trabajo en la milpa” (+1 Economía, +1 Ecología): la agricultura de subsistencia mantiene a las personas activas físicamente y conectadas con la tierra.
- **Ecología:** “Agua rica en calcio” (+2 Ecología): el agua de la península contiene altos niveles de calcio y magnesio, contribuyendo a la salud ósea y cardiovascular.
- **Espíritu:** “Plan de vida” (+2 Espíritu): tener un propósito vital claro (plan de vida) está asociado con mayor longevidad y satisfacción en la vejez.
- **Artes:** “Música tradicional guanacasteca” (+2 Artes): la participación en expresiones artísticas comunitarias favorece el bienestar emocional y la cohesión social.

Cada carta incluye no solo el efecto mecánico en el juego, sino también información educativa que invita a la reflexión y el diálogo durante la partida.

El diseño gráfico de los componentes del juego fue desarrollado con el apoyo de inteligencia artificial generativa, específicamente mediante Gemini (Google, 2024), herramienta utilizada para la creación de las ilustraciones de las cartas a partir de *prompts* descriptivos contextualizados en la Península de Nicoya. Las imágenes generadas fueron revisadas y seleccionadas manualmente con base en criterios de pertinencia cultural, coherencia visual y accesibilidad.

Figura 4.*Ejemplo del diseño gráfico de las cartas*

Nota: Elaboración propia, adaptado de la versión original del juego (2025).

Para garantizar la accesibilidad universal del material, se aplicaron criterios derivados de las Pautas de Accesibilidad para el Contenido Web (WCAG), adaptados al formato impreso. Entre las decisiones de diseño, se destaca el uso de un tinte sepia uniforme en todas las ilustraciones, el cual, además de aportar coherencia estética y una identidad visual contextualizada, evita la dependencia exclusiva del color como elemento diferenciador, favorece la legibilidad para personas con daltonismo u otras limitaciones en la percepción del color.

El uso de iconografía clara y consistente para identificar cada componente de longevidad; así como tipografía con tamaño mínimo de 12 puntos, busca ser suficiente contraste entre texto e imagen en todos los elementos de las cartas. Estos criterios fueron verificados mediante revisión visual sistemática durante el proceso de diseño, asegurando que el recurso pueda ser utilizado por personas de diferentes edades, capacidades visuales y niveles de familiaridad con los juegos de mesa.

En definitiva, se plantea una metodología que combine tanto la evaluación formativa como la sumativa, por ejemplo: evaluación pre y post juego, cuestionarios sobre conocimiento y actitudes, grupos focales, observación de dinámicas grupales y seguimiento de cambios de comportamiento; dado que el objetivo de este juego no es solo evaluar aprendizajes cognitivos, sino también transformaciones actitudinales y sociales.

SÍNTESIS Y REFLEXIONES FINALES

La implementación de actividades entre personas de diferentes edades favorece el contacto significativo, promueve la comprensión mutua y reduce estereotipos negativos, favoreciendo así una mayor cohesión social y emocional entre las distintas generaciones (Liu et al., 2026); dado que el juego actúa como un mediador para el encuentro entre generaciones, promueve aprendizaje compartido entre familias, comunidades y personas de diferentes edades.

Por tanto, uno de los aprendizajes que se logra obtener a partir de esta experiencia es que la interacción lúdica favorece los procesos reflexivos y dialógicos donde las personas adultas mayores dejan su rol pasivo, para posicionarse como portadores de saberes socialmente valiosos, lo cual resulta un hallazgo relevante para reducir el edadismo.

En la experiencia desarrollada, las personas participantes evidenciaron una valoración favorable del aprendizaje relacionado con las zonas azules y los elementos asociados a la longevidad saludable. En concordancia con la literatura, el uso del juego favoreció la comprensión progresiva de los contenidos y su vinculación con experiencias cotidianas (Deterding et al., 2011).

Desde la perspectiva anterior, otro de los aprendizajes más relevantes obtenidos por medio de esta experiencia es que, cuando el juego educativo es intencionado pedagógicamente, actúa como mediador de procesos de aprendizaje significativo intergeneracional, dado que no solo adquieren conocimientos sobre hábitos de longevidad, sino que reinterpretan dichos contenidos a partir de sus propias trayectorias, esto es consistente con enfoques geragógicos, los cuales se centran en la experiencia como fuente primaria del aprendizaje.

Por otra parte, a partir de las reflexiones grupales y comentarios de las personas participantes, se identificaron percepciones favorables hacia la participación activa, la contribución social y los saberes de las personas adultas mayores, lo cual sugiere un potencial del juego para favorecer actitudes más positivas hacia el envejecimiento. Así pues, el envejecimiento saludable es un proceso que involucra la conservación de capacidades físicas, psicosociales y subjetivas, promoviendo el bienestar y la participación activa en la vejez, influido por factores culturales, sociales y ambientales (Blanco-Molina et al., 2023).

Es decir, la experiencia permitió evidenciar que los procesos de aprendizaje asociados al envejecimiento activo y saludable se fortalecen cuando se vinculan con contextos culturalmente significativos y cercanos a la vida cotidiana, como ocurre en este caso con la realidad de la Península de Nicoya.

Por lo anterior, el juego se presenta como un recurso didáctico con potencial para favorecer cambios actitudinales, ya que, mediante su narrativa, promueve la valoración social de las personas adultas mayores, pues fomenta una cultura de envejecimiento activo, saludable y digno. En este sentido, el juego constituye un elemento de comunicación que va más allá del lenguaje verbal, facilita diálogos entre personas de diferentes orígenes lingüísticos o culturales y favorece habilidades sociales y cognitivas (Luna et al. 2020).

El diseño flexible del juego permitió su adaptación a distintos ritmos de aprendizaje y características de las personas participantes, favoreciendo la inclusión y el involucramiento activo de estudiantes, personas adultas mayores y público en general. De igual forma, el proceso de validación evidenció el alto potencial del recurso para su replicabilidad en otros contextos comunitarios y educativos; existe claridad en las reglas, jugabilidad e interacción entre jugadores. Por tanto, se concluye que este juego facilita la comprensión de los elementos determinantes que componen las zonas azules, la apropiación de los contenidos y su vinculación con la vida cotidiana de las personas participantes.

El juego “Semillas Azules” se consolida como un recurso didáctico que articula el juego educativo, la cultura, la salud y la intergeneracionalidad, posicionándose como una propuesta pedagógica innovadora con alto potencial para la promoción del envejecimiento desde una perspectiva comunitaria, participativa, inclusiva y contextualizada. Por tanto, en relación con los aportes al campo educativo, este juego se posiciona como una propuesta innovadora que articula tres dimensiones:

- La educación para el envejecimiento.
- El juego como estrategia didáctica.
- La intergeneracionalidad como un enfoque pedagógico.

En este sentido, el juego contribuye a ampliar el campo de la educación geragógica hacia enfoques más vivenciales, colaborativos y contextualizados. Por otra parte, en cuanto a los hallazgos derivados del proceso de validación, los resultados obtenidos permiten identificar varios elementos claves:

- **Alta aceptación y pertinencia pedagógica del recurso:** la valoración global de los tres grupos participantes de 4.62 confirma la calidad del diseño didáctico y su coherencia con los objetivos educativos planteados.
- **Potencial del juego para fomentar la interacción significativa:** las puntuaciones globales más altas en interacción (4.88) evidencian que el componente social del juego es una de sus principales fortalezas, favoreciendo el aprendizaje colaborativo y el diálogo intergeneracional.
- **Reconocimiento del valor de las personas adultas mayores:** las percepciones positivas registradas sugieren que el juego contribuye a transformar representaciones sociales sobre el envejecimiento, promoviendo respeto, valoración y reconocimiento de sus aportes.
- **Flexibilidad y adaptabilidad del recurso:** la implementación en diferentes grupos (estudiantado, personal docente y personas adultas mayores) demuestra su capacidad para ajustarse a diversos niveles educativos, contextos y ritmos de aprendizaje.

Ahora bien, en relación con aplicaciones futuras, la experiencia permitió identificar múltiples líneas de desarrollo:

- **Integración del juego en currículos educativos:** especialmente en áreas como Educación Cívica, Estudios Sociales, Orientación y Educación para la Salud.
- **Uso en programas comunitarios y de extensión universitaria:** como estrategia para promover el envejecimiento activo y saludable desde el trabajo territorial.
- **Implementación en espacios geragógicos:** centros diurnos, asociaciones con personas adultas mayores, programas de envejecimiento activo y saludable.
- **Desarrollo de versiones adaptadas o ampliadas:** incluyendo otras zonas azules, contextos culturales o temáticas relacionadas con bienestar y sostenibilidad.

Para finalizar, el juego “Semillas Azules” no solo constituye un recurso didáctico innovador, sino también una estrategia educativa con potencial transformador, pues promueve aprendizajes integrales, fortalece vínculos intergeneracionales y contribuye a la construcción de una cultura del envejecimiento activo, saludable y socialmente valorado.

CONTRIBUCIÓN DE LAS PERSONAS AUTORAS

Dayana Camacho Céspedes: conceptualización, curación de datos, análisis formal, administración del proyecto, recursos, validación, redacción - borrador original, redacción - revisión y edición.

Gustavo Godínez Vargas: conceptualización, curación de datos, análisis formal, administración del proyecto, recursos, validación, redacción - borrador original, redacción - revisión y edición.

Maricruz Miranda Roja: conceptualización, curación de datos, análisis formal, administración del proyecto, recursos, validación, redacción - borrador original, redacción - revisión y edición.

REFERENCIAS

- Acuña Tejena, S. G., Alarcón Mestanza, B. A., Cedeño Intriago, L. P., Giler Cantos, D. L., y Ponce Alencastro, J. A. (2026). Envejecimiento activo y saludable como eje para la mejora integral de la calidad de vida de la persona mayor. *Atlas Research Journal*, 4(1), 22-42. <https://doi.org/10.65305/arj.v4n1.2026.47>
- Aliberti, S. M., y Capunzo, M. (2025). The Power of Environment: A Comprehensive Review of the Exposome's Role in Healthy Aging, Longevity, and Preventive Medicine—Lessons from Blue Zones and Cilento. *Nutrients*, 17(4), 722. <https://doi.org/10.3390/nu17040722>
- Belmonte, M. A. (2023). Musicoterapia para el envejecimiento activo. (2023). *Misostenido*, 4, 38-49. <https://www.revistamisostenido.com/index.php/misostenido/article/view/540>
- Bigdeli, S., Hosseinzadeh, Z., Dehnad, A., Sohrabi, Z., Aalaa, M., Haghani, F., y Atlasi, R. (2023). Underpinning Learning Theories of Medical Educational Games: A Scoping Review. *Medical journal of the Islamic Republic of Iran*, 37(1), 196-202. <https://doi.org/10.47176/mjiri.37.26>
- Blanco-Molina, E., Castro-Rojas, J., y Ortega-Moreno, J. (2023). Envejecimiento saludable en Costa Rica. *Interdisciplinaria*, 40(2), 281-298. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.17>
- Bustamante Mora, F. F., Troya Santillán, B. N., Barboto Sanabria, C. M., Hernández Centeno, J. A., Martínez Oviedo, M. Y., Valencia Trujillo, G. D., y Bernal Parraga, A. P. (2024). El Impacto del Juego en el Desarrollo Cognitivo y Socioemocional en la Educación Inicial Estrategias Pedagógicas para Fomentar el Aprendizaje. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 4201-4217. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13886
- Campos-Tapia, A. P., Meda-Lara, R. M., y Corona-Figueroa, B. A. (2022). Caracterización de los determinantes sociales de la salud del envejecimiento activo en estudios enfocados a la calidad de vida: mapeo sistemático. *CienciaUAT*, 17(1), 17-34. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v17i1.1562>
- Cruz-Peralta, M. J. (2025). IKAIGAI. Un indicador del Bienestar en el Envejecimiento Saludable. *Boletín de la evidencia*, (1Suppl 2), 1-8. <https://doi.org/10.22201/fesz.26831422e.2025.7.1s.2>
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., y Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining "gamification". *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9-15. <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>
- Google. (2024). *Gemini* [Herramienta de inteligencia artificial generativa]. Google DeepMind. <https://gemini.google.com>
- Liu, Y., Zhang, X., Chen, L., y Wang, H. (2026). Bridging generations: Effects of intergenerational programs on social cohesion and mutual understanding. *International Journal of Intergenerational Studies*, 12(1), 45-62. <https://doi.org/10.1016/j.inpsyc.2025.100180>
- Lobo de Diego, F. E., Monjas-Aguado, R., y Manrique-Arribas, J. C. (2023). Las Jornadas intergeneracionales de actividad física como motor de inclusión social y educación en valores. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(3), 135-148. <https://doi.org/10.6018/reifop.574701>
- Luna Castro, M. Á., Bagué Luna, Y. M., y Pérez Payrol, V. B. (2020). El juego como recurso didáctico en el aprendizaje de la lengua española. *Revista Conrado*, 16(75), 209-217.
- Manzano-León, A., Ortiz-Colón, A., Rodríguez-Moreno, J., y Aguilar-Parra, J. (2022). La relación entre las estrategias lúdicas en el aprendizaje y la motivación: un estudio de revisión. *Revista espacios*, 43(04), Art. 3. <http://bdigital2.ula.ve:8080/xmlui/654321/7506>
- Marlés-Betancourt, C., Hermosa-Guzmán, D., y Correa-Cruz, L. (2021). Fomento de la conciencia hídrica en estudiantes universitarios mediante un juego como estrategia didáctica. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 11(2), 361-372. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2027-83062021000100361

- Martínez, A y Astorga, S. (2022). *Kinesiología gerontológica*. Ediciones Universidad Autónoma de Chile. <https://ediciones.uaautonoma.cl/index.php/UA/catalog/view/95/200/785>
- Mendoza-Núñez, V. M., Correa-Muñoz, E., y Ramírez-Arellano, A.O. (2024). Centro Universitario de Envejecimiento Saludable (CUENSA) de la FES Zaragoza, UNAM: Una propuesta para la Atención Integrada para las Personas Mayores (ICOPE) 2024. *Boletín de la evidencia*, 6 (Supl 2), 1-11. <https://doi.org/10.22201/fesz.26831422e.2024.6.1s.2>
- Moya Gómez, B. J. (2024). El juego como estrategia lúdica en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Neuronum*, 10(2), 275-294. <https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/533>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Envejecimiento y salud*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Organización Mundial de la Salud. (1948). *La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/about/governance/constitution?utm_source=chatgpt.com
- Poulain, M., y Herm, A. (2025). Blue Zone, a Demographic Concept and Beyond. *American journal of lifestyle medicine*, 15598276251342502. *Advance online publication*. <https://doi.org/10.1177/15598276251342502>
- Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurna, A., Meczekalski, B., Smolarczyk, R., y Grymowicz, M. (2020). The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 139, 6-11. [https://www.maturitas.org/article/S0378-5122\(20\)30282-6/fulltext](https://www.maturitas.org/article/S0378-5122(20)30282-6/fulltext)
- Tarazona-Santabalbina, F. J., De la Cámara de las Heras, J. M., Vidán, M. T., y García Navarro, J. A. (2021). Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) y edadismo: revisión narrativa de la literatura. *Revista Española de Geriátrica y Gerontología*, 56(1), 47-53. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.08.002>
- Valdemoros San Emeterio, M.A., Sáenz De Jubera Ocón, M., Alonso Ruiz, R. A., Medrano Pascual, C., y Santamaría Baños, M. (2022). Ocio lúdico-cultural y relaciones intergeneracionales. *Human Review. International Humanities Review / Revista Internacional de Humanidades*, 11 (7), 1-17. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4378>
- Villamar Gavilanes, A.M., y Sánchez Casanova, R. (2024). Explorando las bases pedagógicas de la gamificación como enfoque metodológico en la enseñanza superior. *Educación*, 33(65), 166-188. <https://doi.org/10.18800/educacion.202402.e001>