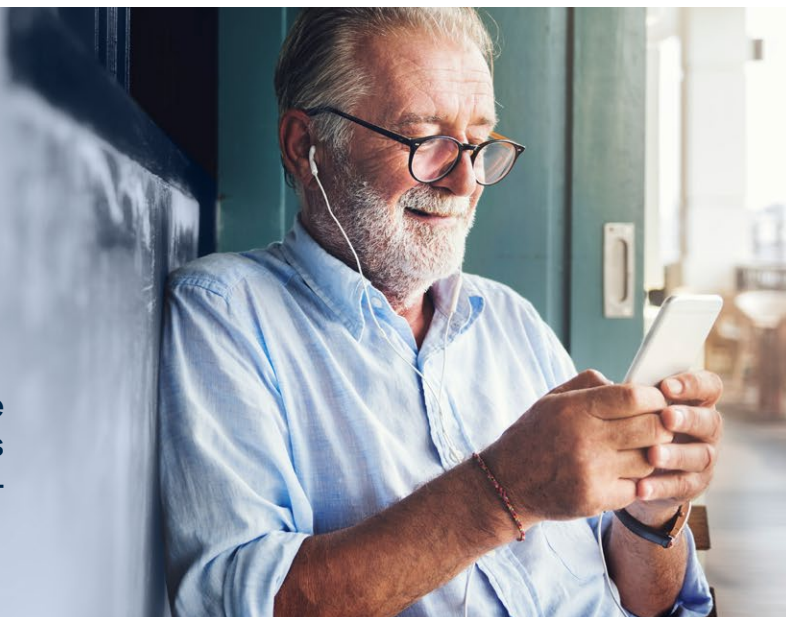




Gamapea, el videojuego español que fomenta el envejecimiento activo

A través de este juego, el usuario puede ir adquiriendo herramientas psicológicas que le ayuden a realizar cambios saludables en su vida real.



Siempre que se habla de videojuegos un halo de sospecha y duda planea sobre esta forma de entretenimiento. De hecho, en 2018 la OMS catalogó en su Clasificación Internacional de Enfermedades al 'desorden del juego', ocasionado

por la adicción a los videojuegos. Sin embargo, existen muchos tipos de videojuegos que, más allá de divertir, aportan otros grandes beneficios.

Este es el caso de Gamapea, un videojuego desarrollado por el Grupo

de Investigación en Salud mental y Psicopatología de la Universidad de Santiago de Compostela (GRISAMP) que fomenta el envejecimiento activo de los usuarios y promueve la vida saludable.

» Mejora de la capacidad cognitiva

El jugador se convierte en el protagonista de una historia interactiva que tiene lugar en el Camino de Santiago, por lo que esta aventura gráfica está repleta de historia, cultura, enclaves mágicos y experiencias humanas de superación.

Para diseñar el contenido del videojuego se han utilizado métodos de terapia cognitivo-conductual con el propósito de que el usuario vaya ad-

quiriendo herramientas psicológicas que le ayuden a realizar cambios saludables en su vida real. El objetivo final es que estas enseñanzas adquiridas en el juego repercutan en su bienestar diario, además de entrenar la memoria, la atención o la concentración.

Los jugadores deben incorporar ciertas rutinas en su día a día entre una sesión y la siguiente, como por

ejemplo, realizar ejercicios de relajación, llevar un registro de las comidas, hacer una lista de actividades agradables, detectar pensamientos negativos... Entre etapa y etapa, los jugadores reciben notificaciones en su móvil que les recuerdan las tareas que tienen pendientes.

» Ocho semanas para un impacto real

El videojuego está formado por 8 módulos, para ser administrados a razón de uno por semana, con tareas entre sesiones relacionadas con las estrategias aprendidas durante el juego para que el usuario las ponga en práctica en su vida real, tal como lo hace Jacobo, el protagonista virtual.

Detrás de cada prueba, tarea o puzzle que conforma el videojuego hay un propósito específico que va más allá de pasar el rato. El equipo de investigadores ha diseñado cada apartado con base en la evidencia científica y la experiencia clínica mientras que la

empresa Imatia Innovation se ha encargado de trasladarlo al formato virtual. El juego está pensado para personas de 45 años en adelante.

Para disfrutar de Gamapea, solo hay que cumplir tres requisitos: formar parte de esta franja de edad, disponer de conexión a Internet y contar con un teléfono Android. Los interesados pueden ponerse en contacto con el equipo de expertos a través del e-mail:

gamapea.envejecimientoactivo@gmail.com

Y, sobre todo, recordar que lo importante no es llegar a la meta, sino aprender durante el camino.

