



Universidad de Chile
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Departamento de Diseño

El Impacto de los Juegos de Mesa en la Neuroplasticidad, la Autonomía y la Dignidad: Un Enfoque Inclusivo

Seminario de investigación para optar al grado académico de Licenciada en Diseño

CONSUELO ISIDORA BAHAMONDES GONZÁLEZ

PROFESOR GUÍA
DANIEL REYES LEÓN

SANTIAGO DE CHILE
2024

Abstract:.....	3
Resumen:.....	3
Objetivos.....	4
Objetivo General:.....	4
Objetivos Específicos:.....	4
Metodología.....	4
Introducción.....	6
Marco Teórico.....	8
1. El Juego como Fenómeno Cultural y Social (Huizinga).....	8
2. Discriminación Suave y Diseño Inclusivo.....	9
3. Neuroplasticidad y Juegos de Mesa.....	9
4. Dignidad y Autonomía en el Juego.....	10
Desarrollo.....	10
1. Neuroplasticidad y Estimulación Cognitiva a Través de los Juegos de Mesa.....	11
2. Dignidad y Autonomía a Través del Juego.....	12
3. Diseño Inclusivo y Accesibilidad en Juegos de Mesa.....	14
4. Políticas Públicas y Recomendaciones.....	15
Conclusiones Preliminares.....	15
1. Los juegos de mesa como estímulo para la neuroplasticidad.....	15
2. Reafirmación de la autonomía y la dignidad a través del juego.....	16
3. Importancia del diseño inclusivo en los juegos de mesa.....	17
4. Relevancia de las políticas públicas para fomentar la inclusión recreativa.....	18
5. Implicaciones éticas y sociales.....	19
1. Johan Huizinga y el Juego como Fenómeno Cultural y Social.....	19
2. Colin Barnes y la Crítica al Modelo Médico de la Discapacidad.....	20
3. Neuroplasticidad: Evidencia Científica del Impacto Cognitivo de los Juegos de Mesa.....	21
4. Diseño Inclusivo: Acuerdo con la Accesibilidad.....	22
5. Implicaciones Éticas y Sociales.....	23
Impactos de la Investigación.....	24
1. Juegos de mesa y neuroplasticidad: Más allá del entretenimiento.....	24
2. Autonomía y dignidad a través del juego.....	25
3. Diseño inclusivo: Una obligación ética y social.....	25
4. Implicaciones para políticas públicas.....	26
Impactos Generales de la Investigación.....	26
Bibliografía.....	27

Title: The Impact of Board Games on Neuroplasticity, Autonomy, and Dignity: An Inclusive Approach

Abstract:

This research investigates the role of board games in promoting neuroplasticity, autonomy, and social dignity, particularly for people with diverse abilities. Using a descriptive methodology, this study examines how board games serve as a cognitive and emotional tool, and how inclusive design fosters accessibility and social integration. Grounded in Johan Huizinga's theoretical work *Homo Ludens* and contemporary theories on disability, the research highlights board games as a cultural and social phenomenon that transcends biological needs. Findings suggest that when board games are designed inclusively, they not only offer recreational value but also contribute to cognitive health, personal dignity, and social inclusion. The study provides actionable recommendations for inclusive game design and proposes public policy implications to promote accessibility in recreational activities.

Título: El Impacto de los Juegos de Mesa en la Neuroplasticidad, la Autonomía y la Dignidad: Un Enfoque Inclusivo

Resumen:

Esta investigación analiza el rol de los juegos de mesa en la promoción de la neuroplasticidad, la autonomía y la dignidad social, particularmente para personas con capacidades diversas. Utilizando una metodología descriptiva, se examina cómo los juegos de mesa actúan como herramientas cognitivas y emocionales, y cómo el diseño inclusivo fomenta la accesibilidad y la integración social. Basado en el trabajo teórico de Johan Huizinga en *Homo Ludens* y en teorías contemporáneas sobre discapacidad, el estudio destaca los juegos de mesa como un fenómeno cultural y social que trasciende las necesidades biológicas. Los resultados sugieren que los juegos de mesa, cuando son diseñados de manera inclusiva, no solo aportan valor recreativo, sino que también contribuyen a la salud cognitiva, la dignidad personal y la inclusión social. Se presentan recomendaciones prácticas para el diseño inclusivo de juegos y se

proponen implicaciones de políticas públicas para promover la accesibilidad en actividades recreativas.

Objetivos

Objetivo General:

Analizar el impacto de los juegos de mesa en la neuroplasticidad, autonomía y dignidad social de personas con diversas capacidades y personas mayores, explorar cómo los diseños inclusivos contribuyen a la accesibilidad y la integración en actividades recreativas.

Objetivos Específicos:

1. Examinar cómo los juegos de mesa pueden fomentar la neuroplasticidad en personas mayores y personas con discapacidades, promoviendo el mantenimiento de habilidades cognitivas.
2. Investigar el impacto de los juegos de mesa en la dignidad y la autonomía de personas con diversas capacidades, especialmente en contextos de discapacidad o deterioro cognitivo.
3. Analizar la importancia del diseño inclusivo en los juegos de mesa y su relación con la accesibilidad, la integración social y la reducción de la “discriminación suave” en actividades recreativas.

Metodología

Esta investigación emplea una metodología descriptiva, que permite analizar cómo los juegos de mesa afectan la neuroplasticidad, la dignidad y la inclusión social. A través de una revisión teórica y conceptual de las obras de Johan Huizinga y de estudios contemporáneos sobre discapacidad y accesibilidad, se pretende describir y analizar cómo un diseño inclusivo en los juegos de mesa impacta en el bienestar cognitivo y social de las personas (Verghese et al., 2003).

La metodología se centra en:



1. **Observación y Análisis Teórico:** Observando y analizando el concepto de juego propuesto por Huizinga en relación con los estudios de accesibilidad y neuroplasticidad, se exploran cómo estos elementos se manifiestan en los juegos de mesa y cómo pueden beneficiar a personas con diversas capacidades.
2. **Estudio de Casos:** Se presentan descripciones detalladas de diferentes juegos de mesa, evaluando su diseño accesible o sus limitaciones, para ilustrar las oportunidades y barreras que enfrentan las personas con discapacidades en actividades recreativas.
3. **Deducción de Conceptos y Normas:** A través del análisis descriptivo, se infieren normas generales sobre la importancia del diseño inclusivo y accesible en los juegos de mesa y cómo este diseño puede promover una participación igualitaria y reducir la discriminación.

Introducción

El juego ha sido una actividad central en la vida humana desde los primeros registros de la historia. Más allá de ser una simple fuente de entretenimiento, el juego se presenta como un fenómeno cultural y social que modela la identidad de los individuos y las comunidades (Huizinga, 2021, p. 1). En *Homo Ludens*, Johan Huizinga lo describe como una actividad que trasciende la biología y las necesidades básicas, convirtiéndose en un elemento que da forma a la civilización. Para Huizinga, el juego es una acción libre, voluntaria y regida por reglas propias que lo separan del mundo cotidiano. Dentro de este “círculo mágico” que es el juego, los participantes experimentan un espacio único donde las normas de la vida ordinaria se suspenden, y la libertad, la creatividad y la competencia florecen.

Sin embargo, el potencial del juego no se limita al desarrollo cultural. Estudios contemporáneos han demostrado que el juego, particularmente en su forma estructurada como los juegos de mesa, tiene un impacto significativo en la salud cognitiva y emocional de los jugadores. En contextos de discapacidad o envejecimiento, donde el deterioro cognitivo y las barreras sociales son desafíos constantes, los juegos de mesa pueden convertirse en herramientas valiosas para promover la neuroplasticidad, mantener la autonomía y reforzar la dignidad personal. Además, el diseño inclusivo de estos juegos no solo amplía su accesibilidad, sino que también actúa como un mecanismo para la integración social y la visibilidad de personas con diversas capacidades.

En esta investigación, la dignidad se define como el valor inherente e inviolable de cada persona, que exige respeto y la garantía de oportunidades equitativas para participar en la vida social y cultural. Los juegos de mesa inclusivos no solo fomentan la neuroplasticidad y la autonomía, sino que también ofrecen un espacio donde las personas pueden experimentar y reforzar su dignidad al participar en actividades que valoran sus capacidades y respetan su individualidad.

En este contexto, surge una pregunta clave: ¿cómo pueden los juegos de mesa, diseñados con criterios de accesibilidad, contribuir al bienestar cognitivo, la autonomía y la inclusión social de personas con discapacidades? La respuesta a esta pregunta requiere un análisis interdisciplinario que integre conceptos de neurociencia, teorías de la discapacidad y los fundamentos culturales del juego propuestos por Huizinga. Además, es esencial explorar cómo el diseño inclusivo puede superar lo que se ha denominado “discriminación suave”, es decir, las barreras sutiles que, a pesar de las intenciones inclusivas, aún limitan la participación equitativa en muchas actividades recreativas.

El presente estudio se centra en tres ejes principales: el impacto de los juegos de mesa en la neuroplasticidad, su capacidad para preservar la autonomía y la dignidad, y la importancia del diseño inclusivo para garantizar la accesibilidad y la participación equitativa. Utilizando una metodología descriptiva, se analiza cómo el juego puede ser una herramienta transformadora para personas con diversas capacidades, no solo desde una perspectiva recreativa, sino también como un medio para promover la igualdad y la inclusión.

La relevancia de este tema es aún mayor en una sociedad donde las actividades recreativas se han vuelto más digitalizadas y menos inclusivas para ciertos grupos. Los juegos de mesa, al ser una forma tangible y adaptable de interacción social, representan una oportunidad para restablecer conexiones humanas significativas y fomentar un sentido de comunidad. Pese a ello, su potencial inclusivo sólo puede ser plenamente aprovechado si se diseñan teniendo en cuenta las necesidades de todas las personas, independientemente de sus capacidades cognitivas, físicas o sensoriales.

Esta investigación tiene como objetivo analizar de manera integral el rol de los juegos de mesa en el bienestar cognitivo y social, especialmente para personas con discapacidades o en contextos de vulnerabilidad. Basándose en el marco teórico de Huizinga y en teorías contemporáneas sobre discapacidad y accesibilidad, el estudio busca proporcionar recomendaciones prácticas para el diseño inclusivo de juegos de

mesa y destacar la importancia de políticas públicas que promuevan la igualdad de acceso a las actividades recreativas. Además, se pretende visibilizar cómo estas prácticas no solo benefician a individuos específicos, sino que también benefician a la sociedad en su conjunto, al promover valores de empatía, respeto y diversidad.

En resumen, esta investigación parte de la premisa de que los juegos de mesa no son solo una actividad de ocio, sino una herramienta cultural, cognitiva y social con el potencial de transformar vidas. Al combinar el enfoque lúdico de Huizinga con avances en neurociencia y teorías de la discapacidad, este estudio pretende contribuir al entendimiento de cómo el juego puede ser un medio para fortalecer la dignidad, la autonomía y la inclusión en una sociedad que valora cada vez más la diversidad.

Marco Teórico

1. El Juego como Fenómeno Cultural y Social (Huizinga)

Johan Huizinga describe el juego en *Homo Ludens* como una actividad voluntaria, regida por reglas, que tiene un valor en sí misma y que está separada de la vida cotidiana. Para Huizinga, el juego es un fenómeno cultural y social que permite a los seres humanos desarrollar valores, creencias y habilidades dentro de un “círculo mágico” de reglas y libertad (*Huizinga, 2021, p. 12*). Este marco lúdico es un espacio donde las personas pueden explorar su creatividad, experimentar la competencia y relacionarse con otros sin las limitaciones del mundo ordinario.

En la cultura moderna, el juego enfrenta el riesgo de institucionalizarse y perder su esencia lúdica. Huizinga observa que, cuando el juego se convierte en una mercancía o una actividad profesional, como en el deporte, pierde su carácter intrínseco de libertad y creatividad. Este fenómeno es relevante en el contexto de los juegos de mesa accesibles, ya que el objetivo de un diseño inclusivo debe ser mantener la libertad y el disfrute que caracteriza al juego, promoviendo su accesibilidad sin sacrificar su esencia.

2. Discriminación Suave y Diseño Inclusivo

El concepto de “discriminación suave” se refiere a las barreras sutiles que pueden excluir a ciertos grupos, incluso en productos diseñados con intención inclusiva (Barnes, 1990). En el contexto de los juegos de mesa, esta discriminación suave ocurre cuando los componentes del juego, como cartas, fichas o tableros, no consideran las necesidades de personas con discapacidades sensoriales, motoras o cognitivas.

Colin Barnes, en su crítica al modelo médico de la discapacidad, argumenta que la discapacidad es un fenómeno social que se agrava debido a las barreras estructurales y culturales que limitan la participación plena de las personas. En lugar de considerar a la discapacidad como un problema individual, Barnes sugiere que la verdadera inclusión requiere que la sociedad y sus productos se adapten para facilitar la integración de todas las personas. Este marco conceptual es esencial para entender cómo los juegos de mesa pueden evolucionar hacia un diseño accesible que minimice la discriminación suave.

3. Neuroplasticidad y Juegos de Mesa

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para reorganizar sus conexiones en respuesta a nuevos estímulos y desafíos. Esta habilidad es fundamental para el desarrollo cognitivo y la adaptación a cambios, especialmente en adultos mayores y personas con discapacidades. Los juegos de mesa, al requerir habilidades como la memoria, la resolución de problemas y la planificación, son herramientas eficaces para estimular la neuroplasticidad y mantener el cerebro activo.

Estudios sobre el impacto de los juegos en personas mayores demuestran que quienes participan regularmente en actividades cognitivas, como el ajedrez o el sudoku, presentan un deterioro cognitivo más lento. Esta evidencia sugiere que los juegos de mesa pueden ser una herramienta preventiva para el deterioro cognitivo, fomentando la

neuroplasticidad y contribuyendo al bienestar mental y emocional de personas con diversas capacidades.

4. Dignidad y Autonomía en el Juego

La dignidad y la autonomía son valores esenciales que permiten a los individuos tomar decisiones y mantener el control sobre sus propias vidas. En el contexto de personas con discapacidades o deterioro cognitivo, la autonomía es especialmente importante, ya que la pérdida de habilidades cognitivas puede afectar su capacidad de tomar decisiones informadas.

Los juegos de mesa ofrecen un espacio donde las personas pueden practicar la toma de decisiones, enfrentarse a desafíos y fortalecer su capacidad de juicio. Félix Guattari, en su crítica a la sociedad capitalista, sostiene que el juego es un acto de liberación que permite a las personas recuperar su autonomía y dignidad, especialmente en un contexto social que tiende a marginarlas (*Guattari*, 2013, p. 61). En este sentido, el juego no solo es una actividad recreativa, sino una plataforma que fomenta la autodeterminación y el respeto a la dignidad de las personas.

Desarrollo

El desarrollo de esta investigación explora las formas en que los juegos de mesa impactan la neuroplasticidad, la autonomía y la dignidad de las personas, especialmente en el contexto de aquellas con diversas capacidades. Este análisis se estructura en tres áreas principales: **(1) la relación entre los juegos de mesa y la neuroplasticidad, respaldada por evidencia científica; (2) el papel del juego en la preservación de la autonomía y la dignidad; y (3) el diseño inclusivo como una herramienta esencial para garantizar la accesibilidad y la integración social.**

1. Neuroplasticidad y Estimulación Cognitiva a Través de los Juegos de Mesa

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para adaptarse, reorganizarse y generar nuevas conexiones en respuesta a estímulos, incluso en la vejez (SOMEA, 2022). En este contexto, los juegos de mesa representan un recurso valioso para mantener la salud cognitiva (Verghese et al., 2003), ya que su estructura fomenta habilidades clave como la memoria, la atención, la planificación y la resolución de problemas.

Evidencia científica sobre actividades cognitivas:

El estudio “*Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly*” publicado en The New England Journal of Medicine demuestra que las actividades cognitivas, incluidas aquellas asociadas con los juegos de mesa, están correlacionadas con un menor riesgo de demencia. Entre los descubrimientos más notorios se encuentra que:

Las actividades cognitivas regulares, como jugar juegos de mesa, reducen el riesgo de demencia en un **7%** por cada incremento semanal en el tiempo dedicado a estas actividades (Verghese et al., 2003).

Estas actividades ayudan a preservar la memoria episódica y otras funciones cognitivas, incluso en personas que ya están en etapas pre-clínicas de deterioro cognitivo.

Los juegos de mesa, al requerir una combinación de memoria, lógica y habilidades sociales, actúan como estímulos multifacéticos que promueven la activación de diferentes áreas cerebrales. Por ejemplo:

- **Memoria y atención:** Juegos como el dominó, el ajedrez y el sudoku fortalecen la capacidad de recordar patrones y adaptarse a cambios en el juego.
- **Resolución de problemas:** Juegos estratégicos como Catán y *Risk* fomentan la planificación y la evaluación de múltiples escenarios posibles.

- **Interacción social y estimulación emocional:** Juegos cooperativos como Pandemic promueven la colaboración, el pensamiento crítico y la regulación emocional, elementos esenciales para la salud mental.

Relevancia para personas mayores y con discapacidades:

El envejecimiento natural del cerebro y las condiciones como la demencia presentan desafíos significativos para la autonomía y la calidad de vida. En este contexto, los juegos de mesa pueden actuar como una forma de intervención preventiva:

- **Prevención del deterioro cognitivo:** Las actividades lúdicas estimulan la neuroplasticidad, ayudando a las personas mayores a mantener su capacidad de aprendizaje y memoria.
- **Adaptaciones terapéuticas:** En personas con discapacidades cognitivas, los juegos de mesa pueden adaptarse para enfocarse en habilidades específicas, como la memoria visual, la atención o la coordinación motora, ofreciendo beneficios personalizados.

Perspectivas futuras:

Estos hallazgos respaldan la idea de que los juegos de mesa deben considerarse no sólo como actividades recreativas, sino también como herramientas terapéuticas que pueden integrarse en programas de estimulación cognitiva en comunidades, hogares de cuidado y centros de rehabilitación.

2. Dignidad y Autonomía a Través del Juego

El juego no solo es una actividad recreativa, sino también un medio para que las personas experimenten y refuercen su autonomía y dignidad en un entorno controlado. Para personas mayores o con discapacidades, los juegos de mesa representan una oportunidad para tomar decisiones, experimentar resultados y demostrar sus habilidades.

Autonomía en la toma de decisiones:

La autonomía se ve reforzada a través de juegos que exigen planificación, evaluación de opciones y adaptación a situaciones cambiantes. Por ejemplo:

En Catán, los jugadores deben gestionar recursos, anticiparse a las acciones de los demás y tomar decisiones estratégicas que afectan el curso del juego.

Juegos como *Ticket to Ride* o *Carcassonne* permiten a los jugadores construir y desarrollar estrategias a largo plazo, promoviendo la confianza en sus propias decisiones.

Dignidad en contextos de discapacidad:

Para las personas con discapacidades, la participación en juegos de mesa inclusivos tiene un impacto significativo en su autoestima y dignidad:

- Al ofrecer un entorno donde las capacidades individuales son valoradas, los juegos permiten que estas personas demuestren sus habilidades en igualdad de condiciones con otros jugadores.
- La interacción social generada en los juegos también contribuye a romper estigmas, promoviendo una visión más inclusiva de la discapacidad.

Teoría de Guattari y el juego como liberación:

Félix Guattari argumenta que las estructuras capitalistas reprimen la libertad del cuerpo y la mente, limitando las oportunidades de autoexpresión. En este contexto, el juego actúa como un espacio de resistencia, donde las personas recuperan su autonomía y dignidad. Para las personas con discapacidades, los juegos de mesa diseñados inclusivamente se convierten en una herramienta para desafiar estas restricciones, promoviendo su participación activa y su reconocimiento como miembros valiosos de la sociedad.

3. Diseño Inclusivo y Accesibilidad en Juegos de Mesa

El diseño inclusivo es esencial para asegurar que todas las personas, indistintamente de sus capacidades, puedan disfrutar de los beneficios de los juegos de mesa. Sin embargo, muchos juegos aún presentan barreras que limitan su accesibilidad.

Barreras comunes identificadas:

- **Texto pequeño y bajo contraste:** Excluyen a personas con discapacidades visuales.
- **Dependencia de colores específicos:** Dificulta la participación de personas con daltonismo.
- **Piezas pequeñas y difíciles de manejar:** Limitan la accesibilidad para personas con impedimentos motrices.
- **Reglas complejas y lenguaje técnico:** Pueden excluir a personas con discapacidades cognitivas.

Ejemplos de juegos con elementos inclusivos:

Algunos juegos han comenzado a implementar características inclusivas, como:

- *UNO* y *Dobble*, que combinan mecánicas simples y elementos visuales accesibles.
- Juegos adaptados con piezas táctiles o versiones en braille, que permiten la participación de personas con discapacidades visuales.

Impacto del diseño inclusivo en la integración social:

Un diseño accesible no solo mejora la experiencia individual del jugador, sino que también crea oportunidades para la interacción social y la integración. Los juegos accesibles permiten que personas con diversas capacidades compartan un espacio común, promoviendo la empatía y el respeto por la diversidad.

4. Políticas Públicas y Recomendaciones

Para maximizar el impacto positivo de los juegos de mesa accesibles, es esencial que las políticas públicas promuevan el diseño inclusivo y la distribución de estos productos:

- **Normativas de accesibilidad:** Establecer estándares de diseño que incluyan criterios de accesibilidad en los juegos de mesa.
- **Incentivos económicos:** Ofrecer beneficios a empresas que desarrollen productos accesibles.
- **Implementación en espacios públicos:** Incorporar juegos inclusivos en bibliotecas, centros comunitarios y escuelas para fomentar su uso.

Conclusiones Preliminares

Con base en los hallazgos teóricos y científicos explorados en esta investigación, se establecen conclusiones preliminares que destacan la relevancia de los juegos de mesa como herramientas para promover el bienestar cognitivo, la dignidad y la inclusión social. Estas conclusiones también subrayan la necesidad de un diseño inclusivo que permita maximizar el impacto positivo de estas actividades en personas con diversas capacidades.

1. Los juegos de mesa como estímulo para la neuroplasticidad

Los resultados de esta investigación, junto con el respaldo del estudio “Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly”, confirman que los juegos de mesa desempeñan un papel crucial en la estimulación de la neuroplasticidad. Este fenómeno, que permite al cerebro adaptarse y reorganizarse en respuesta a nuevos estímulos, es fundamental para mantener la salud cognitiva, especialmente en personas mayores o en riesgo de deterioro cognitivo.

- **Estimulación cognitiva multifacética:** Los juegos de mesa activan diversas habilidades cognitivas como la memoria, la planificación, la resolución de problemas y la atención. Por ejemplo, el ajedrez estimula el pensamiento estratégico y la anticipación, mientras que juegos como *UNO* o el dominó promueven la memoria a corto plazo y el reconocimiento de patrones.
- **Prevención del deterioro cognitivo:** Las actividades lúdicas asociadas a los juegos de mesa no solo mejoran las capacidades cognitivas actuales, sino que también actúan como una barrera contra el envejecimiento cerebral y la progresión de enfermedades neurodegenerativas, como lo demuestra la reducción del **7%** en el riesgo de demencia por cada incremento semanal en actividades cognitivas observado en el estudio.

Estos hallazgos destacan la importancia de incorporar los juegos de mesa en programas de estimulación cognitiva, tanto para personas mayores como para aquellas con discapacidades, adaptándose a diferentes niveles de habilidad y necesidades específicas.

2. Reafirmación de la autonomía y la dignidad a través del juego

El juego, según Johan Huizinga, crea un espacio único donde las personas pueden experimentar la libertad y la creatividad dentro de un marco de reglas aceptadas voluntariamente. Este “círculo mágico” del juego permite a los individuos reforzar su autonomía al tomar decisiones y enfrentarse a desafíos en un entorno controlado.

- **Toma de decisiones y autoestima:** Los juegos de mesa, al requerir que los jugadores evalúen opciones, planifiquen estrategias y se adapten a cambios, fomentan la confianza en la capacidad de juicio personal. Esto es especialmente relevante para personas mayores y aquellas con discapacidades, quienes a menudo enfrentan barreras para ejercer su autonomía en otros aspectos de la vida.

- **Dignidad en la participación:** Los juegos de mesa inclusivos ofrecen un entorno donde las capacidades de cada persona son valoradas, lo que refuerza su dignidad y contribuye a romper estigmas asociados con las discapacidades. La interacción en un juego permite demostrar habilidades y establecer conexiones sociales significativas, promoviendo una visión más inclusiva y empática de la diversidad.

La autonomía y la dignidad no solo son beneficios individuales, sino que también se traducen en un impacto social positivo, al visibilizar las capacidades de personas frecuentemente marginadas en contextos recreativos.

3. Importancia del diseño inclusivo en los juegos de mesa

El diseño inclusivo emerge como un pilar fundamental para garantizar que todas las personas, independientemente de sus capacidades, puedan disfrutar de los beneficios del juego. Sin embargo, la persistencia de barreras como texto pequeño, fichas difíciles de manipular o dependencia exclusiva de colores refleja la existencia de una discriminación suave en muchos productos recreativos.

- **Barreras comunes y su impacto:** Las limitaciones en el diseño no solo excluye a personas con discapacidades visuales, motrices o cognitivas, sino que también perpetúan una cultura de inaccesibilidad en las actividades recreativas. Esto priva a las personas de una experiencia enriquecedora que podría contribuir a su bienestar cognitivo y emocional (Mareño, 2012, p. 179)..
- **Ejemplos de accesibilidad en juegos actuales:** Juegos como *UNO* y *Dobble* han demostrado que la simplicidad en las reglas y los componentes accesibles pueden ampliar significativamente la participación. Sin embargo, es necesario que estas prácticas se conviertan en una norma y que no sigan como excepciones a la regla.

El diseño inclusivo no solo tiene un impacto en la experiencia individual de los jugadores, sino que también promueve la cohesión social, al permitir que personas con diferentes capacidades compartan un espacio común de interacción.

4. Relevancia de las políticas públicas para fomentar la inclusión recreativa

La accesibilidad en los juegos de mesa no debe depender únicamente de la buena voluntad de los diseñadores o de la industria del entretenimiento. Es fundamental que las políticas públicas desempeñen un rol activo en la promoción de la inclusión recreativa.

- **Normativas de accesibilidad:** Se deben establecer estándares que garanticen que los juegos de mesa sean accesibles para personas con discapacidades, incorporando elementos como piezas táctiles, colores contrastantes y formatos de instrucciones accesibles.
- **Incentivos para el diseño inclusivo:** Ofrecer beneficios fiscales y subsidios a empresas que desarrollen productos accesibles puede acelerar la adopción de prácticas de diseño inclusivo.
- **Programas comunitarios:** Incorporar juegos inclusivos en espacios públicos como bibliotecas, centros comunitarios y escuelas puede garantizar que las personas con diversas capacidades tengan acceso a estas actividades.

Estas políticas no solo benefician a las personas con discapacidades, sino que también promoverán una cultura de respeto, inclusión y equidad en la sociedad, dejando de lado el capacitismo.

5. Implicaciones éticas y sociales

Los hallazgos preliminares subrayan la importancia de considerar los juegos de mesa como una herramienta no sólo recreativa, sino también ética y social. Al diseñar juegos accesibles e inclusivos, se reafirma el derecho de todas las personas a participar en actividades que promuevan su bienestar y desarrollo personal.

- **Impacto ético:** El diseño inclusivo es un acto de justicia social que asegura que las personas con diversas capacidades puedan participar en igualdad de condiciones en actividades recreativas.
- **Impacto social:** La inclusión en actividades recreativas fomenta la cohesión social, desafiando los estigmas y promoviendo la empatía y el respeto por la diversidad.

En conjunto, estas conclusiones preliminares confirman que los juegos de mesa inclusivos representan una oportunidad única para promover el bienestar cognitivo, la autonomía y la dignidad de las personas. Al superar las barreras de accesibilidad mediante un diseño inclusivo, se puede transformar el juego en una herramienta poderosa para la integración social y la construcción de una cultura más justa y empática. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de continuar investigando y desarrollando estrategias que permitan maximizar el potencial de los juegos de mesa como agentes de cambio en la vida de las personas con diversas capacidades.

Discusión Bibliográfica

1. Johan Huizinga y el Juego como Fenómeno Cultural y Social

En *Homo Ludens*, Huizinga define el juego como una actividad que trasciende las necesidades biológicas y utilitarias, posicionándose como un fenómeno cultural esencial en la formación de sociedades. Según el autor, el juego es una actividad libre,

regida por reglas, que se desarrolla en un “círculo mágico” separado de la vida cotidiana, donde la creatividad y la libertad encuentran su máxima expresión.

Este marco teórico es crucial para entender cómo los juegos de mesa, al mantener su carácter lúdico, pueden proporcionar un espacio donde las personas con diversas capacidades experimenten la libertad y la dignidad que a menudo se les niega en otros contextos. Además, Huizinga advierte sobre el riesgo de que el juego pierda su esencia lúdica cuando se institucionaliza o se convierte en un producto comercial, como ocurre en el deporte profesional o los juegos de mesa altamente competitivos y excluyentes.

La relevancia de Huizinga radica en su propuesta de que el juego tiene un valor intrínseco y cultural que debe ser preservado. En este sentido, los juegos de mesa accesibles no solo mantienen la esencia del juego, sino que también amplían su alcance, permitiendo que personas con discapacidades participen y disfruten de los beneficios del “círculo mágico”.

2. Colin Barnes y la Crítica al Modelo Médico de la Discapacidad

Colin Barnes critica el modelo médico de la discapacidad, que considera la discapacidad como un problema individual que debe “corregirse”. En contraste, el modelo social propuesto por Barnes redefine la discapacidad como un fenómeno estructural que surge de barreras sociales, culturales y físicas que excluyen a las personas con diversas capacidades de la participación plena en la sociedad.

En el contexto de los juegos de mesa, esta crítica es particularmente relevante. Aunque muchos juegos pretenden ser inclusivos, la falta de diseño adaptado perpetúa una forma de “discriminación suave”, excluyendo a personas con discapacidades sensoriales, cognitivas o motrices. Por ejemplo:

- La dependencia exclusiva de colores puede excluir a personas con daltonismo.

- El uso de texto pequeño y fichas diminutas representa una barrera para personas con discapacidades visuales o problemas motrices.
- Las reglas excesivamente complejas pueden dificultar la participación de personas con discapacidades cognitivas.

El marco teórico de Barnes enfatiza que estas barreras no son inherentes a las personas, sino al entorno y los productos que no consideran sus necesidades. Por tanto, el diseño inclusivo de juegos de mesa no solo es una práctica ética, sino una obligación social para garantizar que todas las personas puedan disfrutar de los beneficios del juego en igualdad de condiciones (Barnes, 1990).

3. Neuroplasticidad: Evidencia Científica del Impacto Cognitivo de los Juegos de Mesa

La neuroplasticidad es la capacidad del cerebro para adaptarse, reorganizarse y formar nuevas conexiones en respuesta a estímulos. Los juegos de mesa, al requerir habilidades cognitivas como la memoria, la resolución de problemas y la planificación, ofrecen un estímulo ideal para fomentar este proceso.

El estudio "*Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly*", publicado en The New England Journal of Medicine, aporta evidencia sólida sobre los beneficios de las actividades cognitivas, incluidas las asociadas con los juegos de mesa. Sus hallazgos clave incluyen:

- Un menor riesgo de demencia en personas que participan regularmente en actividades cognitivas, como jugar juegos de mesa.
- Un retraso en el deterioro cognitivo y una mejora en la memoria episódica, incluso en etapas iniciales de deterioro.

Estos resultados refuerzan la idea de que los juegos de mesa no solo son actividades recreativas, sino también herramientas terapéuticas que pueden ser utilizadas para prevenir o mitigar el deterioro cognitivo en personas mayores y para fortalecer habilidades cognitivas en personas con discapacidades.

Ejemplos prácticos en juegos de mesa:

Juegos como el ajedrez, que requieren planificación estratégica, fortalecen el córtex prefrontal y otras áreas del cerebro relacionadas con la toma de decisiones.

Juegos más simples, como *UNO* o el dominó, también tienen un impacto significativo al estimular la memoria, la atención y el reconocimiento de patrones.

La conexión entre la neuroplasticidad y los juegos de mesa aporta una base científica para proponerlos como una intervención práctica y accesible en programas de salud cognitiva y envejecimiento saludable.

4. Diseño Inclusivo: Acuerdo con la Accesibilidad

La literatura sobre diseño inclusivo enfatiza la importancia de crear productos que sean accesibles para tantas personas como sea posible, independientemente de sus capacidades. En el caso de los juegos de mesa, esto implica superar barreras comunes como texto pequeño, fichas difíciles de manipular y dependencia de instrucciones complejas.

El diseño inclusivo tiene un impacto en más que solo la experiencia individual del jugador, sin embargo también:

- **Fomenta la integración social:** Al permitir que personas con diversas capacidades compartan la misma actividad, los juegos inclusivos promueven la interacción y la empatía.

- **Rompe estigmas:** La accesibilidad en los juegos de mesa ayuda a normalizar la participación de personas con discapacidades, desafiando percepciones negativas y promoviendo una cultura de respeto por la diversidad.

Ejemplos de buenas prácticas:

- Juegos con cartas en braille o piezas táctiles, que permiten la participación de personas con discapacidades visuales.
- Manuales simplificados o en formato de audio, diseñados para personas con dificultades cognitivas o de lectura.

5. Implicaciones Éticas y Sociales

El diseño inclusivo y accesible en juegos de mesa no solo es una cuestión práctica, sino también un compromiso ético y social. Como señala Félix Guattari, las estructuras sociales a menudo reprimen la autonomía y la creatividad de las personas. Los juegos de mesa inclusivos representan una forma de liberación, al ofrecer un espacio donde todas las personas puedan participar en igualdad de condiciones y demostrar sus capacidades.

Desde esta perspectiva, el acceso a los juegos de mesa no debe considerarse un lujo, sino un derecho que refleja el respeto por la dignidad y la diversidad humana.

Promover la accesibilidad en los juegos de mesa no solo favorece a las personas con discapacidades, sino que también potencia a la sociedad en su conjunto, al fomentar una cultura más inclusiva y empática, ya que usualmente no se considera que en algún momento todos estaremos en alguna situación de discapacidad, sea por acontecimientos a lo largo de nuestras vidas, o la misma vejez, la cual suele venir acompañada de desgaste motriz, degeneraciones como la presbicia (problemas a la vista), o el deterioro de la mente.

La integración de las teorías de Huizinga, Barnes y Guattari, junto con la evidencia científica sobre neuroplasticidad, refuerza la idea de que los juegos de mesa inclusivos

tienen un impacto significativo en el bienestar cognitivo, la autonomía y la dignidad. Estos juegos no solo permiten a las personas con diversas capacidades participar en actividades recreativas, sino que también contribuyen a la cohesión social y a la construcción de una sociedad más justa e inclusiva. Esta base teórica y científica justifica la necesidad de seguir desarrollando estrategias de diseño inclusivo y promoviendo políticas públicas que garanticen la accesibilidad en el ámbito recreativo.

Impactos de la Investigación

Los hallazgos de esta investigación refuerzan la idea de que los juegos de mesa no son meras herramientas de entretenimiento, sino que poseen un potencial significativo para transformar la vida de las personas al promover la neuroplasticidad, la autonomía y la dignidad. Basados en los conceptos teóricos de Johan Huizinga, las críticas al modelo médico de Colin Barnes y los hallazgos científicos sobre actividades cognitivas, se concluye que los juegos de mesa, cuando están diseñados de manera inclusiva, son una plataforma poderosa para la integración social y el bienestar cognitivo.

1. Juegos de mesa y neuroplasticidad: Más allá del entretenimiento

El estudio "*Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly*" ha demostrado que las actividades cognitivas, como los juegos de mesa, reducen significativamente el riesgo de demencia y contribuyen al mantenimiento de habilidades cognitivas esenciales, incluso en personas mayores. Este respaldo científico refuerza la importancia de los juegos de mesa como herramientas terapéuticas y preventivas en el ámbito del deterioro cognitivo. Los juegos como el ajedrez, Catán y el dominó actúan como entrenamientos prácticos para la memoria, la planificación y la resolución de problemas, mostrando que el juego no solo es recreativo, sino también un recurso clave para preservar la salud mental.

2. Autonomía y dignidad a través del juego

El juego, como lo plantea Huizinga, representa un espacio de libertad donde los participantes experimentan la creatividad y la autodeterminación dentro de un marco de reglas. Los juegos de mesa proporcionan a las personas la oportunidad de tomar decisiones, planificar estrategias y enfrentar desafíos en un ambiente controlado. Para personas con discapacidades o en riesgo de deterioro cognitivo, esta experiencia es crucial para reforzar su autonomía y dignidad, aspectos fundamentales de la calidad de vida.

La participación en juegos inclusivos también promueve la autoestima y rompe con los estigmas asociados a las limitaciones físicas o cognitivas, ofreciendo un espacio donde sus capacidades son valoradas y respetadas.

3. Diseño inclusivo: Una obligación ética y social

A pesar del potencial transformador de los juegos de mesa, las barreras de accesibilidad persisten, excluyendo a ciertos grupos a través de lo que se denomina “discriminación suave”. Estas barreras, como texto pequeño, dependencia de colores específicos y fichas difíciles de manipular, perpetúan la exclusión en actividades recreativas.

El diseño inclusivo emerge como una solución ética y práctica para garantizar que todas las personas, indistintamente de sus capacidades, puedan disfrutar plenamente de los juegos de mesa. Incorporar elementos como colores de alto contraste, piezas táctiles y reglas simplificadas no solo mejora la experiencia individual, sino que también fomenta la cohesión social y el respeto por la diversidad.

4. Implicaciones para políticas públicas

La inclusión recreativa debe ser respaldada por políticas públicas que incentiven y regulen el diseño inclusivo en juegos de mesa. Esto incluye la creación de normativas de accesibilidad, subsidios para desarrolladores de juegos inclusivos y la integración de estos productos en espacios comunitarios como bibliotecas, escuelas y centros de atención a personas mayores. Dichas políticas no sólo promoverán la accesibilidad, sino que también fomentaría una cultura más empática e inclusiva.

Impactos Generales de la Investigación

Los juegos de mesa, como herramientas culturales y recreativas, tienen el potencial de impactar positivamente la neuroplasticidad, la autonomía y la dignidad de las personas, especialmente de aquellas con discapacidades o en contextos de vulnerabilidad. Al adoptar un diseño inclusivo y accesible, estos juegos pueden trascender su propósito original, convirtiéndose en vehículos de integración social y equidad.

Desde una perspectiva ética y social, garantizar la accesibilidad en los juegos de mesa no es solo una cuestión de diseño, sino un acto de justicia. Al permitir que todos participen y disfruten de los beneficios cognitivos, emocionales y sociales del juego, se reafirma el derecho de cada individuo a vivir con dignidad y a contribuir a una sociedad más inclusiva.

Esta investigación no solo destaca el impacto transformador de los juegos de mesa en la vida individual, sino que también aboga por un cambio en cómo se diseñan y se perciben estas actividades recreativas. Un diseño accesible y políticas públicas inclusivas pueden asegurar que los juegos de mesa sean una herramienta universal para el bienestar, la integración y el respeto por la diversidad.

Bibliografía

1. Arboccó de los Heros, M. (2016). Neurociencias, educación y salud mental. *Propósitos y representaciones*, 4(1).
<https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.92>
2. Barnes, C. (1990). *Las teorías de la discapacidad y los orígenes de la opresión de las personas discapacitadas en la sociedad occidental*. Ediciones Morata.
3. Brantes, F. P. I. (2021). *Derecho a una Muerte Digna: Consentimiento y Disponibilidad de la Vida Propia en el Derecho Penal Chileno y Comparado*. Universidad de Chile.
4. Garrido-Sánchez, A. B., & Crisol-Moya, E. (2023). *Revisión sistemática: beneficios de los juegos de mesa en el ámbito de la educación social con menores de entre 6 y 18 años*. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 24), e28528.
5. Guattari, F. (2013). *Para acabar con la masacre del cuerpo*. *Revista Fractal*, 69, 59–68.
6. Huizinga, J. (2021). *Homo Ludens: Un estudio sobre la función del juego en la cultura*. Alianza Editorial.
7. Mareño Sempertegui, M. (2012). *El saber convencional sobre la discapacidad y sus implicancias en las prácticas*. En S. Katz & P. Danel (Eds.), *Hacia una universidad accesible. Construcciones colectivas por la*

discapacidad (pp. 171–192). Editorial de la Universidad Nacional de La Plata (Eduulp).

8. Skinner, B. F. (2022). *Ciencia y Conducta Humana* (J. Virues-Ortega & J. I. Navarro Guzmán, Eds.). Cátedra Externa ABA España, Universidad de Cádiz.
9. SOMEA (Ed.). (2022). *Actualización sobre neuroplasticidad cerebral* (Vol. 7, Número 6). Editorial Médica Esculapio.
10. Verghese, J., Lipton, R. B., Katz, M. J., Hall, C. B., Derby, C. A., Kuslansky, G., Ambrose, A. F., Sliwinski, M., & Buschke, H. (2003). *Leisure activities and the risk of dementia in the elderly*. *The New England Journal of Medicine*, 348(25), 2508–2516. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa022252>