

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO

DIGNA ALEGRÍA DOCUMENTAL INTERACTIVO PARA FOMENTAR
EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Trabajo final de investigación aplicada sometido a la consideración de la
Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Comunicación para optar
al grado y título de Maestría Profesional en Comunicación: Diseño del
Lenguaje Audiovisual y Multimedia

LUIS ALONSO ÁLVAREZ VILLEGAS

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Costa Rica

2021

DEDICATORIA

A los hermanos Villegas Cortés, mi familia. Los tíos y tías maternos cuyas vidas inspiraron este trabajo de investigación.

A Cecilio y Cecilia, mis padres; mi amor y gratitud por siempre.

AGRADECIMIENTO


A mis profesores, especialmente José Luis Arce, José Fonseca y Allan Fonseca por su guía y acompañamiento.

A mis compañeros de maestría por sus consejos y recomendaciones, por compartir esta experiencia, especialmente a Allan Hernández, Tatiana Carmona y Dennis Castro por su amistad, apoyo y por sumar alegría y positivismo durante todo este proceso.


A María Fé Alpízar y Patricia Velázquez por su apoyo incondicional.

A mis hermanas y hermanos, gracias por estar siempre.

“Este trabajo del de investigación fue aceptado por la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Comunicación de la Universidad de Costa Rica, como requisito parcial para optar al grado y título de Maestría Profesional en Comunicación: Diseño del Lenguaje Audiovisual y Multimedia”



Mag. Vivian González Zúñiga
**Representante del Decano
Sistema de Estudios de Posgrado**



M.Sc. José Luis Arce Sanabria
Profesora guía



Dr. José Andrés Fonseca Hilgado
Lector



Mag. Allan Fonseca Calvo
Lector



M.Sc. Jorge Zeledón Pérez
**Director Programa de
Posgrado en Comunicación**



Luis Alonso Álvarez Villegas
Sustentante

TABLA DE CONTENIDOS

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	ii
Hoja de aprobación	iii
Resumen	viii
Abstract.....	ix
Índice de tablas	x
Índice de ilustraciones	xi
Lista de abreviaturas	xiii
ENSAYO PROFESIONAL.....	1
1. Comencemos por el principio.....	2
2. Entremos en contexto social.....	4
2.1. Contexto demográfico. Definición de envejecimiento.....	5
2.2. Envejecimiento saludable.....	7
2.3. Envejecimiento activo	12
3. Los Villegas Cortés como caso de estudio de la propuesta.....	14
3.1. Vida comunitaria.....	16
3.2. Fe y espiritualidad	17
3.3. Actividad física	18
3.4. Red de cuidado.....	19
3.5. Alimentación.....	19
3.6. Sentido de la vida.....	21
3.7. Zona Azul.....	22
4. Los tres pilares de la propuesta	23
4.1. Narración.....	26
4.1.1. Exploración conceptual.....	26
4.1.2. Propuesta para lograrlo	29
4.2. Documental	31
4.2.1. Exploración conceptual.....	31
4.2.2. Propuesta para lograrlo	40
4.3. Interactividad.....	41
4.3.1. Exploración conceptual.....	41

4.3.2.	Propuesta para lograrlo	47
5.	Referentes	48
5.1.	Del olvido al no me acuerdo	48
5.2.	The human longevity project	49
5.3.	Pregoneros de Medellín.....	50
5.4.	Chaco-Py Los pueblos indígenas del Chaco Paraguayo	51
	Conclusiones.....	53
	PORTAFOLIO DEL PROYECTO.....	55
1.	Ficha técnica.....	56
2.	Resumen del proyecto	59
2.1.	Digna Alegría. Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo. 59	
3.	Carta de intención.....	61
4.	Propuesta plástica Identidad visual.....	63
4.1.	Justificación conceptual e intención según la dirección general.....	63
4.2.	Nombre.....	63
4.3.	El imagotipo	63
4.3.1.	Construcción del imagotipo	64
4.3.2.	Otras versiones del imagotipo.....	65
4.3.3.	El círculo.....	65
4.3.4.	La tipografía.....	67
4.3.5.	Fuente tipográfica del documental interactivo.....	68
4.3.6.	Tipografía para títulos.....	69
4.3.7.	Tipografía para textos	69
4.3.8.	Paleta de color.....	69
4.3.9.	Colores primarios.....	70
4.3.10.	Colores secundarios	70
5.	Referentes visuales	71
5.1.	Personajes según edad.....	72
5.2.	Personajes.....	73
5.2.1.	Detalles Arte Colores	76
5.2.2.	Detalles Naturaleza Colores	77
5.2.3.	Paisajes Naturaleza Colores	78
5.2.4.	Paisajes Naturaleza Colores	79

5.2.5.	Arquitectura Naturaleza Colores.....	80
5.2.6.	Arquitectura Colores.....	81
6.	Arquitectura de la información.....	83
7.	Wireframe.....	85
7.1.	Página Inicio (“Home”).....	86
7.1.1.	Página Fe y espiritualidad.....	87
7.1.2.	Página Procesiones religiosas.....	88
7.1.3.	Página La voz de los expertos.....	89
7.1.4.	Página Álbum de familia.....	90
7.1.5.	Página Cuna de longevos.....	91
8.	Mapa de sitio de alta resolución.....	94
9.	Escaleta.....	101
9.1.1.	Escaleta Fe y espiritualidad.....	101
10.	Plan de mercadeo.....	104
10.1.	Análisis estratégico.....	104
10.1.1.	El Producto.....	104
10.1.2.	Posicionamiento Propósito de marca.....	104
10.1.3.	Necesidad del consumidor.....	105
10.1.4.	Segmento meta.....	105
10.1.5.	User persona usuario.....	105
10.1.6.	Valores y creencias.....	107
10.1.7.	Personalidad de la marca.....	107
10.1.8.	Beneficios de la marca.....	108
10.1.9.	Ventaja competitiva.....	108
10.1.10.	Impulsores.....	108
10.1.11.	Ventana de exhibición Plataforma.....	109
10.1.12.	Redes sociales.....	110
10.1.13.	Puntos de contacto Entorno virtual.....	110
10.2.	Análisis comparativo (“benchmark”).....	110
10.2.1.	Pregoneros de Medellin.....	110
10.2.2.	Chaco-Py Los pueblos indígenas del chaco paraguayo documental interactivo 111	
10.2.3.	The Human Longevity Project.....	112
10.2.4.	Del olvido al no me acuerdo.....	112

10.3.	Objetivo	113
10.4.	Estrategia	113
10.5.	Tácticas.....	114
10.5.1.	Etapa 1.....	114
10.5.2.	Etapa 2.....	114
10.5.3.	Etapa 3.....	115
10.6.	Presupuesto de mercadeo	116
10.6.1.	Mecanismo de control.....	117
11.	Plan de financiamiento	118
11.1.	Presupuesto general.....	119
11.2.	Presupuesto general Detalle.....	120
REFERENCIAS	124

RESUMEN

La Historia de vida de los hermanos Villegas Cortés tiene que ver con la historia de Quebrada Honda, un pintoresco pueblito en la provincia de Guanacaste, a 27 kilómetros de la ciudad de Nicoya.

De los nueve hermanos, seis sobreviven y actualmente rondan entre los 88 y los 99 años de edad, gozando de plenas facultades físicas, mentales y activamente involucrados en la vida del pueblo. Algunos ocupan puestos dentro de organizaciones comunales.

Este no es un caso aislado de adultos mayores longevos, pero sí llama la atención que son seis hermanos en similares condiciones de salud. Además, es un caso con el que me identifiqué y con el cual puedo lograr la empatía que se necesita para exponer por medio de un documental interactivo cómo los adultos mayores pueden llegar a convertirse en un grupo etario que goce de mejor calidad de vida emocional, espiritual y ocupacional. Que puedan satisfacer sus propias necesidades individuales, convirtiéndose en miembros activos de sus comunidades, y se sientan personas queridas y estimuladas dentro de sus propias familias. Sentir que aún viven una vida con propósito.

Para contar estas historias se recurrirá a narrativas audiovisuales-interactivas empáticas y sensibles que motiven la inmersión y el involucramiento de la audiencia, personas adultas jóvenes entre treinta y cuarenta años de la GAM, sobre el «envejecimiento activo». Una inmersión emocional en donde la audiencia tenga una aproximación con los personajes por medio de testimonios vívidos, que les haga reflexionar y tomar conciencia sobre la importancia de trazar una ruta que les permita llegar a vivir una vejez activa, con plenas capacidades físicas y cognitivas.

ABSTRACT

The life story of the Villegas Cortes siblings has to do with the story of Quebrada Honda, a quaint little town in the Guanacaste province, 27 kilometers away from Nicoya City.

Six, out of nine siblings, are still alive and range between the ages of 88 and 99 years old, enjoying still of full physical and mental capabilities, and being actively involved in the life of the town. Some of them even occupy positions within the community organizations.

This is not an isolated case of long lived elders, but it draws attention that these are six siblings in very similar health conditions. Also, this is a case I identify myself with and with which I can achieve the empathy needed to display, through an interactive documentary, how the elders can become an age group that enjoys a better emotional, spiritual and occupational quality of life ; that they can satisfy their own individual needs becoming active members of their communities; that they feel loved and motivated within their own families and feel they can still live a life with purpose.

In order to tell their stories, audiovisual-narratives that are interactive, empathic and sensible will be used to immerse and involve into «active aging» the viewers, an audience of young-adult people between thirty and forty years old from the large metropolitan area of the country. An emotional engagement in which the audience has a closeness with the characters through their life experiences, that causes a reflection and awareness about the importance of outlining a path that allows them to achieve an active old age, with full physical and cognitive capabilities

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.Los tres pilares de la propuesta	24
Tabla 2.Presupuesto, plan de mercadeo Digna Alegría para un periodo de 6 meses	116
Tabla 3.Tabla que refleja la cantidad de clics obtenidos para Google Display y Facebook por la inversión de 2000 USD	118
Tabla 4.Tabla que refleja los aportes con que se financiará el documental interactivo Digna Alegría	119
Tabla 5.Tabla que refleja el monto total de gastos para el documental interactivo Digna Alegría	119
Tabla 6.Presupuesto general del documental interactivo Digna Alegría. Parte A	121
Tabla 7.Presupuesto general del documental interactivo Digna Alegría. Parte B.....	122
Tabla 8.Presupuesto general del documental interactivo Digna Alegría. Parte C.....	123

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. <i>Proporción aurea del imagotipo</i>	64
Ilustración 2. <i>Imagotipo negro sobre fondo sólido</i>	65
Ilustración 3. <i>Imagotipo blanco sobre fondo sólido</i>	65
Ilustración 4. <i>Enso - Círculo zen japonés V de Thoth Adan</i>	66
Ilustración 5. <i>Interpretación de un círculo Enso o Zen</i>	67
Ilustración 6. <i>Ejemplo de tipografía Garland</i>	67
Ilustración 7. <i>Ejemplo de tipografía Futura Condensed Medium</i>	68
Ilustración 8. <i>Ejemplo de tipografía Marchand de Venise regular</i>	69
Ilustración 9. <i>Ejemplo de tipografía Futura Medium</i>	69
Ilustración 10. <i>Paleta de colores primarios</i>	70
Ilustración 11. <i>Paleta de colores secundarios</i>	70
Ilustración 12. <i>Fotografías y edad de los 6 protagonistas del documental interactivo Digna Alegría</i>	72
Ilustración 13. <i>Fotografía de los Hermanos Villegas Cortés</i>	73
Ilustración 14. <i>Fotografías de los Hermanos Villegas Cortés</i>	74
Ilustración 15. <i>Fotografías de los Hermanos Villegas Cortés</i>	75
Ilustración 16. <i>Fotografías de referentes visuales</i>	76
Ilustración 17. <i>Fotografías de referentes visuales</i>	77
Ilustración 18. <i>Fotografía de referente visual</i>	78
Ilustración 19. <i>Fotografías de referentes visuales</i>	79
Ilustración 20. <i>Fotografías de referentes visuales</i>	80
Ilustración 21. <i>Fotografías de referentes visuales</i>	81
Ilustración 22. <i>Fotografías de referentes visuales</i>	82
Ilustración 23. <i>Diseño de la arquitectura de la información del documental interactivo Digna Alegria</i>	84
Ilustración 24. <i>Diseño Wireframe, página de Inicio del documental interactivo Digna Alegria</i>	85
Ilustración 25. <i>Diseño Wireframe, página Inicio, Envejecimiento activo</i>	87
Ilustración 26. <i>Diseño Wireframe, página Fe y Espiritualidad</i>	88
Ilustración 27. <i>Diseño Wireframe, página Procesiones religiosas</i>	89

Ilustración 28. <i>Diseño Wireframe, página La voz de los expertos</i>	90
Ilustración 29. <i>Diseño Wireframe, página Álbum de familia</i>	91
Ilustración 30. <i>Diseño Wireframe, página Cuna de longevos</i>	92
Ilustración 31. <i>Diseño Wireframe, página Zona Azul</i>	92
Ilustración 32. <i>Diseño Wireframe, página Paisajes de Quebrada Honda</i>	93
Ilustración 33. <i>Diseño Wireframe, página Arquitectura vernácula</i>	93
Ilustración 34. <i>Diseño Mapa de sitio</i>	94
Ilustración 35. <i>Diseño página de entrada, Digna Alegría</i>	95
Ilustración 36. <i>Diseño página Inicio, Digna Alegría</i>	95
Ilustración 37. <i>Diseño página Inicio Digna Alegría efecto de interactividad</i>	96
Ilustración 38. <i>Diseño página Fe y Espiritualidad, Digna Alegría</i>	96
Ilustración 39. <i>Diseño página Procesiones religiosas, Digna Alegría</i>	97
Ilustración 40. <i>Diseño página La vos de los expertos, Digna Alegría</i>	97
Ilustración 41. <i>Diseño página Álbum de familia, Digna Alegría</i>	98
Ilustración 42. <i>Diseño página Álbum de familia, Digna Alegría</i>	98
Ilustración 43. <i>Diseño página Cuna de longevos, Digna Alegría</i>	99
Ilustración 44. <i>Diseño página Zona Azul, Digna Alegría</i>	99
Ilustración 45. <i>Diseño página Paisajes de Quebrada Honda, Digna Alegría</i>	100
Ilustración 46. <i>Diseño página Arquitectura vernácula, Digna Alegría</i>	100
Ilustración 47. <i>Perfil de usuario. Carmen, mujer de 35 años</i>	106
Ilustración 48. <i>Perfil de usuario. Jorge, hombre de 38 años</i>	107
Ilustración 49. <i>Fotografías con fines ilustrativos</i>	111
Ilustración 50. <i>Fotografías con fines ilustrativos</i>	111
Ilustración 51. <i>Fotografías con fines ilustrativos: The Human Longevity Project</i>	112
Ilustración 52. <i>Fotografías con fines ilustrativos: “Del olvido al no me acuerdo”</i>	113

LISTA DE ABREVIATURAS

AGECO	Asociación Gerontológica Costarricense
BAC San José	Banco de América Central San José
CONAPAM	Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor
CCP	Centro Centroamericano de Población
CCSS	La Caja Costarricense de Seguro Social
EBAIS	Equipos Básicos de Atención Integral en Salud
EUFIC	Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (por sus siglas en inglés)
GAM	Gran Área Metropolitana
ICE	Instituto Costarricense de Electricidad
INEC	Instituto Nacional de Estadísticas y Censos
INS	El Instituto Nacional de Seguros
OMS	Organización Mundial de la Salud
RRSS	Redes Sociales
TEC	Instituto Tecnológico de Costa Rica
UCR	Universidad de Costa Rica.
UNFPA	Fondo de Población de la Naciones Unidas.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

SEP Sistema de
Estudios de Posgrado

Autorización para digitalización y comunicación pública de Trabajos Finales de Graduación del Sistema de Estudios de Posgrado en el Repositorio Institucional de la Universidad de Costa Rica.

Yo, LUIS ALONSO ÁLVAREZ VILLEGAS, con cédula de identidad 502410541, en mi condición de autor del TFG titulado DIGNA ALEGRÍA, DOCUMENTAL INTERACTIVO PARA FOMENTAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Autorizo a la Universidad de Costa Rica para digitalizar y hacer divulgación pública de forma gratuita de dicho TFG a través del Repositorio Institucional u otro medio electrónico, para ser puesto a disposición del público según lo que establezca el Sistema de Estudios de Posgrado. SI NO *

*En caso de la negativa favor indicar el tiempo de restricción: _____ año (s).

Este Trabajo Final de Graduación será publicado en formato PDF, o en el formato que en el momento se establezca, de tal forma que el acceso al mismo sea libre, con el fin de permitir la consulta e impresión, pero no su modificación.

Manifiesto que mi Trabajo Final de Graduación fue debidamente subido al sistema digital Kerwá y su contenido corresponde al documento original que sirvió para la obtención de mi título, y que su información no infringe ni violenta ningún derecho a terceros. El TFG además cuenta con el visto bueno de mi Director (a) de Tesis o Tutor (a) y cumplió con lo establecido en la revisión del Formato por parte del Sistema de Estudios de Posgrado.

FIRMA ESTUDIANTE

Nota: El presente documento constituye una declaración jurada, cuyos alcances aseguran a la Universidad, que su contenido sea tomado como cierto. Su importancia radica en que permite abreviar procedimientos administrativos, y al mismo tiempo genera una responsabilidad legal para que quien declare contrario a la verdad de lo que manifiesta, puede como consecuencia, enfrentar un proceso penal por delito de perjurio, tipificado en el artículo 318 de nuestro Código Penal. Lo anterior implica que el estudiante se vea forzado a realizar su mayor esfuerzo para que no sólo incluya información veraz en la Licencia de Publicación, sino que también realice diligentemente la gestión de subir el documento correcto en la plataforma digital Kerwá.

ENSAYO PROFESIONAL

Digna Alegría

Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo

1. COMENCEMOS POR EL PRINCIPIO

Dice Digna Villegas a sus casi 100 años: “Ser viejo no es un problema ni un estorbo, pues viejos son los caminos y todavía echan polvo”. Tantas veces ha dicho esta frase popular que ya la ha hecho suya.

Como nos enseña la señora Villegas, envejecer es un proceso personal e irreversible que todos tenemos que enfrentar. Una sucesión de hechos que, si se toma conciencia de su importancia, pueden conducir a la búsqueda de mejores hábitos y de un estilo de vida que permita vivir una vejez plena y activa.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC), para el 2017 la esperanza de vida en Costa Rica subió hasta llegar a 80,03 (2018). Aunque estas cifras son alentadoras, la esperanza de vida no necesariamente está ligada a la calidad de vida. Este concepto se define como

...la capacidad que tiene el individuo para realizar aquellas actividades importantes relativas al componente funcional, afectivo y social, los cuales están influenciadas por la percepción subjetiva. Es claro que calidad de vida es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas. (Botero y Pico, 2007, p. 17)

Calidad de vida es a lo que aspiramos todos, ese estado de bienestar subjetivo que nos permite una condición emocional que le da sentido a la vida; nos ayuda a gestionar y cumplir nuestros sueños y metas; nos permite llegar a una condición de vejez satisfactoria.

Como lo afirman Casanova *et al.* (2004), existe una delgada línea entre el envejecimiento normal y el envejecimiento patológico. El envejecimiento patológico se refiere a causas originadas por enfermedades agudas y/o crónicas; cambios producidos

como consecuencia de enfermedades, malos hábitos, etc. Estos cambios no forman parte del envejecimiento normal y muchas veces pueden prevenirse o son reversibles.

Al estado de vejez, independientemente de la edad cronológica, podemos llegar por varios caminos. Que sea un envejecimiento normal o un envejecimiento patológico dependerá enteramente de los hábitos buenos o tóxicos que tengamos y de nuestro estilo de vida.

El envejecimiento activo lo logran aquellas personas que desde una edad más temprana toman conciencia de su estilo de vida, favorecen la promoción de su salud física y emocional. Este modelo de salud no solo da como resultados adultos mayores longevos, también favorece al sistema público de salud al disminuir el envejecimiento patológico, ahorrando grandes cantidades de dinero en medicamentos, atención al paciente, etc.

La presente propuesta de trabajo final de investigación aplicada busca abordar el tema del envejecimiento activo mediante la concientización de personas adultas jóvenes de la Gran Área Metropolitana (GAM) sobre la importancia de trazar una ruta que les permita llegar a vivir una vejez activa, con plenas capacidades físicas y cognitivas. Para ello, se recurrirá a la historia de vida de los hermanos Villegas Cortés, de Quebrada Honda de Nicoya: Digna, Lucía, Cecilia, Sara, Leónidas y Rafael Ángel, quienes gozan de buena salud y viven una vida activa dentro de las posibilidades de su edad, que va de los 88 a los 99 años. Estos hermanos longevos son un ejemplo, como muchos otros habitantes de la zona, de lo que se ha denominado «envejecimiento activo».

Cabe preguntarse entonces ¿cómo construir narrativas audiovisuales interactivas que motiven a personas jóvenes a involucrarse en su propio envejecimiento activo?

Para contar estas historias se recurrirá al documental interactivo, en vista de que la audiencia es adultos jóvenes, acostumbrados a nuevos formatos, con destrezas y competencias en el uso de recursos tecnológicos, la información debe presentárseles en forma de entretenimiento y ocio, pero también, en forma de herramientas de productividad.

En ese sentido, el objetivo del presente ensayo es dar a conocer cómo y por qué se llegó a considerar el formato de documental interactivo inmersivo como la solución para situar el problema social del envejecimiento activo, proponiendo un posible abordaje por medio de historias de vida. Que concientice al mismo tiempo que retrata el testimonio de los protagonistas, acercándolos con la audiencia.

2. ENTREMOS EN CONTEXTO SOCIAL

«El envejecimiento de la población es, ante todo y, sobre todo, una historia del éxito de las políticas de salud pública, así como del desarrollo social y económico...»¹

El envejecimiento de la población global es uno de los mayores triunfos de la humanidad y también uno de nuestros mayores desafíos. Gozar de una mayor esperanza de vida significa proveer las condiciones necesarias para que todas esas personas adultas mayores tengan una longevidad plena, donde se tutelen y resguarden sus derechos. Para González Martín, conferencista internacional y autor de la obra “Envejecer es bueno para la salud” (2009), si se logra que las personas mayores puedan vivir bien, con buena salud, en un ambiente que propicie el desarrollo de espacios para su pleno goce, perfectamente podrán hacer actividades similares a una persona joven.

Las capacidades cognitivas y físicas de las personas mayores pueden presentarse a un ritmo más pausado, lo cual no significa que están ausentes. La experiencia acumulada a través de los años puede ser un recurso invaluable del cual se puede sacar provecho. Durante este periodo de vida, se es productivo en la medida en que se les involucre en actividades o trabajos y ellos mismos se sientan productivos.

Al entrar en el siglo XXI, el envejecimiento a escala mundial impondrá mayores exigencias económicas y sociales a todos los países. Al mismo tiempo, las personas de edad avanzada ofrecen valiosos recursos, a menudo ignorados, que realizan una importante

¹ Gro Harlem Brundtland, directora general de la Organización Mundial de la Salud, 1999.

contribución a la estructura de nuestras sociedades. (Revista Especialidades Geriátricas Gerontológicas, 2002).

Es importante plantearnos como sociedad cuál es el lugar que se le dará a este grupo heterogéneo en crecimiento. De las oportunidades a las que les permitamos acceder, dependerá su desarrollo psicosocial.

2.1. Contexto demográfico. Definición de envejecimiento

De acuerdo con datos del INEC, en los próximos 40 años la población adulta mayor de Costa Rica se triplicará; en el 2012, la población adulta mayor estaba compuesta por 316 mil personas, mientras que para el 2050 se estima que alcanzará el millón de personas. Esta proyección supone que la población adulta mayor superará a la de niños y niñas (0-14) después del 2040. (INEC, 2011)

Costa Rica está experimentando lo que se conoce como un segundo dividendo demográfico, lo que significa, según el Fondo de Población de la Naciones Unidas (UNFPA, por sus siglas en inglés),

... el potencial de crecimiento económico que puede producirse a consecuencia de los cambios que se registran en la estructura de edad de una población, sobre todo cuando la proporción de la población en edad activa (de 15 a 64 años) es mayor que la de la población que no se encuentra en edad activa (de 14 años y menores o de 65 años y mayores). (UNFPA, 2014)

Esto convertirá a Costa Rica en una sociedad envejecida antes que el resto de los países de América Latina. Lo anterior es parte de los más recientes estudios del Centro Centroamericano de Población (CCP), de la Universidad de Costa Rica (UCR), en la conferencia “Oportunidades y retos del cambio demográfico” (2019). Para el año 2045, el país tendrá mayoritariamente población que sobrepase los 60 años.

Como lo confirman los estudios y datos mencionados anteriormente, Costa Rica es un país que envejece. Hace algunas décadas, pensar en un adulto mayor de 65 años era la

imagen de una persona fuera del mercado laboral, alguien que desde la tranquilidad de su hogar se dedicaba a atender sus asuntos. Esa imagen de la persona “anciana” con olor a ungüento parece haber quedado en el pasado, la apropiación que hace este grupo etario del espacio público, a paso lento pero determinante, es admirable. Es así como diversas organizaciones que procuran su bienestar contribuyen a cambiar esa imagen y trabajan, no solo en fomentar en la población joven actitudes de respeto y valorización de las personas mayores, sino también en promover una nueva perspectiva de su propio proceso de envejecimiento. Tales organizaciones promueven que la vida del adulto mayor sea más participativa e integrada a actividades lúdicas y deportivas, pues ello contribuye a una mejor calidad de vida. Todas estas acciones buscan integrar al adulto mayor de una forma participativa y activa como miembros de nuestra sociedad.

Según la legislación costarricense, específicamente las políticas y los planes en salud, al Estado le corresponde proteger el derecho a la vida como un principio fundamental. La Ley General de Salud N.º 5395 en su Artículo 1º dice: “La salud de la población es un bien de interés público tutelado por el Estado”. Esto supone atenciones sociales y de salud en todas las etapas de la vida para garantizar que las personas mantengan su bienestar mental, físico y espiritual, que les permita llegar a la vejez en una óptima capacidad funcional.

Entre estas organizaciones, se encuentra el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), órgano rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica. CONAPAM busca garantizar el mejoramiento en la calidad de vida de las personas adultas mayores mediante la formulación y ejecución de políticas públicas integrales que generen las condiciones y oportunidades para que estas tengan una vida plena y digna. La Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO), por su parte, promociona e integra clubes en todo el país, para que las personas adultas mayores se reúnan y realicen actividades con personas de edades e intereses semejantes. La organización estimula la actividad física, intelectual y recreativa entre la población adulta mayor.

La edad a partir de la cual el Estado reconoce a un individuo como adulto mayor no es precisa, mientras que para Naciones Unidas se considera los 60 años, en otros países desarrollados se establece a los 65 años. En Costa Rica, la legislación señala los 65 años como la edad a partir de la cual una persona se considera adulta mayor.

Si bien es cierto, el Estado hace su parte en tutelar la salud pública, tomando responsabilidad en la atención sanitaria de la población, asistiendo en la prevención de enfermedades y contribuyendo de esta forma en permitirnos llegar a una vejez más saludable. ¿Qué iniciativas personales deberíamos asumir para llegar a la edad de 65 años de manera saludable?

2.2. Envejecimiento saludable

Diseñar nuestro propio bienestar debería ser la forma de adentrarnos a una adultez que nos permita vivir plenamente; tomar conciencia sobre este proceso con acciones podría ser la mejor ruta a un envejecimiento activo. En “El significado del paso de los años: claves y retos para un envejecimiento saludable y feliz”, Mesonero y Fombona (2011) describen muy bien este proceso:

Desde siempre y, sobre todo, en la actualidad, el proceso de envejecimiento supone un auténtico reto para las personas mayores, ya que cada una debe contribuir a su longevidad, a su salud y a su felicidad. La existencia, independencia de la edad, es un fascinante camino que podemos diseñar. Tomar consciencia de lo importante que es dirigirla, en una forma, verdaderamente satisfactoria, es fundamental para la salud del mayor. (p. 633)

Se habla entonces de la importancia de tomar conciencia del envejecimiento; sin embargo, ¿cuál es la definición de este concepto?, ¿qué significa?, ¿cómo se puede aprender para comunicarlo mejor?

Envejecer no se debe entender como el hecho de acumular años, enfermedades o males, es importante tener conciencia de los cambios físicos y emocionales que se van suscitando en nosotros. A continuación, se presentan algunas definiciones. Una primera

definición, “Envejecimiento: Puede definirse como la suma de todas las alteraciones que se producen en un organismo con el paso del tiempo y que conducen a pérdidas funcionales y a la muerte”. (Villagordoa, 2007, párr. 1)

En la medida en que sepamos reconocer qué está bien y qué puede afectar a nuestro organismo, sabremos atender y entender cómo cuidarlo, ralentizando el paso de los años. Una segunda definición nos lleva a interpretar el envejecimiento como un todo, en donde toma relevancia no solo el proceso personal, sino también el fenómeno social.

El envejecimiento es un proceso inherente a la vida humana, el cual constituye una experiencia única, heterogénea y su significado varía dependiendo de la connotación que cada cultura haga de él. Se entiende como un fenómeno multidimensional que involucra todas las dimensiones de la vida humana. (Alvarado y Salazar, 2014, p. 62).

Se podría decir entonces que envejecer es un proceso sumatorio de deterioros funcionales que se viven de forma personal e irreversible, proceso que todos en algún momento tendremos que enfrentar. En ese sentido, Castañedo, citado por Rodríguez (2010), afirma que el envejecimiento “... es el conjunto de transformaciones y/o cambios que aparecen en el individuo a lo largo de la vida; es la consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Los cambios son bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales”. (p. 15)

Estas definiciones nos exponen un panorama fundamental para ayudarnos a visibilizar, en esta propuesta de trabajo final de investigación aplicada, que envejecer puede ser un proceso controlado en el cual podremos envejecer saludablemente si tomamos una posición activa. Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable.

Es así como llegamos a preguntarnos ¿a qué edad se debe tomar conciencia de cómo diseñar nuestra vejez? De acuerdo con un grupo de investigadores de la Universidad de Stanford, encabezado por el profesor de neurología Tony Wyss-Coray, es a partir de los

34 años que comienzan a detectarse los primeros signos de envejecimiento. Según los autores, existen cinco signos que demuestran el envejecimiento:

- a) El metabolismo se vuelve más lento,
- b) la estructura ósea se debilita,
- c) se comienza a tener problemas para recordar cosas,
- d) se modifican los patrones del sueño y
- e) la estructura ósea comienza a deteriorarse.

Además, estos cambios se agrupan en las tres edades de envejecimiento: 34 años (edad adulta temprana), 60 años (edad media tardía) y 78 años (vejez). En cada una de estas franjas etarias, el envejecimiento evoluciona de forma diferente, aunque las características sean las mismas. No hay un proceso de envejecimiento igual entre dos personas, debido a que las variaciones en la salud de las personas son genéticas, sociales y personales, jugando un papel importante tres aspectos:

- a) La alimentación y los hábitos saludables a lo largo de la vida, en particular, el llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física moderada periódica y evitar el consumo o exposición al cigarrillo. La OMS asegura que fumar es la primera causa de muerte. Contribuye sustancialmente a enfermedades como el cáncer, cardiovasculares, respiratorias crónicas, diabetes, cirrosis, entre otras. Actividad social, reunirse con amigos, bailar, conversar, pintar, realizar manualidades, entre otras actividades, relacionarse e intercambiar experiencias y conocimientos con otras generaciones, es vital, favorecen al bienestar y a la calidad de vida.
- b) Acompañamiento afectivo que puede brindar momentos de gran satisfacción, alegría y esperanza a sus vidas, aportando beneficios a su salud física y emocional, ayudando en alguna medida a sobrellevar los cambios que se presentan en la vejez de una manera más optimista y a minimizar el vacío que dejan la tristeza y la

soledad, siendo para muchos la familia su razón de vivir. El amor y afecto que reciban de ellos es vital.

c) Sentido por la vida, porque el estado anímico o emocional también repercute en el cuerpo y en el proceso de envejecimiento saludable. Aquellas personas que mantienen motivaciones en la vejez tienen una mejor calidad de vida. En esa dirección, las personas que tienen un proyecto para la vejez se sienten útiles y con la posibilidad de aportar a la sociedad y a la juventud desde un lugar distinto. Sin embargo, recordemos que crear estos hábitos saludables dependerá de la disposición del adulto mayor, su familia y los cuidadores.

Es entonces cuando, se vuelve importante tener conciencia de cuáles son nuestros hábitos saludables, en especial los hábitos alimentarios. Como lo afirman Céspedes, *et al.* (2017), “Los hábitos alimentarios son la expresión de las creencias y tradiciones alimentarias de una población y están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad de los alimentos. Los factores que lo condicionan son de tipo económico, religioso, psicológico y pragmático”. (p. 4)

Sin embargo, la realidad se vuelve otra al conocer que, de acuerdo con el informe “Estado de la Nación del 2013”, incluido en el documento “Política pública de la persona joven y su plan de acción 2014 – 2019”, es necesario promover en infantes y adolescentes la adopción temprana de buenos hábitos de alimentación y la práctica de ejercicio físico, que les ayuden a evitar la obesidad y otras enfermedades crónicas, como la diabetes y la hipertensión.

Asimismo, según Rocío González Urrutia, investigaciones realizadas por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (UCR) durante los últimos diez años evidencian el incremento de sobrepeso y la obesidad que presenta el país como consecuencia de prácticas de alimentación poco sanas.

Estos estudios sacan a la luz lo que es evidente a la vista, el sobrepeso en un alto porcentaje de la población, debido a las malas prácticas de alimentación que comienzan desde muy temprana edad, acrecentándose con los años y que con el tiempo desencadena en enfermedades crónicas.

Aunque gran parte de los hábitos nocivos para la salud adquiridos durante la adolescencia no se manifiestan en morbilidad o mortalidad durante la adolescencia misma, sí lo hacen en años posteriores. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que 70% de las muertes prematuras en el adulto se deben a conductas iniciadas en la adolescencia. (Infante-Espínola *et al.*, 2003)

Como lo podemos observar, una mala alimentación trae consecuencias y, problemas originados por enfermedades no transmisibles, se convierten en causal de muerte y afectaciones en la salud, particularmente en edades avanzadas. Es así como un gran número de personas llegan a su adultez acarreando las consecuencias de una vida de descuidos y abusos en el consumo de grasas trans, azúcar y harina refinada, bebidas gaseosas, alimentos procesados, etc. En el estudio “Cómo lograr una vida saludable”, su autora, Samar Yorde, lo explica así:

A nivel mundial, el impacto de las enfermedades crónicas no trasmisibles que pueden ser prevenidas está creciendo de forma sostenida y representan la causa de defunción más importante, con un 63% del número total de muertes anuales. En todo el mundo las enfermedades cardiovasculares ocupan el primer lugar de las muertes por enfermedades crónicas, seguidas del cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. (Yorde, 2014, p. 29)

Es importante mencionar que no solo los buenos hábitos alimentarios son la única práctica que debemos mantener para vivir de forma saludable, aunque sí es la que nos puede ayudar de forma inmediata a evitar enfermedades crónicas e irreversibles y, aunque los problemas nutricionales tengan diferentes raíces, los daños irreversibles serán los mismos.

Por ello, para el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC, por sus siglas en inglés), entre los factores determinantes que inciden en una mala alimentación están los biológicos, relacionados al hambre y saciedad; los económicos, al costo y accesibilidad; los físicos, como el acceso a la educación y el conocimiento; los sociales, por la **influencia de pertenencia a una clase social; y los psicológicos, por el estrés o estado de ánimo**. Todos ellos, factores causales que van en detrimento de una buena salud. (EUFIC, 2006)

Tal y como se ha observado, es importante concientizar a la población sobre los aportes y beneficios de una alimentación saludable acompañada de actividad física, con el fin de llegar a vivir un envejecimiento activo. Fomentar la práctica de actividades físicas y el consumo de alimentos saludables debe convertirse en un estilo de vida que se sostenga en el tiempo, permitiendo dar como resultado una sociedad comprometida que vela por su propia salud y bienestar, participativa en actividades de índole social, cultural, económica y política, que se integre plenamente en la vida doméstica, familiar y comunitaria.

2.3. Envejecimiento activo

De acuerdo con Limón y Ortega (2011), a principios de los años 60 surge la idea de que mantener durante la vejez los mismos patrones de actividad desarrollados en la edad adulta podría ser el medio para envejecer óptimamente. Es así como se inicia el largo camino que busca definir el significado de activo. “En este proceso se han ido enfatizando la importancia de diversos aspectos: de las condiciones de salud (envejecimiento saludable), de los resultados e intencionalidad del mismo (envejecimiento productivo) o de los beneficios individuales y más íntimos de cada persona (envejecimiento satisfactorio)”. (Limón y Ortega, 2011, p. 229)

Es importante recalcar que, aunque todas las personas envejecen por igual, no todas lo hacen en las mismas condiciones, aun cuando se comparta la misma edad cronológica, las características físicas son únicas y personales; sin embargo, de acuerdo con lo expresado por Limón y Ortega, el modelo de envejecimiento activo es el que supera

cualquier otro modelo expuesto y es el modelo de envejecimiento que desde este trabajo de investigación se propone como ideal.

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), si se quiere hacer del envejecimiento una experiencia positiva, una vida más larga debe ir acompañada de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad. Por ello utiliza el término «envejecimiento activo» para expresar el proceso por el que se consigue este objetivo.

El término «envejecimiento activo» fue adoptado por la OMS a finales de los años 90, con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de «envejecimiento saludable» y reconocer los factores que, junto a la atención sanitaria, afectan la manera de envejecer de los individuos y las poblaciones. (Kalache y Kickbusch, 1997).

La OMS define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen (OMS, 2002, p. 79). Además, el término activo, según la Organización, hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no necesariamente solo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Es así como, el envejecimiento activo busca ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia (OMS, 2002, p. 79).

Envejecer bien es envejecer enérgicamente, por eso Rodríguez (2006, citado por Limón y Ortega, 2011) señala que para lograrlo “debe implicar fundamentalmente tres condiciones: envejecer teniendo un rol social, envejecer con salud y envejecer con seguridad” (p. 229). Las repercusiones se verán de forma positiva en el proceso individual que ayuda a construir una mejor sociedad. Este modelo de envejecimiento activo beneficia no solo a las personas mayores a quienes permite mantener más tiempo su independencia y autonomía, sino también a todas las personas, porque permite construir una sociedad más equitativa y justa.

Como ya se mencionó, envejecer es un proceso personal e irreversible; sin embargo, puede retrasarse o ralentizarse. Para Landinez, Contreras y Castro (2012), la participación periódica en actividades físicas moderadas puede retrasar el declive funcional y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas, tanto en ancianos sanos como en aquellos que las sufren.

De esta manera, algunos de los hábitos saludables como el ejercicio físico y dieta equilibrada son los que más se repiten en la literatura para prevenir o retrasar el envejecimiento, porque permiten que el organismo funcione en mejores condiciones, aportando una mejor calidad de vida y, por consecuencia, un envejecimiento activo. Cabe destacar también, la importancia de asumir una actitud positiva y evolucionar adaptándose al paso de los años; no aferrarse al pasado y disfrutar cada etapa de la vida, aprovechando la experiencia y sabiduría que aportan los años vividos, propiciando una mejor calidad de vida y construyendo la ruta que permita envejecer activamente. Y es esa relación entre los hábitos de salud como se construye la relación con el presente objeto de estudio, que se puede ejemplificar en el caso de los hermanos Villegas Cortés, toda una vida de constancia apegados a su estilo sano de vida que les ha permitido gozar de una buena salud física en el proceso de envejecimiento personal.

3. LOS VILLEGAS CORTÉS COMO CASO DE ESTUDIO DE LA PROPUESTA

Más allá del río Tempisque, a unos diez minutos después de cruzar el puente La Amistad, enclavada entre los cerros Munizango, Copal y Caballito, se encuentra Quebrada Honda, el cuarto distrito del cantón de Nicoya en la provincia de Guanacaste; una pequeña comunidad a 27 kilómetros del centro de Nicoya.

Entre las muchas familias que pueblan Quebrada Honda y que presentan notables condiciones de vida, se encuentran los hermanos Villegas Cortés. Son mujeres y hombres de trabajo que nacieron en la ruralidad, que viven y gozan de una vida plena dentro de las posibilidades de su edad, un claro ejemplo de envejecimiento activo. Son testigos de una

vida con propósito, aferrados a su espiritualidad y cobijados por los fuertes lazos familiares y comunitarios.

Conocer a estos hermanos es adentrarse en historias que relatan la fundación de esta comunidad guanacasteca, allá por el año de 1884, cuando don Mercedes Villegas y doña Froilana Briceño, abuelos de los Villegas Cortés, fundaron el pueblo. Conocerlos es también adentrarse en historias de luchas por construir un pueblo en medio de la adversidad, pero con una visión muy clara de bienestar comunal, de progreso. Toda una vida de trabajo, de esfuerzo por procurar lo mejor para sus familias y para la comunidad; sus historias hablan de envejecimiento activo porque, a sus años, estas personas mantienen actividad física y cognitiva.

Mucha de la historia de esta familia quedó documentada en las libretas que el padre de los hermanos Villegas, don Pablo Villegas Briceño, solía escribir y en donde llevaba nota de hechos y acontecimientos vividos. En ellas, se puede leer sobre el progreso y construcción del pueblo, pero también de sobre su propia descendencia. Al mirar entre fotografías, cartas, y documentos, se descubre la historia de la familia contada a partir de sus propios recuerdos, material indispensable que permite documentar y adentrarse en la intimidad de los hechos como un espectador silencioso, pero al mismo tiempo cautivado.

Aunque los Villegas Cortés no son el único caso de adultos mayores longevos en Guanacaste, sí ejemplifican el concepto de envejecimiento activo, porque las ganas de disfrutar, las ganas de vivir y de mantenerse activos, sin importar los años acumulados, les permite disfrutar de bienestar social. Es preciso recordar que el objetivo principal del envejecimiento activo es mejorar la calidad de vida de las personas mayores, favoreciendo así su envejecimiento. Los Villegas Cortés son testimonio vivo de tenacidad, progreso, generosidad, una vida con propósito amparada y afianzada en su familia, razón de ser y pilar fundamental de su existencia.

Entre las características destacables de estos hermanos para considerarlos un caso representativo y que serán los ejes narrativos de la propuesta comunicativa, se enumeran:

3.1. Vida comunitaria

La larga vida de los hermanos Digna, Lucía, Cecilia, Sara, Leónidas y Rafael Ángel Villegas Cortés, de Quebrada Honda de Nicoya, es un ejemplo de longevidad. Varios de ellos han sido líderes comunales y han contribuido al desarrollo de la comunidad, son nietos de los fundadores del lugar y han sabido dar continuidad a proyectos que buscan el progreso. Su trabajo y tesón por procurar el bienestar comunal solo se compara con las ganas de vivir y de preservar el legado de sus abuelos.

Rafael Ángel ha ocupado en reiteradas oportunidades el cargo de presidente de la Asociación de Desarrollo Comunal, desde donde ha impulsado varios proyectos; quizás uno que marcó un hito para los pueblos vecinos fue diseñar y contratar un servicio de recolección de basura con carreta tirada por una yunta de bueyes a inicios de los años setenta. También, siendo presidente de la misma asociación, construyó el primer salón comunal, el templo católico que, gracias a su diseño de arquitectura vernácula, fue declarado patrimonio histórico arquitectónico por el Centro de Patrimonio del Ministerio de Cultura. También fue el gestor de un comité de cultura que promovía en los jóvenes del pueblo su desarrollo social y cultural por medio de grupos de bailes folclóricos y teatro. Este mismo comité decidió nombrar a Quebrada Honda como “Un pueblo para todos”.

Toda una vida de trabajo les ha convertido en líderes comunales y aún les mantiene activos, favoreciendo su independencia, participación, autorrealización y dignidad. Principios que se han promovido como fundamentales en las políticas sobre adultos mayores. La participación en actividades sociales, económicas, culturales, deportivas y recreativas contribuye a aumentar y mantener el bienestar personal; supone un aspecto fundamental: la toma de decisiones, lo cual genera en los adultos mayores un sentimiento de real participación y plenitud de sus derechos al sentirse incluidos en la definición y resolución de los problemas que son de su interés, individual y comunitario. El potencial de las personas adultas mayores es una sólida base para el desarrollo futuro; permitirles su participación en la sociedad es nutrirse de experiencia y sabiduría.

Como se mencionó anteriormente, a pesar de que en la zona de Guanacaste hay muchos adultos mayores longevos, todos son casos aislados; el caso de los Villegas Cortés llama la atención por ser seis hermanos en similares condiciones que cohabitan en un mismo pueblo.

3.2. Fe y espiritualidad

Delgado (2005) plantea que una fuerte conexión espiritual puede mejorar la satisfacción con la vida o facilitar el adaptarse a los impedimentos. Pargament (1997, citado en Clark, 2004) encontró que las creencias religiosas y espirituales contribuyen a la habilidad para enfrentar efectivamente con la enfermedad, discapacidad y eventos vitales negativos.

Esto sucede con los hermanos Villegas Cortés, cuya fuerte espiritualidad religiosa los mantiene perseverantes, seguros de que todo lo que deben enfrentar tendrá solución y les permitirá sobrellevar cualquier adversidad. Viven con poco, no tienden a acumular y todo lo que tienen lo comparten. Se sienten seguros bajo la protección y cobijo que les ofrece su fe; la espiritualidad es una parte importante en la vida de estos hermanos, constituye ese sostén de paz y serenidad que les caracteriza y, que al mismo tiempo, les ha dado la confianza para enfrentar cualquier situación. La espiritualidad les une como familia, pero también los acerca estrechando los lazos de amistad con su comunidad.

Digna ha sido toda su vida devota practicante, ha impulsado la tradición de rezar el rosario, pero además fue la rezadora oficial del pueblo, todos la buscaban para los “rezos del Niño”, “las novenas” a los difuntos o cuanta celebración que impusiera una oración lo requería. Su forma de transmitir la fe siempre fue con testimonios. Esta conexión espiritual de Digna es compartida por el resto de sus hermanos, quienes siempre se han involucrado de manera comprometida, asistiendo y participando de manera regular en todas las celebraciones religiosas. Actividades que también les permite saludarse con sus amigos y parientes. Este apego a su fe les permite enfrentar el estrés y el temor a la muerte.

Estudios realizados por Levin (2001) aportan evidencia de que la participación en actividades religiosas públicas, a través de membrecías religiosas, beneficia la salud, ya que se promueven conductas y estilos de vida más saludables, además porque brindan un apoyo que amortigua los efectos del estrés y el aislamiento.

3.3. Actividad física

Como lo señalan varios autores, lograr convertir los hábitos saludables en un estilo de vida que se sostenga en el tiempo es el gran objetivo que se debe buscar con tenacidad. Cambiar los hábitos es un proceso que involucra varias etapas; algunas veces, convertir los cambios en hábitos nuevos lleva tiempo y podría enfrentar obstáculos en el camino.

La autonomía de las personas mayores está íntimamente relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, además de preservar y mejorar la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas musculoesqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la autoimagen, concepto de sí mismo, etc., y en definitiva sobre la calidad de vida. (Moreno, 2005)

No se trata de realizar largas sesiones de ejercicios, se trata más bien de actividades que generen movimientos intencionados, como por ejemplo caminatas, lo cual no resulta una actividad que consuma mucho esfuerzo para la persona que siempre lo practicó. Esas prácticas cotidianas les permiten sentirse joviales y aminorar el nivel de dependencia con respecto a otras personas, al mejorar la capacidad funcional y la seguridad en sí mismas.

Sara, otra de las hermanas, siempre fue de las más andariegas, podría decirse que lleva kilómetros acumulados, siempre caminó largos recorridos visitando a amigas o parientes en otros pueblos circunvecinos. Para ella caminar 10 o 15 kilómetros y hasta más era práctica frecuente. Actualmente, a sus 93 años sus movimientos son más lentos, pero nunca ha dejado de practicar esta actividad, lo que le permite mantener su grado de independencia.

3.4. Red de cuidado

Se desarrollará la incidencia del entorno en la vida de los hermanos, la comunidad donde viven, red de cuidado y apoyo que reciben por parte de su círculo de influencia. Sus estrechos lazos familiares fundamentales para sentirse protegidos y amparados, lo cual también les permite mantener un buen estado psicoafectivo y cognitivo.

Según lo describe el CONAPAM, la Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores es la estructura social compuesta por personas, familias, grupos organizados de la comunidad, instituciones no gubernamentales y estatales, que articulan acciones, intereses y programas en procura de garantizar el adecuado cuidado y satisfacción de necesidades a las personas adultas mayores del país, promoviendo así una vejez con calidad de vida.

La red de cuidado de más incidencia sobre los hermanos Villegas Cortés es su propia familia, todos viven con su familia directa; salvo Cecilia y Leónidas, todos los demás han enviudado, pero viven al cuidado de sus hijos. Es por eso por lo que la familia es y siempre ha sido su prioridad y razón de ser.

Lucía, la segunda de las hermanas, con 97 años, enviudó hace muchos años cuando su única hija aún era estudiante de secundaria. Sin embargo, vivir sola durante el tiempo en que ella estudiaba en la universidad en San José, nunca fue un problema, porque sintió el amparo del resto de sus hermanas, hermanos o sobrinos; sentir la protección de la familia le da confianza y seguridad. Aun ahora, a pesar de vivir acompañadas, sabe que puede contar con su familia cada vez que se presente alguna emergencia de cualquier tipo, esto contribuye a que su existencia sea más tranquila y a mejorar su calidad de vida.

3.5. Alimentación

El objetivo de una adecuada alimentación en la persona adulta mayor es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal y retardar la progresión de enfermedades.

Consumir una dieta saludable y balanceada es importante para que el cuerpo obtenga los nutrientes que necesita para poder funcionar y crecer. Algunos cambios que ocurren a medida que se envejece pueden hacer más difícil que un adulto mayor coma saludable. Por ejemplo, problemas relacionados con el hogar donde vive, si debe prepararse sus alimentos, si consume algún medicamento que le cambie el sabor a las comidas, si sus ingresos se ven reducidos y no puede comprarlos o si presenta algún problema a la hora de masticar e ingerirlos. Sin embargo, en la medida de lo posible, un adulto mayor debe consumir alimentos ricos en fibras que le proporcionen muchos nutrientes sin demasiadas calorías extra, evitar las calorías vacías o huecas, alimentos bajos en colesterol y grasas, y tomar suficientes líquidos.

En la etapa de adultez, la nutrición es muy importante para la salud física y emocional, por ello la dieta para los adultos mayores debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible y de fácil masticación y digestión.

Para una persona mayor, un adecuado comportamiento alimentario favorece la entrega prudente de energía y nutrientes. Se entiende que una alimentación equilibrada, es decir, aquella que contiene los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo, es base de una apropiada calidad de vida, sin embargo, alteraciones en sus conductas de alimentación, alteran este equilibrio, pudiendo presentar efectos en su estado nutricional. Estas modificaciones pueden ser originadas por situaciones patológicas, pérdida de las respectivas parejas, hábitos alimentarios rígidos, privación en el poder adquisitivo, entre otros factores. (Trancoso, 2017)

La dieta regular que los hermanos Villegas Cortés han consumido durante su vida es simple, sencilla pero balanceada, se basa en alimentos frescos, ricos en fibras, carnes, legumbres, frutas y verduras. Sazonados sin ingredientes artificiales, porque como muy bien lo dice Cecilia Villegas, para cocinar es importante conocer las propiedades de los alimentos y sacarles provecho para potenciar su sabor. Se debe comer con moderación e

incluir alimentos variados en cada comida. Cecilia, a sus 95 años, sigue siendo muy cuidadosa y disciplinada con lo que consume, cuida mucho su dieta porque sabe que lo que coma se verá reflejado en su bienestar, en su calidad de vida, en sentirse bien. “Poquito, pero constante”, como ella misma dice.

Y si de recetas se trata, nadie como Cecilia para elaborar exquisitos platos de tradición culinaria guanacasteca. Arroz de maíz, picadillo quebradondeño, chiricaya, tamal asado, atolillo, atol, arroz con leche, tanela y muchos otras recetas, en donde la elaboración va de la mano con los alimentos, el cariño y esmero a la hora de prepararlos.

3.6. Sentido de la vida

El sentido de la vida en la etapa de adulto mayor se convierte en un reto para la persona. La decisión de a dónde ir y qué actitud tomar frente a la vida es personal. Y nos encontraremos con dos clases de personas: aquellas que dicen sí a la vida a pesar de los reveses, que se sienten usualmente satisfechas y felices, y las que siempre dicen no, por lo general están enajenadas, frustradas y vacías. Generalmente, el resultado de esta decisión se ve influenciada por las experiencias de la niñez y, posteriormente, de modelos de comportamiento y enseñanzas.

Para la cultura nipona, definir el sentido de la vida se puede hacer por medio de una palabra, *ikigai* (*iki*, “vida” y *gai*, “que merece la pena”), y es el secreto de los japoneses para vivir una vida plena. El objetivo último del *ikigai* no es la felicidad. “El objetivo es identificar aquello en lo que eres bueno, que te da placer realizarlo y que, además, sabes que aporta algo al mundo. Cuando lo llevas a cabo, tienes más autoestima, porque sientes que tu presencia en el mundo está justificada. La felicidad sería la consecuencia”. (García y Miralles, 2016)

El concepto *ikigai* podría traducirse como “razón de ser” o “aquello por lo que merece la pena existir. Para los expertos, se debe enfocar el tema del envejecimiento como si fuera un proyecto de vida, una carrera profesional, donde la persona se prepara para

iniciar una nueva etapa, con sus aspectos positivos y negativos, pero comprometidos con el hecho de que es para estar bien y disfrutar plenamente.

Para Leónidas, las razones para levantarse cada día son muchas. A sus 90 años vive una vida plena y activa. Es ministro de la comunión durante las celebraciones en la iglesia católica, forma parte del Consejo Económico y de otros comités que velan por el bienestar del pueblo. Se mantiene informado de lo que sucede en el país porque además sigue muy de cerca la política nacional al ser uno de los líderes comunales. Es una persona reflexiva, elocuente y dispuesta siempre a colaborar; su actitud siempre positiva y optimista ante las circunstancias o las adversidades le hace vivir feliz rodeado de su familia; tiene metas y planes por cumplir y se aferra a ellos con esperanza y determinación. Sorprende escucharlo hablar siempre de progreso comunal.

3.7. Zona Azul

De las cinco zonas en el planeta con un alto índice de personas longevas, la Península de Nicoya en Costa Rica ocupa, a escala mundial, la segunda concentración con la mayor densidad de adultos mayores longevos. Los hermanos Villegas Cortés habitan esta zona geográfica y representan al guanacasteco que reúne las características que Dan Buettner, junto a un equipo de *National Geographic*, encontraron en los habitantes de la Península de Nicoya. Las particularidades que provocan que los habitantes de estas zonas azules sean longevos no son precisas, pero según Buettner (citado por Bauso, 2020), la fe, un pertinaz optimismo, una confianza desmesurada en el futuro y una red fuerte e intensa de relaciones familiares y sociales son fundamentales para que muchos de ellos lleguen a viejos. Tienen poco, pero viven mucho. Creen y llevan adelante esa convicción que no necesitan de más.

Limón y Ortega (2011) enumeran que para envejecer de forma saludable debemos adoptar estilos de vida físicos saludables: hacer ejercicio físico con moderación, llevar una dieta saludable, evitar el abuso de medicamentos y la automedicación, el tabaco y el alcohol, vacunarse, etc. (p. 232)

Si se adaptan estilos de vida sanos que se sostengan en el tiempo y se participa en el propio autocuidado, se estará diseñando la ruta a un envejecimiento activo. Uno de los mitos sobre el envejecimiento gira en torno a la idea de que, en la vejez, ya es demasiado tarde para adoptar un estilo de vida saludable. Todas las personas deben asumir con determinación la responsabilidad personal por envejecer activamente y, para ello, es necesario tomar acciones enfocadas en velar por el bienestar propio, ser conscientes de ellas y de sus consecuencias. La salud es un bien preciado por el cual cada persona, de forma individual, debe velar y atender.

Es en la búsqueda de un arquetipo que se convierta en todo un referente por seguir en términos de envejecimiento activo que se recurre a los hermanos Villegas Cortés, porque sus historias de vida no solo cuentan sobre hábitos saludables, también cuentan de cómo envejecer con optimismo, dando gracias por los frutos que hoy recogen después de una vida de trabajo, servicio, amor y generosidad con su familia y su comunidad. Y esto hace querer elegirlos los protagonistas del documental interactivo Digna Alegría, en el cual se propone un modelo que permita integrar, desde la inmersión, el cine documental y la interactividad.

4. LOS TRES PILARES DE LA PROPUESTA

Es en la búsqueda de una forma sobresaliente de compartir el proceso de vejez de los hermanos Villegas Cortés que se decide abordarlo desde una narrativa de familia, porque se considera que la intimidad que se mantiene presente y constante en los relatos permitirá compartir sus historias, generando una reflexión entre personas adultas jóvenes sobre cómo diseñar una ruta de vida que los lleve a un envejecimiento activo.

Es oportuno retomar la pregunta central de este ensayo: ¿Cómo construir narrativas audiovisuales-interactivas que motiven la inmersión e involucramiento de la audiencia sobre el envejecimiento activo?

Durante el proceso reflexivo se encuentran muchos términos y conceptos que, por alguna razón, se consideraba tomar en cuenta, entre otras razones, porque motivan a creer

que pueden ayudar a eliminar brechas generacionales y diferencias socioculturales; tal es el caso de *ilusión de realidad, concentración, disfrute, empatía*, que se asocian con **narración**. *Realidad, acercamiento, géneros, testimonial*, que se asocian con el género **documental**. *Accesibilidad, comunicación, acciones, participación*, que se relacionan con **interactividad**.

Tabla 1. Los tres pilares de la propuesta

NARRACIÓN	DOCUMENTAL	INTERACTIVIDAD
Ilusión de realidad	Realidad	Accesibilidad
Concentración	Acercamiento	Comunicación
Disfrute	Géneros	Acciones
Empatía	Testimonial	Participación
INMERSIÓN - INVOLUCRAMIENTO		

Fuente: Elaboración propia

En todos estos conceptos, se encuentran cualidades o características que asociadas con el término **involucramiento**, entendiéndolo como ese estado que vigoriza y dirige los procesos afectivos, cognitivos y de comportamiento. Y es precisamente ese grado de involucramiento lo que resulta vital de rescatar no solo desde el emisor, sobre todo y fundamentalmente, desde el receptor.

De esta forma, se propone un involucramiento que fluya en ambos sentidos, de un lado se encuentra al emisor, a quien se denomina *personaje*; este será quien narre las historias de familia que hablan de envejecimiento activo. El “emisor”, utilizando la narrativa y la caracterización de personajes, transmite un “mensaje” al receptor, quien a su vez y debido a la naturaleza del mensaje o su discurso (testimonial, directo, sin ambigüedades) se siente interpelado por este y se involucra en la “trama” o “historia”. Ese involucramiento le permitirá generar interés y estados reflexivos necesarios que eventualmente lo lleven a tomar conciencia sobre el envejecimiento activo.

El involucramiento permite generar la empatía que le confiere a proyectos audiovisuales elementos que lo complementan y lo enriquecen, sumando de forma positiva a la experiencia del espectador, para finalmente convertirla en una experiencia variada. La forma de contar esta narración le otorga al usuario otras posibilidades, incluso lúdicas, en donde mejora su capacidad participativa, llevándolo a otra dimensión y convirtiendo la experiencia en divertida; pero principalmente buscando “encontrar ese equilibrio entre la necesidad de otorgar al usuario cierto grado de control sobre la historia –para que resulte interactiva– y, al mismo tiempo mantener cierto grado de coherencia en la narración”. (Orihuela, 1997, p. 41)

Se busca contar esas historias de familia, por medio de esa intimidad que se puede generar a partir de relatos que atañen al ámbito familiar y que pueden despertar el interés en otros públicos al sentirlos más próximos y cercanos. Historias narradas en “voz” de los personajes, un tema que puede resultar interesante para la audiencia, incluso al punto de ayudar en procesos de reflexión que permita a estos usuarios construir su propio proceso que los acerque a un envejecimiento activo, siendo un motor en la búsqueda por explorar cuáles son esas posibles vías para construir esas narrativas.

Es de esta manera como, el mensaje puede calar en la audiencia al ofrecerle la posibilidad de acceder a historias expandidas en diferentes medios, propiciando acceder a universos que se exploran desde otros recursos o plataformas, a partir de los cuales todos cuentan una única historia; esto permite que se complementen o se amplíen. Esa estructura abierta, a diferencia de la narración tradicional que presentan un único principio y final, le permite al usuario múltiples comienzos y finales.

Es por medio de la convergencia de todas estas singulares características encontradas en la narración, en el documental y en la interactividad como se quiere construir una narrativa audiovisual-interactiva inmersiva, a partir de historias de familia. Que haga hincapié en las imágenes, cobijando la intención de este estudio bajo la propia definición de documental multimedia-interactivo el de un medio que, haciendo uso de sus

propios recursos los cuales apelan al involucramiento inmersivo, puede abordar un tema otorgándole al usuario la libertad de hacerlo desde diferentes posibilidades.

4.1. Narración

4.1.1. Exploración conceptual

La narración “determina, articula y clarifica la experiencia temporal” (Ricoeur, 2006, p. 629).

El narrador y contador de historias ha gozado a través de los tiempos de un lugar privilegiado y, sobre todo, de la atención de la audiencia; se ha visto con los juglares o trovadores y actualmente con los cuentacuentos. La narración oral cautiva, el poder de la palabra convence; entendiendo por narración la forma de contar o relatar una historia real o imaginaria. Pareciera ser una necesidad inherente al ser humano narrar en forma de historias. “Un buen narrador no se limita a contar al público lo que ha ocurrido en la vida de alguien, sino que le ofrece la experiencia de esa vida”. (Truby, 2017)

Es así como, en la narración, se da el desarrollo verbal de una serie de sucesos, relatados de manera ordenada y específica, ya sean reales o no. Una narración puede ser un relato, un cuento, una anécdota y muchos otros términos más específicos, entre los que puede y suele haber distinciones técnicas. Para Bolívar, Domingo y Fernández (2001, citados en Aguarón, 2016), “las personas nos comunicamos imaginando o contando historias. Es el lenguaje narrado el que nos permite construir significados y experiencias del mundo en el que vivimos”.

Si se hace referencia a un contexto meramente literario, narrar es contar o relatar sucesos, historias o anécdotas en forma ordenada y secuenciada, con un comienzo, donde se exponen los personajes, el contexto tiempo-espacio y alguna otra información adicional que ayuda a comprender la historia; una parte, donde se desencadena el problema o conflicto, y un final o desenlace, con la resolución del problema y el fin de la historia. En

ocasiones este orden no se respeta y aparece la historia iniciada por su desenlace o epílogo, los hechos pueden, o no, estar relatados en orden cronológico.

Las historias de familia no buscan contar historias para entretener a la audiencia, detrás hay un discurso, un concepto, una idea, un mensaje que ayuda a crear comunicación con el público meta de forma más adecuada de acuerdo con el contexto. Es conectar con la audiencia con el mensaje que se quiere transmitir a través de una historia, en este caso, la historia de vida activa de los hermanos Villegas Cortés, con el objetivo de que la audiencia interiorice el mensaje gracias a un relato orientado a estimular sus sentidos y emociones. Para lograr esa comunicación, se recurre a la figuras como el arquetipo, de tal forma que la misma historia cale en el público meta.

La narración de historias se convierte en una herramienta poderosa en la experiencia de usuario al mostrar a los personajes de una forma profunda y emocional. Las historias tienen la capacidad de formar un hilo conductor que inspira e infunde empatía y es justamente esa empatía lo permite acortar distancias generacionales al suscitar francamente un vínculo emocional entre emisor y receptor, incidiendo directamente en que esa brecha generacional pase más inadvertida.

La empatía, como principio creativo, es esencial para que el lector se identifique con el personaje, sea un héroe o su antagonista. Ese vínculo afectivo que se crea entre el lector y el personaje se logra si dotamos al personaje de un rasgo admirable o fuera de lo común; en el caso de los personajes de Digna Alegría, la característica de envejecer activamente. Ya están en esa otra parte del “camino” a donde el espectador quiere llegar; sus historias están relatadas desde el punto de vista del personaje, de su contexto e idiosincrasia, develando sus características personales, se muestra su carácter, sus actitudes, su entorno.

Emilio García, Javier González y Fernando Maestú definen la empatía como “la capacidad de una persona para vivenciar los pensamientos y sentimientos de los otros, reaccionando adecuadamente” (García *et al.*, 2011). Además, diferencian en la empatía dos componentes: cognitivo y emocional. El componente cognitivo que comprende los

pensamientos y sentimientos del otro. El componente afectivo comparte el estado emocional de otra persona. Para explicar cómo se da la empatía proponen hacerlo a través de las neuronas espejo: “un tipo particular de neuronas que se activan cuando un individuo realiza una acción, pero también cuando él observa una acción similar realizada por otro individuo”. (García, *et al.*, 2011, p. 265)

Las neuronas espejo actúan de la misma forma cuando se realiza una acción como cuando se observa a quien la realiza. Esta es una señal inequívoca de que el cerebro reacciona ante el aprendizaje por imitación, emulación y por empatía. La posibilidad de vivir la acción de otra persona como propia ayuda a comprenderla. Ponerse en los zapatos de la otra persona da la oportunidad de crear un vínculo más estrecho.

La capacidad del ser humano para identificar las emociones de sus semejantes es innata y se da de forma natural, sin conocer a la otra persona, rápidamente se puede advertir y formular hipótesis de lo que esa persona puede estar sintiendo, sean verdaderas o no. Las neuronas espejo también tendrían que ver con la interpretación que hacemos de las acciones. No solo podrían ayudar a interiorizar y repetir una acción que se vio recientemente, sino que gracias a ellas se pueden entender y darles sentidos, entender por qué los demás actúan de cierta manera y si necesitan la ayuda de otros ayuda.

En un estudio de la correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria, Díaz, Navia y Saavedra explican que cuando las neuronas espejo se activan, otras zonas del cerebro también lo hacen, como el sistema límbico, al que definen como “un grupo interconectado de las estructuras corticales y subcorticales dedicado a vincular los estados de la emoción visceral con la cognición y el comportamiento”. (Díaz, *et al.*, 2015)

El sistema límbico es la región donde se generan las respuestas a los estímulos emocionales, provocando que las emociones influyan sobre la memoria. Díaz, Navia y Saavedra son concluyentes al decir que “Nuestra capacidad de aprendizaje depende no solo de cuánta atención se le preste al suceso, sino también del estado emocional del sujeto;

pues se recuerdan con mayor frecuencia eventos accionados con situaciones alegres, tristes o dolorosas”. (Díaz, *et al.*, 2015, p. 40-41)

A diferencia de los monos que también tienen neuronas espejo que se activan cuando ven a otro realizar una acción, los humanos somos capaces de interpretar cuando alguien simula conocer la intencionalidad o de hacer hipótesis sobre ellas; quizá esta es una característica que nos diferencia. Y aunque las neuronas espejo pueden activarse por medio de otros sentidos, como el auditivo, al ser la nuestra una sociedad *visualcentrista*, ver una acción producirá mayor impacto. Por ello, cada vez nos acercamos más al término inmersivo, entendiéndolo como un estado provocado que busca estimular la concentración y el disfrute, para lograr involucramiento por parte de la audiencia en el tema. Se confirma que es a partir de ese involucramiento cuando se crea empatía y se acortan las distancias entre el protagonista y el espectador; pero a una empatía que hace referencia a destrezas cognitivas, emocionales y afectivas en las personas.

Además de empática, se utilizará una narrativa inmersiva, que consiste en expandir una historia valiéndose de múltiples medios, lo cual le permitirá al usuario una experiencia más próxima a los hechos. Para Domínguez (2010), “la inmersión es una cualidad psicológica... un acto de imaginación que depende tanto de la del autor para impulsarla como del lector para caer en ella”(p. 3). Se busca aumentar la capacidad de inmersión del usuario en el relato a través de recursos, cuyo objetivo es la interfaz o representación del escenario, es decir, la inmersión espacial, la acción y los modos en que el usuario puede interactuar con el relato.

4.1.2. Propuesta para lograrlo

- a) Por medio de una narrativa inmersiva, se presenta a los hermanos Villegas Cortés, cuyas edades oscilan entre los 89 y los 99 años.

Mujeres y hombres de trabajo que nacieron en la ruralidad, que viven y gozan de una vida plena dentro de las posibilidades de su edad y, por medio de sus historias, se conocen sus fuertes vínculos espirituales, lazos familiares y comunitarios en los que se

basan la vida con propósito que han construido. Conocerlos es también adentrarse en historias de luchas por construir un pueblo en medio de la adversidad, pero con una visión muy clara de bienestar comunal, de progreso. Toda una vida de trabajo, de esfuerzo por procurar lo mejor para sus familias y para la comunidad.

- b) Se vincula la historia de vida de los hermanos Villegas Cortés con historias de envejecimiento activo: octogenarios y nonagenarios que viven una vejez plena y activa.

Aunque muchas personas logran vivir hasta más de ochenta años, es importante recordar que la cantidad de años no necesariamente está ligada a una calidad de vida y a un envejecimiento activo. Entre el envejecimiento normal y el envejecimiento patológico hay una delgada línea. El envejecimiento saludable lo logran aquellas personas que desde una edad más temprana toman conciencia de su estilo de vida, favorecen la promoción de su salud física y emocional. Es así como por medio de la historia de vida de los hermanos se da a conocer los requisitos esenciales que enmarcan un envejecimiento activo.

- c) Se muestra a la Península de Nicoya como una de las cinco zonas a nivel mundial que alberga la mayor densidad de adultos mayores longevos.

En la Península de Nicoya, se encuentra la segunda concentración con la mayor densidad de adultos mayores longevos. Según estudios del demógrafo ecuatoriano Luis Rosero Bixby, del Centro Centroamericano de Población (CCP) de la Universidad de Costa Rica, la concentración de habitantes mayores de 90 años, con longevidad saludable en la Península de Nicoya es única en el mundo y la mortalidad de dicha población es 10% más baja en comparación con otros habitantes de edad similar en el resto del país. (Rosero Bixby, 2007)

4.2. Documental

4.2.1. Exploración conceptual

“El vocablo inglés “*documentary*” fue empleado por primera vez en sentido moderno dentro del campo lingüístico cinematográfico, por el pionero de la Escuela Documental Británica, John Grierson, quien en su crítica del filme *Moana*, de Robert Flaherty, publicada en *The New York Sun* en 1926, escribió: “Siendo una recopilación de hechos sobre la vida diaria de un joven polinesio y su familia [...] tiene valor documental”. (Hernández, 2004, p. 94)

Hernández (2004) desgrana el origen etimológico del término documental y reseña que, en el año 1989, el *Oxford English Dictionary* introduce la acepción de la voz “*documentary*” que hace referencia a la película documental: “Basado en hechos, realista; aplicado especialmente a una película o trabajo literario, etc. Basado en hechos o circunstancias reales y con un primer objetivo de enseñanza o registro”. Por su parte, la palabra española “documental”, el *Diccionario de la Lengua Española* incorporó el término en sentido cinematográfico en su edición de 1956: “Dícese de las películas cinematográficas que representan, con propósito meramente informativo, hechos, escenas, experimentos, etc., tomados de la realidad”. (p. 95)

Según afirma el documentalista español José López Clemente (citado en Hernández, 2004), desde que el precursor de la mencionada Escuela Británica, John Grierson, empleó el término “*documentary*” para referirse a *Moana* de Flaherty, “el documental, como género, tuvo conciencia de su ser y de su naturaleza, porque, aunque antes había existido no se había percatado nadie de que el cine hablaba, por medio de él, un nuevo lenguaje”. Es así como según Hernández (2004), con Robert Joseph Flaherty, considerado por muchos como el “padre del documental” e iniciador de la corriente antropológica o etnográfica en la década de 1920, nacieron dos cualidades del documental cinematográfico en las que coinciden gran parte de los autores: su voluntad artística y la intrínseca representación e interpretación de la realidad”. (p. 95)

El cine documental intenta mirar de cerca la realidad y es a través de esa mirada como el autor determina el tipo de documental que le interesa mostrar. A principio de los años sesenta, cuando todavía el documental se caracterizaba por ser documental observador, para Jean Rouch (1996) la gente frente a una cámara podía actuar más fiel a lo que realmente es, mostrando aspectos profundos de la sociedad, así surge un nuevo género, el del documental como agente catalizador, un género que procuraba mostrar la verdad a través de los propios protagonistas. Es ese acercamiento con los protagonistas, para efectos de este ensayo, lo que más interesa del documental como género, porque es a través de esa relación que se busca promover su uso. Otros autores ofrecen una aproximación para definir el término, es así como para Grierson y Hardy (1979), el documental es el “tratamiento creativo de la realidad”; para Bruzzi (2000) “un documental es la negociación entre realidad por una parte e imagen, interpretación y vías por otra”. Se presenta de esta manera dos aspectos necesarios e intrínsecos, realidad-interpretativa.

Mientras que para Rabiger (2001), “un documental es la suma de las relaciones que se hagan durante un periodo de acciones compartidas y vividas, una composición hecha de las chispas generadas durante un encuentro de corazones y mente”. Para Nichols (1997), “el término documental debe construirse de un modo muy similar al mundo que conocemos y compartimos. La práctica documental es el lugar de oposición y cambio”. (p. 42)

En el artículo “Una comparación de las teorías del cine documental de Bill Nichols y Carl Plantinga: fundamentos, definiciones y categorizaciones”, María Del Rincón Yohn pone a dialogar a estos dos autores y enfatiza aquellos aspectos fundamentales del documental que articulan las teorías de ambos autores, que, aunque tienen varios puntos en común, difieren en otros. Para ellos las fronteras que definen el documental son “borrosas y difusas” (Del Rincón, 2014, p. 9). Y aunque ambos proponen una clasificación diferente de los documentales, sí concuerdan y parten del origen que la “voz” es la forma de dirigirse a la audiencia. Con el término “voz”, Plantinga hace referencia a la perspectiva tomada por el documental, la autoridad con la que la propia película “habla”. (Del Rincón, 2014, p. 14)

“Así Bill Nichols considera el documental como un medio de transmisión de conocimientos necesarios para la comprensión del mundo y la consiguiente actuación

social, mientras que Plantinga, por su parte, entiende el documental como un pacto de confianza entre el cineasta y el espectador”. (Del Rincón, 2014, p. 18)

El trabajo investigativo que desarrolla Bill Nichols sobre el documental es muy vasto y prolijo, estableciendo la descripción de seis modalidades de representación, “las modalidades son algo así como géneros, pero en vez de coexistir como tipos distintos de mundos imaginarios (ciencia-ficción, películas del Oeste, melodramas), las modalidades representan diferentes conceptos de representación histórica. Pueden coexistir en cualquier momento temporal (sincrónicamente) con respecto a una modalidad previa”. (Nichols, 1997, p. 54)

Muchos autores han estudiado la obra de Nichols; para desarrollar estas seis modalidades se ha parafraseado al productor, investigador y profesor Arnau Gifreu.

I – Modalidad expositiva. Relacionada con el documental clásico, se basa en la ilustración argumentativa a través de las imágenes. Es una modalidad retórica, dirigida al espectador, a través del uso de títulos, textos o locuciones que guían la imagen y enfatizan la idea de objetividad y de lógica argumentativa. Surge a raíz de la baja calidad del cine de ficción. “Destacan en esta modalidad la época de las expediciones socio etnográficas (la finalidad antropológica en el cine documental, sobre todo a partir de la obra de Robert Flaherty) y el movimiento documental británico (la finalidad social en el cine documental, liderada por John Grierson y los documentalistas de la escuela británica)”. (Gifreu, 2014, p. 51).

II – Modalidad poética. Su origen está ligado al cine vanguardista y artístico, lo que da pie a la inclusión de muchos artefactos representativos de otras artes (fragmentación, impresiones subjetivas, surrealismo, etc.). Es una modalidad que reaparece en diferentes épocas y que toma fuerza y presencia en muchos documentales contemporáneos. Más que conceder información al espectador, genera un estado de ánimo, como en el caso de las modalidades expositiva y observacional. “Destacan en esta modalidad las vanguardias de los años veinte y treinta (la finalidad estética en el cine

documental liderada por Walther Ruttmann, Jean Vigo y Joris Ivens) y las películas próximas al arte y al neorrealismo (la finalidad artística y poética del lenguaje documental plasmada en las aportaciones de Arne Sucksdorf y Bert Haanstra)”. (Gifreu, 2014, p. 51)

III – Modalidad reflexiva. Su fin es un espectador consciente del propio medio de representación y de los dispositivos que le dan autoridad. Dando pie al cambio conceptual en el cual no se considera al documental una ventana abierta al mundo, si no como una construcción o representación de él. Es considerada la tipología más autocrítica y autoconsciente además de introspectiva, porque toma muchos de los recursos de otros tipos de documental para llevarlos hasta el límite para que el espectador centre su atención no solo en el recurso, también sobre el efecto. “Destacan en esta modalidad las noticias documentadas durante los primeros años del siglo XX en Rusia (la finalidad ideológica en el cine documental, encabezada por Dziga Vertov) y unos cuantos autores más contemporáneos como Jill Godmilow y Raúl Ruiz, entre otros”. (Gifreu, 2014, p. 52)

IV – Modalidad observacional. Surge por las diferencias morales que el documental expositivo generaba. El desarrollo tecnológico (equipos portátiles, ligeros y sincrónicos) de principios de los años sesenta permite a los directores un acercamiento diferente a los sujetos, lo que da paso a una observación espontánea y directa de la realidad sin involucrarse con lo que hacía la gente cuando no se dirigía explícitamente a la cámara. “Destaca aquí el movimiento del “*Cine Vérité*” en Francia, el “*Cine Directo*” estadounidense o el “*Candid-Eye*” canadiense (la finalidad sociológica en el cine documental, liderada por Jean Rouch, Edgar Morin y Mario Ruspolli, entre otros)”. (Gifreu, 2014, p. 52)

V – Modalidad participativa. La búsqueda por involucrarse y entrar en contacto con los individuos de un modo más directo y con la ayuda del cine etnográfico y las teorías sociales de investigación participativa, el director / realizador se convierte en investigador participativo en la vida de los demás, evidenciando su perspectiva que lo involucra en el propio discurso que realiza. Esto permite que surjan estilos de entrevistas y diferentes tácticas intervencionistas, que le confiere al realizador participar de una manera más activa

en los acontecimientos y convertirse en el propio narrador de la historia o explicar los hechos sucedidos a través de testimonios. Estos comentarios, suelen estar acompañados de material de archivo, para facilitar la reconstrucción de los hechos. “Destacan las figuras de Jean Rouch, Emile de Antonio y Connie Field, entre otros”. (Gifreu, 2014, p. 53)

VI – Modalidad performativa. La última y más reciente de las modalidades cuestiona la base del cine documental tradicional y pone en duda las difusas fronteras establecidas con el género de ficción. Enfocando el interés en la expresividad, la poesía y la retórica, y no en una representación realista que le acerca nuevamente a las vanguardias artísticas más contemporáneas. “Este nuevo modo de representación surgió gracias a los modelos anteriores y las carencias o defectos que presentaban los clásicos, según diversos autores. Un exponente claro sería el director estadounidense Michael Moore, entre otros”. (Gifreu, 2014, p. 53)

Para Nichols, cada modalidad despliega los recursos de la narrativa y el realismo de una manera diferente y elabora a partir de ingredientes comunes diferentes tipos de texto con cuestiones éticas, estructuras textuales y expectativas características por parte del espectador. Además, le otorga ciertas características al documental al decir que

...la voz del documental es la voz de la oratoria: la voz del cineasta que asume una posición sobre aspectos del mundo histórico y que convence sobre sus méritos. es decir, aquellos que no se basan en pruebas científicas, que dependen del entendimiento, la interpretación, los valores y el juicio. (citado por Gifreu, 2014, p. 50)

Además, Nichols señala que “este modo de representación exige una forma de hablar fundamentalmente diferente a la lógica y a la narrativa: es la retórica, aunque nuevamente vuelva a asociarla con la argumentación, y la separe claramente de los discursos científicos o literarios, en los que también siempre se encuentra presente”. (Gifreu, 2014, p. 51)

Estas modalidades, como ya lo expresó Nichols, pueden coexistir, por ello se propone construir un documental que retrate el testimonio de vida de un grupo de personas y que ese mismo testimonio sea el hilo conductor sobre el cual se base el relato, propiciando una mayor proximidad con los protagonistas como se describe en la modalidad **observacional**, que genere empatía. Y es a través de esa convivencia con los protagonistas, del día a día, de la proximidad que se establezca y se desarrolle, como va surgiendo una relación de cercanía que permite al realizador abordar el tema desde el mismo contexto, invisibilizar el lente para que la “voz” del protagonista fluya.

Modalidades como la participativa permiten la reflexión acerca de la constante de cómo el documental puede ser el puente a la hora de comunicar un mensaje más empático que concentra su interés en temas como las historias de familia, sobre la vida de personas, siempre tomando en cuenta cuál es el propósito y por qué se desea contar esta historia y a qué audiencia se va a llegar con este mensaje. Porque un buen documental debe contar una buena historia, pero no basta con saber contarla, debe además tener una clara postura ante esa historia, de tal manera que pueda provocar al espectador; no se trata de decirle qué postura tomar, pero sí debe ser lo suficientemente provocador para que lo inquiete sobre el tema y lo haga reflexionar, involucrarse como realizador en el propio discurso que realiza. El documental interroga a la memoria, la obliga a recordar, la seduce y la lleva por un viaje a través de los recuerdos. Y es a través de ese recorrido que se puede contar, cuando de un documental testimonial se trata, un mensaje que sale del alma. “El documental explora personas y situaciones reales”. (Rabiger, 2001, p. 31)

La definición de documental multimedia está todavía en construcción. Arnau Gifreu hace una aproximación para definir este nuevo concepto:

Cada género adopta un conjunto de propiedades y características propias del otro. En cierto modo, se produce un principio de fusión a partir de una atracción mutua: el género documental aporta sus variadas modalidades de representación de la realidad y el medio digital, las nuevas modalidades de navegación e interacción. Estas modalidades se encuentran ubicadas dentro de las aplicaciones interactivas, las cuales utilizan diferentes soportes para su exhibición y navegación: por un lado,

los soportes fuera de línea y, por el otro, el soporte por excelencia en línea, la red o Internet. (Gifreu, 2010, párr. 2)

Pareciera evidente para el catalán Arnau Gifreu hablar de una posible definición de documental multimedia interactivo “debería asumir el carácter abierto y complejo de este género concreto (siempre sometido a cambios y variaciones), su ambivalencia entre el ámbito cinematográfico e interactivo y, por último, su identificación como discurso que pretende transmitir un tipo determinado de conocimiento vinculado a la realidad”. (Gifreu, 2011, párr. 8)

Siempre según los aportes que hace Gifreu (2013, citado por Negreira *et al.*, 2017), donde el catalán distingue tres aspectos en el documental interactivo “un concepto abierto y complejo, ambivalencia entre el campo cinematográfico e interactivo y la identificación como un discurso referente a la realidad” (p. 399). El mismo autor desarrolla una clasificación en función a las modalidades del documental establecidas por Nichols (2001) para describir cómo se representa la realidad en el documental interactivo: poético, expositivo, observacional, participativo, reflexivo y performativo. Pareciera entonces que estamos frente a un medio que por sus características permite lograr una aproximación para penetrar mejor en la audiencia. Desde sus modalidades, por separado o combinadas, el documental interactivo es un recurso audiovisual desde el cual se puede aportar en el campo de la transformación social. Así también lo describen autores como Gisela Moreno y Jorge Vázquez-Herrero en un estudio sobre el documental interactivo iberoamericano, quienes comentan:

El documental interactivo está impactando en el entorno de forma directa y con un carácter potencial que, a medio y largo plazo puede suponer las transformaciones demandadas o al menos un paso hacia adelante en el debate público, la visibilidad de las temáticas, la denuncia, la concienciación, la integración en sociedad de colectivos marginados y de minorías o la dignificación de oficios. (Moreno, Vázquez-Herrero, 2017, p. 126)

Es así como Moreno y Vázquez-Herrero (2017) proponen, desde el documental interactivo, alzar la voz para dar a conocer realidades que nos atañen a todos y hacer que esa voz no se quede en el ámbito de lo local.

La temática social y el ámbito local como escenario redundan en la oportunidad de comunicar desde la proximidad, trasladando así necesidades, realidades, injusticias o conflictos. Constituye un compromiso con el entorno cercano y se propone, a su vez, un público universal al que informar, concienciar o interpelar, abandonando lo local hacia lo global. (p. 127)

Para Rosa María Ganga (2004), lo que caracteriza al documental interactivo es la capacidad del receptor a la hora de elegir rutas diferentes a lo largo de la duración del programa y que además pueda acceder a información adicional, ya sea escrita o audiovisual. Mientras que para Arnau Gifreu (2012), la principal característica diferenciadora es que la progresión del discurso requiere el procesamiento de las acciones del usuario. Además, en su sentido más básico, el usuario tiene libertad para elegir elementos y caminos que convenientemente puede crear o elegir.

Tomando en cuenta los conceptos expuestos por Ganga y Gifreu, el documental interactivo permitirá al usuario acceder a información desde diferentes rutas y por medio de diferentes recursos, de tal manera que pueda ampliar más información según su propio interés. Tomar sus propias decisiones sobre el orden o prioridades de la información que asimila, conectando historias por medio de múltiples medios y plataformas, recursos todos que permiten sumergirse en una experiencia empática con los protagonistas y desde donde el usuario tenga una participación activa entre navegación, interacción e información, alejándose, como lo mencionan Young *et al.* (2010, citados por Quesada, 2018), de los mitos que rodean la manera de presentar a las personas longevas, específicamente un fenómeno que temen los investigadores: “un tratamiento superficial de la realidad del envejecimiento que puede crear la falsa idea de que cualquier persona puede llegar a vivir muchos años con poco esfuerzo”. (p. 8)

Hay varias modalidades, algunas más filtradas, más “distantes” si se quiere; otras más “cercanas”, “personales”. Se opta por estas últimas para reducir la distancia afectiva/subjetiva que existe entre personajes y audiencia.

Se está frente a una realidad que se expone tal cual es, sin filtros, sin maquillaje, porque eso es lo que interesa, porque eso es lo que se quiere contar; y al profundizar en ese universo real de hechos y personajes es cuando más cerca se está de la verdad y cuando más inmersiva es la experiencia, porque la comunión se da de una forma honesta, franca, transparente. El protagonista se abre al espectador y el espectador se deja persuadir.

El objetivo es contar la historia de vida de unos hermanos cuyas edades rondan entre los 88 y 99 años, su historia de vida es única, diferente, pero esa misma particularidad también puede ser un aspecto que los vuelva distantes, porque pertenecen a una realidad espacial y etnográfica lejana para casi cualquier audiencia. El reto es mayor si lo que se busca es motivar el interés por diseñar un estilo de vida saludable que les permita disfrutar de un envejecimiento activo, sin olvidar la importancia de encontrar la forma de cerrar esa brecha generacional entre la del emisor y la audiencia.

Solo a través del documental, por medio de una comunicación que influya y conecte con la audiencia, basada en el testimonio de vida de sus protagonistas, utilizando para ello un mensaje claro y sin ambigüedades, franco, honesto y cercano que ofrecen las historias de familia, en donde se le otorgue a la “voz” autoridad para relatar, seducir y acortar distancias, es como se puede lograr ese objetivo y generar conciencia en la audiencia sobre el envejecimiento activo. Porque como muy bien lo menciona Plantinga (2007) “la entrevista grabada proporciona pistas sobre la sinceridad, profundidad del sentimiento, confianza y vehemencia latentes en el relato”. (p. 59)

Este ensayo propone un documental interactivo que combine a las modalidades observacional y participativa, para evocar en la audiencia un involucramiento emocional por medio de las narraciones veraces y realistas de los protagonistas sobre sus vidas.

4.2.2. *Propuesta para lograrlo*

- a) Se hace un retrato testimonial de los protagonistas cuya realidad-interpretativa genere proximidad con la audiencia.

Es un retrato que muestra a los protagonistas como seres completos e integrales. Su estilo de vida, cultura, manifestación lingüística, sus emociones, su entorno, profundizando en su historia de vida, valores, hábitos, inquietudes, traumas, obsesiones y otras características racionales o emotivas de su paso por la vida que permite sentirlos como personas cercanas al espectador. Generando un vínculo de proximidad que le permite a la audiencia desarrollar empatía y los vincula con sus historias.

- b) Se muestra la realidad a través de los propios protagonistas, en un proceso inmersivo que refleja aspectos profundos de la sociedad.

Se desnuda en un sentido metafórico a los protagonistas, para mostrarlos desde su realidad y su contexto. Adultos mayores que pese a su condición de envejecimiento activo y de gozar plenamente, también viven según las limitaciones y las posibilidades que su edad les permite en medio de una sociedad que los integra a través de asociaciones que procuran su bienestar y contribuyen a promover en la población joven actitudes de respeto y valorización, integrándolos a actividades lúdicas y deportivas que contribuyen a mejorar sus capacidades, pero que también muchas veces los ignora relegándolos a un segundo plano y apartándolos de su círculo familiar más cercano.

- c) Se otorga al documental de “voz” propia con autoridad para dirigirse a la audiencia.

Con el término “voz”, Plantinga (2015) hace referencia a la perspectiva tomada por el documental, la autoridad con la que la propia película “habla” (p. 14). Esa “voz” que se le otorgará al documental parte de la temática social como una oportunidad de comunicar, informar y concientizar desde la proximidad, la realidad

social de los adultos mayores y su proceso de envejecimiento activo, particularmente el caso de los hermanos Villegas Cortes de la Península de Nicoya.

- d) Se adopta una postura lo suficientemente provocadora y creativa que inquieta sobre el tema y genera reflexión.

Con la estrategia discursiva de que envejecer es un proceso personal e irreversible que se debe afrontar con responsabilidad, se presenta el documental interactivo *Digna Alegría*, un producto con características diferenciadas y únicas como una opción que ofrece, a través de historias, el envejecimiento activo de los hermanos Villegas Cortés y de cómo sus hábitos y estilo de vida les han permitido alcanzar edades superiores a los 89 años. Las historias, entre inspiradoras y emotivas, son también retadoras para incentivar, concientizar y generar reflexión en la audiencia.

4.3. Interactividad

4.3.1. Exploración conceptual

En la actualidad se habla de interactividad como un término recurrente. Así, muchos productos se definen como interactivos, otorgándoles calificativos de innovador. De acuerdo con un estudio realizado por Meritxell Estebanell Minguell, para la Universidad de Girona, “la interactividad se definiría como un diálogo entre el hombre y la máquina, que hace posible la producción de objetos textuales nuevos, no completamente previsibles *a priori*” (Estebanell, 2002, p. 25). Es así como se le otorga características de agencia, por el fácil uso de una interfaz que da paso a numerosas funciones y un tiempo de respuesta corto.

Por lo general, las definiciones que la gente da por interactividad muchas veces están más relacionadas con las capacidades que se conceden a plataformas dentro de un ambiente de navegación, que realmente a la “capacidad del receptor para controlar un mensaje no-lineal hasta el grado establecido por el emisor, dentro de los límites del medio de comunicación asincrónico”. (Bedoya, 1997, p. 3)

De esta forma nos vamos adentrando en una definición que contempla por una parte la posibilidad técnica que se le da al usuario de agencia y correlación con la máquina, y por otro lado el tiempo de respuesta de estas acciones por parte del usuario.

Siempre citando a Meritxell, “la interactividad, debería ser una característica intrínseca de los materiales multimedia (accesibles, o no, a través de la red) que incrementase, cualitativa y cuantitativamente, la capacidad de los usuarios de intervenir en el desarrollo de las posibilidades que ofrecen los programas de manera que se pudiesen mejorar sus posibilidades de trabajo y de aprendizaje” (Estebanell, 2002, p. 26). Es así como el papel que se le otorga al usuario va encaminado cada vez más a la búsqueda participativa y al involucramiento, el grado de implicación solo se compara a las posibilidades de agencia, sencillez y rapidez que se ofrezca, otorgándole libertad al usuario para que tome control del proceso.

El grado de interacción del usuario será determinado entonces por el grado de programación: mayor valor de variables más el involucramiento del usuario, y viceversa. Esto permite construir de acuerdo con las necesidades planteadas el grado de correlación interacción-usuario que se desea darle a los proyectos. Y es por medio de esta interacción que se abren ventanas que buscan captar la atención de los usuarios y una participación a temas que quizás en otros tipos de formatos puedan resultar ajenos, aburridos o poco interesantes.

Se plantea, entonces, cómo explorar por medio de la interacción la forma de generar contenidos inmersivos: vivencias que sumerjan al usuario en la vida de otras personas y sus entornos.

De este modo, la inmersión de situaciones emocionales y físicas de otras personas y la sensación de presencia permite identificarse con el tema, adquirir nuevas perspectivas y la oportunidad de generar una mayor empatía, comprensión más profunda y cercanía con el tema y el emisor. Cuando esa práctica narrativa viene acompañada de otros sistemas, la experiencia se vuelve más vívida, es así como lo afirman Slater y Wilburg (citados por

Ivars-Nicolás y Martínez-Cano, 2020): “Los sistemas inmersivos son aquellos que contribuyen a proporcionar al usuario una ilusión de realidad del entorno representado, suprimiendo la percepción del entorno real en el que se encuentra”. (p. 165)

Entonces ¿qué es inmersión?; para Turkle (1997, citado por González, 2010) inmersión “es un proceso psicológico que se produce cuando la persona deja de percibir de forma clara su medio natural al concentrar toda su atención en un objeto, narración, imagen o idea que le sumerge en un medio artificial”. (p. 312)

Es así como, la inmersión al volverse un efecto deseable puede provocar en el espectador o usuario una experiencia más placentera y cautivante. Sin embargo, no se debe caer en un falso concepto de lo inmersivo. Para Marie-Laure Ryan, “el termino inmersión se ha hecho tan popular en la cultura contemporánea que la gente tiende a usarlo para describir cualquier tipo de experiencia artística placentera o cualquier actividad absorbente”. (Ryan, 2004, p. 32).

En el libro “La narración como realidad virtual. La inmersión y la interactividad en la literatura y en los medios electrónicos”, de Marie-Laure Ryan (2004), se habla de la inmersión como figura del lenguaje que frecuentemente se utiliza a la hora de expresar sensaciones vívidas provocadas por el universo narrativo de un texto. Además, hace referencia a la existencia de tres tipos de involucramiento inmersivo presente en los textos narrativos:

- a) **La inmersión espacial**, cuyo principal interés es a partir de experiencias en el mundo real previas por el espectador, generar sensaciones similares en los espacios físicos en donde se desarrolla la historia. “Los recuerdos personales directos permiten al lector construir un mapa preciso del mundo textual y visualizar los entornos cambiantes a medida que los personajes se mueven de un lugar a otro” (Ryan, 2004. p. 160)

- b) **La inmersión emocional**, que tiene que ver más con el grado de empatía o (antipatía) que se alcanza por los actores narrativos y con su perfil. El espectador no pierde la perspectiva ni se ciega al hecho de permanecer físicamente en el mundo real (la sala de cine, etc.) que lo aleja de sufrir un impacto afectivo similar al causado por situaciones y personas reales. A pesar del disfrute y las fuertes emociones que un texto narrativo, a partir de lo que le suceda a un personaje, pueda despertar en el espectador, siempre conserva su grado de conocimiento de lo que ve en una ficción, y no afecta realmente a una vida humana, manteniendo los límites del disfrute. “La omnisciencia narrativa y las técnicas de focalización interna permiten que conozcamos mejor la vida interior de los personajes de ficción que con la de los individuos de la vida real”. (Ryan, 2004. p. 185)
- c) **La inmersión temporal** está más relacionada al conocimiento pleno de la historia que el espectador quiere ejercer y que le aguarda al final del tiempo narrativo que marca la trama. “La inmersión espaciotemporal tiene lugar cuando la distancia queda reducida casi a cero”. (Ryan, 2004. p. 163)

De estos tres tipos de inmersión planteados por Ryan, la inmersión emocional que se logra entre el protagonista y el espectador es el tipo de involucramiento que se busca para construir el tipo de narrativa que sea más empática con la audiencia.

Profundizando más en el mundo de la narración, siempre de la mano de Ryan, se encuentra que “en la fenomenología de la lectura, la inmersión es la experiencia a través de la cual un mundo de ficción adquiere entidad como realidad autónoma, independiente del lenguaje, poblada por seres humanos vivos” (Ryan, 2004, p. 32). La narrativa cobra vida y se vuelve un poderoso recurso, en una experiencia única para quien la experimenta; sin embargo, Marie-Laure también es enfática al afirmar que

...para que un texto sea inmersivo debe crear un espacio con el que el lector, el espectador o el usuario, puedan establecer una relación, y debe poblarlo con objetos individualizados. En otras palabras, debe construir el escenario de una acción

narrativa potencial, aunque carezca de la extensión temporal necesaria para que la acción se desarrolle para un argumento. (Ryan, 2004, p. 32)

Por ello, una experiencia inmersiva deberá estar asociada a una relación de disfrute que ofrezca su propia versión de realidad. Para Slater y Wilburg (1997, citados por Barreda-Ángeles, 2018), “son sistemas inmersivos aquellos capaces de proporcionar una representación de un entorno que produce una ilusión de realidad, que rodea al usuario y suprime su percepción del entorno real en el que se encuentra” (p. 1107). Esta experiencia cobra más realismo cuando existe una identificación emocional por parte del sujeto, identificación que puede darse por medio de la empatía. Sintonizar emocionalmente puede hacer que la experiencia inmersiva sea más placentera.

Durante un seminario de investigación sobre audiovisual inmersivo en el Campus de la Universidad Pompeu Fabra, el profesor Carles Sora (2017) del Departamento de Comunicación, recoge algunas reflexiones de los autores invitados que han estado trabajando intensamente los últimos años. Al abordar la empatía y que la genera entre el espectador/interactor, Jorge Caballero (2017) considera que “Todo esto de la empatía y de presencia no tiene tanto que ver con la realidad o la hiperrealidad. Generar espacios realistas no genera per se empatía” (p. 19)

La apreciación de Caballero se hace relevante si se toma en cuenta cuál es el propósito real detrás de muchos de los proyectos de realidad virtual, si se desarrollan más como un producto que explora o explota las particularidades técnicas de los aparatos y la tecnología, pero sin un hilo conductor que deje claro qué se cuenta o acerca de qué es el proyecto. Incluso, sin una razón justificada de por qué el uso de esa tecnología.

“El público quiere formar parte de la historia, tener la sensación de agencia, de implicación en la historia con sus acciones. Y, en este punto, la mayoría de las experiencias fallan estrepitosamente por pasivas o con interacciones básicas” (Sora, 2017, p. 12). Y aunque los documentales de realidad virtual abordan muchas veces temas de gran impacto social, generando en el espectador el acercamiento al tema presentado, incluso

convirtiéndose en un *medium* muy potente en la asistencia para terapias con muy buenos resultados, no significa necesariamente que genere empatía. “Tampoco tenemos claro que ver con los ojos del otro genere empatía, quizás más compasión, pero esto también puede ser peligroso”. (Caballero, 2017, p. 19)

Otro de los expositores participantes, Alejandro Asenjo (2017), es más contundente al expresar: “Tengo muchas dudas de que estos proyectos generen empatía” (p. 19). Los comentarios de estos expertos nos hacen reflexionar sobre el uso que actualmente se le da a la inmersividad, tomando en cuenta la producción de muchos de los últimos documentales multimedia. Y a esa falsa idea de que todos son empáticos, a pesar de que con la inmersión se busca conectar con la audiencia, sensibilizando al público para generar empatía, no todos los proyectos interactivos terminan por lograrlo y se acrecienta la idea de que su fin es el uso del recurso tecnológico, la experiencia vivida, pero no el aprendizaje de esta experiencia. Y así lo manifiesta Arthur Tress (2017), para quien “Lo realmente importante es ver qué pasa después de haber tenido esta experiencia”. (p. 19)

La inmersión que se busca en esta propuesta, más que sumar recursos, es generar una satisfacción y experiencia positiva. Y esto solo es posible si desde el inicio se identifica bien cuál es la audiencia a quien se dirige el proyecto y se busca una aproximación de los personajes con la audiencia por medio de testimonios vívidos; el mensaje debe privar sobre la tecnología, buscar comunicarlo va más allá de valerse de recursos tecnológicos.

Por medio de historias de familia, se busca conseguir una inmersión total del espectador que genere interés a la vez que provoque su participación, permitiendo que el usuario reciba los conocimientos por parte del emisor y los asimile de una forma más dinámica y fluida sin tener la sensación de que está aprendiendo algo. Lo importante es que sea atractiva e inmersiva para que el espectador conecte con el emisor y se sienta comprometido con el contenido; que el entorno visual e interactivo sea agradable e intuitivo sin duda generará motivación. Además, estos mismos recursos tecnológicos, interactivos e inmersivos permiten acercarse más al público meta, estrechando la diferencia generacional entre emisor y audiencia. Es preciso recordar que el mensaje va a un público

que, aunque no es nativo digital, sí está familiarizado con el uso de recursos tecnológicos, como teléfonos inteligentes y tabletas desde donde acceden a plataformas digitales para consumir contenido.

El interés con este proyecto es contribuir con la transformación social, es generar conciencia en personas adultas jóvenes sobre el envejecimiento activo. Con la producción y la difusión del proyecto, el mensaje dirigido a tomar acción que se propone busca un impacto potencial directo en el entorno, de manera que la audiencia tome responsabilidad sobre sus hábitos alimenticios, sobre su calidad de vida y sobre cómo diseñar esa ruta que le lleve a un envejecimiento activo. Objetivos todos que se buscan alcanzar con la difusión del documental interactivo y contribuir a mejorar la calidad de vida de la población, pero hacerlo desde la proximidad y cercanía con la audiencia.

4.3.2. Propuesta para lograrlo

- a) Se posibilita al usuario tener un mayor grado de agencia, permitiéndole tomar el control del proceso en una interfaz accesible, sencilla y rápida.

Al otorgarle al usuario la facultad de tomar el control del proceso, se le ofrece acceso ilimitado a consumir información de forma participativa y libre, sin condicionarle el orden cronológico y la ruta de navegación. Esta libertad de movimiento y accesibilidad con que se dota la interfaz le otorga al usuario autonomía.

- b) La interactividad como un recurso que permite ofrecer a la audiencia posibilidades lúdicas de entretenimiento.

Es así como ***Digna Alegría*** se presenta como un documental interactivo que no solo pretende llamar la atención en temas preventivos de envejecimiento activo, también busca que el consumo de esta información se dé de forma entretenida y amena, que el usuario se sienta atraído por el diseño ágil y versátil de la plataforma y disfrute la experiencia.

- c) Se capta por medio de la interactividad la atención de los usuarios y fomenta una participación por temas que en otro tipo de formato resultan de poco interés.

Al incrementarse cualitativa y cuantitativamente la capacidad de los usuarios de intervenir en el desarrollo del documental interactivo *Digna Alegría*, las posibilidades de interés y aprendizaje por el tema del envejecimiento activo aumentan, porque se potencia la participación directa de la audiencia y esto permite generar mayor interés por parte de los usuarios, el aprovechamiento del mensaje es más significativo y las posibilidades de que cale en la audiencia son mayores. Por lo tanto, el envejecimiento activo se vuelve un tema más didáctico y accesible para la audiencia.

- d) Se aprovecha el interés del público meta por el uso tecnológico y se ofrece contenido.

5. REFERENTES

Muchos trabajos y proyectos han motivado esta propuesta de estudio, algunos de ellos han resultado una inspiración por contenido, otros por forma o tecnología empleada. De los muchos referentes explorados y estudiados, a continuación, se presentan los siguientes:

5.1. Del olvido al no me acuerdo

Para ayudar a visualizar este proyecto, es importante tener referentes que sirvan de apoyo y de los cuales se tome inspiración para construir el propio. Se comenzará por mencionar el trabajo audiovisual del documentalista Juan Carlos Rulfo, *Del olvido al no me acuerdo* (1999). Este maravilloso documental mexicano de 74 minutos, nominado a los premios Goya como mejor película extranjera de habla hispana en el año 2000 y con 7 nominaciones a los Premios Ariel en el año 1999, obtuvo 4 premios, incluyendo Mejor ópera prima.

Es un viaje por la memoria y los recuerdos de un grupo de ancianos y adultos del estado mexicano de Jalisco. El pretexto es la búsqueda de Juan, del que nadie recuerda nada. El afán por armar el rompecabezas en el que Juan se ha convertido, como si fuese un mito, da pie a descubrir personajes entrañables.

La forma en que los protagonistas del documental van contando su vida al mismo tiempo que expresan sus emociones y sentimientos permite un acercamiento mágico. En la sencillez y la libertad que se les otorga a los personajes está el encanto. El registro de retrato que se hace tanto físico como espiritual es lo que se busca lograr con los personajes de *Digna Alegría*. Perdersé en historias de ancianos que enamoran por su sabiduría, abrir puertas al pasado, a los recuerdos, a la memoria.

El ser humano tiende por naturaleza a dejar huella, a trascender, a crear historias, a generar memorias. Cuando los hermanos Villegas Cortés se reúnen, al conversar entremezclan presente y pasado, recuerdos de vivencias y de personas; alguna de forma natural puede cantar, contar un chiste o hacerles una broma a sus hermanos, siempre hay risas y buen humor. No importa cuán serio sea el tema, un chistecito siempre es bienvenido, hay picardía y salero, y así es como se le quiere dar “voz” a esta historia, es así como se quiere contar por qué los habitantes de esta zona del país gozan de una calidad de vida privilegiada.

Sin duda, los aspectos técnicos como locaciones, luz, fotografía y dirección de arte entre otros muchos aspectos también cobran gran relevancia. Para conocer este proyecto se puede visitar la página: https://www.youtube.com/watch?v=qOLiRz_6bg&t=57s

5.2. The human longevity project

Otro referente importante porque aborda el tema del envejecimiento saludable es *The Human Longevity Project*. Este es una serie de películas documentales que, a través de un emocionante viaje alrededor del mundo, lleva a la audiencia a descubrir los secretos de las poblaciones más longevas y saludables de la Tierra. Filmada durante 2 años, en más de 50 lugares, en 9 países, en 3 continentes, esta serie descubre los componentes clave del

estilo de vida, ambientales y fisiológicos para evitar enfermedades crónicas, aumentar la salud y poner freno al envejecimiento en un mundo moderno.

Entrevistas de destacados científicos, médicos, curanderos y expertos en salud, junto con imágenes del mundo real de todo el planeta. Las rutinas diarias y las prácticas de estilo de vida que van desde la preconcepción hasta la geriatría, con mucho más escrutinio observacional y científico que nunca. Demuestra científicamente la receta de una vida larga y saludable, y cómo aplicar estas lecciones en nuestro entorno moderno. El tema del envejecimiento activo es el motor que motiva y sobre el que se fundamenta este trabajo de investigación; la idea surge ante la creciente amenaza de una población con malos hábitos alimenticios, potencialmente expuestos a enfermedades crónicas y la falta de interés por mejorar su calidad de vida, lo que da pie al problema social de este proyecto. Es así como se plantean posibles vías o estrategias para sensibilizar personas adultas sobre cómo trazar una ruta que genere espacios reflexivos.

Las acciones llevan a varios planteamientos; de todos, el que despierta más interés es el testimonial. Además, significativamente importante es la relación personal que se establece con el tema. Es así como la atención recae en los hermanos Villegas Cortés, octogenarios y nonagenarios de la península de Nicoya. Se busca que sus historias de vida sean el testimonio de un envejecimiento saludable; darles “voz” y desde su contexto hacer un retrato auditivo para que personas adultas jóvenes se interesen por el tema del envejecimiento saludable. Por ello, *The Human Longevity Project* es un gran referente en cómo abordar el tema desde su óptica cinematográfica y el manejo de recursos gráficos. Para conocer este proyecto se puede visitar la página: <https://humanlongevityfilm.com/>

5.3. Pregoneros de Medellín

La iniciativa documental da a conocer personas singulares que, mediante sus cantos poco tradicionales, pero cargados con una alta dosis de jocosidad, buscan atrapar la atención de sus clientes, vender todos sus productos y hacer que su trabajo sea algo más ameno, ofreciendo a los espectadores un recorrido interactivo en el cual la persona elige el ritmo y la ruta, creando una experiencia documental única. Puede retroceder o girar en

puntos específicos, en una plataforma digital similar a la que se utiliza en Google Maps, y desde la comodidad de su silla, ir al encuentro con los pregoneros que le contarán un poco de su mundo y sus quehaceres diarios. Las rutinas, canciones, productos, problemas y anécdotas de los pregoneros se presentan a través de entrevistas, videos cortos, fotografías y registros sonoros a los cuales el espectador accede en el tiempo y orden que desee. Un viaje por la idiosincrasia y la cultura popular que tanto caracteriza a los colombianos, un recorrido en el que el usuario solo necesita de sus oídos, sus ojos, pero principalmente, abrir su corazón.

Pregoneros de Medellín funciona con un navegador web y no necesita ningún tipo de instalación, es de fácil acceso para cualquier persona a través de una computadora o una tableta. Además de lo todo lo anterior, Pregoneros de Medellín cuenta con otras posibilidades comunicativas no virtuales en torno al tema de Pregoneros: cápsulas documentales para televisión, exposiciones itinerantes de fotografía en colegios y universidades, y un proyecto de largometraje documental que se encuentra en proceso.

De este documental web interactivo se rescata la cotidianidad como táctica narrativa, el uso de material fotográfico, audio y videos. El diseño ágil de la plataforma que permite navegarla con facilidad a pesar de la gran cantidad de diferentes recursos es una aproximación ambiciosa de cómo presentar el material de *Digna Alegría*, una compilación de registros en video, álbum fotográfico, audios, etc. Dispuestos en una misma plataforma de forma libre para que el usuario acceda a todo este contenido según su interés y sin ningún orden preestablecido, dejando que la historia de una forma no amenazante facilite la empatía por el tema, aprovechando el diseño ágil e intuitivo y con recursos gráficos potentes que le confieren a la fotografía la capacidad de rescatar la memoria. La experiencia se vuelve más envolvente por los registros sonoros que contextualizan. Para conocer este proyecto, se puede visitar la página: <https://pregonerosedemedellin.com>

5.4. Chaco-Py | Los pueblos indígenas del Chaco Paraguayo

Documental interactivo

El documental interactivo Chaco-Py, a través de vídeos cortos conectados por una arquitectura interactiva, muestra cómo los pueblos originarios están viviendo la transición desde su modelo de vida tradicional al modelo de explotación descontrolada de los recursos debido al avance de la frontera agropecuaria. El Gran Chaco Americano es la zona boscosa más grande de Sudamérica después de la Amazonia. Dividida entre Argentina, Paraguay, Bolivia y Brasil, es habitada por varias etnias indígenas, de las cuales unas viven en aislamiento voluntario en la selva. El Chaco de Paraguay es una de las regiones con la tasa de deforestación más alta del mundo.

La plataforma transmedia interactiva *Chaco-py.com* hace un llamado a la reflexión sobre la deforestación descontrolada del Chaco paraguayo desde la mirada de los pueblos indígenas. A través de diferentes medios (muestra multimedia, instalaciones audiovisuales, fotos, documentales largos y cortos, documental interactivo) ofrece un mosaico de impresiones recogidas durante un largo tiempo de trabajo en las comunidades indígenas Enxet, Enlhet, Sanapaná, Nivacle y Ayoreo del Chaco Paraguayo.

De este documental interactivo se rescata la forma de abordar el tema apegándose a la idiosincrasia y al contexto desde un realismo que captura desde el primer momento al espectador, porque los recursos resultan envolventes, diversos y complementarios. La oportunidad que el usuario tiene de navegar entre diferentes medios le otorga libertad y control, fortaleciendo el sentido de independencia. También es importante el fortalecimiento que se le da a la identidad, al rescate de la cultura autóctona, uno de los vínculos presentes en *Digna Alegría* en donde, a parte de contar las historias de envejecimiento saludable de los protagonistas, se conoce un poco la cultura, gastronomía e idiosincrasia de esta zona del país.

También, en *Chaco-py.com* los recursos gráficos son potentes y cuidadosamente seleccionados. El trabajo de fotografía es maravilloso y fundamental para adentrarse en esta experiencia inmersiva. Para conocer este proyecto, se puede visitar la página: <http://chaco-py.com/#start>

CONCLUSIONES

A pesar de que el tema del envejecimiento se ha tratado con mayor frecuencia en los últimos años y dada la situación demográfica y de salud que se vive en Costa Rica, siempre resulta un tema de actualidad. Por ser un país cuya esperanza de vida va en aumento, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), la esperanza de vida al nacer es de 80,3 años. El resultado de este promedio se le vincula con muchos elementos, entre ellos la salud, la seguridad y la educación. Sin embargo, la esperanza de vida no está ligada a la calidad de vida, que es a lo que se aspira, ese estado de bienestar subjetivo que permite una condición emocional que le da sentido a la vida ayuda a gestionar y cumplir los sueños y metas, permitiendo llegar a un estado de vejez satisfactorio.

Es importante recalcar que, aunque todas las personas envejecen por igual, no todas experimentan las mismas condiciones, aun cuando se comparta la misma edad cronológica, ya que las características físicas son únicas y personales; sin embargo, el envejecimiento activo busca ampliar la esperanza y calidad de vida de forma saludable para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia.

Por ello, se considera de gran importancia concientizar a la población sobre los aportes y beneficios de una alimentación saludable acompañada de actividad física, con el fin de llegar a vivir un envejecimiento activo. Fomentar la práctica de actividades físicas y el consumo de alimentos saludables debe convertirse en un estilo de vida que se sostenga en el tiempo, permitiendo dar como resultado una sociedad comprometida que vela por su propia salud y bienestar, participativa en actividades de índole social, cultural, económica y política, que se integre plenamente en la vida doméstica, familiar y comunitaria.

Tomando como base algunas de las modalidades de documental, como el observacional y el participativo (según Nichols), los cuales de acuerdo con lo que expresó el autor, pueden coexistir, el modelo de documental interactivo que aquí se propone busca

retratar el testimonio de vida de seis adultos mayores y construir, a partir de sus historias de vida, de un registro interactivo propositivo, en donde su testimonio sea el hilo conductor sobre el cual se base el relato y cuyo mensaje sea empático para que emocione y cautive a la audiencia e invite a la acción.

Las emociones envuelven no solo sensaciones, también deseos. Queda claro que una persona entusiasmada es una persona comprometida e implicada con más disposición para recibir el mensaje: entender a los protagonistas desde su propio universo, comprenderlos como seres humanos y en el proceso convertirse en mejores seres humanos. Por ello, si el documental *Digna Alegría* logra la proximidad que motive el interés y genere en la audiencia la conciencia por el tema del envejecimiento activo, esta propuesta habrá conseguido su finalidad.

PORTAFOLIO DEL PROYECTO

Digna Alegría

Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo

1. FICHA TÉCNICA

Título

Digna Alegría. Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo.

Medio y formato

Sitio web que contiene:

- Entrevistas en video.
- Fotografías.
- Audios.
- Enlace a redes sociales.

Temática

Envejecimiento activo.

Género

Documental histórico, de perfil y retrato, adulto mayor, etnográfico, de observación.

Requisitos técnicos de desarrollo

- La página web de desarrollará utilizando el gestor de contenido Wordpress.
- Integración con redes sociales.

Requisitos técnicos para usuario final

- Teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras personales.

- Conectividad a internet.
- Cuentas activas en redes sociales.

Extensión

- 15 videos entre cinco y ocho minutos de duración.
- 10 audios.
- 8 álbumes de fotos.

Público y usuarios meta

Adultos jóvenes de la GAM entre 30 a 40 años. Para que se sensibilicen más por los adultos mayores y para que tomen conciencia de cómo envejecer activamente. Este producto es de gran pertinencia entre personas que, por sus actitudes, condición física y estilos de vida, no van bien perfilados a gozar de un envejecimiento sano.

Objetivo general

Visibilizar, a través del testimonio, cómo un adulto mayor puede gozar de una buena calidad de vida si desde su mediana edad se prepara modificando hábitos alimenticios acompañados de actividad física e integrado plenamente en la vida doméstica, familiar y comunitaria.

Objetivo específico

Diseñar un lenguaje audiovisual atractivo y emotivo que sensibilice y concientice a un público adulto joven sobre envejecer activamente.

Justificación

De acuerdo con datos del INEC (Instituto Nacional de Estadística y Censos), en los próximos 40 años la población adulta mayor de Costa Rica se triplicará; en el 2012, la población adulto mayor estaba compuesta por 316 mil personas, mientras que para el 2050 se estima que alcanzará el millón de personas. Esta proyección supone que la población adulta mayor superará a la de niñas y niños (0-14 años) después del 2040.

Por esta razón, *Digna Alegría* pretende sensibilizar a la población adulta joven a tomar medidas para envejecer plenamente y con dignidad, ya que, en el futuro próximo, Costa Rica será un país envejecido. El proyecto multimedia también tiene como fin hacer un llamado para que las personas jóvenes respeten y sean solidarias con las personas adultas mayores.

Este tema es de gran relevancia para el país y se ha abordado desde el audiovisual costarricense con filmaciones como el “Baile de la Gacela” y “Violeta al fin”, ambas ficciones. Por esta razón, el director desea hacer un cambio en dicho abordaje y propone acercarse al tema desde lo testimonial y el género del documental interactivo.

Mostrar cómo los hermanos Villegas Cortes, de Quebrada Honda de Nicoya, han envejecido saludablemente gracias a su estilo de vida y otras características de su convivencia en comunidad y, de cómo este modelo, puede replicarse para lograr adultos mayores más saludables plenos y felices.

Es un llamado al respeto, a la solidaridad, a la empatía por nuestros adultos mayores, por nuestra familia, por nuestras raíces y nuestra identidad.

Director del proyecto

Luis Alonso Álvarez Villegas

2. RESUMEN DEL PROYECTO

2.1. Digna Alegría. Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo

Mas allá del río Tempisque, a unos diez minutos después de cruzar el puente La Amistad, enclavada entre los cerros Munizango, Copal y Caballito, se encuentra Quebrada Honda, el distrito cuarto del cantón de Nicoya, en la provincia de Guanacaste, una pequeña comunidad de unos 500 habitantes que es un remanso de tranquilidad rural a 27 kilómetros de la ciudad de Nicoya.

En esta pequeña comunidad nacieron y crecieron los Villegas Cortés, 9 hermanos: 6 mujeres y 3 varones, nietos descendientes de los fundadores y una de las familias que por su trabajo se ha ganado el respeto en la zona. Tres de ellos ya fallecieron con 97, 96 y 95 años pero los 6 restantes que les sobreviven actualmente rondan entre los 88 y los 99 años de edad, gozando de plenas facultades físicas, mentales y activamente involucrados en la vida del pueblo. Algunos ocupan puestos dentro de organizaciones comunales. Son queridos y admirados por toda una vida de trabajo y servicios a la comunidad.

La Historia de vida de los hermanos Villegas Cortés tiene que ver con la historia misma de Quebrada Honda, un pueblito pintoresco donde reina el orden. De arquitectura vernácula y dividido por cuadrantes con un boulevard central que además cuenta con dos edificaciones que son el orgullo de los lugareños, la iglesia católica y la escuela primaria, centros neurálgicos de casi todas las actividades culturales y sociales en la comunidad y declarados patrimonio histórico arquitectónico por el Centro de Patrimonio del Ministerio de Cultura.

Otras características propias hacen de este pueblo un remanso de paz y bienestar. El clima relativamente seco, el agua dura con altos porcentajes de calcio, hábitos alimenticios y en general el respeto con que se trata al adulto mayor, que además es un número

importante de sus pobladores, contribuyen a la calidad de vida de sus habitantes. Convirtiéndolos en parte de la denominada Zona Azul de la península de Nicoya.

Este no es un caso aislado de adultos mayores longevos, pero es el que mejor conozco, con el que me identifiqué y con el cual puedo lograr la empatía que se necesita para exponer, por medio de un documental interactivo, cómo los adultos mayores pueden llegar a convertirse en un grupo etario que goce de mejor calidad de vida emocional, espiritual y ocupacional, que puedan satisfacer sus propias necesidades individuales y convertirse en miembros activos de sus comunidades; que se sientan personas queridas y estimuladas dentro de sus propias familias. Sentir que aún viven una vida con propósito.

De los nueve hermanos de la familia, todavía sobreviven seis, todos mayores a los 88 años y con una gran salud. Constantemente, los hermanos Villegas Cortes se reúnen para recordar sus anécdotas e historias y celebrar así la alegría de vivir. Su testimonio es un llamado al respeto, a la solidaridad y a la empatía hacia el adulto mayor, hacia nuestra identidad y nuestros orígenes.

Contar la vida de esta familia es desgranar la historia del pueblo. Dar a conocer cómo envejecer con dignidad y con el cariño y apoyo del núcleo familiar; pero también es narrar cómo envejecer saludablemente.

Para contar estas historias se recurrirá a narrativas audiovisuales-interactivas empáticas y sensibles que motiven la inmersión y el involucramiento de la audiencia, personas adultas jóvenes entre treinta y cuarenta años de la GAM, sobre el «envejecimiento activo». Una inmersión emocional en donde la audiencia tenga una aproximación con los personajes por medio de testimonios vívidos, que le haga reflexionar y tomar conciencia sobre la importancia de trazar una ruta que permita llegar a vivir una vejez activa, con plenas capacidades físicas y cognitivas.

3. CARTA DE INTENCIÓN

A quien interese

Estimados señores y señoras:

Reciban un cordial saludo, mi nombre es Luis Alonso Álvarez Villegas, diseñador gráfico y comunicador audiovisual graduado de la Universidad de Costa Rica con más de 30 años de experiencia. Nací en Guanacaste, en la Zona Azul de la Península de Nicoya, lo que me ha permitido conocer de cerca el proceso de envejecimiento que viven muchos de sus habitantes.

Digna Alegría es un documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo (la Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen), que busca por medio de una narrativa empática y sensible que motive y cautive al espectador, concientizar a personas adultas jóvenes de la GAM sobre la importancia de trazar una ruta que les permita llegar a vivir una vejez activa, con plenas capacidades físicas y cognitivas.

La historia narrativa de este documental es la vida de los hermanos Villegas Cortés, de Quebrada Honda de Nicoya, quienes gozan de buena salud y viven una vida activa dentro de las posibilidades de su edad, que va de los 88 a los 99 años. Estos hermanos longevos son un ejemplo, como muchos otros habitantes de la zona, de lo que se ha denominado «envejecimiento activo». Aunque los Villegas Cortés no son el único caso de adultos mayores longevos en Guanacaste, sí ejemplifican el concepto de envejecimiento activo, porque las ganas de disfrutar, las ganas de vivir y mantenerse activos, sin importar la edad, les permite disfrutar de una buena calidad de vida. Sus historias de vida son las de mujeres y hombres de trabajo que nacieron en la ruralidad, que viven y gozan de una vida plena, un claro ejemplo de envejecimiento activo, de una vida con propósito, aferrados a su espiritualidad y cobijados por los fuertes lazos familiares y comunitarios.

Para contar estas historias se recurrirá a narrativas audiovisuales-interactivas que motiven la inmersión y el involucramiento de la audiencia sobre el envejecimiento activo. Un retrato testimonial de los protagonistas cuya realidad-interpretativa genere proximidad con la audiencia. Su estilo de vida, cultura, manifestación lingüística, sus emociones, su entorno, profundizando en su historia de vida, valores, hábitos, inquietudes, traumas, obsesiones y otras características racionales o emotivas de su paso por la vida que permita sentirlos como personas cercanas al espectador, generando un vínculo de proximidad que le permita a la audiencia desarrollar empatía y los vincule con sus historias.

Estos testimonios e historias estarán hospedados en una página web de libre acceso, en donde el usuario navegue sin ningún orden establecido pero que de manera intuitiva pueda acceder a los diferentes videos con las historias testimoniales de los protagonistas y otros materiales allí albergados, como fotografías, audios, etc. Según patrones de consumo mediáticos actuales, en este contexto digital en que vivimos, el formato interactivo se convierte en un recurso muy aprovechable para captar la atención de nuestra audiencia. Además, tomando en cuenta las características de nuestro público meta, es importante ofrecerles alternativas que permitan vincularlos para que, de esta manera, su participación como usuarios produzca involucramiento que nos permita generar empatía, esto ayuda a sumar de forma positiva a la experiencia del espectador, convirtiéndola en más variada e inmersiva; además, mejora la participación del usuario, porque logra un involucramiento con el tema y el protagonista.

Es importante mencionar que, desde mi participación como diseñador gráfico, productor de campo y productor audiovisual en varios proyectos cinematográficos, **Digna Alegría** se beneficiará de toda esta experiencia, tanto en la producción como en la gestión del proyecto: contribuir de esta forma con la transformación social para generar conciencia en personas adultas jóvenes sobre el envejecimiento activo. Con la producción y difusión del proyecto, el mensaje que se propone dirigido a tomar acción busca un impacto potencial directo en el entorno de manera que la audiencia tome responsabilidad sobre sus hábitos alimenticios, sobre su calidad de vida y sobre cómo diseñar esa ruta que le lleve a

un envejecimiento activo. Si adoptamos estilos de vida saludables que se sostengan en el tiempo y participamos activamente en el propio autocuidado, estaremos diseñando la ruta a un envejecimiento activo. La salud es un bien preciado por el cual cada uno de nosotros de forma individual debemos velar y atender.

Agradezco su atención. Saludos cordiales,
Luis Alonso Álvarez Villegas

4. PROPUESTA PLÁSTICA | IDENTIDAD VISUAL

4.1. Justificación conceptual e intención según la dirección general

Se busca hacer un retrato de los hermanos Villegas Cortes, su forma de vida, su cotidianidad. Apegarnos a la realidad en que viven dentro de sus hogares en la comunidad de Quebrada Honda de Nicoya, con el objetivo de motivar a una audiencia de adultos jóvenes a diseñar la ruta hacia un envejecimiento activo y pleno.

4.2. Nombre

“Digna” es el nombre de pila de una de las personas adultas mayores longevas que protagonizarán este documental interactivo. Es la más alegre y jovial de todos los hermanos Villegas Cortés, siempre alegre y risueña, pero también, el nombre evoca la dignidad a la hora de envejecer, la alegría de vivir. Es casi un nombre con un apelativo.

4.3. El imagotipo

El imagotipo está conformado por el nombre y su apelativo. *Digna Alegría*, como si de una firma escrita de puño y letra por la protagonista se tratara, su marca, la forma personal de comenzar a generar aproximaciones. Estoy aquí, conózcame, llámeme por mi nombre de pila. Soy Digna, estoy feliz. Reflejo la alegría por vivir.

Junto al nombre con su apelativo *Digna Alegría* aparece un círculo de trazo libre al que se relaciona con el sol por forma y color. El uso del círculo se aclarará más adelante.

También, forma parte del imagotipo la frase “Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo”, que deja sin ninguna duda el tipo de producto que es, la temática y el propósito que busca.

4.3.1. Construcción del imagotipo

Ilustración 1. Proporción aurea del imagotipo



A
Fuente: Elaboración propia

4.3.2. Otras versiones del imagotipo

Ilustración 2. Imagotipo negro sobre fondo sólido



Ilustración 3. Imagotipo blanco sobre fondo sólido



Elaboración propia

4.3.3. El círculo

“En el círculo se confunden el principio y el fin” (Heráclito de Éfeso).

Representa la forma geométrica perfecta, utilizado a través de los tiempos para representar a Dios. En el imagotipo también evoca al sol, símbolo de vida.

Es un círculo *Enso* o círculo zen que simboliza la plenitud de lo simple. Representa lo infinito contenido en la perfección de la armonía.

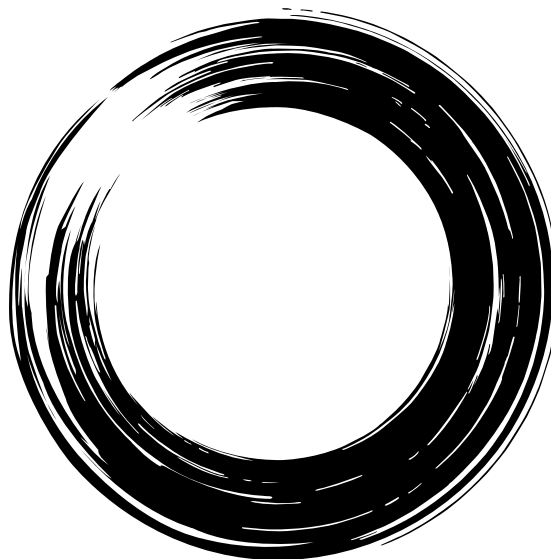
Un círculo se cierra sobre sí mismo, es por ello que representa la unidad, lo absoluto, la perfección. Es símbolo del cielo en relación con la tierra, de lo espiritual en relación con lo material. Entre los símbolos básicos y primigenios que comparten todas las culturas se encuentra el círculo.

Ilustración 4. *Enso - Círculo zen japonés V de Thoth Adan*



Nota: Poster impreso sobre papel fotográfico. Thoth Adan, artista austriaco nacido en Suiza, es un entusiasta de las filosofías asiáticas (como el budismo zen y el taoísmo). Elaboración propia

Ilustración 5. Interpretación de un círculo Enso o Zen



Fuente: Elaboración propia

4.3.4. La tipografía

Se busca que sea de trazo libre, espontáneo, casi como escrito a mano, como una firma, como un nombre escrito de puño y letra. Por estas razones se elige la fuente tipográfica Garland con un ajuste de escala del 20% horizontal.

Ilustración 6. Ejemplo de tipografía Garland

Garland
A B C D E F G H I J K L M
N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Fuente: Elaboración propia

Como fuente tipográfica para el texto: DOCUMENTAL ACTIVO PARA FOMENTAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Se elige la fuente Futura Condensed Medium con un tracking de 50.

Ilustración 7. Ejemplo de tipografía Futura Condensed Medium

Futura Condensed Medium

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

a b c d e f g h i j k l m n ñ o p q r s t u v w x y z

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Fuente: Elaboración propia

4.3.5. Fuente tipográfica del documental interactivo

La página web tendrá solamente dos fuentes tipográficas y las variables que cada fuente presenta, siendo la familia de la fuente Futura la que más variables presenta. Condensed Medium, Condensed Extrabold, Mediun, Medium Italic y Bold.

El trazo libre similar al escrito a mano de la fuente tipográfica Marchand de Venise regular, nos evoca calidez y cercanía, en contraste con el texto más lineal y de fácil legibilidad que proporciona la fuente tipográfica Futura.

4.3.6. *Tipografía para títulos*

Marchand de Venise regular.

Ilustración 8. Ejemplo de tipografía Marchand de Venise regular

Quebrada Honda, cuna de longevos

Fuente: Elaboración propia

4.3.7. *Tipografía para textos*

Futura Medium.

Ilustración 9. Ejemplo de tipografía Futura Medium

Mas allá del río Tempisque, a unos diez minutos después de cruzar el puente La Amistad, enclavada entre los cerros Munizango, Copal y Caballito, se encuentra Quebrada Honda el distrito cuarto del cantón de Nicoya en la provincia de Guanacaste, una pequeña comunidad de unos 500 habitantes que es un remanso de tranquilidad rural a 27 kilómetros de Nicoya.

Fuente: Elaboración propia




4.3.8. *Paleta de color*

El color por contraste entre cálidos y fríos, pero con predominancia de los cálidos asociados a luz. Una paleta que busca retratar la pampa guanacasteca en todo su esplendor y biodiversidad, la naturaleza, la calidez de las casas y de sus gentes, la alegría de vivir. Por eso el color rojo casi burdeos, por los atardeceres, el naranja también de los atardeceres, pero que se encuentra en la tierra mezclándose con la gama de los ocre. El azul de los cielos, del mar, el verde de las plantas y el beige de los caminos polvorientos. También esos ocre y *beige* están en la Guanacaste más seca.

4.3.9. Colores primarios

Están presentes en el imagotipo, también en títulos o cuando se quiera destacar o hacer algún tipo de acentos importantes.

Ilustración 10. Paleta de colores primarios



		
R:101	R:197	R:36
G:18	G:124	G:61
B:14	B:42	B:92
Web:65120E	Web:C57C2A	Web:243D5C

Fuente: Elaboración propia.

4.3.10. Colores secundarios

Se pueden utilizar en piezas de *merchandising* y publicidad como detalles o textos y siempre evitando que sean el color dominante.

Ilustración 11. Paleta de colores secundarios

	
R:61	R:226
G:119	G:208
B:57	B:176
Web:C57C2A	Web:E2D0B0

Fuente: Elaboración propia

5. REFERENTES VISUALES

Los referentes visuales o ejemplos orientativos los encontramos en los mismos personajes y su propio universo con sus propias y personales características, sus propios y diferentes estilos a la hora de vestir, de maquillaje en el caso de las mujeres, también la decoración y estilo particular de las viviendas que habitan los protagonistas, que es una mezcla entre lo moderno y lo antiguo, en donde muchos de estos elementos fueron objetos de uso diario y hoy forman parte decorativa de sus hogares.

La naturaleza tan rica y presente es un referente de luz y color, convirtiéndose en un elemento más. También el conjunto arquitectónico que conforma el pueblo con sus particulares y características construcciones de un estilo vernáculo son un referente diferenciador. Y en general el pueblo de Quebrada Honda de Nicoya.

5.1. Personajes según edad

Ilustración 12. Fotografías y edad de los 6 protagonistas del documental interactivo Digna Alegría



Fuente: Fotos y montaje por Luis Alonso Álvarez

5.2. Personajes

Ilustración 13. Fotografía de los Hermanos Villegas Cortés



Fuente: Foto por Luis Alonso Álvarez

Ilustración 14. Fotografías de los Hermanos Villegas Cortés



Fuente: Foto por Luis Alonso Álvarez.

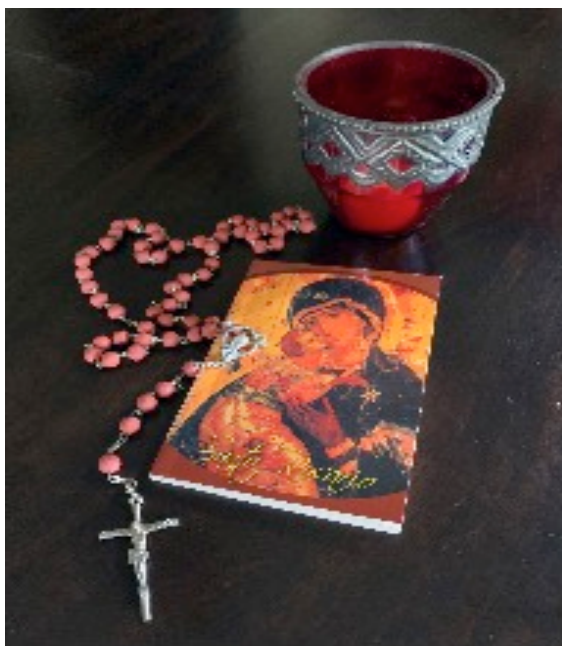
Ilustración 15. Fotografías de los Hermanos Villegas Cortés



Fuente: Foto por Luis Alonso Álvarez

5.2.1. Detalles | Arte | Colores

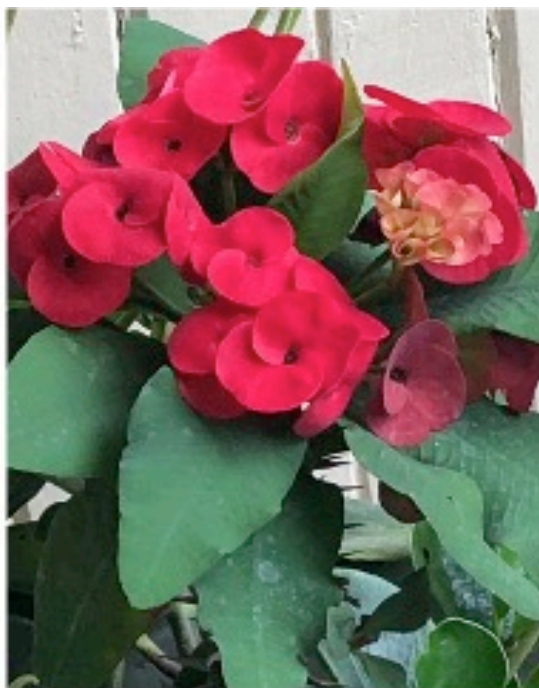
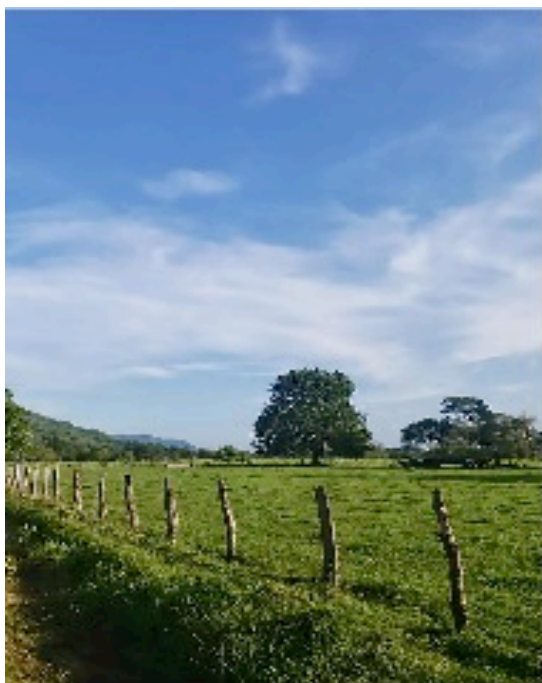
Ilustración 16. Fotografías de referentes visuales



Fuente: Fotos por Luis Alonso Álvarez

5.2.2. Detalles | Naturaleza | Colores

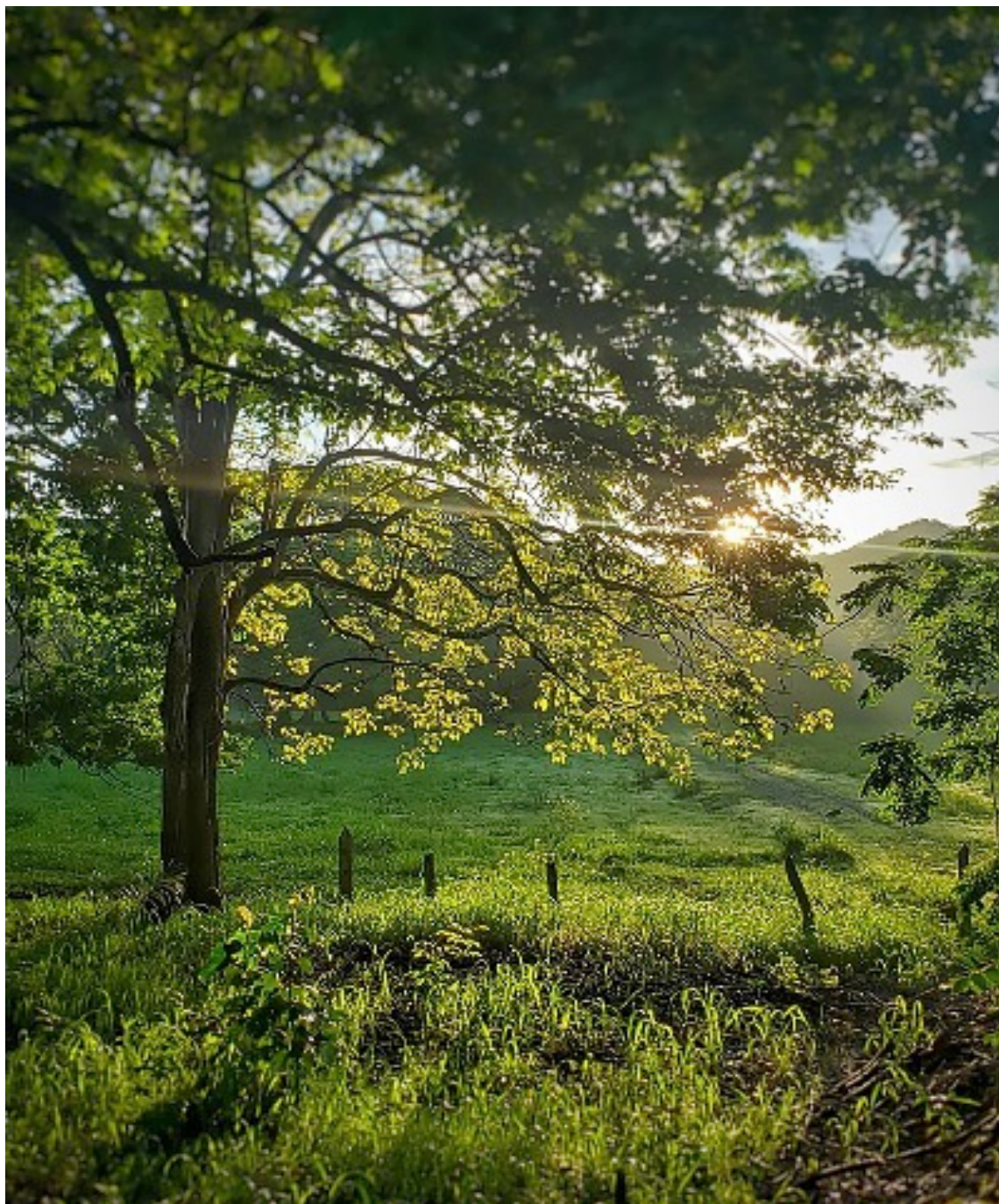
Ilustración 17. Fotografías de referentes visuales



Fuente: Fotos por Luis Alonso Álvarez

5.2.3. Paisajes | Naturaleza | Colores

Ilustración 18. *Fotografía de referente visual*



Fuente: Foto por Luis Alonso Álvarez

5.2.4. Paisajes | Naturaleza | Colores

Ilustración 19. Fotografías de referentes visuales



Fuente: Fotos por Luis Alonso Álvarez

5.2.5. *Arquitectura | Naturaleza | Colores*

Ilustración 20. *Fotografías de referentes visuales*



Fuente: Fotos por Luis Alonso Álvarez

5.2.6. *Arquitectura | Colores*

Ilustración 21. *Fotografías de referentes visuales*



Fuente: Fotos por Luis Alonso Álvarez

Ilustración 22. Fotografías de referentes visuales



Fuente: Fotos por Luis Alonso Álvarez

6. ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN

Es en la búsqueda de una inmersión en la audiencia como la arquitectura de la información que propone el documental interactivo *Digna Alegría*, se hará desde tres áreas muy bien delimitadas:

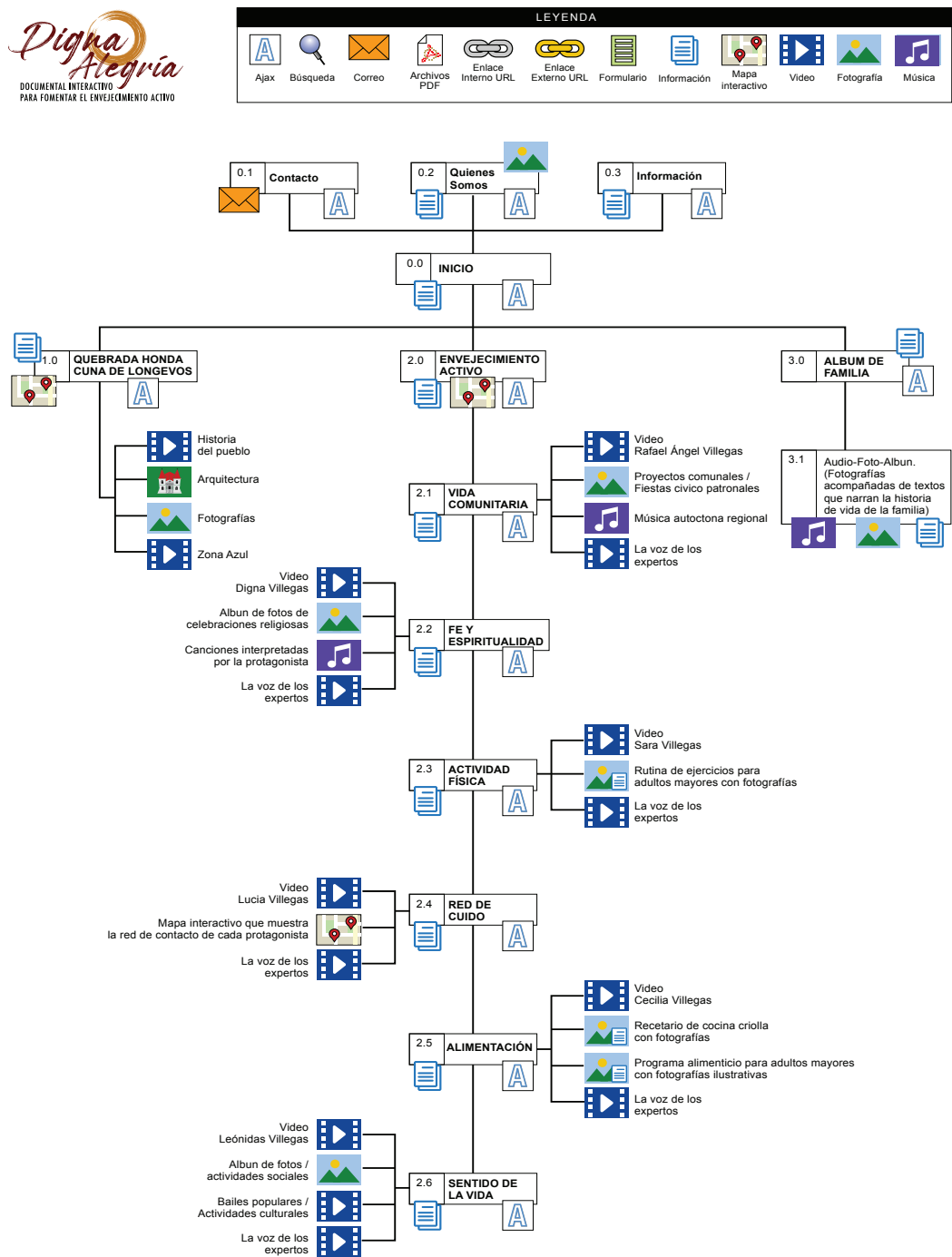
- a) Envejecimiento activo.
- b) Cuna de longevos
- c) Álbum de familia.

Esta última sección es un álbum de fotografías que detalla la historia de la familia Villegas Cortés, siendo el envejecimiento activo el tema que busca captar más la atención del presente trabajo de investigación.

La arquitectura de la información está diseñada para mostrar a los protagonistas desde sus propias realidades a través de sus historias de vida, pero también a través de su contexto, en donde cada uno de los seis personajes está representado en seis características esenciales para un envejecimiento activo.

Es así como Rafael Ángel nos habla de vida comunal; Digna, de fe y espiritualidad; Sara, de actividad física; Lucía, de red de cuidado; Cecilia, de alimentación; y Leónidas, de sentido de la vida.

Ilustración 23. Diseño de la arquitectura de la información del documental interactivo Digna Alegría

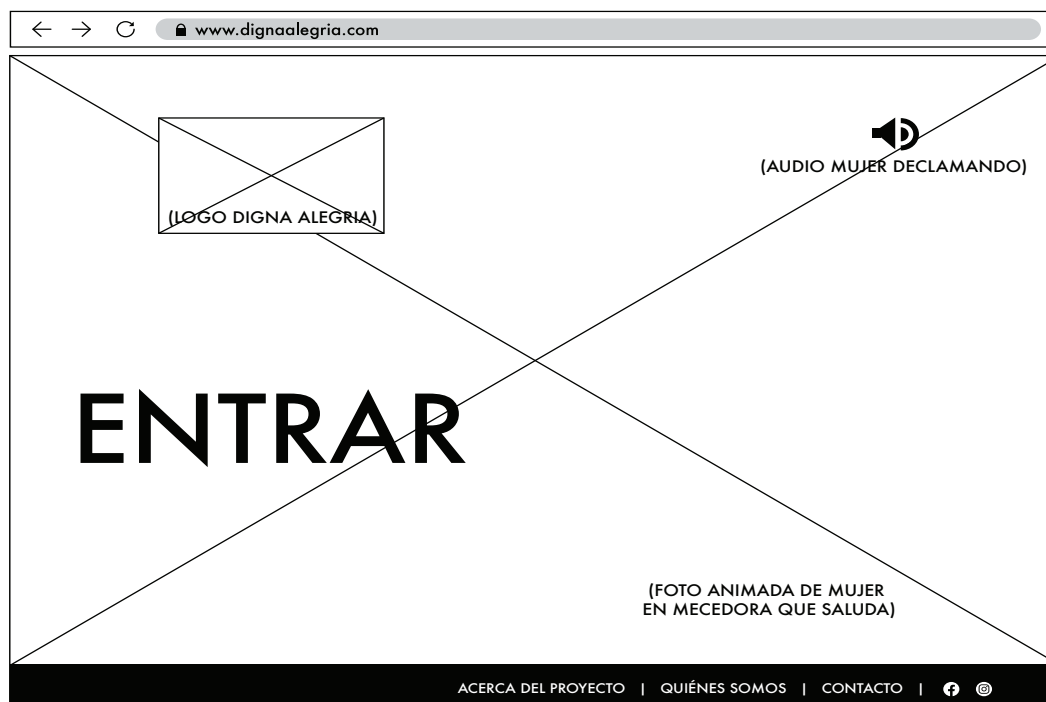


Fuente: Elaboración propia

7. WIREFRAME

Una página de inicio da la bienvenida al usuario, es una página con pocos elementos, siguiendo los hábitos de lectura de izquierda a derecha, el imago tipo o logotipo aparece en la esquina superior izquierda; en la parte inferior de la página se encuentra un menú o *footer* desde el que el usuario podrá hacer clic y seleccionar opciones para obtener más información acerca del proyecto, quiénes lo realizaron y podrá ponerse en contacto con los realizadores. También los iconos de Facebook e Instagram facilitan el enlace a las páginas del proyecto en esas redes sociales. La imagen protagonista recae en una mujer que, sentada en una mecedora, saluda. En la parte superior de la imagen de la mujer, junto a su cabeza, está el icono de un audio que, al hacer clic, reproduce la voz de la señora declamando un poema que da la bienvenida. También se encuentra la palabra entrar y desde la que se podrá acceder al documental interactivo; esta palabra conecta con una segunda página considerada la principal o “*Inicio*”.

Ilustración 24. Diseño Wireframe, página de Inicio del documental interactivo Digna Alegría



Fuente: Elaboración propia

7.1. Página Inicio (“Home”)

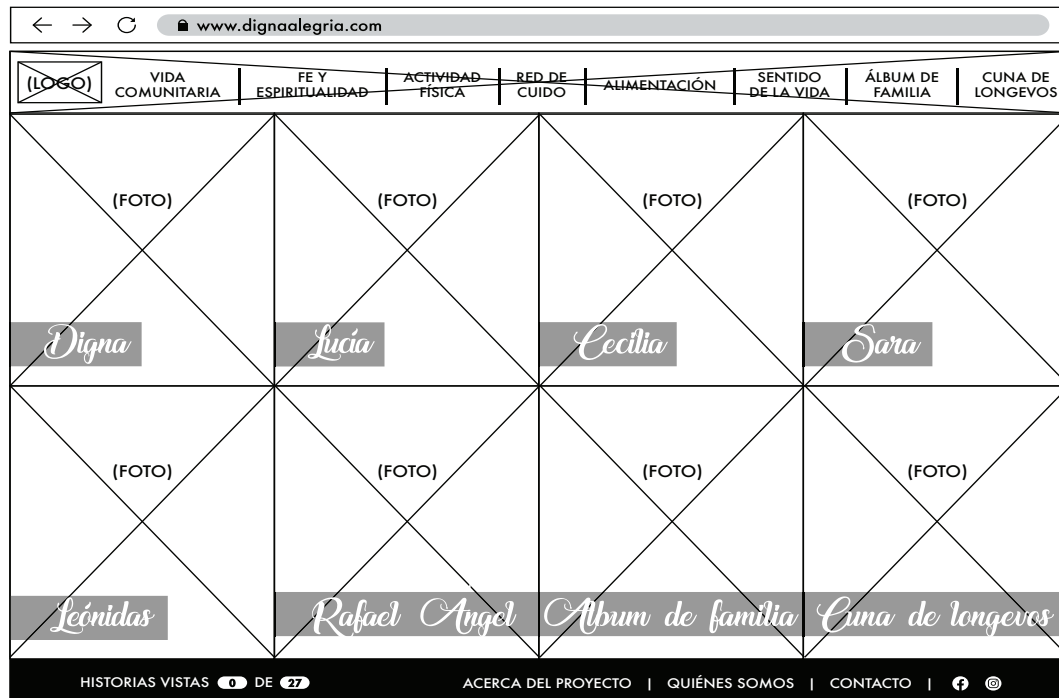
Dispuesto siempre en la parte superior izquierda, aparece el logotipo; cabe mencionar que el logotipo es también un enlace a esta página y haciendo clic sobre él se podrá llegar desde cualquiera de las otras páginas a la página “Inicio”. Otra característica del “Inicio” es que cumple la función de página dedicada al tema medular del proyecto: el envejecimiento activo.

Siguiendo el orden de lectura de izquierda a derecha, siempre en la parte superior, aparece un menú que permite navegar a las otras ocho secciones del documental interactivo. Vida comunitaria, fe y espiritualidad, actividad física, red de cuidado, alimentación, sentido de la vida, cuna de longevos y álbum de familia. Cada uno de estos ocho botones, a la hora de hacer clic sobre ellos, dirigirán a otra página desde donde se abordará cada tema, para efectos de este *wireframe*, trabajaremos ejemplificando con el tema “Fe y espiritualidad”, “Cuna de longevos” y “Álbum de familia”.

El menú descrito anteriormente, se encuentra presente siempre en la parte inferior de todas las páginas. A partir de la página Inicio, y en consecuencia en el resto de las páginas de manera constante, en el menú también se encontrará un contador que indicará la cantidad de videos o audios que se han consumido.

En el centro de la página, ocupando la mayor parte, encontramos un mosaico en blanco y negro de fotografías. Cada una de estas fotos representa uno de los temas del menú superior. A parte de darle rostro a los protagonistas, las fotos también cumplen la función de enlace al tema que representan; así por ejemplo, al pasar el cursor sobre la fotografía de Digna, el usuario notará cómo la foto cambia y adquiere color con un texto de fondo en donde se puede leer FE Y ESPIRITUALIDAD. Esta interacción sucede con las ocho fotografías del mosaico.

Ilustración 25. Diseño Wireframe, página Inicio, Envejecimiento activo



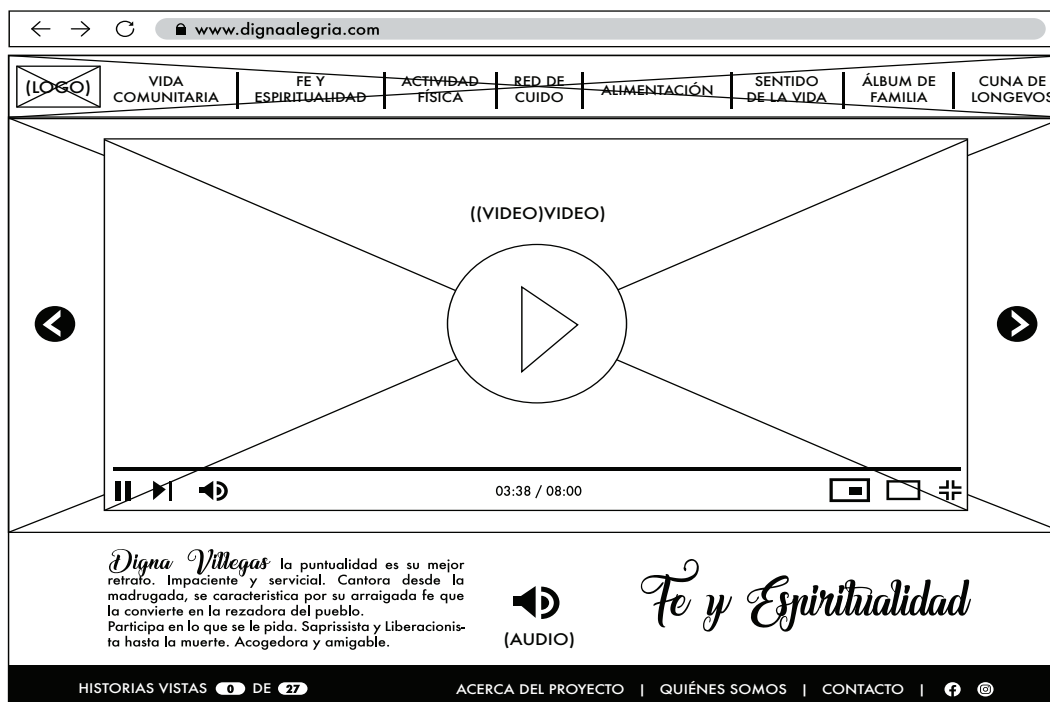
Fuente: Elaboración propia

7.1.1. Página Fe y espiritualidad

El botón “Fe y espiritualidad” del menú principal o desde la fotografía de Digna, dirige a este segmento. La página ofrece, como ya se comentó, un menú superior e inferior igual dispuesto que en el resto de las páginas.

Un video desarrolla el tema a través de la narración de su protagonista Digna Villegas; mediante su relato, se abordan aspectos importantes del envejecimiento activo y de cómo ocuparse en actividades de grupo y creer en algo y aferrarse a esas creencias puede ayudar a sobrellevar la vejez y mejorar la calidad de vida. El video permite la opción de agrandarlo al tamaño completo de la pantalla. Un breve texto detalla algunas características que introducen al personaje. También se puede encontrar junto al texto el icono de audio desde el cual se tiene acceso a canciones interpretadas por la protagonista.

Ilustración 26. Diseño Wireframe, página Fe y Espiritualidad



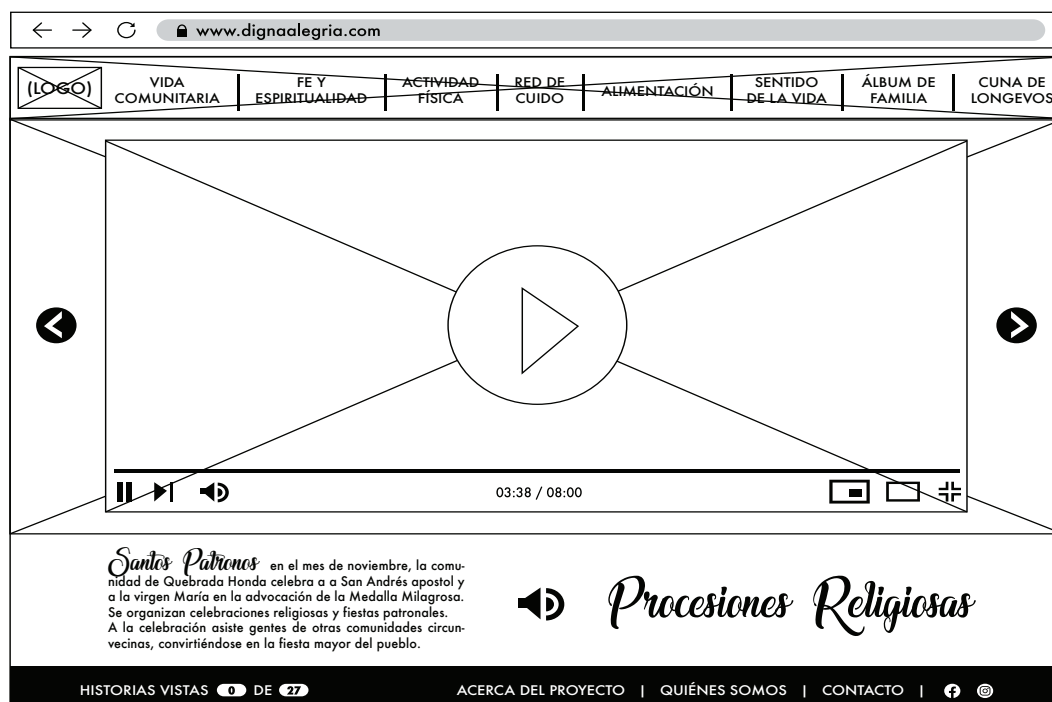
Fuente: Elaboración propia

7.1.2. Página Procesiones religiosas

En los extremos verticales del video, se encuentran dispuestas flechas que iconográficamente representan un carrusel, al clicar sobre ellas se tiene la opción de ir a otras interactividades, como por ejemplo las páginas de “Procesiones religiosas” y “La voz de los expertos”, ambas mantienen una disposición igual con un breve texto descriptivo y un video que desarrolla el tema.

En el caso de Procesiones religiosas, el video narra las actividades que ayudan a preservar la fe y tradiciones en honor a los santos patronos de Quebrada Honda; actividades en donde la protagonista se ha involucrado toda la vida, contribuyendo a mantenerse activa y aportando tiempo y trabajo a la comunidad.

Ilustración 27. Diseño Wireframe, página Procesiones religiosas

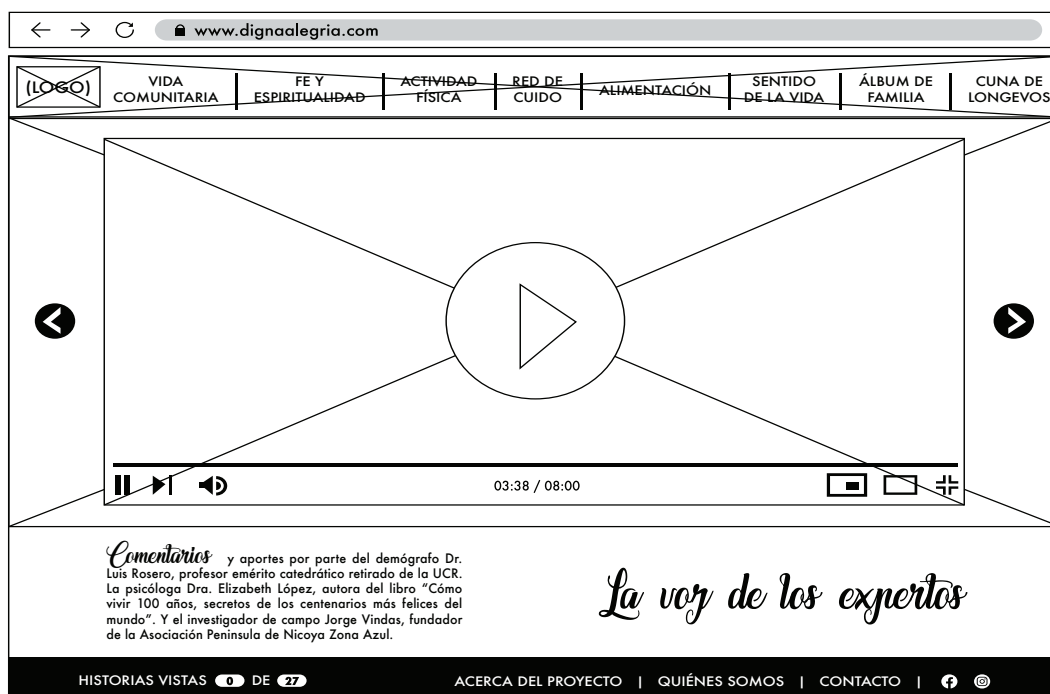


Fuente: Elaboración propia

7.1.3. Página La voz de los expertos

Por último, otro video que también tiene la opción de agrandarse recoge el testimonio de tres expertos en el tema del envejecimiento saludable, el demógrafo Luis Rosero Bixby, profesor emérito, catedrático retirado de la Universidad de Costa Rica y fundador y exdirector del Centro Centroamericano de Población en la UCR. La psicóloga Elizabeth López, autora del libro “Cómo vivir 100 años, secretos de los centenarios más felices del mundo”. A estos dos investigadores se une Jorge Vindas, experto en el tema de zonas azules en Costa Rica, quien además lleva un registro detallado de todos los centenarios de la Península de Nicoya.

Ilustración 28. Diseño Wireframe, página La voz de los expertos

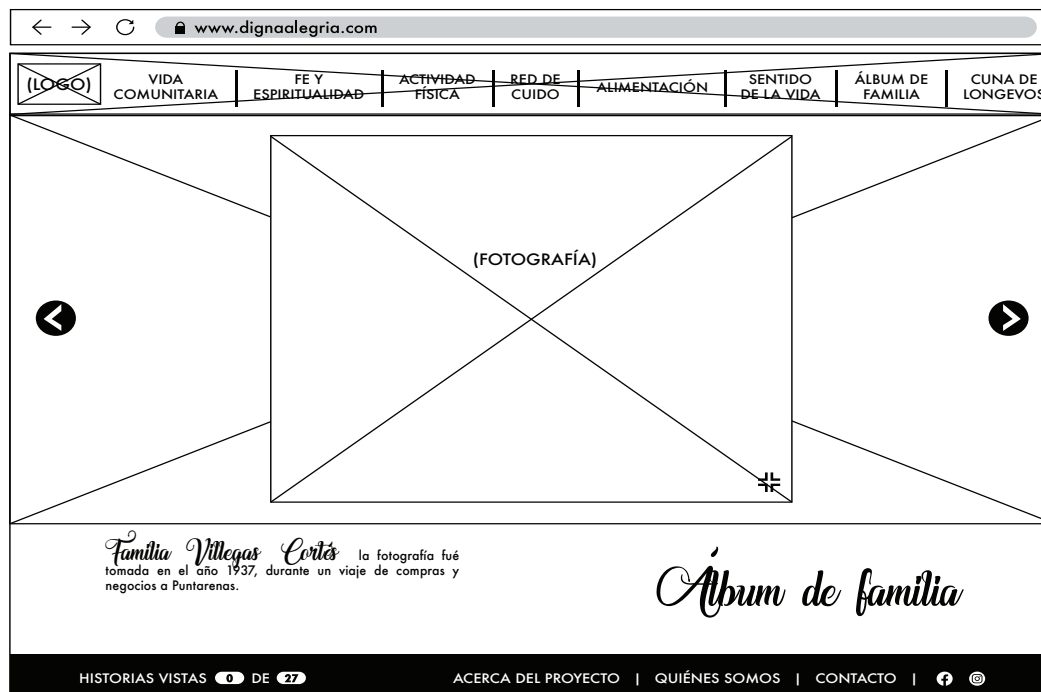


Fuente: Elaboración propia

7.1.4. Página Álbum de familia

Desde la página Inicio, como anteriormente se mencionó, se puede clicar el botón *Álbum de familia* o también desde la imagen que representa un álbum; en ella se encuentra una galería de fotos dispuestas en carrusel que se pueden agrandar. Estas fotos están acompañadas de un breve texto que describe el árbol genealógico de la familia y su importancia en el desarrollo comunal de Quebrada Honda.

Ilustración 29. Diseño Wireframe, página Álbum de familia



Fuente: Elaboración propia

7.1.5. Página Cuna de longevos

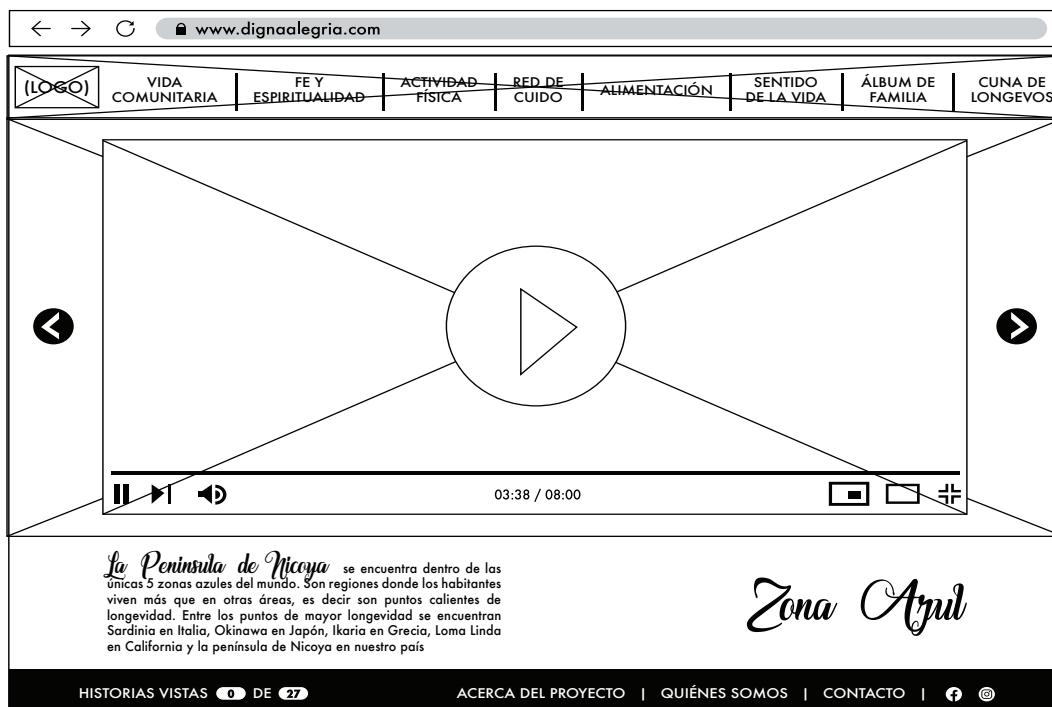
La última de las secciones del menú principal es cuna de longevos. Esta página contiene un video que narra la historia del pueblo desde su fundación; además, manteniendo el diseño en forma de carrusel, desde esta página se puede acceder a otra que contiene un video sobre la Zona Azul de Costa Rica, segunda a nivel mundial con mayor densidad de adultos mayores. También, dispuesto en forma de carrusel, una galería de fotos con paisajes y otra galería con edificaciones vernáculas, como casas muy características de la zona, el templo católico y la escuela Andrés Briceno, declaradas patrimonio histórico arquitectónico por el Centro de Patrimonio del Ministerio de Cultura. Estas galerías de fotos también están acompañadas de un breve texto explicativo.

Ilustración 30. Diseño Wireframe, página Cuna de longevos



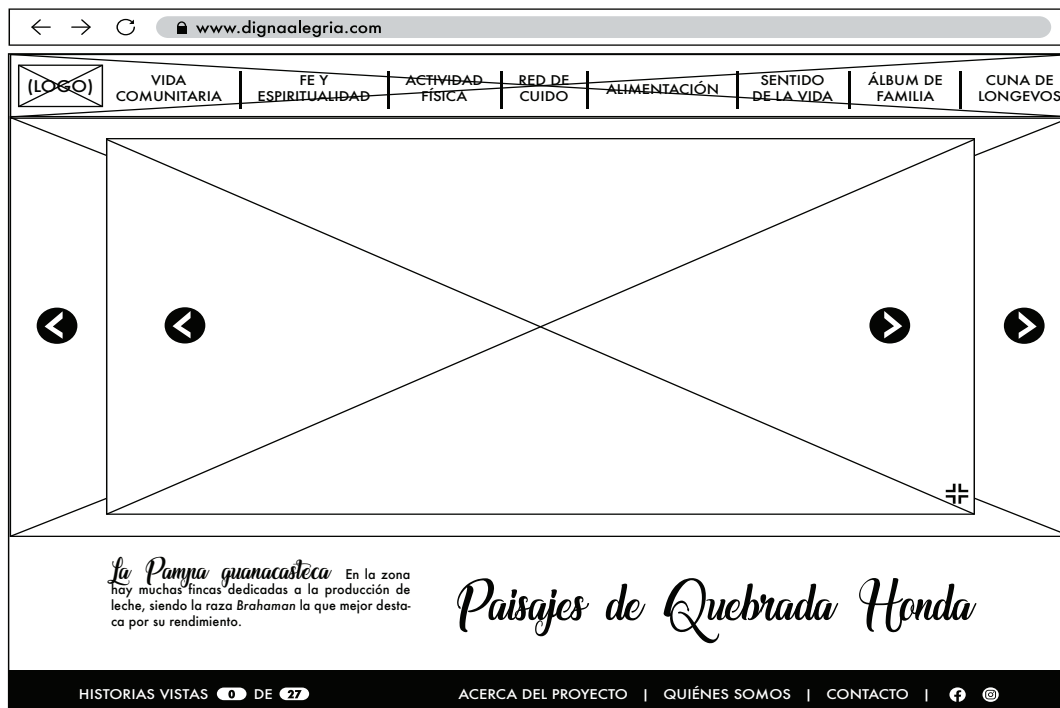
Fuente: Elaboración propia

Ilustración 31. Diseño Wireframe, página Zona Azul



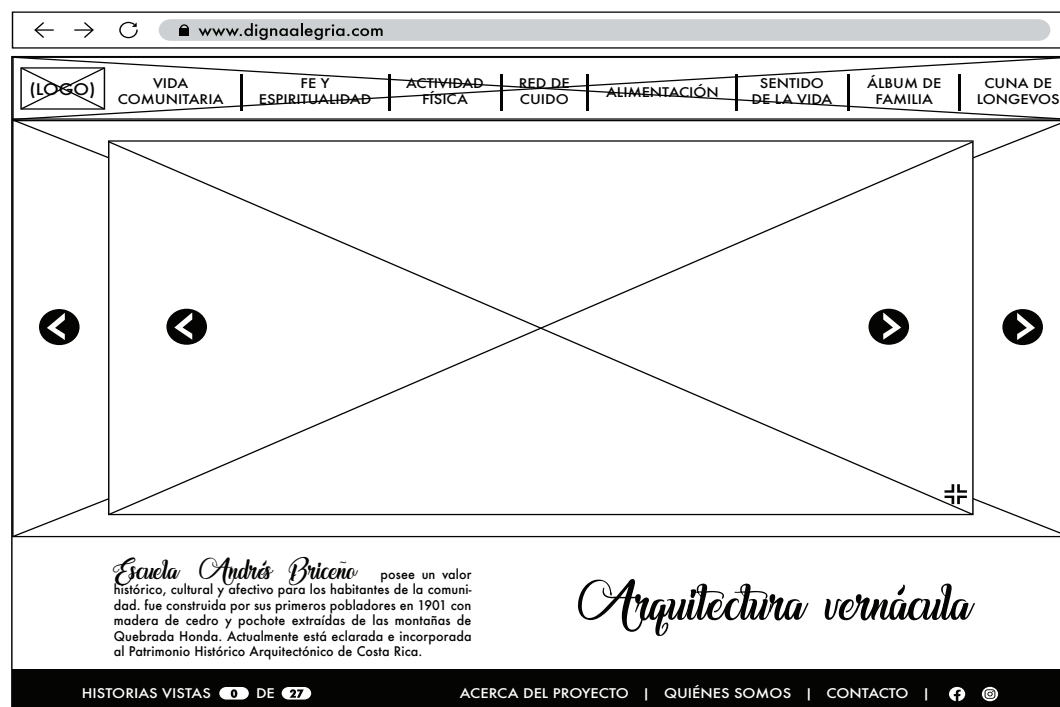
Fuente: Elaboración propia

Ilustración 32. Diseño Wireframe, página Paisajes de Quebrada Honda



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 33. Diseño Wireframe, página Arquitectura vernácula

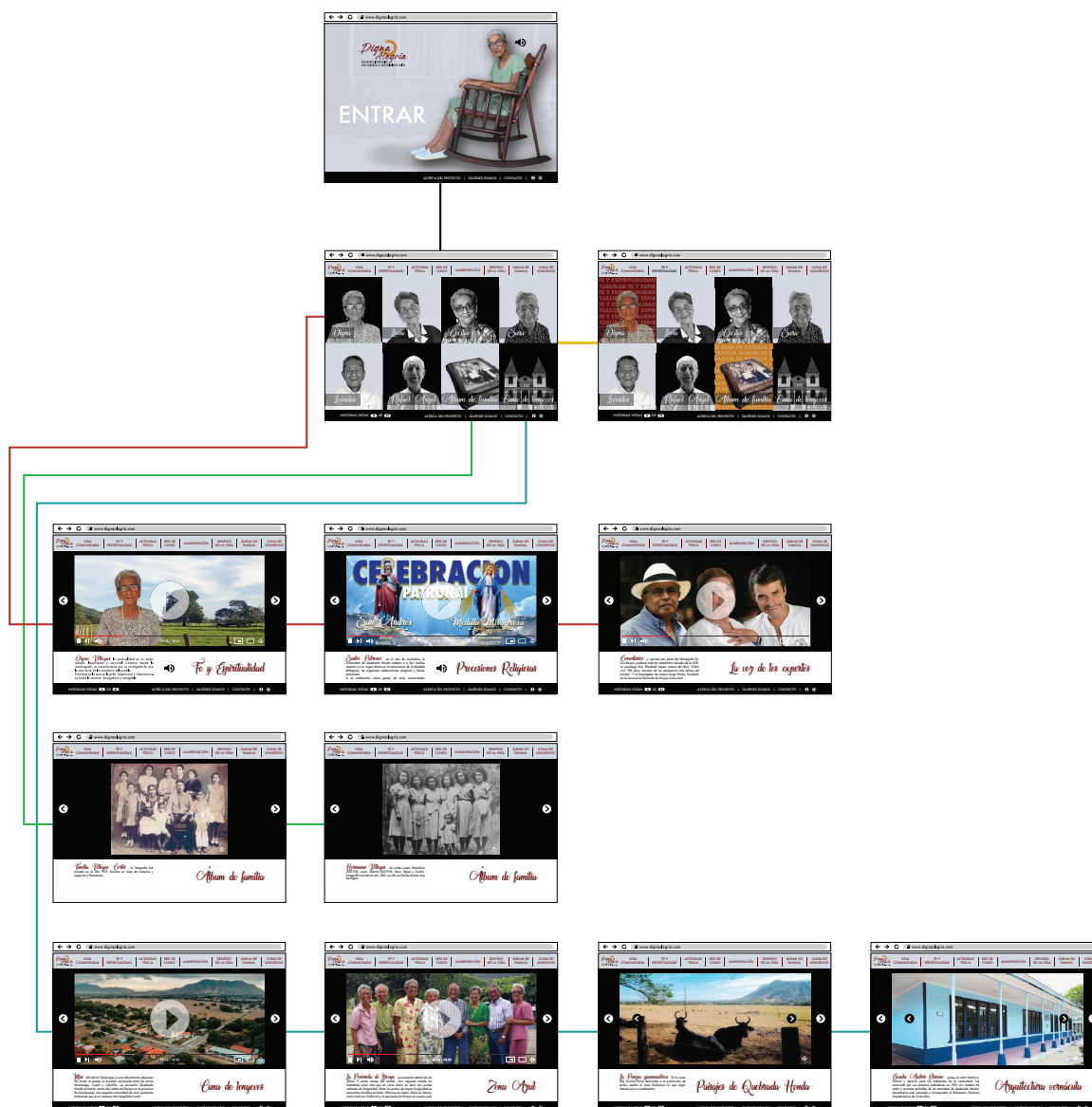


Fuente: Elaboración propia

8. MAPA DE SITIO DE ALTA RESOLUCIÓN

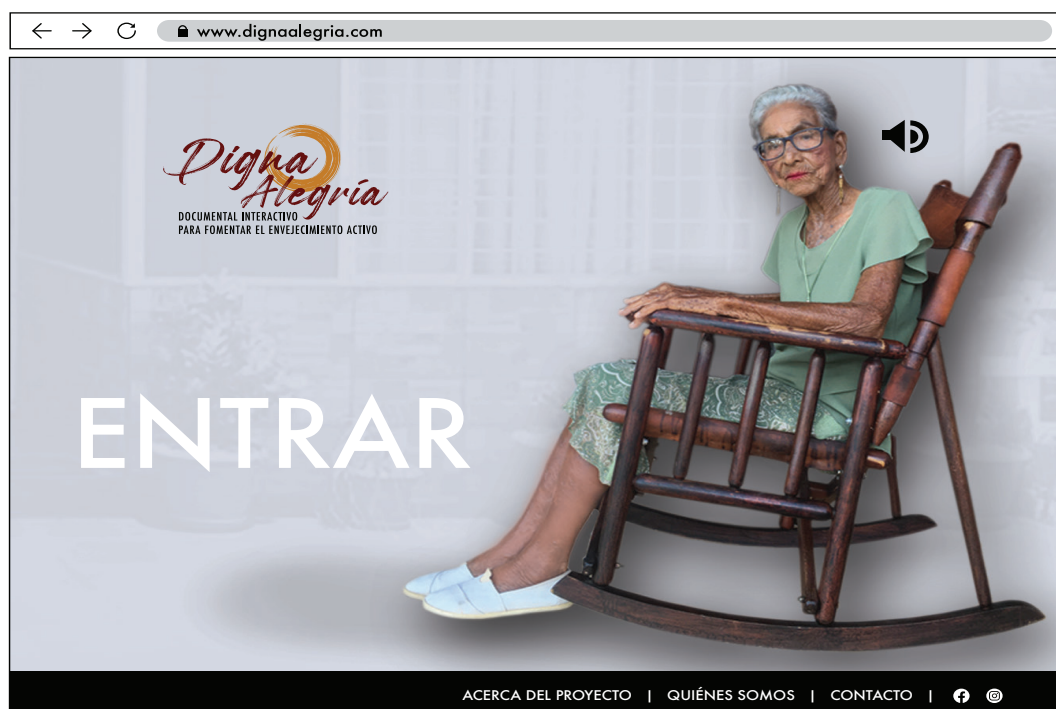
Implementando la paleta de colores, la tipografía y la propuesta de diseño gráfico, a continuación, se presenta un mapa de sitio que muestra cuál será la apariencia que tendrá el sitio web. Todos los recursos fotográficos ayudan y corresponden a dar un aproximado lo más real posible.

Ilustración 34. Diseño Mapa de sitio



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 35. Diseño página de entrada, *Digna Alegría*



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 36. Diseño página Inicio, *Digna Alegría*



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 37. Diseño página Inicio Digna Alegría efecto de interactividad



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 38. Diseño página Fe y Espiritualidad, Digna Alegría



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 39. Diseño página Procesiones religiosas, Digna Alegría

The screenshot shows a web browser at www.dignaalegria.com. The navigation menu includes: VIDA COMUNITARIA, FE Y ESPIRITUALIDAD, ACTIVIDAD FÍSICA, RED DE CUIDO, ALIMENTACIÓN, SENTIDO DE LA VIDA, ÁLBUM DE FAMILIA, and CUNA DE LONGEVOS. The main content area features a video player with the title "CELEBRACION PATRONAL" and images of San Andrés and the Medalla Milagrosa. The video player shows a progress bar at 03:38 / 08:00 and the channel name VIKUEN MAKIA. Below the video, there is a text block: *Santos Patronos* en el mes de noviembre, la comunidad de Quebrada Honda celebra a San Andrés apostol y a la virgen María en la advocación de la Medalla Milagrosa. Se organizan celebraciones religiosas y fiestas patronales. A la celebración asiste gentes de otras comunidades circunvecinas, convirtiéndose en la fiesta mayor del pueblo. To the right of this text is a speaker icon and the title "Procesiones Religiosas". At the bottom, there is a footer with "HISTORIAS VISTAS 0 DE 27", "ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO", and social media icons.

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 40. Diseño página La voz de los expertos, Digna Alegría

The screenshot shows a web browser at www.dignaalegria.com. The navigation menu is identical to the previous page. The main content area features a video player with a photo of three people (two men and one woman). The video player shows a progress bar at 03:38 / 08:40. Below the video, there is a text block: *Comentarios* y aportes por parte del demógrafo Dr. Luis Rosero, profesor emérito catedrático retirado de la UCR. La psicóloga Dra. Elizabeth López, autora del libro "Cómo vivir 100 años, secretos de los centenarios más felices del mundo". Y el investigador de campo Jorge Vindas, fundador de la Asociación Península de Nicoya Zona Azul. To the right of this text is the title "La voz de los expertos". At the bottom, there is a footer with "HISTORIAS VISTAS 0 DE 27", "ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO", and social media icons.

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 41. Diseño página Álbum de familia, Digna Alegría

← → ↻ www.dignaalegria.com

Digna Alegría
COMUNIDAD DE DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL

VIDA COMUNITARIA | FE Y ESPIRITUALIDAD | ACTIVIDAD FÍSICA | RED DE CUIDO | ALIMENTACIÓN | SENTIDO DE LA VIDA | ÁLBUM DE FAMILIA | CUNA DE LONGEVOS

← →

Familia Villegas Cortés la fotografía fué tomada en el año 1937, durante un viaje de compras y negocios a Puntarenas.

Álbum de familia

HISTORIAS VISTAS 0 DE 27 ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO |

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 42. Diseño página Álbum de familia, Digna Alegría

← → ↻ www.dignaalegria.com

Digna Alegría
COMUNIDAD DE DESARROLLO HUMANO Y SOCIAL

VIDA COMUNITARIA | FE Y ESPIRITUALIDAD | ACTIVIDAD FÍSICA | RED DE CUIDO | ALIMENTACIÓN | SENTIDO DE LA VIDA | ÁLBUM DE FAMILIA | CUNA DE LONGEVOS

← →

Hermanas Villegas en orden usual, Marcelina (Q.E.P.D), Lucía, Simona (Q.E.P.D), Sara, Digna y Cecilia. Fotografía tomada el año 1949. La niña es Emilce Varela, hija de Digna.

Álbum de familia

HISTORIAS VISTAS 0 DE 27 ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO |

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 43. Diseño página Cuna de longevos, Digna Alegría

← → ↻ www.dignaalegria.com

Digna Alegría VIDA COMUNITARIA | FE Y ESPIRITUALIDAD | ACTIVIDAD FÍSICA | RED DE CUIDO | ALIMENTACIÓN | SENTIDO DE LA VIDA | ÁLBUM DE FAMILIA | CUNA DE LONGEVOS



03:38 / 08:00

Más allá del río Tempisque, a unos diez minutos despues de cruzar el puente La Amistad, enclavada entre los cerros Munizango, Copal y Caballito, se encuentra Quebrada Honda el distrito cuarto del cantón de Nicoya en la provincia de Guanacaste, una pequeña comunidad de unos quinientos habitantes que es un remanso de tranquilidad rural.

Cuna de longevos

HISTORIAS VISTAS 1 DE 27 ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO | f @

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 44. Diseño página Zona Azul, Digna Alegría

← → ↻ www.dignaalegria.com

Digna Alegría VIDA COMUNITARIA | FE Y ESPIRITUALIDAD | ACTIVIDAD FÍSICA | RED DE CUIDO | ALIMENTACIÓN | SENTIDO DE LA VIDA | ÁLBUM DE FAMILIA | CUNA DE LONGEVOS



03:38 / 08:00

La Península de Nicoya se encuentra dentro de las únicas 5 zonas azules del mundo. Son regiones donde los habitantes viven más que en otras áreas, es decir son puntos calientes de longevidad. Entre los puntos de mayor longevidad se encuentran Sardinia en Italia, Okinawa en Japón, Ikaria en Grecia, Loma Linda en California y la península de Nicoya en nuestro país.

Zona Azul

HISTORIAS VISTAS 1 DE 27 ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO | f @

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 45. Diseño página Paisajes de Quebrada Honda, Digna Alegría

www.dignaalegría.com

Digna Alegría
MUNICIPIO DE QUEBRADA HONDA

VIDA COMUNITARIA | FE Y ESPIRITUALIDAD | ACTIVIDAD FÍSICA | RED DE CUIDO | ALIMENTACIÓN | SENTIDO DE LA VIDA | ÁLBUM DE FAMILIA | CUNA DE LONGEVOS

La Pampa guanacasteca En la zona hay muchas fincas dedicadas a la producción de leche, siendo la raza Brahaman la que mejor destaca por su rendimiento.

Paisajes de Quebrada Honda

HISTORIAS VISTAS 0 DE 27 ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO | f @

Fuente: Elaboración propia

Ilustración 46. Diseño página Arquitectura vernácula, Digna Alegría

www.dignaalegría.com

Digna Alegría
MUNICIPIO DE QUEBRADA HONDA

VIDA COMUNITARIA | FE Y ESPIRITUALIDAD | ACTIVIDAD FÍSICA | RED DE CUIDO | ALIMENTACIÓN | SENTIDO DE LA VIDA | ÁLBUM DE FAMILIA | CUNA DE LONGEVOS

Escuela Andrés Briceno posee un valor histórico, cultural y afectivo para los habitantes de la comunidad. fue construida por sus primeros pobladores en 1901 con madera de cedro y pochote extraídas de las montañas de Quebrada Honda. Actualmente está declarada e incorporada al Patrimonio Histórico Arquitectónico de Costa Rica.

Arquitectura vernácula

HISTORIAS VISTAS 0 DE 27 ACERCA DEL PROYECTO | QUIÉNES SOMOS | CONTACTO | f @

Fuente: Elaboración propia

9. ESCALETA

La escaleta que a continuación se presenta es un ejemplo del tipo de abordaje con que se trabajarán los videos de los protagonistas, en donde cada uno de ellos ejemplifica las seis metáforas que componen el tema del envejecimiento activo.

Se busca otorgar al protagonista de “voz” propia para que cuente su historia de vida, la cual está marcada por una de las seis características que se recomiendan para llegar a un envejecimiento activo. Digna Villegas ejemplifica el tema Fe y espiritualidad.

9.1.1. Escaleta | Fe y espiritualidad

**PROPUESTA DE ESCALETA PARA
DIGNA ALEGRÍA
Documental interactivo
para fomentar el envejecimiento activo.**

Envejecimiento activo: **Fe y espiritualidad.**

Personaje: **Digna Villegas.**

01. EXT. QUEBRADA HONDA. DIA.

Vista aérea del puente La Amistad sobre el río Tempisque, recorrido en paneo a través del puente; se ve la estructura de las barandas y el soporte en forma de arco, vista de los cerros a los alrededores del río y de la vegetación, al mismo tiempo que se escucha la canción “Canto a Quebrada Honda”, que en homenaje al pueblo compuso Nago de Nicoya.

Vista panorámica del pueblo de Quebrada Honda de Nicoya, los cerros que lo rodean; vista del boulevard en el centro del pueblo y de sus edificios icónicos, la escuela y la iglesia católica.

Vista en barrida de una casa del pueblo frente al boulevard, una mujer sentada en una mecedora levanta la mano

y dice adiós cuando se da cuenta de que un automóvil pasa al frente de su casa. Durante este tiempo, se escucha la misma canción.

02. EXT. QUEBRADA HONDA. DÍA.

DIGNA, la mujer sentada en la mecedora mira la cámara y sonríe muy contenta, mientras saluda y comenta que estamos en la comunidad de Quebrada Honda.

Su sonrisa cálida hace sentir como en casa. DIGNA comienza presentándose, dice su nombre completo, cuenta que tiene otros hermanos y hermanas, que tres de ellos ya fallecieron y que ella es la más bonita de todos; otra sonrisa pícaro se escapa de su boca. Luego hace una breve sinopsis de su familia. Cuenta que ellos nacieron en el pueblo, que su familia es la fundadora del lugar y que todos viven cerca.

DIGNA se pone en pie, camina, su casa es muy céntrica y está frente a la iglesia en el boulevard central del pueblo, invita a caminar con ella mientras sigue relatando su vida.

En su charla, DIGNA entrelaza anécdotas como cuando ella feliz asistía a la escuela y le gustaba llegar temprano para que no le cantaran el "Caminito". Después de contar la anécdota, pregunta si quiere que cante la canción.

DIGNA adopta una posición como si estuviera en un escenario y comienza a cantar la canción del "Caminito".

También, DIGNA cuenta que a ella toda la vida le gustó cantar, que se aprendía rápidamente la letra de todas las canciones que le gustaban. Cuenta otra anécdota de cuando era niña y estaba en el corral, muy temprano por la mañana antes de asistir a clases, ordeñando una vaca a quien le cantaba el himno de la escuela; sin embargo, su tono de voz fuerte y diáfano llegó a los oídos del director de la escuela, quien la castigó cuando ella se presentó a clases.

03. INT. QUEBRADA HONDA. DÍA.

Se observan varias fotos antiguas, retratos de cuando los hermanos eran niños junto a sus padres, mientras DIGNA cuenta cómo la vida de ellos siempre fue de trabajo; sin embargo, siempre hubo espacios de ocio. Estamos en la casa natal, hay una pared con muchas fotos; además se ven otros detalles de la casa. DIGNA relata también que sus padres le inculcaron valores éticos y morales que han dirigido su vida y a los cuales ella se ha aferrado; de igual manera, la fe que profesa le fue inculcada por sus padres y ella con los años ha hecho de esta fe y espiritualidad su propio oasis, su remanso de paz. Actualmente, a sus 99 años, tiene más razones para ser agradecida con la vida, que razones por las cuales pedir favores a Dios.

Se pueden ver también otras imágenes que acompañan a los comentarios de DIGNA; imágenes más metafóricas como un camino de tierra a lo lejos y en punto de fuga, imágenes de fincas, pastizales, ganado. También imágenes de DIGNA dentro de la iglesia rezando o en estado contemplativo. Imágenes del altar mayor con sus santos; detalles de la iglesia.

04. EXT. QUEBRADA HONDA. DÍA.

La charla transcurre y DIGNA está sentada afuera de la iglesia: la protagonista sigue narrando otros episodios de su vida. Cuenta que siempre le gustó salir de paseo y hacer largas caminatas, que era una experta montando a caballo y del respeto y admiración que siempre guardó por sus padres. Su conversación es amena y cargada de emotividad. Se hace evidente su espiritualidad y gratitud, pues siempre está dando gracias a Dios por su vida, por todo lo que tuvo y lo que no también.

Se confiesa una mujer inquieta, que siempre está ocupada en algo, durante su vida tuvo muchos pasatiempos, pero el de coleccionar cosas siempre le gustó más, por eso su colección de billetes es enorme y, aunque no tuvo la oportunidad de conocer otros países más que Panamá, sí conserva billetes de otros países que solía pedir a quien viajara.

DIGNA se define como una mujer creyente y para ella su fe lo es todo. Esa confianza en Dios le permite vivir en paz, sobrellevando su vejez con tranquilidad y alegría, segura de que Dios la mantiene con salud. En sus oraciones, da gracias por todo lo que ha recibido y por lo que ha vivido. Cree en la vida después de la muerte, por eso para ella envejecer no es un problema. También se confiesa una mujer coqueta, le encanta maquillarse, vestir con aretes y collares que combinen con sus vestidos. Todo esto la motiva y la hace despertar cada día con ilusión, piensa que una vida sin propósitos no tiene sentido y ella, a sus casi 100 años, todavía tiene mucho por hacer.

De pronto, de forma espontánea, tal y como es su personalidad, dice que quiere declamar la "Bienvenida", que esa poesía la aprendió en la escuela y le gusta declamarla.

DIGNA se pone en pie y comienza a declamar, gesticula y se le ve muy emocionada e inspirada.

DIGNA se despide mirando a cámara no sin antes dar una bendición y desear que Dios lo acompañe, como si le hablara al espectador del video.

10.PLAN DE MERCADEO

10.1. Análisis estratégico

10.1.1. El Producto

Audiovisual interactivo para plataforma web con diferentes tipos de contenido, como videos, textos y fotografías que cuentan historias de familia acerca del envejecimiento activo.

10.1.2. Posicionamiento | Propósito de marca

Concientizar en adultos jóvenes la importancia de envejecer saludablemente.

10.1.3. Necesidad del consumidor

Envejecer saludablemente para disfrutar de una mejor calidad de vida.

10.1.4. Segmento meta

Geo y demográfico: Hombres y mujeres de entre los 30 y 40 años en Costa Rica, de nivel socioeconómico medio alto.

Psicográfico: Hombres y mujeres, solteros o casados, que piensen y valoren los beneficios de una vejez activa y plena.

Comportamiento: No les preocupa demasiado cómo puede ser su envejecimiento y mantienen malos hábitos de alimentación, tampoco practican alguna actividad física.

En el proceso de investigación y para efectos de obtener la información, se utilizó varias herramientas metodológicas, como las encuestas, los grupos focales y el USER PERSONA.

10.1.5. User persona | usuario

Los usuarios están en el grupo etario de los 30 a los 40 años. Saben o tienen noción de qué es envejecimiento saludable y experimentan algún tipo de relación con adultos mayores. Algunas veces consumen documentales o literatura relacionada con temas de salud, calidad de vida; su expectativa de vida está en un rango de los 60 a los 90 años.

Perciben la vejez como una etapa placentera y activa, aunque también sin mayores motivaciones ni expectativas. Con los hábitos alimenticios y estilo de vida que mantiene actualmente, se siente bien y a gusto, aunque algunas veces es un tema que no les importa demasiado.

Se definen con un estilo de vida y hábitos alimenticios saludables: Buena alimentación acompañada con actividad física. Aunque otro sector lo componen quienes llevan una vida sedentaria: mala alimentación sin actividad física. Siendo la falta de tiempo o de interés la principal razón que les impide mantenerse activos, aunque demuestran interés por el tema del envejecimiento saludable; no toman acciones ni ven como una prioridad en este momento de su vida comenzar a tomar las previsiones necesarias que le lleven a vivir un envejecimiento activo.

Ilustración 47. Perfil de usuario. Carmen, mujer de 35 años



Fuente: Elaboración propia

Ilustración 48. Perfil de usuario. Jorge, hombre de 38 años



Edad: 38 años
Estado civil: Casado
Convivencia: Vive con su familia

Sabe, conoce o consume sobre:
Envejecimiento saludable
 SÍ NO

Documentales - Literatura tema salud
 SÍ NO ALGUNAS VECES

BIOGRAFÍA:
 Jorge es un profesional emprendedor. Sabe que no se alimenta bien y tampoco realiza ninguna actividad física por falta de interés. Tampoco es un tema que le preocupa demasiado aunque a veces le gustaría hacer cambios.
 En general percibe que el trato que se le da al adulto mayor es de abandono, maltrato y falta de atenciones.

PERFIL DEL USUARIO: Jorge - Profesional

EXTROVERTIDO

METAS

- Le interesara conocer más sobre el envejecimiento saludable.
- Se relaciona algunas veces con adultos mayores, por lo que le gustaría compartir más tiempo con ellos.
- Tener más energía, sentirse más activo.

EMPREDEDOR

EXIGENTE

FRUSTRACIONES

- No está contento con su condición física.
- No tener la suficiente determinación e interés para hacer cambios en su calidad de vida.
- No tener la energía para terminar el día.

SOCIABLE

¿CÓMO PERCIBE LA VEJEZ?

Etapa de sufrimientos

Placentera y activa

Sin motivaciones ni expectativas de vida

Sin mayores ilusiones y esperando la muerte

ESPECTATIVAS DE VIDA

De 50 a 60 De 80 a 90

De 60 a 70 Más de 90

De 70 a 80

Fuente: Elaboración propia

10.1.6. Valores y creencias

- Hábitos saludables.
- Actividad física.
- Vida en comunidad.
- Prevención en salud.
- Salud psicoafectiva.
- Influencia del entorno.
- Espiritualidad.

10.1.7. Personalidad de la marca

- Quiere compartir sus experiencias.
- Quiere el bienestar para todos.
- Bondadoso.
- Ético.
- Respetuoso.
- Optimista.
- Espiritual.
- Auténtico.
- Simple.
- Longevo.
- Positivo.
- Trabajador.

10.1.8. Beneficios de la marca

Funcionales: Un documental interactivo que cuenta la historia de envejecimiento de los Hermanos Villegas Cortes de la Zona Azul de Guanacaste.

Emocionales: Al ver las historias de familia en el documental interactivo, se tomará conciencia de cómo construir nuestro proceso de envejecimiento saludable.

Simbólicos: Empoderamiento. Calidad de vida.

10.1.9. Ventaja competitiva

Documental innovador que aborda el tema del envejecimiento saludable a través del uso de herramientas interactivas.

10.1.10. Impulsores

Los impulsores son aquellas organizaciones que podrían servir de gran apoyo en la difusión, no solamente como plataformas desde donde se pueda dar a conocer el proyecto, sino también desde donde se pueda captar fondos que permitan llevarlo a cabo.

- UCR. La Universidad de Costa Rica, por su papel de institución pionera y solidaria en el ámbito social y su compromiso con la diversidad, la inclusividad y los estilos de vida saludables.
- AGECO. La Asociación Gerontológica Costarricense, por ser la institución nacional que promueve en la población joven actitudes de respeto y valorización de las personas mayores, así como una nueva perspectiva de su propio proceso de envejecimiento.
- CCSS. La Caja Costarricense de Seguro Social, por su papel fundamental como institución que coordina y ejecuta programas de prevención en salud. Además de su papel y esfuerzo para dignificar, integrar e incluir a las personas adultas mayores en todas las actividades de la vida diaria para que tengan un envejecimiento pleno.

- INS. El Instituto Nacional de Seguros, por los presupuestos que maneja para su acción social en diversas áreas.
- CONAPAM. El Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor, por ser órgano rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica.
- BAC San José. Entidad bancaria privada que apoya iniciativas por medio de sus programas de responsabilidad social, dando difusión a proyectos de los que un amplio segmento se vea beneficiado.
- Kölbi. Marca de Telecomunicaciones del Instituto Costarricense de Electricidad (ICE), porque impulsa y apoya desde sus programas de responsabilidad social proyectos que beneficien a un amplio sector de la población costarricense.
- MUNICIPALIDAD DE NICOYA. Porque desarrolla un programa de política cantonal de apoyo a la preservación de Nicoya como zona longeva del mundo, que busca fomentar y mantener la capacidad funcional de bienestar en la vejez y desarrollar estrategias y acciones que promuevan el envejecimiento saludable.

10.1.11. Ventana de exhibición | Plataforma

Página web. La interactividad de la plataforma permitirá navegar por diferentes videos en los que se conocerán las historias de familia de los hermanos Villegas Cortés relacionados con envejecimiento saludable. La misma página dará acceso a otra cantidad de información adicional relacionada, como fotografías y textos complementarios.

Dar a conocer el documental interactivo por medio de una página web logrará que más personas puedan acceder a su contenido en cualquier momento, logrando impactar a más de nuestro público meta.

10.1.12. Redes sociales

Facebook e Instagram serán las redes sociales desde donde se vincule y se difunda el documental interactivo de manera estratégica, porque de acuerdo con las investigaciones preliminares sobre nuestro público meta, son las redes con más posicionamiento entre este grupo etario.

10.1.13. Puntos de contacto | Entorno virtual

- RR.SS.: Facebook.
- Correos electrónicos.
- Red de Google en páginas seleccionadas vinculadas con salud, belleza y actividad física.
- EBAIS.
- Asociaciones solidaristas.
- Departamentos de Recursos Humanos.
- Ferias de la Salud, como por ejemplo la que organiza Caja de Ande y el Instituto Tecnológico de Costa Rica (TEC).

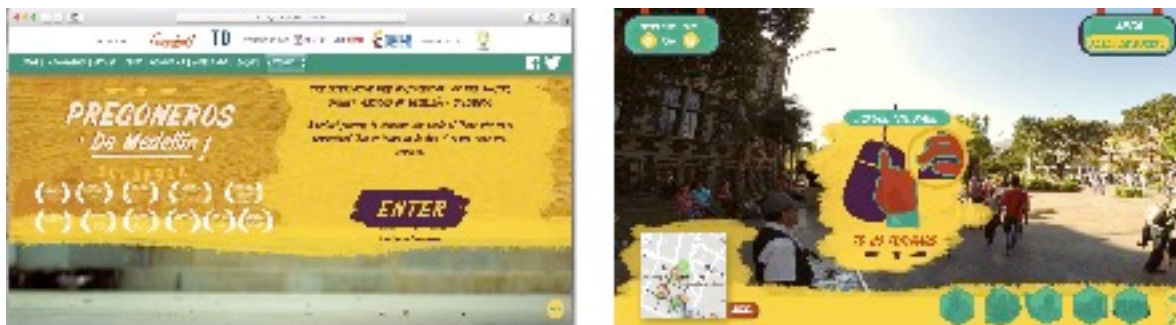
10.2. Análisis comparativo (“benchmark”)

10.2.1. Pregoneros de Medellin

Nos interesa de este documental web interactivo la cotidianidad como táctica narrativa, el uso de material fotográfico, audio y videos. El diseño ágil de la plataforma que permite navegarla con facilidad a pesar de la gran cantidad de diferentes recursos.

Para conocer este proyecto se puede visitar la página:
<https://pregonerosdemedellin.com>

Ilustración 49. Fotografías con fines ilustrativos



Fuente: Fotografías tomadas de la página web Pregoneros de Medellín, s.f.

10.2.2. Chaco-Py | Los pueblos indígenas del chaco paraguayo documental interactivo

De este documental interactivo se rescata la forma de abordar el tema, apeándose a la idiosincrasia y al contexto desde un realismo que captura desde el primer momento al espectador, porque los recursos resultan envolventes, diversos y complementarios. La oportunidad que el usuario tiene de navegar entre diferentes medios le otorga libertad y control, fortaleciendo el sentido de independencia. También es importante el fortalecimiento que se le da a la identidad, al rescate de la cultura autóctona, uno de los vínculos presentes en *Digna Alegría*.

Para conocer este proyecto se puede visitar la página: <http://chaco-py.com>

Ilustración 50. Fotografías con fines ilustrativos



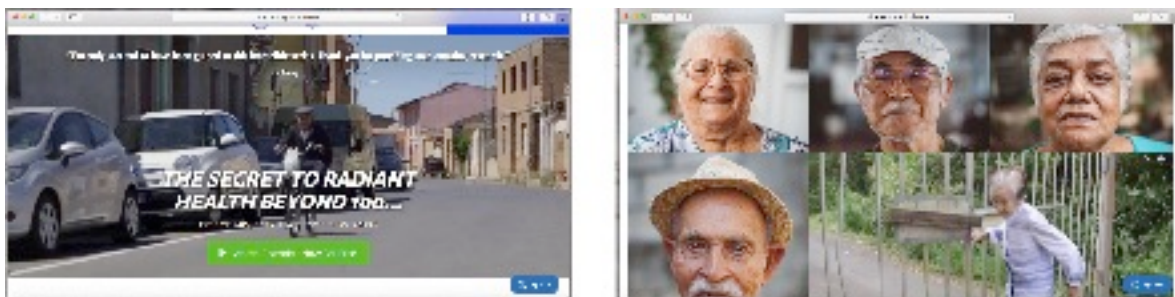
Fuente: Fotografías tomadas de la página web de Chaco-Py, s.f.

10.2.3. *The Human Longevity Project*

Nos interesa de esta plataforma el manejo del recurso gráfico, el contenido y la forma de abordar el tema desde una óptica visual bastante cinematográfica. Asimismo, los testimonios tanto de los adultos mayores como de los expertos en temas de salud y envejecimiento.

Para conocer este proyecto se puede visitar la página:
<https://humanlongevityfilm.com>

Ilustración 51. Fotografías con fines ilustrativos: The Human Longevity Project



Fuente: fotografías capturadas de la página web The Human Longevity Project, 2019

10.2.4. *Del olvido al no me acuerdo*

Esta maravillosa película es un referente no solo por el trabajo de dirección en general, también la dirección de actores, la frescura y espontaneidad de cada uno de ellos es un acercamiento de como se podría contar las historias de familia en *Digna Alegría*. Nos interesa mucho el manejo de locaciones, luz, fotografía y dirección de arte entre otros muchos aspectos.

Para conocer este proyecto se puede visitar la página:
https://www.youtube.com/watch?v=qOLiRz_6bg&t=57s

Ilustración 52. Fotografías con fines ilustrativos: “Del olvido al no me acuerdo”



Fuente: fotografías capturadas de la película “Del olvido al no me acuerdo”, 2014

10.3. Objetivo

Realizar el lanzamiento y difusión del documental interactivo *Digna Alegría*, *Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo*, logrando una visitación a la página del documental de al menos 14.000 personas, utilizando para ello principalmente diferentes plataformas digitales, además de medios de comunicación nacional como televisión y prensa, que contribuyan a amplificar el mensaje en un periodo de 6 meses.

10.4. Estrategia

Aprovechando que el primero de octubre se celebra el Día Internacional de las Personas Mayores y que todo el mes de octubre es del adulto mayor, se lanzará el documental interactivo *Digna Alegría* (Narrativas de familia para documental interactivo).

Esto como parte de un plan de tácticas que agrupan plataformas, como la del CONAPAN, acciones en redes sociales, participación en revistas matutinas en televisión y programas de radio, ferias de salud, asociaciones solidarias, EBAIS; además se los servicios contratados en las redes de Google y Delfino.cr.

Para desarrollar esta estrategia, se trabajará en tres etapas:

1. Prelanzamiento.
2. Lanzamiento
3. Extensión de la difusión.

10.5. Tácticas

A continuación, se presenta un desglose de acciones detalladas y fundamentadas, separadas en 3 etapas:

10.5.1. Etapa 1

Prelanzamiento: Tres meses antes del lanzamiento, se abrirá la red social Facebook con el objetivo de comenzar a generar contenido con temas como el envejecimiento saludable, longevidad, zonas azules. También durante este periodo se publicará un video corto cada mes. Serán videos de 15 segundos a los que se denomina “*videos snacks*”, un pequeño bocado para comenzar a generar expectativa.

10.5.2. Etapa 2

Lanzamiento: Aprovechando la coyuntura del mes de octubre como el del Adulto Mayor, se hará el lanzamiento del documental interactivo por medio de su página web. Para ello se pautará en la red social Facebook, porque es la red que genera un importante tráfico de audiencia en nuestro público meta, hombres y mujeres entre 30 y 40 años de la GAM.

Se difundirán “*videos snacks*” que redirigirán, por medio de un botón de “Ver más”, a la página en donde estará alojado el producto.

Cobertura de medios: Entrevistas en medios, como la revista Buen Día, de Canal 7; Viva, del periódico la Nación; programa de radio Todo Pasa por Algo, de la periodista Evelyn Fachler en Radio Columbia, que se gestionarán por medio de la red de contactos personales desarrollada con los años. También se buscarán otras entrevistas desde instituciones relacionadas que puedan ayudar a difundir el sitio web y la conexión con

plataformas institucionales, como la del CONAPAN, desde donde se pueda hacer un vínculo a nuestra página web; además, se complementará con Display Ads Google. Utilizando *rich media* con elementos interactivos y animaciones, se pautará un anuncio que ayude a posicionar más el sitio web con clientes potenciales, utilizando palabras clave, por interés o afiliación.

También se invertirán recursos para posicionar la página web por medio de búsquedas en Google, utilizando palabras clave como estilo de vida, longevidad, envejecimiento saludable, zonas azules.

Otra plataforma de difusión en la que se invertirán recursos económicos es la de Delfino.cr: La primera y la tercera semana del mes de octubre se pautará un cintillo animado que encabeza la columna diaria que el periodista Diego Delfino envía a su lista de contactos. Nos interesa penetrar este nicho ya consolidado que tiene esta columna de Delfino.cr, gente crítica que se mantiene informada a quienes queremos abordar con nuestro mensaje de reflexión en busca de una vejez saludable.

Por último, también se trabajará con la ayuda de influentes: políticos, artistas, personas conocidas que cuentan con sus propios espacios de opinión o sus propias redes sociales para que contribuyan a dar a conocer el sitio web. Esto sin duda nos permitirá penetrar un buen sector de sus seguidores.

10.5.3. Etapa 3

La difusión se extenderá hasta dos meses más después de octubre, mes del lanzamiento, para que los usuarios ganados mantengan siempre el interés, pero sobre todo en la búsqueda de nuevos usuarios. Se continuará trabajando en la campaña digital invirtiendo recursos económicos en Google, para lograr un mejor posicionamiento del sitio web utilizando palabras clave como estilo de vida, longevidad, envejecimiento saludable, zonas azules.

Se participará en Ferias de Salud, como las organizadas por Caja de Ande y el TEC; otras actividades deportivas, como las clases de aeróbicos al aire libre organizadas en La Sabana. El trabajo que se desarrollará es seguir visibilizando el sitio web, lograr más usuarios activos.

Otras aproximaciones se harán por medio de los EBAIS, asociaciones solidaristas y departamentos de Recursos Humanos de algunas empresas estratégicas ligadas a bienestar, salud, buena alimentación o marcas deportivas que incentiven la actividad física. Estas alianzas estratégicas nos permitirán acceder a su base de datos para enviar “*videos snacks*” que a su vez redirigirán al público a través de un botón de “Ver más” a la página web.

10.6. Presupuesto de mercadeo

El presupuesto que a continuación se detalla en dólares de Estados Unidos, se proyecta para un periodo de 6 meses.

Tabla 2. Presupuesto, plan de mercadeo Digna Alegría para un periodo de 6 meses

RUBRO	DETALLE	COSTO UNIDAD	TOTAL	TOTAL + 13% IVA
Pauta digital Google	Costo mensual	333.333 USD	2.000 USD	2.260 USD
Pauta digital Delfino.cr	Costo mensual	500 USD	500 USD	565 USD
Community Manager	Contrato mensual	700 USD	4.200 USD	4.746 USD
Generador de contenido	Contrato mensual	250 USD	1.500 USD	1.695 USD
Cobertura de medios	Transporte	25 USD	100 USD	113 USD
Participación en ferias	Gastos operativos	100 USD	200 USD	226 USD
Participación actividades	Gastos operativos	100 USD	200 USD	226 USD
Gastos operativos	Teléfono	85 USD	510 USD	577 USD
GRAN TOTAL			9.210 USD	10.408 USD

Fuente: Elaboración propia

10.6.1. Mecanismo de control

- Las mismas herramientas de Google y Facebook darán los mecanismos de medición; sin embargo, a continuación se detalla la inversión de US\$2.000 y la cantidad de clics obtenidos para Google Display y Facebook.
- Pauta en Delfino.cr, según el ranking de Alexa, su portal web se encuentra entre los más leídos dentro de Costa Rica. Los US\$500 invertidos servirán para penetrar en la lista de los más de 35.000 suscriptores que reciben su columna por medio de listas de correo electrónico.
- Cantidad de visitas a la página web generadas por la entrevista en televisión, la entrevista en radio y la entrevista en periódico.

Tabla 3. Tabla que refleja la cantidad de clics obtenidos para Google Display y Facebook por la inversión de 2000 USD

MESES	FB	GOOG DISP	Clicks al link desde GD	Clicks al link desde FB	Inc Seguidores FB
Mes 1	100 USD				1250
Mes 2	100 USD				1250
Mes 3	150 USD				1875
Mes 4 (Oct)	600 USD	600 USD	2000	7500	
Mes 5	150 USD	100 USD	333	1875	
Mes 6	100 USD	100 USD	333	1250	
MONTO INVERTIDO	1200 USD	800 USD	2667	10625	
TOTAL INVERSIÓN: 2000 USD			TOTAL VISITACIÓN: 13292 personas		

Fuente: Elaboración propia.

11.PLAN DE FINANCIAMIENTO

Con respecto al plan de financiamiento del proyecto, este se realizará por medio de tres fuentes. Un primer aporte familiar, un segundo aporte personal y un tercer aporte por medio de fondos concursables.

A continuación, se detallan los montos de cada aporte en la siguiente tabla:

Tabla 4. Tabla que refleja los aportes con que se financiará el documental interactivo Digna Alegría

APORTE FAMILIA ÁLVAREZ VILLEGAS	04,000.00 USD
APORTE PERSONAL (horas de trabajo)	06,840.00 USD
APORTE PERSONAL (en efectivo)	01,160.00 USD
FONDO CONCURSABLE	35,000.00 USD
GRAN TOTAL	47,000.00 USD

Fuente: Elaboración propia.

11.1. Presupuesto general

A continuación, se presenta de manera desglosada el costo total del proyecto audiovisual *Digna Alegría. Documental interactivo para fomentar el envejecimiento activo*, cuyo monto asciende a la suma de: cuarenta y seis mil seis dólares estadounidenses (US\$46.006,00).

Este monto total de gastos está distribuido y detallado en el siguiente cuadro:

Tabla 5. Tabla que refleja el monto total de gastos para el documental interactivo Digna Alegría

PRE PRODUCCIÓN	05,473.50 USD
PRODUCCIÓN VIDEOS = grabación/edición/color	24,000.00 USD
DESARROLLO PLATAFORMA WEB	04,124.50 USD
PLAN DE MERCADEO	12,408.00 USD
GRAN TOTAL	46,006.00 USD

Fuente: Elaboración propia

11.2. Presupuesto general | Detalle

El presupuesto general contiene a detalle los diferentes rubros divididos en cuatro categorías:

1. Preproducción.
2. Producción.
3. Postproducción.
4. Distribución.

Algunas de estas categorías detallan otras subsecciones. Además, se pormenoriza el flujo de caja semanalmente en ingresos y egresos; además, la cantidad de horas invertidas en cada tarea.

Para más información, se presenta la tabla del presupuesto general detalladamente a continuación. El documento, para una mejor visualización, está dividido en tres partes.

Tabla 6. Presupuesto general del documental interactivo Digna Alegría. Parte A

PRESUPUESTO GENERAL PROYECTO: DIGNA ALEGRÍA - DOCUMENTAL INTERACTIVO PARA FOMENTAR EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO													
PRESUPUESTO CALCULADO EN DOLARES AMERICANOS													
TAREAS	HORAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
WEB INTERACTIVA SOBRE ENVEJECIMIENTO SALUDABLE													
INGRESOS													
Aporte Familia Alvarez Villegas. \$ 4,000		4000											
Aporte personal. \$6,840 trabajo \$1,160 en efectivo.		8000											
Fondos concursables. \$ 35,000		10000								15000			
Opción A: FONDO EL FAUNO.													
Opción B: FONDO IBERMEDIA.													
Opción C: INTER AMERICAN FOUNDATION.													
Opción D: EMPRESA PRIVADA, INSTITUCIONES PÚBLICAS.													
TOTAL de INGRESOS		22000	0	0	0	0	0	0	0	15000	0	0	0
GASTOS													
1. PRE PRODUCCIÓN													
Redactar y elaborar la encuesta.	2	40											
Proyectar la encuesta	2	40											
Sistematizar la información.	4	80											
Seleccionar y coordinar entrevista de expertos en salud.	7	150											
Entrevista 3 personas. Expertos en salud. Pago por uso de Zoom.	10	15											
Tiempo del entrevistador.	10	200											
Sistematizar la información.	6	120											
Seleccionar y coordinar la inmersión cognitiva a 4 personas.	9		180										
Inmersión cognitiva. Seguir el día a día de 4 personas. Almuerzos y pasajes.	32		100										
Sistematizar la información y elaborar una ficha técnica de cada persona.	8		160										
Seleccionar y coordinar user journey map para 4 personas.	9			180									
Construcción de user journey map. 6 personas.	8			160									
Catering para 4 usuarios, project manager, project owner.				120									
Sistematizar la información.	2			40									
Day in life. Gira a Guanacaste. Transporte, hospedaje y alimentación.	72				260								
Coordinar day in life con protagonistas.	4				80								
Tiempo del entrevistador.	60				1200								
Sistematizar la información.	2				40								
PRE PRODUCCIÓN VIDEOS													
Llamar y agendar citas para grabación.	2					40							
Confirmar grabación.	2					40							
Sistematizar la información.	2					40							
Costos por teléfono.						250							
2. PRODUCCIÓN													
Directora por 6 días de grabación. (paquete)									2000				
Director de fotografía por 6 días de grabación. (paquete)									2000				
Sonido directo por 6 días de grabación. (paquete)									1500				
Asistente de producción por 6 días de grabación. (paquete)									1000				
Alquiler de equipo por 6 días de grabación. (paquete)									3000				
Costos de Alimentación para equipo de 4 personas por 4 días.									450				
Hospedaje para equipo de 4 personas por 4 días.									900				
Transporte para equipo de 4 personas por 4 días.													
Catering para 8 personas por 3 días. (entrevista de expertos).									250				
3. POST PRODUCCIÓN													
Edición de 15 videos de 10 minutos aproximadamente. (paquete)												4000	
Colorización de 15 videos de 10 minutos aproximadamente. (paquete)												3000	
Diseño Sonoro de 15 videos de 10 minutos aproximadamente. (paquete)												3500	
Composición musical de 15 videos de 10 minutos aproximadamente. (paquete)												4000	
4. DISTRIBUCIÓN													
A. ARQUITECTURA DE LA INFORMACIÓN													
Coordinar reunión y confirmar cita.	2					40							
Construcción de la Arquitectura de información.	80					1000	1000						
Sistematizar la información.	2						40						
Diseño y elaboración del Storyboard.	24							480					
Sistematizar la información.	2							40					
USER PERSONAS													
Clasificación de la información que ayude a construir el user persona.	2							40					
Construcción de los user persona.	6							120					
Sistematizar la información.	2							40					
MAPEO DEL SITIO													
Clasificar y análisis de la información copiada para construir el mapa de empatía.	4							80					
Construcción de mapa de empatía. 2 técnicos y project owner.	4							280					
Catering para 3 personas.								60					
Sistematizar la información.	2							40					
WIREFRAMES													
Clasificación de la información para construir el wireframe.	2							40					
Construcción del wireframe.	32							800					
Sistematizar la información.	2							40					
PROTOTIPAR													
Coordinar reunión de trabajo y confirmar cita.	4									80			
Construcción casos de uso. 2 técnicos y project owner.	8									560			
Catering para 3 personas.										60			
Sistematizar la información.	2									40			
EVALUAR													
Coordinar reunión de trabajo y confirmar cita con 4 usuarios.	2									40			
Trabajo en equipo. Card sorting. 4 usuarios, project manager, project owner.	8									360			
Catering para 6 personas.										120			
Sistematizar la información.	2									40			
Coordinar reunión de trabajo y confirmar cita con 4 usuarios.	2									40			
Trabajo en equipo. Usability test. 4 usuarios, project manager, project owner.	6									270			
Catering para 6 personas.										120			
Sistematizar la información.	2									40			
DESARROLLO DE SITIO WEB													
Desarrollo Web.												1200	
Montaje de contenido.													
Alquiler anual de dominio (.com)													
Alquiler anual de hospedaje web.													
Alquiler anual de SSL e IP pública													
Mantenimiento mensual													
I.V.A.													
PLAN DE MERCADEO													
Pausa digital Google por 6 meses.													
Pausa digital Dailymoz por 2 meses.													
Community Manager por 6 meses.													
Generador de contenido.													
Cobertura de medios por 1 mes.													
Participación en ferias por 2 meses.													
Participación actividades por 2 meses.													
Gastos operativos por 6 meses.													
Mecanismo de control Facebook													
Mecanismo de control Google													
TOTAL de GASTOS		645	440	500	1580	1410	1040	1180	11980	740	1030	15700	0
¿CUÁNTO ME QUEDA?		21355	20915	20415	18835	17425	16385	15205	3225	17485	16455	755	755

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8. Presupuesto general del documental interactivo Digna Alegría. Parte C

35	36	37	38	39	40	41		COMENTARIOS
								* Hora profesional personal estimada en \$20
								* Hora profesional contratada estimada en \$25
							4000	
							8000	
							35000	
							0	
							0	
							0	
							0	
0	0	0	0	0	0	0	47000	TOTAL DE INGRESOS
							40	
							40	
							80	
							150	
							15	
							200	
							120	
							180	
							100	
							160	
							180	
							160	
							120	
							40	
							260	
							80	
							1200	
							40	
							0	
							40	
							40	
							40	
							250	
							0	
							2000	
							2000	
							1500	
							1000	
							3000	
							450	
							900	
							0	
							250	
							0	
							4000	
							3000	
							3500	
							4000	
							0	
							0	
							40	
							2000	
							40	
							480	
							40	
							0	
							40	
							120	
							40	
							0	
							80	
							280	
							60	
							40	
							0	
							40	
							800	
							40	
							0	
							80	
							560	
							60	
							40	
							0	
							40	
							360	
							120	
							40	
							40	
							270	
							120	
							40	
							0	
							2400	
							600	
							50	
							250	
							150	
							200	
							0	
							0	
							276.7	
							276.7	
							0	
							791	4746
							282.5	0
							113	
							113	226
							113	226
							96.3	0
							150	1200
							100	800
0	0	1267	0	0	0	1217	46086	COSTO TOTAL DEL PROYECTO
3478	3478	2211	2211	2211	2211	994	994	

Fuente: Elaboración propia

REFERENCIAS

- Aguarón, M. (2016). La historia de vida como herramienta de mejora de los cuidados gerontológicos. Disponible en: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/385981/TESI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. En *Gerokomos*; 25(2):57-62. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Barreda-Ángeles, M. (2018). Periodismo inmersivo en España: Análisis de la primera generación de contenidos periodísticos en realidad virtual. En *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*. 24 (2), 1105-1120.
- Bauso, M. (09-02-2020). Las Zonas Azules: los 5 lugares del mundo donde se puede vivir más de 100 años. *Infobae*. Disponible en: <https://www.infobae.com/tendencias/2020/02/09/las-zonas-azules-los-5-lugares-del-mundo-en-los-que-se-puede-vivir-mas-de-100-anos/>
- Bedoya, A. (1997). ¿Qué es interactividad? Disponible en: <http://www.sinpapel.com/art0001.shtml>
- Botero de Mejía, B. y Pico, M. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. En *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 12, enero-diciembre, 2007, pp. 11-24. Universidad de Caldas.
- Bruzzi, S. (2000). The performative documentary. Barker, Dineen, Broomfield. En *Stella Bruzzi, Contemporary Documentary: A Critical Introducción*. Routledge, Florence. p. 4.
- Casanova, C. Casanova, P. y Casanova, P. (2004). La memoria. Introducción al estudio de los trastornos cognitivos en el envejecimiento normal y patológico. En *Revista*

Neurológica. 38(5): 469-472, 1 mar. Disponible en:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-30914>

Céspedes, C., Flores, N., Guevara, D. y Úbeda, L. (2017). Análisis de los hábitos alimentarios de un grupo de personas costarricenses de 15 a 65 años residente en el área urbana durante el 2014 y 2015. *Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de la Escuela de Nutrición para optar al grado de Licenciatura*. Universidad de Costa Rica.

Chaco-Py Los pueblos indígenas del chaco paraguayo documental interactivo. (s.f)
<http://chaco-py.com>

Clark, R. (2004). Religiousness, Spirituality, and IQ: Are They Linked? En *Explorations: An Undergraduate Research Journal*. Disponible en:
<http://undergraduatestudies.ucdavis.edu/explorations/2004/clark.pdf>

Del Rincón, M. (2015). Una comparación de las teorías del cine documental de Bill Nichols y Carl Plantinga: fundamentos, definiciones y categorizaciones (en línea). ISSN: 1852 – 4699. Disponible en: <http://revista.cinedocumental.com.ar/pdf/11/11-Art2.pdf>

Delgado, C. (2005). A Discussion of the Concept of Spirituality. En *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.

Del olvido al no me acuerdo. (2014)
https://www.youtube.com/watch?v=qOLiRz_6bg&t=57s

Díaz, W., Navia, C. y Saavedra, J. (2005). Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria. En *Morfología*, Volumen 7, Número 2, p. 29 - 44, 2015. ISSN electrónico 2011-9860. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/>

Domínguez, E. (2010) Los nuevos formatos inmersivos y su aplicación en el periodismo. En *II Congreso Internacional de Ciberperiodismo y Web 2.0*, Bilbao 10-12, noviembre.

- Estebanell, M. (2002). Interactividad e interacción. En *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*. Volumen 1. Número 1. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10662/1887>
- Fondo de Población de la Naciones Unidas (UNFPA) (2014). Dividendo demográfico. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/>
- García, E. González, J. y Maestú, F. (2011) Neuronas espejo y teoría de la mente en la explicación de la empatía. En *E-Prints Complutense. Repositorio institucional de la Universidad Complutense de Madrid* 17(2-3), 265-279. Disponible en: <https://eprints.ucm.es>
- García, H. y Miralles, F. (2016) *Ikigai. Los Secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Editorial Urano. ISBN: 978-84-7953-922-1.
- Gifreu, A. (2010). Seminario El Documental Multimedia Interactivo. Disponible en: <http://www.agifreu.com>
- Gifreu, A. (2011). El documental multimedia interactivo como discurso de la no ficción interactiva. Por una propuesta de definición y categorización del nuevo género emergente. En *Hipertext.net*, 9. Disponible en: <https://www.upf.edu/hipertextnet/numero-9/documental-multimedia.html>
- Gifreu, A. (2014). Documentando el documental: Bill Nichols y los modos de representación. Disponible en: <https://www.inter-doc.org/documentando-el-documental-bill-nichols-y-los-modos-de-representacion/>
- González, C. (2010). Inmersión en mundos simulados. Definición, factores que lo provocan y un posible modelo de inmersión desde una perspectiva psicológica. En *Investigaciones fenomenológicas*, vol. monográfico 2: cuerpo y alteridad.
- Grierson, J. y Hardy, F. (1979). *Grierson on Documentary*. Faber and Faber, London.

- Hernández, S. (2004). Hacia una definición del documental de divulgación histórica. En *Comunicación y Sociedad*. Vol. XVII. Núm. 2. 89-123. Disponible en: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/34811/1/89historica.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2011). La población adulta mayor se triplicaría en los próximos 40 años. Disponible en: <http://www.inec.cr>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2018). Indicadores demográficos 2018. Esperanza de vida al nacimiento es de 80,3 años. Disponible en: <http://www.inec.cr>
- Ivars-Nicolás, B. y Martínez-Cano, F.J. (2020). En busca de narrativa inmersiva con la tecnología de vídeo 360. En *Sphera Publica*, 1(20), 160-177.
- Landínez, N., Contreras, K. y Castro, A. (2012). Proceso de envejecimiento, ejercicio y Fisioterapia. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662012000400008
- Limón, M. y Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. En *Revista de Psicología y Educación*. Núm. 6, págs. 225-238. ISSN:1699-9517.e-ISSN:1989-9874. Disponible en: <http://www.rpye.es/pdf/68.pdf>
- Mesonero, A. y Fombona, J. (2011). El significado del paso de los años: claves y retos para un envejecimiento saludable y feliz. En *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2011, 5(1), 633-643. ISSN: 0214-9877. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832343069>
- Moreno, G. A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. En *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 5 (19) pp. 222-237. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>
- Moreno, G. y Vásquez-Herrero, J. (2017). Documental interactivo iberoamericano: proximidad y transformación social. Doi. 10.20287/doc.esp17.dt05. pp. 109-130.

- Negreira, M., Pereira, X. y Vázquez, J. (2017). Contribuciones del documental interactivo a la renovación de las narrativas periodísticas: realidades y desafíos. En *Revista Latina de Comunicación Social*, 72, pp. 397 a 414. html doi: 10.4185/RLCS-2017-1171
- Nichols, B. (1997). La representación de la realidad. Cuestiones y conceptos sobre el documental. ISBN:84-493-0435-0. Recuperado de books.google.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: un marco político. En *Rev. Esp Geriatr Gerontol* 2002;37(S2):74-105. Texto traducido por Pedro J. Regalado Doña. Disponible en: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2008). Centro de prensa: 10 causas principales de defunción. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/es/index.html>
- Orihuela, J. (1997). Narraciones interactivas: El futuro no lineal de los relatos en la era digital. En *Palabra-Clave*. Número 2. p. 41.
- Plantinga, C. (2007). *Caracterización y ética en el género documental*. p. 59.
- Pregoneros de Medellin. (s.f.) <https://pregonerosdemedellin.com>
- Quesada, M. (2018). *Diseño de un documental interactivo con elementos de gamificación para fomentar el involucramiento en el envejecimiento saludable: vivir es para toda la vida* (tesis de posgrado). Universidad de Costa Rica.
- Rabiger, M. (2001). Dirección de documentales. *2da Edición*. Madrid. Instituto Oficial de Radio y Televisión. p. 17-31.
- Ricœur, P. (2006). Tiempo y Narración III. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=rwWXXfUmgtAC&oi=fnd&pg=PA629&dq=narraci%C3%B3n&ots=jvVuvK2jwj&sig=N93LX7ksAENbaHBILnHgQh mhCCQ#v=onepage&q=narraci%C3%B3n&f=false>

- Rodríguez, K. (2010). Vejez y envejecimiento. Doc. Inv. Esc. Med. Cs. Salud. ISSN: 2145-4744. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/86442423.pdf>
- Rosero-Bixby, L. (julio-diciembre, 2007). CRELES – Costa Rica: estudio de longevidad y envejecimiento saludable. En *Población y Salud en Mesoamérica*. 5(1). Disponible en: <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>
- Ryan, M. (2001). *La narración como realidad virtual. La inmersión y la interactividad en la literatura y en los medios electrónicos*. Disponible en: <http://cmap.javeriana.edu.co/servlet/SBReadResourceServlet?rid=1J1ZV90FD-138R7PW-20Z>
- Ryan, M. (2004). *La narración como realidad virtual*. Disponible en: https://books.google.co.cr/books?id=dUmeRaQ0mbkC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Sora, C. (2017). *Una inmersión en el audiovisual VR y 360*. Serie DigiDoc-EPI, n. 1. Barcelona: Departamento de Comunicación, Universitat Pompeu Fabra; Ediciones Profesionales de la Información SL. ISBN: 978 84 697 6287 5
- The Human Longevity Project. (2019) <https://humanlongevityfilm.com>
- Trancoso, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. En *Horiz. Med.* vol. 17 no. 3 Lima jul. 2017. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2017.v17n3.10>
- Truby, J. (2017). Anatomía del guion: el arte de narrar en 22 pasos. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=oCI0DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=narrar&ots=0RuuJUpOIH&sig=ldxXxCKxQQPSDKGI0ZvhC3RJ58Y#v=onepage&q=narrar&f=false>
- Villagordoa, J.M. (2007). Definición de envejecimiento y síndrome de fragilidad, características epidemiológicas del envejecimiento. En *México. Rev Endocrinol Nutra*; 15 (1). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=12044>

Yode, S. (2014). Cómo lograr una vida saludable. En *Benes Nutra*; 27(1): 129-142.
Disponible en: <http://ve.scielo.org/pdf/avn/v27n1/art18.pdf>