

# Jugar es cosa de grandes: estimula las defensas y aumenta la energía

Aseguran que jugar como en la niñez ayuda a conectarse con las emociones, cooperar con otros y desarrollar el potencial emocional y creativo. Y marcan que, de forma inconsciente, muchos asumen roles en los juegos de poder.



Por:

[Laura Litvin](#)

Cuánto hace que no salta en un pilón de hojas secas o remonta un barrilete? Inmersos en el entramado de obligaciones de la vida cotidiana, los adultos nos olvidamos de jugar. Ese placer de jugar sin otro objetivo que divertirnos, está culturalmente relegado a la más tierna infancia y, en cambio, los adultos solemos aceptar la idea de que jugar es "perder el tiempo". Cientos de estudios científicos demuestran la importancia del juego en la construcción de la personalidad y en el desarrollo de la capacidad de aprendizaje en la niñez, entre otros beneficios relevantes. Tanto, que jugar es un derecho universal de los niños, tal como dicta el artículo 31 de la Convención sobre los Derechos del Niño. Pero ¿qué pasa con el juego en la adultez? Por supuesto, no se trata aquí de analizar cuestiones patológicas relacionadas al juego, sino de explorar el bienestar que produce en la vida adulta conectarse con las emociones que ofrece el jugar. Porque, tal como veremos a lo largo de la nota, jugar favorece la salud, nos ayuda a ser más creativos, reduce las reacciones ante el estrés, estimula el sistema inmunitario, aumenta la energía y la vitalidad, alimenta las habilidades socio-afectivas y, por si fuera poco, nos permite reencontrarnos con la alegría. Todo eso a cualquier edad. Ahora bien, ¿de qué hablamos cuando hablamos de juego?

El médico psiquiatra y director del Instituto Nacional de Juego en Estados Unidos, Stuart Brown, famoso por estudiar y descubrir la relación entre la ausencia de juego y los actos criminales en algunos presos de su país, afirma en su libro "El juego: cómo moldea el cerebro, abre la imaginación y vigoriza el alma", que "jugar es una actividad muy primaria, es preconscious y preverbal y que, al igual que la digestión o el sueño, el juego en su forma más básica funciona sin un marco de referencia intelectual complejo, es una actividad visceral. De ahí que los niños jueguen de la misma manera en que respiran, comen o duermen. Tienen necesidad de ello." Y en su charla de TEd Talks

([www.ted.com/talks/stuart\\_brown\\_says\\_play\\_is\\_more\\_than\\_fun\\_it\\_s\\_vital](http://www.ted.com/talks/stuart_brown_says_play_is_more_than_fun_it_s_vital)), aporta: "¿Qué produce el juego en el cerebro? Mucho. Hay evidencia científica que dice que nada estimula más al cerebro que jugar. Voy a dar un ejemplo con ratas, porque estos animales comparten con los humanos los mismos neurotransmisores y otras características, aunque esto que voy a contar sucede con otros animales también.

Si se toman dos grupos de ratas (recordemos que las ratas están programadas para huir y esconderse ante el peligro) y a uno de los grupos se le reprime el juego (chillar, luchar, sujetarse) y al otro no, cuando se les presenta a ambos grupos un collar saturado de olor a gato, todas las ratas se esconden. La diferencia es que las ratas que no jugaron no salen nunca más de su escondite y mueren. En cambio, las jugadoras poco a poco vuelven a explorar el medioambiente. Así comprendí que el juego tiene una gran importancia para sobrevivir. Y descubrí que lo opuesto al juego no es el trabajo, sino la depresión. Imaginen una vida sin juego, sin humor, sin fantasía. Lo que es particular de nuestra especie es que estamos diseñados para jugar durante toda la vida, pero en la adultez empezamos a perder las señales culturales de juego. Yo los invito a que hagan una exploración tan hacia atrás como puedan hasta la imagen más clara, alegre y juguetona que tengan. Ya sea con un juguete, en un cumpleaños o unas vacaciones. Comiencen a construir cómo esa emoción se conecta con su vida actual y serán capaces de enriquecer sus vidas. Todavía no tomamos el juego tan seriamente, pero es básico para la supervivencia, es algo que tiene que ver con la salud pública".

**EL JUEGO NO SIEMPRE ES INOCENTE.** Inés Moreno es profesora en Ciencias de la Educación y fundadora y directora desde 1977 del estudio que lleva su nombre ([www.inesmoreno.com.ar](http://www.inesmoreno.com.ar)), centro especializado en la aplicación del juego y técnicas no convencionales para la formación y entrenamiento de personas y en el asesoramiento en empresas e instituciones. Para la experta, es necesario poner en claro qué se involucra cuando se habla de este tema: "En un plano, el juego es sinónimo de aprendizaje; y en la adultez uno juega a veces sin proponérselo. En las relaciones interpersonales hay juegos de poder, juegos perversos, juegos de rumor. Pero jugar no siempre es sinónimo de placer, a veces no se la pasa bien. Pero sí siempre es sinónimo de algún proceso en la conducta que implica desarrollo y crecimiento humano. Es en esa línea ideológica donde yo me encuadro. Porque las ludopatías de adicción también tienen que ver con el juego y eso nada tiene que ver con la idea de la diversión y la alegría. Hablar de juego es hablar de un universo donde aparecen un montón de sutiles y profundos encuadres ideológicos. Entonces, teniendo en cuenta todo esto, el juego no es inocente, está presente en nuestras vidas conscientemente o no. Ahora, si profundizamos en el juego como portador de salud, por supuesto que jugar trae una cantidad de beneficios como la cooperación entre las personas, la posibilidad de conocerse uno mismo, trabajar con el otro y no contra el otro, comprender que las diferencias no son una amenaza sino una posibilidad de enriquecimiento. Esos son juegos que nos ayudan a ser mejores personas y profesionales."

Lo que sucede en los últimos años es que cada vez más temprano se limitan las posibilidades de jugar, incluso en la niñez. Explica Moreno: "Antes un jardín de infantes era puro juego, pero desde hace una década esta etapa se ha convertido en la enseñanza de la lectoescritura y el cálculo. Uno ve en forma más temprana que los chicos están vinculados con sumar, restar, escribir, que con el juego simbólico que es fundamental. Y aunque digan 'aprende jugando', eso no es juego en esencia. Una persona es homo ludens antes que ser homo sapiens y si le podás esa parte de homo ludens, también le coartás ser una persona más plena, creativa y tener todas sus inteligencias, como la emocional, entre otras. En mi experiencia no hay nada más emocionante que descubrir un adulto que se reencuentra con su potencial lúdico y creativo. Es un proceso de re-crearse, de recrear la vida en estos pequeños espacios".

**JUGAR PARA TRABAJAR MEJOR.** Lucio Margulis es licenciado en ciencias de la educación y es director y socio de la consultora Juego Serio, que utiliza la metodología LEGO® SERIOUS PLAY®, creada por la famosa casa de ladrillos como una herramienta flexible para construir y expresar sistemas, procesos, proyectos en distintas organizaciones. "Fue creada para cambiar los tipos de reuniones 80/20 (las típicas donde el 80% de las ideas viene del 20% de las personas) y transformarlas en reuniones 100/100 es decir donde el 100% del tiempo

todas las personas participan activamente y pueden decir lo que sienten y piensan sobre un tema. Con respecto al juego en el trabajo, al observar a los miembros de una organización en situaciones lúdicas, podemos inferir cómo es su modelo de gestión y qué paradigmas rigen sus acciones y decisiones. Jugar facilita procesos de aprendizaje y permite poner a prueba, antes de implementarlas, soluciones para problemas reales, ofreciendo entornos seguros para la experimentación y el aprendizaje a través del error. La esencia del Juego Serio es el desafío y la emoción de enfrentar la incertidumbre." Con respecto al juego en la adultez, Margulis reflexiona: "Creo que nadie nunca deja de jugar. Muchos dejan de jugar con su imaginación y su creatividad, pero si hoy entrás al subte todos están jugando con sus dispositivos móviles, encontraron juegos distintos. Ser lúdico es tener una actitud de vida. Las personas que juegan con su imaginación son las únicas capaces de cambiar el mundo".

Inés Moreno sonríe cuando escucha: "dime cómo juegas y te diré quién eres". "Utilizo el juego, entre otras cosas, para la selección de personal. No hay técnica proyectiva que me sirva para establecer aptitudes de una persona más útil que el juego. Tengo comprobado que jugando muchas personas consiguen descubrimientos que diez años de terapia no logran. El juego en una empresa es una gran herramienta". «

### **"la escala del saber, como integrador de grupo"**

Excelso pianista y cinéfilo, Alfredo "Freddy" Criconet convirtió su pasión por el conocimiento en un juego. Desde hace 50 años, en distintas instituciones organiza lo que llama "La Escala del Saber", una actividad que se arma como un juego de grupos de diez personas. "El objetivo es acumular puntos mediante la respuesta correcta, en un lapso acotado, a preguntas formuladas por escrito. "Lo que yo trabajo es la integración grupal a través del juego", cuenta Freddy, que se pasa la vida planificando nuevos juegos para sus seguidores. "Afortunadamente tengo muchísimos testigos del valor de lo que mis formatos han logrado. Uno de ellos: hace algo más de 20 años, una señora se arrimó con sollozos contenidos y me confesó: 'no tengo cómo agradecer lo que ha ocurrido. Mi esposo, con tal de que ganara nuestra mesa ¡volvió a hablar!' Un año antes, en la Ruta 14, se había matado en un accidente vial su único hijo y la tragedia había provocado mutismo al esposo. Fue un orgullo muy grande." En la actualidad, Freddy organiza una vez por mes sus encuentros de la Escala del Saber en el Club Italiano.

### **"nos reunimos por una pasión común"**

Pablo Malenki es analista de sistemas y técnico en el Ministerio de Planificación. Pero además de su trabajo, tiene una pasión por el T.E.G (ese juego táctico y estratégico de la guerra). "Tenía un T.E.G. en casa, pero no tenía con quién jugar y se perdió en una tormenta. Más tarde conocí la Liga de T.E.G. de Buenos Aires y empecé a jugar. La Liga del T.E.G. se fundó en 2002 y tiene como función organizar torneos y partidas. Hoy cuenta con 2000 amigos en su perfil de Facebook (LigadeT.E.G.). Además de jugar, Pablo gestiona este perfil y la semana posterior a cada partida se encargo de pasar los puntos y armar las tablas de posiciones. Los fans del T.E.G. se juntan casi todos los sábados en un bar de Villa Urquiza (Baunes 2561) y todos los años se arma un cronograma con las fechas de todo el año. Se hace un "Torneo Apertura", un "Torneo Clausura", un "Torneo de T.E.G. La Revancha" y tres "Torneos relámpagos". Participar no tiene ningún costo: "es una liga sin fines de lucro, pero juntamos entre \$ 10 y 20 dependiendo el torneo que sea, para comprar los premios, trofeos y medallas para entregar a los ganadores. Si alguien nos dice que no puede pagar puede jugar igual, porque lo que importa es que nos reunimos por una pasión común, el T.E.G.".

## **"amigos en el suelo"**

BaToCo Barriletes a Toda Costa ([www.batoco.org](http://www.batoco.org)) es una asociación civil sin fines de lucro, cuyo primer objetivo es construir y volar barriletes y fomentar la cultura del viento. Empezaron juntándose para remontar barriletes, pero con el tiempo han participado en innumerables eventos benéficos y también en festivales, como el que recientemente se hizo en China.

Roberto Cassanello, el presidente de BaToCo, dice siempre: "cien barriletes en el cielo, cien amigos en el suelo". Por eso, todos los domingos de 10 a 13 los fans de los barriletes se juntan en el Paseo de la Costa, en Vicente López, desde hace más de 18 años.

Además de "volar", también comparten la pasión del viento construyendo barriletes (hacen tres talleres por año) en los que participan grandes y niños. "Somos alrededor de 30, depende el día, y después mucha gente se suma, nos va juntando el viento". Cuenta: "Siempre me gustaron los barriletes; de pibe los hacía con papel, caña y engrudo y los volaba en el Parque Chacabuco. Son parte de mí. Una vez me dijo un amigo que por mis venas corre viento en vez de sangre. Los barriletes me dieron alegrías, amigos, libertad, conocimiento, contacto con la naturaleza y lo más notable de todo esto, son los talleres de enseñanza que realizo. Creo que eso es lo más importante para mí, pues reconforta el espíritu y da mucha alegría ver la cara de felicidad de un pibe cuando vuela su propio barrilete. Así habrá sido la primera vez mía."