



La inteligencia del juego

Javier Herrero

ojo de agua – ambiente educativo

 Partida Racó de Pastor s/n, 03790 ORBA (Alicante)

 965.583.213 – 649.901.562

www.ojodeagua.es - info@ojodeagua.es



Primera edición: abril de 2012

Editado por:

ojo de agua – ambiente educativo

📍 Partida Racó de Pastor s/n,
03790 ORBA (Alicante)

☎ 965.583.213 – 649.901.562

www.ojodeagua.es - info@ojodeagua.es



El texto está disponible bajo la [Licencia Creative Commons \(Reconocimiento - No comercial - Compartir igual\) 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/); por la cual:

Usted es libre de:

- copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra
- hacer obras derivadas

Bajo las condiciones siguientes:

- **Reconocimiento:** Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).
- **No comercial:** No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- **Compartir bajo la misma licencia:** Si altera o transforma esta obra, o genera una obra derivada, sólo puede distribuir la obra generada bajo una licencia idéntica a ésta.



Este texto está basado en las investigaciones del psiquiatra Stuart Brown, investigador especializado en el juego y fundador del Instituto Nacional del Juego de los Estados Unidos y del psicólogo especialista en desarrollo y psicología evolutiva del Boston College, Peter Gray; así como del trabajo práctico de más de 40 años del doctor en física y fundador de Sudbury Valley School, Daniel Greenberg, entre otros. El título está tomado de una expresión recurrente de Joseph Chilton Pearce.

En mis experiencias con niños y jóvenes a lo largo de los últimos trece años, he podido constatar una constante presencia del juego en la actividad espontánea de niños y jóvenes. Ello me ha llevado a intentar conocer más sobre esta actividad que compartimos no sólo con los seres humanos de todas las culturas, sino con una variedad increíble de otros animales.

Pero, antes de comenzar, una breve advertencia al lector: no hay manera de comprender verdaderamente el juego sin recordar nuestras emociones al jugar. Por eso, tal como afirma el Stuart Brown, dejar la emoción del juego fuera de la ciencia es como dar una fiesta y servir fotos de comida.¹

Lo que llevó al profesor Brown a especializarse en la investigación sobre el juego fue el encargo del jefe del departamento universitario de psiquiatría en el que trabajaba para que se hiciera cargo (por orden del gobernador del estado de Texas) del componente psiquiátrico de la investigación pericial sobre Charlie Whitman, un estudiante de arquitectura de la Universidad de Texas en Austin que en una mañana de agosto de 1966 mató a quince personas e hirió a treinta y una más; después, se descubrió que Whitman también había asesinado a su esposa y a su madre la noche anterior. El equipo que investigó las causas del comportamiento de Whitman —compuesto por expertos en toxicología, neurología, neuropatología, grafología, sociología, psicología y psiquiatría— llegó a una conclusión unánime sobre los factores que propiciaron los problemas de Whitman (sobrecontrol paterno, abusos sobre la madre,...), pero la investigación sobre la vida de Charlie Whitman reveló un factor sorprendente: la falta sistemática de juego en la vida de Whitman fue en sí mismo un factor importante en su psicopatología.²

Posteriormente, Brown estudió un amplio rango de personas (hombres de negocios, científicos, reclusos, artistas, incluso ganadores del premio nobel) y cartografió cómo sus particulares “historias de juego” —una cuidadosa revisión del papel del juego en su infancia y madurez— afectaron al curso de sus vidas. En un extremo del espectro “estudié asesinos en la prisión de Texas y encontré que la ausencia de juego en su infancia era tan importante como cualquier otro factor individual para ayudar a predecir sus crímenes. En el otro extremo, también documenté casos de niños que habían sufrido abusos y en riesgo de comportamiento antisocial cuya predilección hacia la violencia disminuyó a través de juego.”³

Así pues, parece que el juego es un elemento determinante en el desarrollo de los seres humanos. Pero no sólo. El juego libre —iniciado y creado por el propio niño— es lo más parecido al juego que percibimos en el reino animal, una semejanza que sugiere la existencia de orígenes evolutivos lejanos.⁴ Parece que la persistencia del juego a través de la evolución de las especies tiene relación con su aportación de ventajas para la supervivencia. En efecto, las pruebas indican que jugar forma parte de la evolución desde antiguo. Las ratas a las que se les ha extraído el neocórtex siguen jugando de forma normal, lo que sugiere que la motivación para realizar dicha actividad proviene del tronco cerebral, una estructura anterior a la evolución de los mamíferos. Ello significa que el núcleo del sistema de circuitos provistos genéticamente para jugar se encuentra situado en regiones muy antiguas del cerebro, según

¹ Brown (2009), S. y Vaughan, C. (2009), Play. How it shapes the brain, opens the imagination and invigorates the soul, Avery Books, New York, p. 21

² Brown (2009), p. 96

³ Brown (2009), p. 26

⁴ Wenner M. (2011) La importancia de jugar, en *Mente y cerebro*, nº 46, p. 40

explica Jan Panksepp, neurocientífico de la Universidad de Washington.⁵ Brown corrobora esta hipótesis cuando afirma que el juego es una actividad muy primaria, es preconsciente y preverbal y emerge de estructuras biológica antiguas que existían antes de nuestra conciencia y de nuestra capacidad para hablar; al igual que la digestión o el sueño, el juego en su forma más básica funciona sin un marco de referencia intelectual complejo,⁶ es una actividad visceral. De ahí que los niños jueguen de la misma manera en que respiran, comen o duermen. Tienen necesidad de ello. El juego parece ser un impulso tan importante para nuestro desarrollo y supervivencia que el impulso para jugar ha llegado a ser un impulso biológico, como la comida, el sexo o el sueño, el impulso de jugar es generado internamente. No todos los impulsos son igualmente fuertes, pero los estudios demuestran que si se está bien alimentado, seguro y descansado, todos los mamíferos juegan espontáneamente.⁷

Sin embargo, la cultura en la que vivimos inmersos ha desarrollado una visión negativa del juego como una actividad sin valor. La cultura en que vivimos inmersos logra hacernos sentirnos culpables por jugar, nos dice que el juego es improductivo, que es una pérdida de tiempo, casi pecaminoso. El único juego que se permite es el juego deportivo: muy organizado, rígido y competitivo. La cultura nos inculca el esfuerzo por ser siempre productivos y si una actividad no nos enseña algo o nos hace ganar dinero, no debemos hacerla.⁸ Hay quien afirma incluso que el juego se considera la actividad menos útil económica, social e, incluso, éticamente.⁹ Así es, la palabra juego tiene algunas connotaciones negativas para las personas de nuestra cultura, especialmente cuando se aplica a los adultos. Sugiere algo trivial, una desviación del trabajo y la responsabilidad. Sugiere infantilismo. Por eso, en el pasado, cuando las personas se referían al carácter lúdico de los indígenas de un lugar u otro, el término era un insulto o, en el mejor de los casos, un elogio de doble sentido.¹⁰

Esta percepción del juego como algo sin valor se manifiesta en la disminución del tiempo de juego por parte de los niños. Según un artículo publicado en 2005 en *Archives of Pediatrics and Adolescence*, el tiempo que los niños dedican a entretenerse libremente disminuyó una cuarta parte entre 1981 y 1997.¹¹

Esta aparente ausencia de finalidad es uno de los rasgos distintivos del juego. Sin embargo, la profunda penetración del juego en la naturaleza abona la tesis de que esa actividad debe tener un propósito. Al fin y al cabo, los animales no tienen mucho margen para comportamientos inútiles. La mayoría vive en entornos en los que tienen que competir con otras especies para encontrar comida y competir para reproducirse satisfactoriamente. Entonces, ¿por qué gastan tiempo y energía en una actividad improductiva como el juego? Un comportamiento con tal penetración en la cultura humana y a lo largo del espectro evolutivo muy probablemente tiene un valor de supervivencia. De otra manera, habría sido eliminado a través de la selección natural. Pero dado que no es eso lo que ha pasado, debe haber algunas ventajas en el juego que compensa el riesgo y la ausencia de productividad. De hecho, las investigaciones de Bob y Johanna Fagen¹² con los osos grizzlies de Alaska durante más de 15 años demuestran que los osos que más juegan son los que más sobreviven. Y ello a pesar del

⁵ Wenner (2011), p. 45 En este punto es imprescindible mencionar lo absurdo de necesitar someter ciertas hipótesis al método científico infligiendo daños a otros (en este caso, quitándoles la corteza cerebral a ratas de laboratorio) para demostrar racionalmente lo que los niños ya nos están diciendo espontáneamente: ¡que jugar es tremendamente importante para su desarrollo! Sin duda, un subproducto indeseable de la hipertrofia racional que en que está basada nuestra cultura.

⁶ Brown (2009), p. 15

⁷ Brown (2009), p. 42

⁸ Brown (2009), p. 6-7

⁹ Greenberg, D., (1994) *World in creation*, Sudbury Valley School Press, Framingham, p. 45

¹⁰ Gray, P. (2009) *Play as a foundation for hunter-gathered social existence*, *American Journal of Play*, Univ. of Illinois, Spring 2009, p. 479

¹¹ Wenner (2011), p. 39

¹² Bob Fagen es quizá el más famosos experto en juego animal. Su formación incluye etología, matemática, estadística y biología.

hecho de que jugar roba tiempo, atención y energías a otras actividades, como comer, que parecerían a primera vista que podrían contribuir mejor a la supervivencia de los osos.¹³ El profesor Brown relata su conversación con Bob Fagen:

—“Bob, ¿por qué juegan estos osos?”

Después de algunas dudas, sin levantar la mirada, respondió:

—“Porque es divertido.”

—“No, Bob, quiero decir desde un punto de vista científico, ¿por qué juegan?”

—“¿Por qué juegan? ¿Por qué cantan los pájaros? o ¿por qué la gente baila? Pues... por el placer de hacerlo.”

—“Bob, tienes títulos de Harvard y del MIT y un profundo conocimiento de los osos, eres un estudioso de la evolución, has escrito un trabajo definitivo sobre el juego de los mamíferos; sé que sabes más sobre esto. Dime, ¿por qué juegan los animales?”

Después de un largo casi intolerable silencio, en el que sentí como si un sensible artista tuviera que explicar un cuadro sublime a un mastuerzo sin gusto, Bob se apiadó y afirmó a regañadientes:

—“En un mundo que presenta continuamente desafíos e incertidumbres, el juego prepara a estos osos para un planeta en evolución.”¹⁴

¿Por qué y cómo es útil el juego? Los etólogos, investigadores sobre el comportamiento animal, confirman que jugar podría proporcionar a los animales (incluidos a los humanos) herramientas que les ayudarían a reproducirse y a sobrevivir.¹⁵

Una de las principales teorías es que el juego sirve simplemente para practicar destrezas necesarias en el futuro. La idea es que cuando los gatos juegan a pelearse están practicando para pelear o cazar posteriormente en la vida real. Pero resulta que los gatos a los que se ha impedido jugar a pelearse, pueden cazar perfectamente. Lo que no pueden hacer estos gatos —lo que nunca aprenden a hacer— es isocializarse adecuadamente! Los gatos y otros mamíferos sociales como las ratas, en caso de no tener acceso al juego, se muestran incapaces de trazar la línea divisoria entre la amistad y la enemistad, confunden las señales sociales y no se involucran en los patrones sociales más normales. En el tira y afloja de la pelea fingida, los gatos están aprendiendo lo que Daniel Goleman denomina inteligencia emocional, esto es, la habilidad para percibir los estados emocionales de los otros y para adaptar la respuesta apropiada.¹⁶

El juego permite fingir un ensayo sobre los desafíos y ambigüedades de la vida, un ensayo en el que la vida y la muerte no son un peligro,¹⁷ permite a los animales aprender sobre su ambiente y sobre las reglas para relacionarse con amigos y enemigos. La interacción del juego permite un ensayo sin “penalización” en los grupos sociales.¹⁸

Este valor social del juego lo describe Peter Gray explicando que cada animal debe comportarse durante el juego de manera que satisfaga las necesidades de los otros al tiempo que satisface las suyas. Si fracasa en esto, termina el juego. De modo que, durante el juego, un nuevo tipo de relación emerge entre las personas, una relación basada en un tipo de poder

¹³ Brown (2009), p. 30-1

¹⁴ Brown (2009), p. 28

¹⁵ Wenner (2011), p. 39

¹⁶ Brown (2009), p. 32

¹⁷ Brown (2009), p. 32

¹⁸ Brown (2009), p. 32

asertivo y no restrictivo; también emerge la sensibilidad a las necesidades de los otros jugadores.¹⁹

Después de todo, es un hecho que la naturaleza ha organizado las cosas de tal manera que el juego es la principal y absorbente actividad de la juventud humana. Es un hecho igualmente indisputable que la especie humana no podría haber sobrevivido estos pasados cientos de miles —o millones— de años sobre la tierra si los jóvenes de la especie no estuviera bien dotados por la naturaleza con un impulso virtualmente irresistible para adquirir las destrezas necesarias para funcionar como un adultos efectivos.²⁰

Parece, pues, que estamos diseñados para jugar, un indicio clave de este argumento es el fenómeno conocido como “neotenia”, que consiste en el alargamiento del periodo juvenil e, incluso, el mantenimiento de las características juveniles al llegar a la edad adulta. Este es un tema primordial en evolución. Dado que el desarrollo temprano es un momento en el que el sistema nervioso es más plástico, una de las ventajas que la neotenia ofrece es la extensión de un periodo caracterizado por la apertura al cambio, la curiosidad permanente y la habilidad para incorporar información rápidamente. Al igual que los perros labradores adultos son como cachorros de lobo, los humanos somos como primates jóvenes: no sólo nos parecemos más a las crías que a los primates adultos, sino que actuamos de forma más similar a ellos. Esta característica de retener la “inmadurez” va más allá de nuestros rostros redondeados y nuestro cuerpo esencialmente sin vello: tenemos una capacidad mucho mayor para el crecimiento de nuevas neuronas, una característica de la juventud. Investigaciones con pacientes que han sufrido accidentes cerebrales demuestran que si el daño no es severo o localizado en un área crítica, el cerebro tiene capacidad para recuperar su funcionalidad mediante la creación de nuevas neuronas (neurogénesis), así como nuevas conexiones neuronales. Los chimpancés con lesiones cerebrales, no pueden recuperarlas.²¹

Pero juventud permanente no es sinónimo de constante diversión y juego. La neotenia abre una puerta a una mayor adaptación, pero supone ciertos costes. La neotenia nos hace más flexibles, pero más vulnerables; mientras que la madurez es fuerte, aunque más rígida y frágil.²² Estamos diseñados por la naturaleza y la evolución para continuar jugando toda la vida. El juego es central para nuestro continuo bienestar, adaptación y cohesión social. La neotenia ha fomentado las civilizaciones, las artes y la música;²³ así como la creatividad.

De todos los animales, los humanos somos los más jugadores. Los escáneres cerebrales y los análisis de comportamiento han demostrado que en la sociedad moderna, los centros ejecutivos del cerebro continúan sufriendo cambios hasta los veinte años; sin embargo, nuestros cerebros no dejan de evolucionar después de los veinte. En un individuo bien adaptado y seguro, el juego probablemente continúa promoviendo nueva neurogénesis a largo de toda nuestra vida. Por ejemplo, los estudios sobre demencia precoz sugieren que el juego físico previene el declive mental al estimular la neurogénesis.²⁴ Más aún, muchos estudios han demostrado que las personas que continúan jugando, que continúan explorando y aprendiendo toda la vida, no sólo son mucho menos propensas a la demencias (alzheimer) y otros problemas neurológicos, sino que tienen menos posibilidades de sufrir enfermedades cardiacas y otras afecciones similares que nada tienen que ver con el cerebro.²⁵

Hay evidencia de que una juventud privada de juego deteriora el desarrollo social, emocional y cognitivo normal en humanos y animales²⁶ o de que la limitación del juego libre en el desarrollo de los críos pueda derivar en una generación de adultos ansiosos, infelices e

¹⁹ Gray (2009), p. 516

²⁰ Greenberg (1994), p. 45-6

²¹ Brown (2009), p. 55-57

²² Brown (2009), p. 57-8

²³ Brown (2009), p. 58

²⁴ Brown (2009), p. 58

²⁵ Brown (2009), p. 71

²⁶ Wenner (2011), p. 39

inadaptados socialmente.²⁷ La falta de oportunidades para jugar de forma desestructurada e imaginativa puede impedir que los niños crezcan felices e integrados. El juego libre resulta crucial para que una persona llegue a ser socialmente competente, maneje adecuadamente el estrés y desarrolle habilidades cognitivas como, por ejemplo, la capacidad para resolver problemas.²⁸

Una investigación especialmente relevante a esta visión es la investigación longitudinal publicada en 1997 por la Fundación High Scope de Investigación Educativa en Ypsilanti (Michigan) y llevada a cabo con sujetos en situación de pobreza y un alto riesgo de fracaso escolar; aquellos niños que disfrutaron de una educación preescolar orientada al juego se mostraban años después socialmente más adaptados que los niños que habían experimentado una educación preescolar basada en juegos instruidos por profesores. Más de una tercera parte de éstos habían sido arrestados por delito grave; en cambio, entre aquellos alumnos que habían atendido a una educación orientada al juego, los “delincuentes” suponían menos de una décima parte del total. También se observaron diferencias entre unos y otros durante la edad laboral: mientras menos del 7% de los instruidos en el juego habían perdido el trabajo alguna vez, una cuarta parte de los educados durante la etapa infantil con una instrucción directiva fueron despedidos en alguna ocasión.²⁹ No dejan de resultar sorprendentes las revelaciones que nos están proporcionando los investigadores sobre el juego, cuyo potencial como herramienta de desarrollo humano está infrautilizado en nuestra civilización. Pero, antes de continuar, quizá deberíamos formularnos y responder a una pregunta:

¿Qué es el juego?

¿Cuándo podemos decir que una persona está jugando? ¿Cuáles son las características que definen esta actividad? A continuación detallamos algunas de ellas:

➤ **Es una actividad elegida y dirigida por uno mismo.**

El juego es, primero y sobre todo, lo que una persona desea hacer, no lo que una persona se siente obligada a hacer. Los jugadores no sólo eligen jugar, sino cómo jugar. La libertad más básica en el juego es la libertad para terminar que asegura que todos los jugadores están haciendo lo que quieren hacer. Si no se sienten satisfechos, se van del juego; y si muchos se van, el juego acaba. En la medida en que los jugadores están motivados para seguir jugando, están motivados para buscar el consenso en todas las decisiones que afectan al juego y que mantienen al resto de jugadores contentos.

➤ **Responde a una motivación interna.**

El juego es una actividad realizada por sí misma, más que por una recompensa distinta de la propia actividad. En otras palabras, es una conducta en la que los medios son más valorados que los fines. Cuando no estamos jugando, lo que más valoramos son los resultados de nuestras acciones. Cuando no jugamos, optamos típicamente por la ley del mínimo esfuerzo para lograr nuestra meta. En el juego, sin embargo, todo es al revés. En el juego, la atención está enfocada en los medios más que en los fines y los jugadores no buscan necesariamente la ruta más fácil para alcanzar los fines, el juego a menudo tiene metas, pero son experimentadas como una parte intrínseca del juego. Las metas, en el juego, están subordinadas a los medios. Si unos niños están construyendo un castillo de arena y algún adulto se acerca y les dice: “No os preocupéis, no tenéis que hacer más esfuerzos, yo haré el castillo por vosotros”, no quedarán muy contentos. El proceso —no el producto— es lo que motiva. Cuando los adultos dicen que el trabajo es para ellos como un

²⁷ Wenner (2011), p. 39-40

²⁸ Wenner (2011), p. 39

²⁹ Wenner (2011), p. 41

juego, quieren decir que disfrutan tanto de su trabajo que les gustaría continuar incluso si no necesitaran el sueldo u otras recompensas externas que produce el trabajo.³⁰

➤ **Es una actividad estructurada por reglas mentales.**

El juego es una actividad libremente elegida, pero no es una actividad libre en su forma. El juego siempre tiene una estructura; las reglas del juego son los medios, conceptos mentales que con frecuencia requieren de los jugadores un esfuerzo consciente para mantenerlos en mente. Las reglas del juego proporcionan fronteras dentro de las que la acción debe transcurrir, pero no dictan cada acción con precisión, ya que el juego requiere auto-dirección. En todo tipo de juego social, los jugadores deben tener una comprensión compartida de las reglas. En muchos ejemplos de juego social, se dedica más tiempo a acordar las reglas para llegar a una comprensión compartida que al propio juego. Una vez más, el juego requiere consenso.³¹

➤ **Es una actividad imaginativa.**

El juego involucra algún tipo de retiro mental del mundo real presente inmediato. El aspecto fantástico del juego está íntimamente conectado con la naturaleza del juego basado en reglas. Por ejemplo, los reyes pueden moverse con pasos largos o cortos, pero en el juego del ajedrez, los reyes sólo pueden moverse con pasos cortos. En la medida en que el juego tiene lugar en un mundo de fantasía, debe estar gobernado por reglas que residen en la mente de los jugadores, más que por las reglas de la naturaleza. Las reglas del juego no están basadas en las condiciones del mundo real; son producto de la imaginación. La imaginación no es tan visible en el juego de los adultos como en el juego de los niños; sin embargo, la imaginación está presente en la mayoría —si no en todo— lo que hacen los adultos. Por ejemplo, todas las hipótesis y teorías diseñadas para explicar algo sobre el aquí y ahora en términos de entidades que no están inmediatamente presentes, requieren de imaginación.³² El caso más paradigmático es el de Albert Einstein, quien explicaba que para desarrollar su teoría de la relatividad, se imaginó a sí mismo cabalgando sobre un rayo de luz.

➤ **Es una actividad producida en un marco mental activo, pero relajado.**

El juego involucra un control consciente del propio comportamiento, con atención a los procesos y a las reglas, requiere una mente activa y alerta porque el juego no es una respuesta a las demandas de otros o a las potentes necesidades biológicas, ya que la persona que juega está relativamente liberada de los fuertes impulsos y emociones que se experimentan bajo la presión y el estrés. Y debido a que la atención del jugador está enfocada en el proceso más que en el resultado, la mente del jugador no está distraída con el miedo al fracaso; de modo que la mente que juega está activa, alerta, pero no está en tensión. La atención se mantiene armonizada con la actividad misma y hay una reducción de la conciencia del yo y del tiempo. La mente está envuelta en las ideas, reglas y acciones del juego. Es un estado mental que se ha demostrado en muchos estudios de investigación psicológica ser el ideal para la creatividad y el aprendizaje de nuevas destrezas.³³

➤ **Es una actividad sin propósito aparente.**

Su valor reside en sí misma. Las actividades de juego parecen no tener ningún valor de supervivencia. No contribuyen a la obtención de dinero o comida. No se realizan por su valor práctico. Por ello la gente piensa que son una pérdida de tiempo.

➤ **Ofrece un potencial de improvisación.**

³⁰ Gray (2009), P. 481

³¹ Gray (2009), p. 482

³² Gray (2009), p. 482-3

³³ Gray (2009), p. 480-4 Entre los investigadores que avalan esta tesis están la profesora de la Harvard Business School, Teresa Amabile; la psicóloga Alice Ilse y del experto en creatividad Mihaly Csikszentmihalyi, cuya obra más conocida es "Fluir".

No estamos limitados a una manera rígida de hacer las cosas. Estamos abiertos a la suerte, al azar. Estamos deseosos de incluir elementos aparentemente irrelevantes en nuestro juego. El acto de jugar en sí mismo puede estar fuera de las actividades "normales". El hecho es que al jugar tropezamos con nuevos comportamientos, pensamientos, estrategias, movimientos o formas de ser. Vemos las cosas de diferente manera y tenemos nuevas percepciones. Estas percepciones no eran la razón de jugar, pero llegan como resultado de ello.

➤ **Ofrece un deseo de continuar.**

Deseamos mantenernos jugando y el placer de la experiencia impulsa ese deseo. Encontramos maneras de mantenernos en ello. Si algo amenaza con detener la diversión, improvisamos nuevas reglas o condiciones de modo que el juego no acabe. Y cuando acaba deseamos empezar de nuevo.³⁴

Sentirse realizado

Hacer del juego parte de nuestra vida cotidiana es probablemente el factor más importante para sentirnos realizados como seres humanos. La habilidad para jugar es crítica no sólo para ser feliz, sino también para mantener relaciones sociales y desarrollar la nuestra capacidad de innovación y creatividad.³⁵

El juego nos ayuda a descubrir nuestros intereses más profundos y, también, los aspectos de la realidad que más nos conectan con la vida y la sociedad alrededor. Por eso, cuando las personas conocen sus verdades profundas y viven de acuerdo con lo que Stuart Brown denomina su "personalidad de juego", el resultado es una vida dotada con increíble poder y elegancia.³⁶

En último término, se trata de comprender el papel de juego y utilizarlo para encontrar y expresar nuestras verdades interiores. Trata de aprender a aprovechar una fuerza que hemos incorporado a lo largo de millones de años de evolución, una fuerza que nos permite tanto descubrir nuestra identidad más esencial como ampliar nuestro mundo. Estamos diseñados para encontrar nuestra realización y crecimiento creativo a través del juego.³⁷

Juego y realidad

La conexión del juego con la imaginación es un hecho por todos conocido. En realidad, una de las funciones básicas del juego para los niños es construir fantasías que les ayuden a lidiar con situaciones difíciles.³⁸ A través del juego los niños pueden recrear situaciones conflictivas, expresar emociones tan intensas que no se sienten capaces de expresar en la realidad o descargar la tensión emocional de vivencias inadecuadas a través del juego simbólico.

Pero el juego no sólo sirve para aliviar tensiones emocionales a través del simbolismo. El juego es una actividad dirigida por procesos mentales y que se caracteriza principalmente por el ejercicio de la imaginación. La mente de una persona que juega debe estar involucrada en alguna actividad. Greenberg llama a esta actividad "construcción de modelos." Desde su perspectiva, el juego es construcción de modelos en acción.³⁹

El juego, por tanto, proporciona feedback al cerebro sobre las consecuencias de sus modelos cuando los pone en práctica en el entorno del mundo real. Es por esto que el juego es

³⁴ Brown (2009), p. 15-17

³⁵ Brown (2009), p. 6

³⁶ Brown (2009), p. 12

³⁷ Brown (2009), p. 13

³⁸ Wenner (2011), p. 42

³⁹ Greenberg (1994), p. 46

una actividad tan esencial para los niños.⁴⁰ En realidad, el juego es el único camino que tienen los niños para probar sus modelos de realidad.⁴¹

La imaginación, por tanto, es quizá una de las habilidades humanas más poderosa. Nos permite crear realidades simuladas que podemos explorar sin tener acceso al mundo real. Se ha llegado a identificar la imaginación como una clave para la resiliencia emocional y la creatividad. Estudios de privación demuestran que fantasear —imaginar la vida interior de los otros y compararla con la propia— es una de las claves para el desarrollo de la empatía, la comprensión y la confianza de los otros, así como para las propias habilidades de resolución de conflictos como se verá más adelante. Y quizá estas habilidades sociales: empatía, comprensión y confianza en los otros sean las claves de lo que Jeremy Rifkin denomina la “tercera revolución industrial” que consiste en la necesidad de compatibilizar nuestra economía con el desarrollo sostenible de la biosfera. En opinión de Rifkin, el desafío consiste en dar un salto, en menos de una generación, hacia una conciencia empática global, dando un vuelco total a la conciencia humana. El juego parece que ser una herramienta crítica para esta evolución del desarrollo humano.

Sin embargo, muchas personas —inmersas aún en el antiguo sistema productivo— se preocuparían si a los niños se les permitiera jugar todo el día, ya que en su forma de mirar la realidad, no estarán preparados para encarar esa “realidad” cuando crezcan, creen que esos niños continuarán jugando todo el tiempo, sin preocuparse de asuntos más serios en sus vidas. Esto nos lleva a una pregunta importante: ¿Cuál es la relación entre el juego y la “realidad”? O, dicho de una manera levemente diferente: ¿Cuál es la relación entre el juego y la fantasía? La fantasía no es más ni menos que la creación mental de construcciones alternativas para la realidad. Esta función de la fantasía es ampliamente aceptada en las artes, especialmente en la literatura. Y es menos reconocida en dominios más “apegados a tierra” como la ciencia y la tecnología. Pero la ciencia no es otra cosa sino la constante prueba de nuevas nociones sobre la manera en que los fenómenos naturales funcionan y la ciencia moderna ha sobrepasado algunas limitaciones hasta el punto de que las nuevas hipótesis puedan resultar completamente “fantásticas” (bilocación, multiversos, etc...)⁴²

El juego, por tanto, no es una evasión de la realidad, sino una oportunidad para probar modelos alternativos de realidad; y la fantasía es la herramienta a través de la cual se crean, comprenden, prueban y, en último término, se utilizan nuevas alternativas, ya sea en todo o en parte.⁴³ De ahí su utilidad en los campos que requieren de destrezas como la innovación, la creatividad y la capacidad para la resolución de problemas.

El juego es construcción de modelos en acción. Proporciona feedback al cerebro sobre las consecuencias de sus modelos cuando se ejecutan en el ambiente exterior real. Esto es por lo que el juego es una actividad tan indispensable para los infantes.⁴⁴

Además, el juego siempre está gobernado por estrictas reglas, sujetas, seguro, a cambios, pero estrictamente defendidas por los jugadores a lo largo del juego. Por supuesto, el primer paso que una persona debe dar cuando se involucra en un juego es delinear hipótesis de acuerdo con las cuales la actividad del juego debe desarrollarse. Este aspecto del juego es uno de sus principales atractivos. Hay un carácter bifronte en el juego: la formación de hipótesis (o reglas) y la elaboración de acciones dentro de este marco de referencia, llevando las reglas hasta sus últimas consecuencias. Ambas facetas son esenciales para el disfrute del juego y su significado son la quintaesencia de la actividad de construcción de modelos.⁴⁵

⁴⁰ Greenberg (1994), p.46

⁴¹ Greenberg (1994), p. 46

⁴² Greenberg (1994), p. 48

⁴³ Greenberg (1994), p. 49

⁴⁴ Greenberg (1994), p. 46

⁴⁵ Greenberg (1994), p. 49

La seriedad con que las personas, incluyendo a los niños más pequeños, se concentran en las acciones que hacen que la realidad funcione dentro de las reglas que ellos mismos han adoptado se ha tenido en cuenta muy escasamente y, sin embargo, es la parte más importante de la vida, de la construcción de modelos y del juego. No tiene sentido crear modelos (esto es, conjuntos hipotéticos de reglas) excepto como herramientas a través de las que puedan ser ejecutados efectivamente. Los niños saben esto; también los adultos. Por eso todo el mundo juega intensamente, durante mucho tiempo, juegos con un foco intenso; cuanto más lo hacen, mejores jugadores son.⁴⁶

El juego es la madre de toda actividad disciplinada; su disciplina proviene del interior de los propios jugadores quienes están, como constructores de modelos naturales que son, comprometidos en su éxito.

Habilidades sociales y resolución de problemas.

Como ya se ha mencionado anteriormente, el juego contribuye a desarrollar fuertes habilidades sociales. Hay quien define el juego como el combustible que impulsa el motor de la competencia social. Jugar es una manera de sincronizarnos con otros alrededor y conectar emociones comunes y compartirlas con otros.⁴⁷

Acercando el foco al juego como elemento de relación social podemos darnos cuenta de que el juego requiere de mucha comunicación para que la actividad transcurra de manera amistosa. Posiblemente, la comunicación sea una de las habilidades sociales más valiosa. Un dato especialmente interesante es que las investigaciones demuestran que los niños usan un lenguaje más sofisticado cuando juegan con otros críos de su edad que si lo hacen con adultos, ya que entre ellos deben hacer un gran esfuerzo para hacerse entender mientras que los adultos son capaces de rellenar los huecos informativos con más facilidad, lo que implica un menor esfuerzo comunicativo para los niños.⁴⁸

Por otro lado, la escuela es mencionada como uno de los más importantes espacios que promueven las relaciones sociales y, sin embargo, encontramos que el juego está prácticamente excluido de ese espacio social. La consecuencia es la calidad de relaciones sociales que ofrece. En palabras de Anthony Pellegrini, psicólogo de la educación, especializado en juego: uno no se vuelve socialmente competente porque los profesores le digan cómo tiene que comportarse, una persona aprende dichas habilidades interactuando con sus semejantes, aprendiendo lo que es aceptado y lo que lo no es. Los jugadores quieren mantener el juego por lo que están dispuestos a dar cabida a los deseos de los otros; al divertirles la actividad no se rinden fácilmente ante una contrariedad como, por ejemplo, ocurriría al tener que resolver un problema de matemáticas, así pues desarrollan la capacidad para la constancia y la negociación."⁴⁹

Profundizando más en la relación entre juego y la capacidad de resolver problemas, hay investigaciones que apuntan a que la falta de juego pueda limitar la capacidad para resolver problemas. En un estudio realizado en 1978 y publicado en *Developmental Psychology*, los investigadores aislaron a ciertas ratas de modo que pudieran ver, oler y oír a otros congéneres, pero no jugar con ellos durante los 20 días de su desarrollo en el que son más proclives al juego. Tras este periodo, se enseñó a estos roedores (y a otros a los que se había permitido jugar sin limitaciones) a quitar del medio una pelota de goma para recibir una recompensa en forma de comida. Días después se cambió el escenario por otro en el que los animales tenían que empujar la pelota para recibir la comida. Los ejemplares que no jugaron tardaron mucho más tiempo en intentar nuevos métodos para resolver el problema que las ratas que habían podido jugar. En opinión de los autores, los animales aprenden a probar

⁴⁶ Greenberg (1994), p. 49

⁴⁷ Brown (2009), p. 63

⁴⁸ Wenner (2011), p. 41

⁴⁹ Wenner (2011), p. 41

cosas nuevas jugando, mientras que los que no juegan no adquieren la misma flexibilidad conductual.⁵⁰ La importancia de esta destreza que provee la actividad de juego es más que relevante en el contexto cultural en el que estamos viviendo actualmente en el que el modelo de civilización, de sociedad, de economía, está agrietándose a marchas forzadas, tanto en el nivel individual como en el nivel de la especie. En este contexto de gran incertidumbre y cambio, la capacidad para inventar nuevas soluciones es crítica; máxime si lo que está en juego es nuestro futuro como especie, tal como pone de manifiesto el físico Ervil Laszlo en su obra *El cambio cuántico*.

Juego y cerebro

Ya se ha mencionado anteriormente el efecto de creación de nuevas neuronas relacionado con la actividad de juego. Veamos un poco más de cerca la relación entre el juego y nuestro cerebro.

A los tres o cuatro meses de edad —si el bebé está bien alimentado y seguro y si el estado emocional de la madre es de apertura y calma— cuando la madre y el bebé tienen contacto corporal se inicia un encuentro mental armónico. Se miran a los ojos, el bebé sonríe de manera que la madre automáticamente responde con una oleada de gozo emocional —verbal y corporal— y le devuelve la sonrisa. El bebé emite un pequeño sonido, un balbuceo o una leve risa y la madre responde con el rítmico sonsonete de su voz sonriente. Este es un fenómeno universal en las culturas de todo el mundo.

Sin embargo, lo que sucede en el cerebro es mucho más sorprendente. Cuando cierran los ojos ambos, madre y bebé, están sincronizando la actividad neuronal del hemisferio derecho de cada cerebro. Si tomamos una electroencefalografía de sus cerebros conectándolos a un electroencefalograma,⁵¹ veríamos que las corrientes eléctricas de ambos cerebros están en sincronía. A esto se le llama sintonización. Sus ritmos cerebrales están en sintonía, ejecutando una especie de fusión mental que resulta ser una forma muy pura de intimidad. Cuando esta sintonización ocurre, ambos, madre e hijo, experimentan una alegre unión. En opinión de Stuart Brown esta experiencia es el estado más básico de juego y es el fundamento de los estados de juego mucho más complejos que experimentamos a lo largo de nuestras vidas.⁵² En palabras sencillas, esto quiere decir que cuando jugamos, nuestros cerebros se acompañan y funcionan en la misma sintonía. Después de conocer este hecho, quizá podamos entender mejor el estado mental de dos personas jugando.

También hay una relación entre el tamaño del cerebro y el juego. El neurocientífico Sergio Pellis de la Universidad de Lethbridge en Canadá, el neurocientífico Andrew Iwanuk y el biólogo John Nelson de la Universidad Monash de Melbourne afirman que hay una fuerte correlación positiva entre el tamaño del cerebro y el carácter lúdico o alegre en los mamíferos en general. Su investigación, el más extenso estudio cuantitativo comparativo sobre el juego juvenil jamás publicado, medía el tamaño del cerebro y tabulaba el comportamiento de juego en quince especies de mamíferos en un abanico que abarcaba desde perros hasta delfines. Hallaron que cuando tenían en cuenta el tamaño corporal, las especies con cerebros más grandes (comparados con el tamaño de su cuerpo) jugaban mucho y las especies con el cerebro más pequeño jugaban menos.⁵³ En los seres humanos esta proporción de tamaño cuerpo-cerebro es de las más elevadas.

John Byers, un erudito del juego animal interesado en la evolución del comportamiento de juego ha descubierto que la cantidad de juego está correlacionada con el desarrollo del córtex cerebral frontal, que es la región más importante en gran parte de lo que denominamos

⁵⁰ Wenner (2011), p. 44

⁵¹ Una electroencefalografía es una exploración neurofisiológica que registra la actividad eléctrica del cerebro y las registra en un gráfico de ondas cerebrales.

⁵² Brown (2009), p. 82

⁵³ Brown (2009), p. 33

cognición (discriminación de información relevante e irrelevante, control y organización de nuestros propios pensamientos y sentimientos y planificación del futuro). Además, el periodo de máximo juego en cada especie está ligado a la tasa de crecimiento del cerebelo. Esta parte del cerebro está situada por detrás y por debajo de los hemisferios principales y contiene más neuronas que todo el resto del cerebro. En algún momento se pensó que sus funciones y conexiones estaban dedicadas principalmente a la coordinación y el control motor, pero gracias a las nuevas técnicas de imagen cerebral, los investigadores han descubierto que el cerebelo es responsable de funciones cognitivas clave tales como la atención, procesamiento del lenguaje, percepción del ritmo musical y otras más.

Byers especula que durante el juego el cerebro está intentando entenderse a sí mismo. La actividad de juego en realidad está ayudando a esculpir el cerebro. En el juego, la mayor parte del tiempo somos capaces de probar cosas sin amenaza alguna para nuestro bienestar físico o emocional. Estamos seguros precisamente porque estamos jugando. Podemos imaginar y experimentar situaciones que nunca antes hemos vivido y aprender de ellas, podemos crear posibilidades que nunca antes han existido, aunque quizá sí en el futuro, y podemos aprender sin estar directamente en riesgo.⁵⁴

Una famosa investigación llevada a cabo por Marian Diamond en la Universidad de Berkeley California en los años sesenta también apunta el papel esencial del juego en el desarrollo cerebral y muestra que no sólo las ratas que crecen en un entorno rico llegan a ser más listas, sino que sus cerebros eran más grandes y complejos con un córtex —la materia gris donde tiene lugar el auténtico procesamiento de datos— más grueso y desarrollado. Derivado de esta investigación se puso de moda decorar escuelas y guarderías con muchos murales y móviles de muchos colores, pero las ratas cuyos cerebros se hicieron más grandes y más complejos no fueron simplemente expuestas a una gran variedad de estímulos, no se les expuso a entornos más coloridos y sonidos más interesantes; el secreto para el desarrollo cerebral de las ratas en los experimentos originales era que habían jugado con una cambiante variedad de juguetes para ratas y que se socializaron con otras ratas. El juego fue la verdadera clave para el desarrollo cerebral de las ratas porque estuvieron *activas*, no estaban dejándose empapar pasivamente por el interesante entorno. Para los humanos, la lección no ha de ser tanto proporcionar entornos de aprendizaje brillantes, coloridos e interesantes (algo que, por otra parte, no haría ningún mal); la lección es que es crítico proporcionar a los niños y jóvenes oportunidades de jugar y socializarse para ayudarles a alcanzar su máximo potencial.⁵⁵ La clave es jugar y socializarse porque Diamond encontró que cambiar meramente el entorno y ofrecer desafíos variados no es suficiente para lograr un espectacular desarrollo cerebral. En otra serie de experimentos se colocó a las ratas en posición de buscar el camino a través de distintos laberintos para encontrar una recompensa. Esta actividad era solitaria —no era un juego— y el crecimiento cerebral resultante sólo se dio en un área del cerebro, en oposición al crecimiento del cerebro en su conjunto que proporcionó el juego.⁵⁶ La conclusión aquí es que el juego ofrece un desarrollo cerebral más integrado que la simple ejecución de tareas.

Lo cierto es que el juego parece ser uno de los más avanzados métodos que la naturaleza ha inventado para que un cerebro complejo se cree a sí mismo, afirma categóricamente Stuart Brown. Hemos de tener en cuenta que no hay un boceto exacto para crear el cerebro. La información codificada en nuestro ADN está muy lejos de definir con exactitud todas las neuronas que deben conectarse una con otras. Más bien, el cerebro se conecta a sí mismo. Esto lo hace creando muchísimas neuronas que, a su vez, crean muchísimas conexiones con otras neuronas por todo el cerebro. Siguiendo las reglas de interacción establecidas por el ADN, las neuronas envían señales a través de los circuitos, fortaleciendo aquellas que funcionan y debilitando e eliminando las que no funcionan. El juego es, pues, una herramienta crítica para este autodesarrollo cerebral.

⁵⁴ Brown (2009), p. 34

⁵⁵ Brown (2009), p. 38-39

⁵⁶ Brown (2009), p. 39-40

Hemos mencionado anteriormente que el juego proporciona un desarrollo cerebral más integrado que la simple repetición de tareas. Las investigaciones de Jaan Panksepp, neurocientífico de la universidad estatal de Washington, llevan a concluir, además, que jugar fomenta el desarrollo neuronal de áreas cerebrales implicadas tanto en las reacciones emocionales como en el aprendizaje social. "Creo que jugar es el mecanismo más importante por el que se relacionan las regiones superiores del cerebro", afirma Panksepp.

De hecho, este neurocientífico sugiere que impedir jugar a los animales jóvenes retrasa, altera o trastoca la maduración del cerebro. En particular, su investigación muestra que el juego reduce la impulsividad normal que se ve en ratas con daños en su lóbulo frontal —un tipo de lesión que se relaciona con el desorden de déficit de atención o hiperactividad (ADHD) porque afecta a las funciones ejecutivas tales como el autocontrol. Panksepp realizó estudios sobre ratas normales, comparando los cerebros de aquellas que habían disfrutado de largas sesiones de juego con los cerebros de aquellas que no habían tenido oportunidad de jugar. En ambos casos, Panksepp y su estudiante Nikki Gordon encontraron evidencia de que el juego incrementa la expresión genética del "factor neurotrófico derivado del cerebro" en el lóbulo frontal, una proteína que está involucrada en la maduración cerebral y que estimula el crecimiento de nuevas neuronas en la amígdala (región en la que se procesan las emociones) y en el córtex prefrontal dorsolateral (donde se procesan las decisiones ejecutivas). Sin juego, sugiere Panksepp, el aprendizaje óptimo, el funcionamiento social normal, el autocontrol y otras funciones ejecutivas no madurarían apropiadamente.

La conclusión del profesor Brown es contundente: "El juego es la herramienta más importante con que nos ha dotado la naturaleza para crear nuevas redes neuronales y para resolver o conciliar dificultades cognitivas. La habilidad para desarrollar nuevos patrones, descubrir lo inédito en lo común, provocar la curiosidad y alertar la observación, todas ellas se promueven cuando estamos en un estado de juego."⁵⁷

Una derivación directa del impacto de la actividad lúdica sobre el cerebro humano es que el juego potencia la inteligencia.⁵⁸ Tras su dilatada carrera como etólogo, Bob Fagen cree que "el juego enseña a los animales jóvenes a ser más juiciosos."⁵⁹ De hecho, los animales que juegan mucho aprenden rápidamente a navegar por su mundo y a adaptarse a él. En resumen, son más inteligentes⁶⁰ en el sentido de que se adaptan mejor.

Esta actividad lúdica sin propósito aparente, en realidad, contribuye a que los niños sean más listos. En una investigación llevada a cabo en 1973 se separó a niños de preescolar en tres grupos. Al primer grupo se les dejó jugar libremente con objetos comunes (varias servilletas de papel, una tabla, un destornillador y un montón de clips); a los niños del segundo grupo se les invitó a imitar un experimento utilizando los objetos de la forma habitual; al último grupo se le puso a dibujar lo que quisieran sin siquiera haber visto los objetos. Cada actividad duró diez minutos. Después, se pidió a los niños que dieran ideas para el uso de cada objeto. Quienes habían tenido la oportunidad de jugar con los objetos nombraron de promedio tres veces más usos creativos y nada habituales para los objetos que los niños de los otros dos grupos. Lo que lleva a concluir que el hecho de jugar fomenta increíblemente el pensamiento creativo.

¿Por qué jugar puede aportar ventajas a los niños? Según investigaciones con animales, el juego resulta una suerte de entrenamiento para lo inesperado. Jugar fomenta una flexibilidad y una creatividad que quizá más adelante resulte ventajosa en situaciones inesperadas o en nuevos ambientes.⁶¹ Las ideas creativas son a menudo aquellas que unen ideas de distintos dominios o campos. La creatividad es una actividad paradójica y, curiosamente, la mayoría de las paradojas de la creatividad están encarnadas en el juego:

⁵⁷ Brown (2009), p. 128

⁵⁸ Wenner (2011), p. 43

⁵⁹ Brown (2009), p. 32

⁶⁰ Brown (2009), p. 33

⁶¹ Wenner (2011), p. 44-45

- ✓ las personas creativas conocen las reglas del juego, pero están abiertas a la improvisación y a lo inesperado;
- ✓ la actividad de jugar puede ser extremadamente seria, pero al final "sólo es un juego";
- ✓ la mayor parte del juego tiene lugar en el mundo de la imaginación, aunque está firmemente anclado en la realidad;
- ✓ el juego promueve la mezcla de fantasía y realidad, está diseñado para activar funcionalmente diversas regiones cerebrales sinérgicamente integrando sus funciones.⁶²

Los nuevos descubrimientos y aprendizajes llegan cuando uno está abierto a lo inesperado, cuando uno recibe positivamente las novedades y anomalías y después las incorpora a un campo más amplio de conocimiento. El estado que más promueve esos momentos inesperados y nos abre a las anomalías es el estado de juego,⁶³ por lo que el juego es una vía para el descubrimiento y el aprendizaje

¿Es jugar tan importante como dormir?

El proceso de creación de conexiones y fortalecimiento de las mismas a través de su utilización intensiva continua a lo largo de toda la vida, es una especie de evolución neuronal. Después del nacimiento, la mayoría de las neuronas ya están en su lugar, pero continúan realizando nuevas conexiones. Las conexiones más avanzadas, las que funcionan mejor, son las únicas que sobreviven.

El sueño REM⁶⁴, la fase del dormir en la que soñamos, parece tener un papel crítico en este proceso. El dormir y el soñar parecen ser organizadores de las funciones cerebrales superiores; durante el desarrollo, dormir y soñar probablemente contribuyen a probar y fortalecer estos circuitos cerebrales.

El juego es más frecuente durante los periodos de mayor desarrollo cerebral después del nacimiento, esto es, durante la infancia y la juventud y parece continuar este proceso de evolución neuronal, llevándolo un paso más allá. El juego también promueve la creación de nuevas conexiones que no existían antes, nuevas conexiones entre neuronas y entre regiones cerebrales dispares, conexiones que no parecen tener una función inmediata pero que cuando son activadas por el juego son esenciales para la organización continuada del cerebro. Al jugar, fomentamos la creación de estos circuitos neuronales y los probamos enviando señales a través de ellos. Dado que el juego no es una actividad esencial, estas pruebas pueden realizarse con seguridad, sin que la supervivencia esté en juego.⁶⁵ Así pues, parece que el juego contribuye a probar la funcionalidad de las nuevas conexiones, las cuales se reorganizan durante el sueño.

Un dato más que avala la similitud en importancia y funcionalidad entre el juego y el sueño es que las mismas áreas del tronco cerebral (cerebro antiguo) que inician el sueño inician asimismo el comportamiento de juego, según investigaciones llevadas a cabo con roedores.

Los aprendizajes que nos trae el juego

A estas alturas, ya no será una sorpresa si proponemos que jugar ayuda a aprender. Esta es una afirmación aparentemente paradójica, aunque también una consecuencia lógica de los hechos descritos anteriormente. En el juego, la mayor parte del tiempo somos capaces de

⁶² Brown (2009), p. 136

⁶³ Brown (2009), p. 142

⁶⁴ REM es el acrónimo de "Movimiento Rápido de Ojos" en inglés (Rapid Eye Movement) y es una fase del sueño en los sueños tienen un papel principal.

⁶⁵ Brown (2009), p. 40-41

probar cosas sin amenazar nuestro bienestar físico o emocional. Estamos seguros precisamente porque estamos jugando. En el juego podemos imaginar situaciones que nunca antes nos hemos encontrado y aprender de ellas. Podemos crear posibilidades que nunca han existido pero que pueden hacerlo en el futuro. Realizamos nuevas conexiones cognitivas que encuentran su camino en nuestras vidas cotidianas. Aprendemos lecciones y destrezas sin ponernos directamente en riesgo.⁶⁶

Este proceso no es válido sólo para nuestro desarrollo a lo largo de la infancia, sino que puede ser útil durante toda nuestra vida si no nos olvidamos de cómo hacerlo. El proceso de jugar a imaginar una realidad y combinarla con la realidad misma de nuestra propia experiencia en un entorno de juego es, al menos en la infancia, la manera en que desarrollamos nuestra comprensión personal del funcionamiento del mundo. Esto lo hacemos inicialmente imaginando posibilidades, estimulando lo que podría ser y probando esto frente a lo que verdaderamente es. Aunque pueda parecer en un principio un rasgo infantil, un examen más atento de nuestra narrativa interna como adultos (nuestra corriente de conciencia) revela algo similar. Nuestra imaginación adulta también está continuamente activa, prediciendo el futuro y examinando las consecuencias de nuestro comportamiento antes de que tenga lugar. Exactamente igual que en los niños, la corriente de conciencia de los adultos se enriquece a través de las simulaciones de juego imaginativo. Tenemos ensoñaciones sobre los sucesos futuros, incluso si no somos conscientes de ello. Lo sorprendente es que estos pensamientos dejan una huella en nuestro cerebro. Lo maravilloso del juego es que jugando creamos nuevas combinaciones cognitivas. Y creando estas nuevas combinaciones, encontramos las soluciones que funcionan.⁶⁷

Un biólogo que estudiaba nutrias de río decidió entrenar a algunas de ellas para nadar a través de un aro ofreciéndoles una recompensa de comida si completaban la tarea. Poco después de que las nutrias aprendieran a hacer esto, los animales comenzaron a introducir sus propios giros y torsiones en la tarea y esperaban para comprobar si su comportamiento ofrecía recompensa. Con este comportamiento, las nutrias estaban probando el sistema. Estaban aprendiendo las reglas del juego, las reglas que gobiernan su mundo. No era una estrategia pensada. Las nutrias son, por naturaleza, extremadamente juguetonas y se sienten atraídas por las cosas nuevas e interesantes. Su búsqueda natural de la novedad y evitación del aburrimiento les empuja a llevar a cabo las tareas de muy diversas maneras. Divirtiéndose y equivocándose, las nutrias estaban aprendiendo mucho más sobre la manera en que funcionaba el mundo que si simplemente hubieran ejecutado la tarea inicial sin dificultades. Es una lección que todos podemos aprender.⁶⁸

Cuando no estamos sometidos a una situación de vida o muerte, el ensayo y error siempre nos trae nuevas cosas que aprender.⁶⁹ Tiene sentido, pues, diseñar entornos de aprendizaje relajados y libres de tensión para promover una actitud lúdica y optimizar los posibles aprendizajes.

En el juego también aprendemos cómo relacionarnos con los éxitos y fracasos de la vida con elegancia. Al final, aprendemos a darnos la mano y dejar que las emociones desaparezcan, algo que es útil tanto en la vida real como en los juegos.

El juego debe ser el instrumento más efectivo para el aprendizaje,⁷⁰ pues incrementa su potencial. El juego no es el enemigo del aprendizaje, es el compañero del aprendizaje. El juego

⁶⁶ Brown (2009), p. 34

⁶⁷ Brown (2009), p. 36-7

⁶⁸ Brown (2009), p. 37-8

⁶⁹ Brown (2009), p. 44

⁷⁰ Greenberg (1994), p. 46

es como el abono para el crecimiento cerebral. Es estúpido no utilizarlo.⁷¹ ¡Quién podía imaginar que aprender pudiera ser jugar!⁷²

El lugar del juego en la educación

La educación puede definirse como el conjunto de procesos por los que cada generación de seres humanos adquiere la cultura en la que crecen. El profesor del Boston Collage, Peter Gray, ha realizado un minucioso análisis de la educación en las tribus cazadoras recolectoras que indican que los jóvenes humanos están diseñados por la selección natural para adquirir la cultura a través del juego autodirigido y la exploración.⁷³

Como cada vez más personas saben, escolarización y educación no son términos idénticos. La escolarización es una innovación cultural relativamente reciente. Consiste en que los adultos proporcionen ciertos marcos de referencia y procedimientos diseñados para enseñar ciertas habilidades, creencias y conceptos a los jóvenes. La educación, por el contrario, está lejos de ser nueva; es más antigua que nuestra especie. Aplicada a nuestra especie, la educación es el conjunto de procesos por los cuales una nueva generación de seres humanos, en cualquier grupo cultural, adquiere las destrezas, conocimientos, rituales, creencias, tradiciones y valores —en resumen, la cultura— de la generación anterior.

Parece razonable suponer que la selección natural favorezca intensamente las características que promueven las habilidades necesarias para la adquisición de la cultura por parte de las personas jóvenes. A estas características, Gray las denomina *instintos educativos*. El análisis que presenta sugiere que los instintos educativos humanos tienen mucho más que ver con aprender que con enseñar.⁷⁴

Esta es el argumento central de la teoría del juego de Kart Groos, filósofo y naturalista alemán de siglo XIX y autor de *El juego de los animales* y *El juego de los humanos*. Al igual que Darwin, Groos tenía una compleja y moderna comprensión de las relaciones entre instintos y aprendizaje. Reconocía que el aprendizaje no es algo que se sobrepone sobre los instintos sino que emerge de los instintos y sirve, entre otras cosas, para modificar y refinar los patrones de comportamientos instintivos con el propósito de ajustarse a las condiciones presentes.⁷⁵

El argumento central de Groos en su obra, *El juego de los animales*, es que los mamíferos vienen al mundo con instintos para jugar a las diferentes actividades que más necesitan desarrollar con el fin de llegar a ser verdaderos adultos. Los depredadores juegan a cazar; la presa juega a escabullirse y a escapar velozmente; los monos juegan a columpiarse en los árboles de rama en rama; los machos de la mayoría de las especies juegan a pelear, etc.⁷⁶

Nuestra supervivencia depende de la habilidad de las jóvenes generaciones para adquirir las destrezas y conocimientos únicos de la cultura en la que hemos nacido. De acuerdo con este punto de vista, la selección natural extiende el impulso del juego y lo moldea para incluir un fuerte componente de imitación. Así, los cachorros humanos juegan no sólo para desarrollar destrezas específicas de su especie —como los otros mamíferos— sino también para desarrollar destrezas específicamente culturales. Según Groos, los niños vienen al mundo con un impulso innato de observar su entorno y a los adultos en él, especialmente a los que más admiran.

⁷¹ Brown (2009), p. 100

⁷² Gray. P. (2011), *The evolutionary biology of education: how our hunter-gathered educative instincts form the basis for education today*, *Evolution: Education and research*, vol. 4: 28-40, p. 39

⁷³ Gray (2011), p. 28

⁷⁴ Gray (2011), p. 29

⁷⁵ Gray (2011), p. 34

⁷⁶ Gray (2011), p. 34

Además del juego, la otra poderosa fuerza del niño para autoeducarse es la curiosidad. El aprendizaje puede dividirse *a grosso modo* al menos en dos amplias categorías —aprender *a hacer* (aprendizaje de destrezas) y aprender *sobre* (aprendizaje de información). El juego sirve al primero y la exploración al segundo. La exploración proporciona información; el juego, práctica.⁷⁷

Así como el impulso del juego se ha extendido en nuestra especie para servir a la función de adquisición cultural, también parece que lo ha hecho la curiosidad. Los niños y adolescentes (y los adultos también) de todas partes, cuando tienen la oportunidad, muestran una extraordinaria curiosidad sobre el mundo a su alrededor, especialmente sobre el mundo social y cultural. Es por eso que conversar es una actividad central para cualquier cultura humana. También explica por qué los niños y jóvenes prestan una atención especial a las actividades y conversaciones de los más mayores y de los adultos y por qué, cuando se sienten libres, preguntan sin parar sobre las cosas que suceden.

Peter Gray propone una serie de condiciones para maximizar el desarrollo de las características que favorecen el aprendizaje de las destrezas necesarias para la adquisición de la cultura por parte de los jóvenes :

- ✓ Tiempo y espacio para el juego y la exploración.
- ✓ Mezcla libre de niños y jóvenes de diferentes edades (el juego del grupo de diferentes edades es cualitativamente diferente del juego del grupo de una misma edad. Es menos competitivo, más nutritivo y ofrece oportunidades únicas de aprendizaje tanto para los más mayores como para los más jóvenes
- ✓ Acceso a adultos bien informados y cariñosos.
- ✓ Acceso a recursos y libertad de jugar con los recursos.
- ✓ Libre intercambio de ideas.
- ✓ No estar sometido a intimidación (de acuerdo con los antropólogos, las relaciones personales muy cercanas, la mezcla de edades y la ética igualitaria, no competitiva trabajan muy eficazmente para impedir una seria intimidación).
- ✓ Inmersión en una comunidad democrática; la inmersión en un proceso democrático dota a las personas con un sentido de responsabilidad que contribuye a impulsar la educación. Si mi voz cuenta, si tengo una participación real en lo que el grupo hace y en cómo funciona, entonces me pensaré cuidadosamente las cosas y hablaré con sabiduría. Soy responsable no sólo de mí mismo, también de la comunidad; de modo que tengo una buena razón para educarme a mí mismo en los asuntos que conciernen a la comunidad.⁷⁸

Por todo lo anterior, nuestra propuesta es que el juego libre entre con derecho propio como herramienta principal en los entornos de aprendizaje porque en el juego libre, están presentes todos los patrones que son relevantes para el crecimiento, la flexibilidad y aprendizaje. Desafortunadamente, a menudo olvidamos esto o, quizá, elegimos no enfocarnos en la necesidad del juego porque estamos bajo una fuerte presión de lograr resultados. Aunque es una admirable meta (e incluso necesaria) asegurarnos de que todos los niños alcanzan un cierto mínimo nivel de educación, el resultado con frecuencia es un sistema en el que a los estudiantes se les proporciona un enfoque educativo de “habilidades y ejercicios” y materias no esenciales como arte o música son eliminadas. La neurociencia del juego ha demostrado que este enfoque es erróneo, especialmente al considerar que los estudiantes de hoy se enfrentarán a trabajos que requerirán mucha más iniciativa y creatividad que el aprendizaje de memoria con que el que este enfoque educativo les prepara. De alguna manera, están siendo preparados para el trabajo del siglo veinte, para el trabajo de la producción en línea, en el que

⁷⁷ Gray (2011), p. 34

⁷⁸ Gray (2011), p. 34-37



los trabajadores no tienen que ser creativos e inteligentes, sólo tienen que introducir el tornillo asignado al agujero asignado.⁷⁹

Siguiendo en esta línea, podemos pensar que estamos ayudando a preparar a nuestros hijos para el futuro cuando organizamos todo su tiempo, cuando continuamente les llevamos de una a otra actividad organizada y regulada al estilo adultos, pero en realidad les estamos robando el tiempo que necesitan para descubrir por sí mismos sus talentos y conocimientos más vitales. Podemos estar privándoles del acceso a una motivación interna para una actividad que después florecerá en una fuerza motivadora para la vida.⁸⁰

Las actividades e intereses más satisfactorios aparecen cuando nos abrimos a ellas. Las metas son buenas, pero una persecución rígida de estas metas puede inhibir el crecimiento y la comprensión. Después de descubrir lo que nos fascina emocionalmente, las emociones más fuertes, o aquellas que resuenan más, nos dirigen a la creación de un ulterior camino más realista.⁸¹ Es decir, si primero jugamos a imaginar y lo que imaginamos nos fascina, entonces podremos adaptar nuestras imaginaciones para lograr aterrizarlas y hacerlas realidad.

Juego brusco y emociones.

Todos los que convivimos cotidianamente con niños varones podemos comprobar cómo con una elevada frecuencia buscan jugar a peleas. Este juego brusco ha sido una constante en nuestra experiencia en ojo de agua. Desde el principio de nuestra historia definimos un ambiente que contaba con un colchón para dar salida a la necesidad de saltar de los niños pequeños. Con el tiempo, cambiamos de lugares en los que desarrollábamos nuestra actividad, pero el colchón permanecía. Al llegar chicos/as más mayores, el colchón se utilizaba no sólo para dar volteretas o saltar, sino también para desarrollar juegos de contacto corporal. En una ocasión, en una de las mudanzas o quizá en una de las reorganizaciones tras algún periodo de descanso, el colchón desapareció, pero los chicos exigieron que volviera el colchón en el que desarrollar este tipo de juego brusco. Con el tiempo, los investigadores sobre el juego han concluido que el juego brusco, el juego de pelea, presenta distintos y variados beneficios.

Joe Frost, profesor emérito de la Universidad de Texas, durante 38 años ha estado organizando e investigando entornos de juego. Frost tiene una opinión muy clara sobre el juego de peleas debido a que proporciona una base necesaria e importante para una socialización cooperativa exitosa. Desde que se inicia en la infancia, el juego de peleas muestra una funcionalidad integradora en su naturaleza.⁸² También se cree que el juego de peleas aumenta la capacidad de solucionar problemas. Según un artículo publicado por Anthony Pellegrini, de la universidad de Minnesota, en 1989, cuanto más alborotaban los varones de escuela elemental, mejor puntuaban en un test de resolución de problemas sociales.⁸³ Lo que confirma su valor como herramienta de socialización. Pero no sólo eso, la investigación de Pellegrini también muestra que el juego de peleas varía con la edad. Su investigación demuestra que las actividades tempranas como el juego de persecución pueden relacionarse con posteriores habilidades de resolución de problemas sociales mientras que otros juegos bruscos que con frecuencia se desarrollan con posterioridad contribuyen a resolver aspectos de dominancia y competitividad.⁸⁴

Es más, la falta de experiencia en este tipo de juegos impide el normal tira y afloja necesario que requiere el dominio de la socialización y ha sido vinculada a un escaso control de los impulsos violentos en la vida ulterior.⁸⁵ Otras investigaciones han relacionado la ausencia

⁷⁹ Brown (2009), p. 99

⁸⁰ Brown (2009), p. 105

⁸¹ Brown (2009), p. 115

⁸² Brown, p. 90

⁸³ Wenner (2011), p. 43-44

⁸⁴ Brown (2009), p. 89

⁸⁵ Brown, p. 89



de juego de peleas con hiperactividad. De hecho, Jan Panksepp —basándose en sus hallazgos de que un acceso abundante al juego de peleas reduce el carácter hiperjuguetón y la impulsividad en ratas con daño en el lóbulo frontal— propone junto a sus colegas de investigación que un régimen de juego social bullicioso podría ser un camino para ayudar a chicos con ADHD⁸⁶ a moderar su control de la impulsividad (y también para los que no están diagnosticados como ADHD).⁸⁷

El juego de peleas, además, está relacionado la producción de la proteína “factor neurotrófico derivado del cerebro” anteriormente mencionada, responsable de la creación de nuevas neuronas en áreas cerebrales superiores tales como la corteza, el hipocampo, la amígdala y el puente troncoencefálico.⁸⁸

Tal como hemos mostrado, el juego brusco tiene una importante función socializadora. Los expertos son conscientes de ello. De hecho, al analizar el juego desde una perspectiva más amplia que la de una simple actividad infantil sin valor, es decir, al observarlo desde el prisma de que resulta ser una necesidad auténtica de desarrollo de los seres humanos a lo largo de todas su vida, el juego puede llegar a ser la piedra angular de todas las relaciones personales, desde las interacciones cotidianas hasta el amor a largo plazo. De hecho, el profesor Brown reivindica que la intimidación emocional prolongada es imposible sin el juego⁸⁹ porque si somos capaces de seguir jugando juntos, siempre seremos capaces de encontrar cercanía emocional, siempre seremos capaces de encontrar novedad y hacer descubrimientos, no sólo sobre aquellos a los que amamos, sino también sobre nosotros mismos.⁹⁰

Otros beneficios para la salud han sido confirmados. Ya se han mencionado anteriormente la reducción de la probabilidad de demencias o dolencias cardiacas.⁹¹ De igual manera, la evidencia de que jugar incrementa la fortaleza inmunitaria está siendo cada vez más confirmada.⁹²

Pero el juego tiene una función emocional inherente. Resulta ser una válvula de escape para la expresión de las emociones, que son una parte integral del conjunto de herramientas de construcción de la realidad de cada persona (junto con las destrezas cognitivas, la información sensorial y la actividad neurológica autónoma). Las personas que están jugando, especialmente cuando no se les hace conscientes a través de restricciones externas, muestran sus emociones en cualquier manera concebible, según se desarrolla el juego.⁹³ Jugar resulta crucial para la salud emocional posiblemente porque ayuda a los niños a calmar la ansiedad y el estrés⁹⁴ y les ayuda a lidiar con situaciones difíciles sin riesgo físico ni emocional alguno. En este sentido el juego presenta una funcionalidad de “banco de pruebas emocional”.

Juego y creatividad

El juego está íntimamente relacionado con la creatividad. El acto creativo consiste en la conexión de aspectos de la realidad que previamente no estaban conectados. Aunque normalmente la creatividad se relaciona con actividades artísticas tales como composición musical, pintura u otras, lo cierto es que tanto en el ámbito de la ciencia como en el ámbito de la empresa la creatividad es una aptitud muy valorada. En el ámbito de la ciencia porque para

⁸⁶ ADHD, son las siglas en inglés del denominado Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad (Attention Déficit Hyperactivity Disorder), una supuesta y controvertida enfermedad infantil, producto posiblemente de ciertas prácticas culturales, al igual que la obesidad infantil.

⁸⁷ Brown (2009), p. 99-100

⁸⁸ Wenner (2011), p. 42

⁸⁹ Brown (2009), p. 158

⁹⁰ Brown (2009), p. 174

⁹¹ Brown (2009), p. 71

⁹² Brown (2009), p. 171

⁹³ Greenberg (1994), p. 50

⁹⁴ Wenner (2011), p. 42



que un campo científico avance en su explicación del mundo es necesario ir más allá de la explicación actualmente aceptada. En el mundo de la empresa, porque ésta necesita dar respuestas más eficientes. De hecho, posiblemente estemos en un momento histórico en el que la innovación y la creatividad sean más necesarias que nunca. Se atribuye a Albert Einstein la afirmación de que no podemos resolver los problemas pensando de la misma manera en que los creamos. Pensar de otra manera requiere realizar nuevas conexiones entre elementos de la realidad que nos ayuden a encontrar esas soluciones. Y el juego tiene un papel muy importante en el desarrollo de estas capacidades. Y es que las personas creativas deben “jugar” con ideas, con teorías, con nuevos patrones de comportamiento.⁹⁵

Los neurocientíficos, biólogos del desarrollo, científicos sociales e investigadores de cualquier ámbito científico saben ahora que el juego es un proceso profundamente biológico: ha evolucionado a lo largo de eones⁹⁶ en muchas especies animales para promover la supervivencia, moldea el cerebro y hace más inteligentes a los animales, fomenta la empatía y hace posible grupos sociales complejos. Para nosotros, el juego se encuentra en el centro de la creatividad y la innovación.⁹⁷

Además, jugar mucho hace que el cerebro trabaje mejor, nos sentimos más optimistas y más creativos. Abrazar la novedad nos atrae a situaciones en las que emergen destrezas de las que creíamos no disponer, pero que podríamos necesitar en el futuro. En un mundo cambiante e impredecible, lo que aprendemos jugando puede ser transferido a otros contextos nuevos. Buscamos nuevas contingencias a través del juego, lo que nos permite desarrollarnos adecuadamente en cualquier lugar del mundo.

Que el proceso creativo incluye el aspecto emocional de las personas es bien conocido por todos. En el juego las personas utilizan la rabia, la tristeza, el éxtasis, el gozo, el amor, el odio y todos los demás sentimientos y, a medida que juegan más, mejor aprenden cómo integrar estas emociones en una actividad de manera productiva. Aprenden cómo hacer que sus sentimientos participen en el proceso de construcción intelectual más que tratarlos como intrusos indeseados. Esta es una de las principales razones por las que los chicos que crecen en entornos con el acceso que necesitan al juego no sienten necesidad de separar sus emociones de su intelecto mientras aprenden a enfrentarse con la vida.⁹⁸

Juego y trabajo

La palabra “trabajo” tiene dos significados. Puede significar esfuerzo —esto es, una actividad desagradable— o puede significar una actividad que resulta en algo útil, sea ésta agradable o no. Usamos la misma palabra para los dos significados porque en nuestra perspectiva cultural los dos significados se solapan. Con frecuencia vemos la vida como un proceso en el que realizamos tareas desagradables para lograr los fines necesarios o deseados. El trabajo en este sentido es lo contrario del juego.⁹⁹

Sin embargo, el psiquiatra Stuart Brown afirma con claridad: “El opuesto del juego no es el trabajo, es la depresión”.¹⁰⁰ La oposición, por tanto, es entre juego y tristeza; no entre juego y trabajo. De donde se deriva que el trabajo no tiene por qué ser triste. Acaso el trabajo sea triste porque no nos satisface, porque no nos llena plenamente. El juego consiste en eso, precisamente. Al nacer desde el interior, responde a una necesidad profunda. En la medida en

⁹⁵ Greenberg (1994), p. 47

⁹⁶ En geología, un eón se refiere a cada una de las divisiones mayores de tiempo de la historia de la Tierra desde el punto de vista geológico y paleontológico. La categoría de rango superior es el supereón y el rango inmediatamente inferior son las **eras**. El límite tras un eón y el sucesivo debe ser un cambio fundamental en la historia de los organismos vivos.

⁹⁷ Brown (2009), p. 4-5

⁹⁸ Greenberg (1994), p. 51

⁹⁹ Gray (2009), p. 501

¹⁰⁰ Brown (2009), p. 126



que nuestro trabajo responde a alguna de nuestras necesidades internas profundas deja de parecernos triste o aburrido y comenzamos a vivirlo con la intensidad del juego. Es por eso que, bajo ciertas circunstancias, el juego y el trabajo se apoyan mutuamente, lejos de estar en oposición mutua.¹⁰¹

David Elkind, experto en desarrollo, propone "remodelar el concepto de juego con el fin de no considerarlo como opuesto al trabajo, sino como un complemento. La curiosidad, la imaginación y la creatividad son como los músculos: si no se usan, se pierden."¹⁰² De hecho, necesitamos la frescura del juego, el sentido de flujo y de vivir el momento, el sentido de descubrimiento y de vivacidad que proporciona. Pero también necesitamos el propósito del trabajo, la estabilidad económica que ofrece, el sentido de que servimos a los demás, de que somos necesarios y estamos integrados en nuestro mundo y la mayoría de nosotros necesitamos también sentirnos competentes¹⁰³

Respetar nuestra necesidad de juego genéticamente programadas puede transformar nuestro trabajo. Puede traer de vuelta la emoción y la novedad al trabajo. El juego nos puede ayudar a relacionarnos con las dificultades, proporcionarnos un sentido de expansión, promover el dominio de nuestras destrezas y ser una parte esencial del proceso creativo. Pero lo más importante es que el verdadero juego proviene de nuestro interior. Nuestros deseos y necesidades internas son el único camino para encontrar un gozo y una satisfacción duraderos en nuestro trabajo. A largo plazo, el trabajo no funciona sin el juego.¹⁰⁴

De hecho, las personas no pueden tener éxito al intentar elevar sus niveles de ejecución en su campo de actividad si no disfrutan de lo que están haciendo, si no ganan tiempo para jugar. Desarrollar una intensa y laboriosa dedicación con frecuencia no es suficiente. Sin cierto sentido de diversión o de juego, las personas no son capaces de disciplinarse durante el tiempo suficiente para dominar una tarea o destreza determinada.¹⁰⁵ Las personas alcanzan los niveles más altos de una disciplina porque están impulsados por el amor, por la diversión, por el juego. Los grandes intérpretes, interpretan como lo hacen y lo hacen con tal elegancia porque aman lo que hacen. No es trabajo: es juego.¹⁰⁶ Es por eso que cuando las personas son capaces de encontrar ese sentido del juego en el trabajo, comienzan a ser verdaderamente poderosas. Poderosas, no en el sentido de tener y ejercer poder sobre los otros, si de sentirse empoderados, con poder sobre sus propias vidas. Esa experiencia puede ser transformadora.¹⁰⁷

Cuando alguien no juega durante demasiado tiempo, laboriosamente entregado al trabajo que se espera de él, en algún momento se detendrá a observar su vida y se preguntará (normalmente en silencio y en privado) "¿Esto es todo? ¿Es esto lo que puedo esperar del resto de mi vida?" Obtener buenas notas o un gran incentivo económico, si no está conectado con el corazón de la vida es desesperante, incluso cuando se acumulan los elogios, premios y recompensas. En algunas personas esta pérdida de fe sucederá a los dieciséis; en otros, sucederá a los sesenta; en los jugadores consumados, nunca sucede.¹⁰⁸

La cualidad que el juego y el trabajo tienen en común es la creatividad. Cuando el trabajo y el juego están integrados nuestro trabajo y también nosotros mismos cobramos sentido. Stuart Brown asesora a empresas y explica que el motivo más importante por el que las empresas quieren hablarle sobre el juego es por su papel en la creatividad y la innovación, ya que identifican el juego como su materia prima más preciada. Hoy día, no es la producción, sino la creatividad, la fuente del crecimiento. Los nuevos productos, las nuevas técnicas, los

¹⁰¹ Brown (2009), p. 126

¹⁰² Wenner (2011), p. 45

¹⁰³ Brown (2009), p. 126

¹⁰⁴ Brown (2009), p. 127

¹⁰⁵ Brown (2009), p. 143

¹⁰⁶ Brown (2009), p. 143

¹⁰⁷ Brown (2009), p. 154

¹⁰⁸ Brown (2009), p. 145



nuevos servicios y las nuevas soluciones a los viejos problemas son los que marcan la diferencia entre una empresa que prospera y otra que no.

En algunos trabajos, el juego empieza a ser crecientemente reconocido como un componente importante del éxito y no estamos hablando de mesas de ping-pong en la cafetería de la oficina. Los trabajadores que se han involucrado en el juego durante sus vidas fuera del trabajo y llevan esa emoción a su labor son capaces de desarrollar mejor las tareas relacionadas con su trabajo, lo que a primera vista no tiene conexión alguna con el juego.¹⁰⁹ Este es uno de los inesperados efectos de juego sobre nuestras vidas.

Además, no hay nada como el juego para promover la cohesión social en el trabajo. Cuando la gente juega, comienza a estar sintonizada con el otro. Los grupos se unen para perseguir una meta común; por ello es por lo que el enfoque de "equipo" se utiliza frecuentemente en los negocios. Hablamos sobre trabajar juntos en equipo, pero sería más beneficioso hablar de "jugar" juntos en equipo.¹¹⁰

La vida sin juego es una existencia rechinante, mecánica organizada alrededor de hacer las cosas para sobrevivir. El juego, por su parte, es la base de las artes, de la creación literaria, de los deportes, del cine, de la moda, de la diversión y del asombro -en resumen, es la base de lo que denominamos civilización. El juego es la esencia vital de la vida. Es lo que hace que la vida sea alegre.¹¹¹ La vida sin juego es una existencia rechinante, mecánica, organizada alrededor de hacer las cosas para sobrevivir. El juego, por su parte, es la base de las artes, de la creación literaria, de los deportes, del cine, de la moda, de la diversión, del descubrimiento y del asombro -en resumen, es la base de lo que denominamos civilización.

Recapitulando

Los padres nos sentimos responsables de proporcionar las mejores oportunidades posibles a los hijos. Proporcionarles una educación de calidad y ayudarles a adquirir el mejor currículo posible al final de su etapa escolar. Esto es la norma para muchas familias. Sin embargo, este patrón es "normal, pero no saludable", como afirma el Dr. Bowen White, doctor en medicina especializado en medicina del estrés. ¿Cuáles son las alternativas? Su consejo es permitir las opciones personales iniciadas por los hijos al tiempo que les acompañamos con sabiduría, proporcionarles de manera temprana la mayor cantidad posible de entornos que ofrezcan oportunidades y faciliten patrones de juego que emerjan directamente de las elecciones naturales que el juego del hijo muestra. Es necesario convencer mediante evidencias a los padres, a los educadores, a los líderes empresariales y demás agentes sociales que las destrezas de desarrollo vital a largo plazo, así como el reconfortante sentido de satisfacción (y ejecución) son más el producto de actividades relacionadas con el juego y no tanto el producto de actividades forzadas.¹¹²

Los padres, pues, deberíamos dejar a los niños ser niños. No sólo porque la infancia debe ser divertida, sino porque negarles la alegría sin restricciones que supone la juventud impide que se desarrollen como criaturas inquisitivas y creativas, advierte Elkind.¹¹³ La verdad es que el juego parece ser uno de los más avanzados métodos que la naturaleza ha inventado para permitir que un cerebro complejo se cree a sí mismo.¹¹⁴

Como hemos visto, al jugar fomentamos la creación de nuevos circuitos neuronales y los probamos enviando señales a través de ellos. Gracias a que el juego es una actividad no esencial, estas pruebas pueden llevarse a cabo de maneras seguras, sin poner en juego la

¹⁰⁹ Brown (2009), p. 9

¹¹⁰ Brown (2009), p. 134

¹¹¹ Brown (2009), p. 11-12

¹¹² Brown (2009), p. 110-111

¹¹³ Wenner (2011), p. 45

¹¹⁴ Brown (2009), p. 40

supervivencia. El juego parece ser una fuerza impulsora para ayudar a esculpir cómo el cerebro continuará creciendo y desarrollándose.¹¹⁵

Como adultos, nosotros también deberíamos recordar el sentimiento del verdadero juego y dejar que sea la estrella que nos guía. No tenemos que ser irresponsables o abandonar nuestros trabajos o nuestras familias para encontrar ese sentimiento de nuevo. Si hacemos de la emoción del juego nuestra estrella polar, encontraremos un camino verdadero y exitoso a través de la vida en el que trabajo y juego estén ligados. Tal como James Mitchener escribió en su autobiografía:

"El maestro en el arte de vivir hace pocas distinciones entre trabajo y juego, entre trabajo y ocio, entre cuerpo y mente, entre información y recreo, entre amor y religión. Difícilmente sabe cuál es cuál. Simplemente persigue su propia visión de la excelencia en cualquier cosa que hace, dejando que los otros decidan si es trabajo o juego. Él siempre está haciendo ambos."¹¹⁶

Stuart Brown cree que, de hecho, las naciones pueden emerger o caer en función de su habilidad para honrar nuestra capacidad evolutiva para jugar. ¿Por qué dice esto? Por tres razones:

- a) sociales, porque el juego establece el escenario para la socialización cooperativa. Nutre las raíces de la confianza, la empatía, el cariño y el compartir. Cuando vemos a otro ser humano relajado, ese relajamiento comienza a ser nuestro. Juegos, deportes, juego libre entre niños establecen las bases de nuestra comprensión de la imparcialidad y la justicia. También porque disminuye el nivel de violencia de una sociedad e incrementa la comunicación;
- b) económicas, porque económicamente, las naciones desarrolladas en las que las personas no simplemente sobreviven, emergerán o caerán dependiendo de cómo comprendan e instituyan el juego, dado que lo que se ha dado en llamar la economía del conocimiento está siendo sobrepasada por la economía de la creatividad;¹¹⁷ y
- c) personales, porque el mundo necesita del juego, dado que capacita a cada persona a vivir una buena vida,¹¹⁸ una vida satisfactoria en la que vivimos y crecemos de acuerdo con nuestro verdadero yo esencial y en armonía con nuestro mundo, una vida de éxito en la que somos capaces de satisfacer nuestras propias necesidades básicas y darnos a los demás, una vida en que podamos sentirnos felices porque somos conscientes de participar en algo más grande que nosotros mismos.¹¹⁹ Sin olvidar que vivir una vida de juego no significa ni —mucho menos, más bien al contrario— elegir el sendero más placentero o el más divertido.¹²⁰ Hacer de toda la vida un acto de juego ocurre cuando reconocemos y aceptamos que puede haber cierta incomodidad en el juego y que toda experiencia tiene de ambos placer y dolor. En la medida en que estemos actuando en coherencia con nuestra verdad interior, el resultado será positivo.¹²¹

El juego es la esencia de la vida libre, creativa e independiente, en el que las personas se dan cuenta de todo su potencial natural como seres humanos. En una sociedad temerosa de tal apertura y libertad, el juego es un anatema. En tal sociedad, jugar es lo contrario de lo que una persona debe hacer para sobrevivir con eficacia, por lo que en tal sociedad hay poco o ningún espacio para los espíritus creativos y libres. Ahora que la cultura occidental ha progresado más allá de la era industrial, ha quedado más y más claro a los expertos y a los profanos que el único tipo de persona que puede ser verdaderamente efectivo en un ambiente

¹¹⁵ Brown (2009), p. 41-42

¹¹⁶ Brown (2009), p.155

¹¹⁷ Brown (2009), p. 197-199

¹¹⁸ Brown (2009), p. 201

¹¹⁹ Brown (2009), p. 201

¹²⁰ Brown (2009), p. 202

¹²¹ Brown (2009), p. 205



socioeconómico que nos supera con rapidez es precisamente el tipo de persona que sabe jugar y sabe jugar bien.¹²²

¹²² Greenberg (1994), p. 52-53