

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR

Aida del Carmen San Vicente Parada¹

Universidad Nacional Autónoma de México - México

Recepción: 02/07/2021

Aprobación: 20/07/2021

Resumen

De acuerdo con estudios recientes, las actividades lúdicas, o sea, jugar al aire libre, retozar y hasta darse uno que otro sentón, permiten al niño desarrollar empatía y control sobre sus emociones. Esto se debe a que el niño aprende a coordinar sus movimientos, a imaginar y a medir los riesgos. Ello ayuda a que en la adultez se sufra menos estrés y ansiedad, además de poseer mayores habilidades sociales. Así, el juego ayuda al desarrollo psicomotor en la infancia ya que propicia el aprendizaje. Hoy se confunde al juego físico con el entretenimiento, los niños son puestos detrás de una pantalla de celular, o bien acuden en compañía de sus padres a recorrer los centros comerciales, sin embargo, estas actividades no reemplazan al juego. Las actividades educativas y del hogar antes y durante la pandemia promueven la inmovilidad porque se piensa erróneamente que el juego se opone al aprendizaje, que es un distractor y que el desarrollo de los niños está sujeto a un sinnúmero de actividades repetitivas. El exceso de tareas deja poco espacio para el juego porque se le considera como un antagonista del conocimiento. El juego es un fenómeno más de la cultura, por ello el primer apartado hace una referencia a la cultura, la educación y el juego para después analizar la incidencia del juego en el desarrollo psicomotor, ya que permite la reorganización de las conexiones neuronales, estimula el uso de la memoria y la percepción, lo que se traduce en aprendizaje. Pero más allá de eso, el juego también activa el sistema límbico, encargado de las emociones, pues produce sensaciones de satisfacción y alegría, de tal manera que cuando se aprende algo nuevo se

¹ Maestra en Derecho con mención honorífica por la UNAM, y recipiendaria de la Medalla “Alfonso Caso” 2014. Actualmente se desempeña como catedrática de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Derecho, candidata a doctora en derecho y autora de material didáctico, guías de estudio, artículos arbitrados y de las voces jurídicas para la Real Academia Española. También es presidenta del Grupo de Retórica y Argumentación de la UNAM, y columnista de Latitud megalópolis. acsanvicente@gmail.com

integra a la memoria preexistente y se liberan neurotransmisores que aumentan la concentración. Los niños pueden recordar las experiencias sensoriomotoras al repetir los juegos, lo que de inmediato activa al sistema límbico. Si bien grandes pensadores como Froebel, Bruner, Erikson, Piaget, y Vygotsky ya destacaban la importancia del juego para el aprendizaje, en la actualidad el juego ha sido desplazado por el exceso de tarea, la falta de tiempo y espacios adecuados para jugar al aire libre. Además, la pandemia exacerbó mucho más esta situación. Partiendo de los postulados de Erikson, para quien el juego era una función del yo y en enlazando sus ideas con la neurodidáctica, analizaremos cómo, por ejemplo, en el juego de representación los niños recuerdan experiencias vividas, conocimientos previos, actitudes que han visto e imitan roles que han visto en la familia, lo que ayuda a aprender a actuar en sociedad, es decir, en el mundo futuro donde serán adultos. El juego satisface la necesidad humana básica de expresar la propia imaginación, curiosidad y creatividad. Esto estimula la creatividad, por ello el juego es un detonante del desarrollo psicomotor y es un derecho humano de la niñez, tal como lo sostiene la UNICEF.

Palabras clave: juego, desarrollo psicomotriz o desarrollo psicomotor, cultura, educación, derecho humano a jugar, Erikson.

Abstract

According to recent studies, playful activities, that is, playing outdoors, romping and even sitting down, allow children to develop empathy and control over their emotions. This is because the child learns to coordinate his movements, to imagine and measure risks. This helps in adulthood to suffer less stress and anxiety, in addition to having greater social skills. Thus, the game helps psychomotor development in childhood as it promotes learning. Today physical play is confused with entertainment, children are put behind a cell phone screen, or they go with their parents to tour the malls, however, these activities do not replace play. Educational and home activities before and during the pandemic promote immobility because it is mistakenly thought that play is opposed to learning, that it is a distraction and that the development of children is subject to endless repetitive activities. The excess of tasks leaves little room for the game because it is considered as

an antagonist of knowledge. The game is one more phenomenon of culture, for this reason the first section makes a reference to culture, education and the game to later analyze the incidence of the game in the psychomotor development, since it allows the reorganization of the neuronal connections, stimulates the use of memory and perception, which translates into learning. But beyond that, the game also activates the limbic system, in charge of emotions, as it produces feelings of satisfaction and joy, in such a way that when something new is learned, it is integrated into the pre-existing memory and neurotransmitters are released that increase concentration. Children can recall sensorimotor experiences by repeating the games, which immediately activates the limbic system. Although great thinkers such as Froebel, Bruner, Erikson, Piaget, and Vygotsky already highlighted the importance of play for learning, currently play has been displaced by excessive homework, lack of time and adequate spaces to play outdoors. free. In addition, the pandemic exacerbated this situation much more. Starting from the postulates of Erikson, for whom the game was a function of the self and linking his ideas with neurodidactics, we will analyze how, for example, in the representation game children remember lived experiences, previous knowledge, attitudes that they have seen and they imitate roles that they have seen in the family, which helps them learn to act in society, that is, in the future world where they will be adults. Play satisfies the basic human need to express one's imagination, curiosity, and creativity. This stimulates creativity, therefore the game is a trigger for psychomotor development and is a human right of childhood, as supported by UNICEF.

Keywords: play, psychomotor development or psychomotor development, culture, education, human right to play, Erikson.

I. Introducción

Sin duda son muchos los factores que inciden, propician y detonan al desarrollo, ya que es un proceso que no solo se conforma de una serie de pasos acotados por el devenir del tiempo, sino por una serie de factores internos y externos. Se puede decir que el desarrollo es un mosaico de causas y circunstancias que decantan en la maduración de un ser humano.

En virtud de lo anterior podemos señalar que existen factores físico-biológicos y psicosociales que influyen en el desarrollo. Como factores psicosociales tenemos a la cultura y la educación como procesos de socialización. A la par de lo anterior, una de las tendencias actuales es el aprendizaje por competencias, en donde se concibe al individuo como ser con potencialidades biológicas que tienden a la maduración dentro de un proceso de humanización. Así, Ribes-Iñesta (2008, p. 193) señala que

[...]La educación básica comprende cuatro dimensiones importantes de la vida humana: 1) el desarrollo psicológico, entendido como la socialización del comportamiento como –y mediante– el lenguaje; 2) el aprendizaje de competencias relativas a distintos dominios de conocimiento: el científico, el artístico, el religioso y el tecnológico, entre otros; 3) la aceptación y reproducción de los criterios de ajuste estipulados por la cultura, en la forma de costumbres y creencias; y 4) el aprendizaje de competencias de vida, vinculado a distintas esferas del quehacer social cotidiano: la salud, la supervivencia, la comunicación, el ocio y otras más.

Por lo tanto, el desarrollo es el resultado de un cruce de caminos de diversos factores como la cultura y la educación. Constituyen un binomio netamente social, ya que la transmisión de conocimientos se da mediante la tradición oral. La cultura es un sistema de normas ideales, es un esbozo del deber ser social y la educación ayuda a perpetuar dicha tradición, de esa forma se socializa a un ser humano para que sea apto para convivir en sociedad. La socialización es la forma en cómo el ser humano aprende a interactuar con el medio y con otros sujetos de acuerdo con la administración de la información, de esa forma el individuo se hace adaptable en razón de su naturaleza flexible (Delval, 1994, p. 15). La cultura es el *ethos* social de la educación, ya que ella marca los objetivos de la educación.

Las dos se dan mediante el lenguaje que nos ayuda a construir y estructurar la realidad, ya que la palabra regula la conducta y reorganiza la percepción del mundo. Es el lenguaje el que media la conducta y el lenguaje es parte de la cultura. De esa forma, el ser humano aprende a vivir en sociedad y autoregularse, aprende a usar su libertad para autorealizarse y al final del día esto decanta en el desarrollo y maduración psíquica.

De esta forma el niño aprende a ser en sociedad, a proyectar su identidad en sociedad y le permite descubrirse a sí mismo y a los otros, parte esencial del desarrollo de la libre personalidad. Para fortalecer este punto de vista cabe mencionar la teoría del desarrollo

de Erik Erikson para quien el juego como construcción social permite que el niño adquiera consciencia de sí mismo y dominio sobre el entorno. El juego lo ayuda a representar situaciones de su vida cotidiana a través de representaciones. A pesar de no contar con un lenguaje articulado que le permita describir la situación, esa representación se lleva a cabo a través de reglas y de un orden para interactuar con otros niños, por lo que el niño no solo adquiere seguridad y dominio sobre las situaciones que lo rodean, sino que también adquiere habilidades sociales.

En cuanto a la educación, es menester mencionar que ella es la principal protagonista del desarrollo, pues ella se encarga de detonar al ser humano en todos los aspectos. La educación como proceso de socialización es reproducción de la tradición, de la cultura, no solo como producto del hacer humano que antecede al individuo, sino como una serie de valores y de ideales a los que aspira esa sociedad en un momento determinado. Recordemos que el proceso de socialización conlleva que el individuo internalice y conceptualice las representaciones de la realidad, lo que acontece por medio del lenguaje, de la palabra y del juego en la primera y segunda infancia, que unifica los conceptos para que el individuo traduzca y pueda leer su entorno, por consiguiente, se adapta y se integra, tal como resalta Bruner (1998, p. 17). al mencionar que

[...] El papel de la educación, como ya se ha dicho, es alentar el desarrollo, guiarlo, mediarlo. La educación es un proceso por el que la cultura amplifica y ensancha las capacidades del individuo y, para ello, es necesario que se le realice una transferencia de elementos que están fuera de él.

El juego es una manifestación de la cultura, es aprendizaje y, por tanto, un elemento más de la educación como fenómeno de la cultura. En el presente artículo se efectúa un análisis del juego como factor indispensable del desarrollo psicomotor de los niños, que propicia el aprendizaje. Por ello, se resalta que el juego es un derecho humano de los niños tal y como establece la Convención de los derechos del niño, por tanto, su papel no debe ser relegado ni menospreciado por los padres ni por los educadores.

II. La importancia del juego para Eirkson

Antes de enunciar las bondades del juego y su relación con la cultura, se deben abordar las etapas del ciclo vital de Erik Erikson, quien en su teoría psicosocial se ocupó del desarrollo neuropsicológico a lo largo de la vida de los humanos. Su teoría epigenética se destaca por tomar en cuenta los estadios psicológicos y los factores fisiológicos,

conjugarlos con elementos culturales como la familia, el entorno, los amigos y el juego entre otros, porque el desarrollo sucede en un devenir de sucesos que no cesan en la adolescencia. Erikson va más allá porque considera que el desarrollo continua en las etapas de la adultez y el envejecimiento.

De acuerdo con Erikson las etapas del desarrollo son ocho y en cada etapa la persona se enfrenta a una crisis²:

- Etapa 1. Infancia: Confianza frente a desconfianza (los primeros 18 meses)
- Etapa 2. Niñez temprana: Autonomía frente a vergüenza y duda (de los 18 meses a los 3 años)
- Etapa 3. Edad de juego: Iniciativa frente a culpa (de 3 a 5 años)
- Etapa 4. Adolescencia: Laboriosidad frente a inferioridad (de los 5 a los 13 años)
- Etapa 5. Juventud: Identidad frente a confusión de roles (de los 13 a los 21 años)
- Etapa 6. Madurez: Intimidad frente a aislamiento (de los 21 hasta los 40 años)
- Etapa 7. Adultez: Generatividad frente a estancamiento (de los 40 a los 60 años)
- Etapa 8. Vejez: Integridad frente a desesperación (de los 60 años hasta la muerte).

1) Etapa 1 Infancia: El niño identifica a su madre como la persona que satisface sus necesidades, es decir, establece un vínculo de confianza con ella. En esta fase, el niño utiliza el mecanismo biológico de la succión para satisfacer su hambre. También, se siente protegido por los cuidados de su madre. Esta etapa está dominada por acciones reflejas (oral, respiratorias, sensorial y cinestésicas). La crisis que sufre el bebé es la expulsión del seno materno, puesto que en el nuevo ambiente siente frío, sed, hambre. Para superar esta crisis deberá establecer un fuerte vínculo con la madre, quien satisfará sus necesidades.

2) Etapa 2 Niñez temprana: Los niños se enfrentan a la crisis entre autonomía vs. vergüenza o duda. En esta etapa los músculos maduran y se fortalecen, por ello el infante puede retener o liberar objetos voluntariamente. También, desarrolla el lenguaje, habilidades motoras y mentales, camina con mayor seguridad, por lo que puede explorar

² Erik Erikson planteó hace 50 años que la identidad (el Yo) de los seres humanos se desarrolla en base a su interacción con su ambiente; pensaba que la «fisiología» del vivir, es decir la interacción ininterrumpida de todas las partes, está gobernada por una relatividad que hace que cada proceso dependa de los otros». Su hipótesis se fundamenta en que las personas son seres activos buscando adaptarse al ambiente en que viven y en base a este concepto desarrolló su teoría acerca del desarrollo de la personalidad que denominó «Teoría Psicosocial». (Robles Martínez, 2008, pág. 29).

su entorno. Ello propicia la autonomía. Los niños adquieren identidad al ejercitar su libre albedrío, aunque el ejercicio de su voluntad pueda traerles vergüenza.

3) Etapa 3 Edad del juego: Esta etapa es la que más importa en este texto, porque el juego ayuda a construir la identidad, a dominar la realidad, ya que a través del juego los niños exteriorizan su sentir, las circunstancias que lo rodean, comunican la parte emotiva de su existencia y aumenta la interacción social. La crisis de esta etapa es iniciativa vs culpa. El reto de esta etapa es que el niño encuentre una meta, un propósito que debe cumplir sin distraerse y sin dejarse intimidar por la culpa.

Según Bacuilima Macancela (2010, pág. 18)

“Para Erikson, el juego es una función del Yo que expresa su intento de sincronizar los procesos corporales y sociales en el sí mismo. Aunque reconoce que puede hacerse una lectura simbólica del juego, destaca la necesidad yoica de dominar las diferentes áreas de la vida, sobre todo en aquellas que el niño percibe de sí mismo, su cuerpo y su rol social son incompletos y están rezagados. Así, el juego permite alucinar un dominio yoico, pero también practicarlo en una realidad intermedia entre la fantasía y el mundo real. El juego es un medio de revelar la forma en que el niño experimenta y estructura su mundo y funciona dentro de él”

Erikson distingue tres fases sucesivas en la evolución del juego infantil, que se desarrollan en lo que denomina auto, micro y macrosfera:

- a) En la autoesfera, el niño explora sensaciones extero o interoceptivas relacionadas con su cuerpo o con el de las personas que se ocupan de sus cuidados corporales.
- b) Posteriormente, juega en la microsfera: utiliza pequeños juegos representativos mediante los cuales exterioriza sus fantasías. Constantemente interrumpido en su actividad lúdica, devuelto a la auto esfera en un movimiento regresivo, el niño rehace las funciones de su yo en la microsfera.
- c) Cuando alcanza la macrosfera, el niño utiliza sus relaciones con los adultos y aborda el proceso de socialización.

El juego es utilizado para compensar las derrotas, los sufrimientos y frustraciones, sobre todo las que resultan de un uso técnico y culturalmente limitado del lenguaje, ya que ofrece modos de comunicación directos, no verbales, diferente de los demás medios de comunicación psicológica, en especial los que tienen el vehículo del lenguaje, y se desarrolla en lo que Erikson llama una configuración espacial (Erikson, 1963, pág. 88).

- 4) Etapa 4 Adolescencia: La crisis estriba en diligencia vs inferioridad, se desarrolla el pensamiento prelógico, el niño modifica sus juegos y se hace más responsable. El juego en esta etapa se proyecta hacia el futuro, porque el niño aprende a seguir las reglas del juego para ser incluido socialmente, ya que debe destacar para adquirir aceptación. En esta etapa el niño desea hacer todo, aunque sepa o no hacerlo. Esto lo ayuda a dominar la realidad. La relación con el padre o madre se estrecha porque el niño está aprendiendo a comportarse de acuerdo con el género con el que se identifica.
- 5) Etapa 5 Juventud: La crisis se verifica cuando el adolescente se debe identificar consigo mismo, es decir, identidad vs confusión de la identidad, ya que los cambios hormonales modifican la apariencia del adolescente y su comportamiento, por ello en esta etapa debe aceptar esos cambios para asumir correctamente su identidad. En esta etapa se cuestionan los modelos de la niñez y se aspira a asumir un nuevo rol, el apego por los padres empieza a desvanecerse al paralelo de estrechar sus relaciones con otros adolescentes.
- 6) Etapa 6 Madurez: Supone la independencia de los padres, asumir responsabilidad y lograr un mayor grado de intimidad en las relaciones. La crisis estriba entre intimidad vs aislamiento. Para tener una relación duradera e íntima con otras personas es necesario que la persona tenga una identidad estable para reconocer al otro. Las relaciones pueden ser con amigos, relaciones laborales o amorosas.
- 7) Etapa 7 Adulthood: La crisis psicosocial es producto del enfrentamiento entre productividad vs estancamiento. En esta etapa crece el compromiso y la responsabilidad de la persona con respecto a la comunidad, situación que se afianza a través del ejercicio de la maternidad y la paternidad. También se valora la productividad laboral e intelectual, por ello preserva los valores, las tradiciones y las relaciones familiares.
- 8) Etapa 8 Vejez: Corresponde a la última etapa de la vida. Erikson la llama la “edad de las últimas preocupaciones”. La crisis concierne entre la integridad vs la desesperación, la integridad es ver la vida como una unidad, ver los triunfos y fracasos como parte esencial de la vida. Si la persona siente que aún le falta concretar metas cae en desesperación, por lo que temerá a la muerte y tendrá miedo a envejecer, no estará de acuerdo con el envejecimiento, porque la persona no está satisfecha con lo que hizo.

III. El desarrollo y el juego

De acuerdo con estudios recientes, las actividades lúdicas, o sea, jugar al aire libre, retozar y hasta darse uno que otro sentón, permiten al niño desarrollar empatía y control sobre sus emociones. Así, el niño aprende a coordinar sus movimientos, a imaginar y a medir los riesgos, lo que le ayuda a que en la adultez se sufra menos estrés y ansiedad, además de poseer mayores habilidades sociales. En suma, el juego ayuda a que el cerebro se desarrolle mejor.

Lamentablemente hoy se confunde el juego físico con el entretenimiento. Los niños son puestos detrás de una pantalla de celular o Tablet, o bien acuden en compañía de sus padres a recorrer los centros comerciales. Sin embargo, estas actividades no reemplazan al juego físico. Las actividades educativas y las actividades en el hogar antes y durante la pandemia promueven la inmovilidad, porque se piensa erróneamente que el juego se opone al aprendizaje, que es un distractor y que el desarrollo de los niños está sujeto a un sinnúmero de actividades repetitivas. El exceso de tareas deja poco espacio para el juego porque tanto como padres como profesores consideran al juego como antagonista del conocimiento. Incluso hay padres que se quejan con las escuelas, señalando que ellos no mandan a sus hijos a la escuela para que juegue, enunciado así la cultura de la educación bancaria³ (Freire).

El mundo actual condena el juego y, desafortunadamente, la educación bancaria y el uso exacerbado de la tecnología incentivan la inmovilidad de los niños, los priva de su creatividad e imaginación. Pocos alzan la voz y los pocos profesores que intentan organizar actividades lúdicas son reprendidos por los padres, quienes ven en el juego a un enemigo mortal. Según Muñoz Oyarce (2017)

Hoy, el juego es un lujo de pueblos rurales, en donde el barro, las piedras, los árboles y la lluvia son cómplices de la cotidianidad de niños y niñas que crean y construyen historias entre paisajes de valles y montañas. Mientras, en la ciudad, el juego se desvanece bajo la mirada impávida de padres y educadores que parecieran temer a la creación y al movimiento. Se ha olvidado la importancia y la necesidad innata de explorar, de sentir, dejándola a cargo de imágenes insípidas cargadas de modernidad y quietud.

³ Los principios pedagógicos de la escuela bancaria son: orden, verticalidad, magiocentrismo, métodos autoritarios, heteroestructurante, desconfía de la libertad, prepondera la memorización, el alumno es un sujeto pasivo que espera ser colmado por la sabiduría del maestro, por consiguiente el método es expositivo, se aprende mediante la memorización de la teoría, el alumno aprende razonando el mundo, esgrime verdades absolutas, teoría y práctica están divorciadas, esta educación niega el marco cognitivo previo en el alumno.

No obstante, el juego aporta improvisación, fortalece la inteligencia, dispone a los niños para escuchar y acoger a los otros. El juego es catarsis, es la forma en la que los niños escapan de su realidad, pero además revelan sus pensamientos y experiencias cotidianas. Inocentemente, sus juegos revelan su mundo interior, sus deseos, sueños, su rol familiar y social que desempeñan. Es menester señalar que el juego promueve el desarrollo del pensamiento abstracto y el desarrollo psicomotor que permitirá movimientos finos⁴ y coordinación, habilidades necesarias para un futuro operador de maquinaria o para un futuro neurocirujano, por dar algunos ejemplos. En el caso del pensamiento abstracto, es necesario para aprender a leer y comprender las matemáticas.

Ya Vygostky advertía sobre los beneficios del juego: los niños y niñas en la primera infancia son capaces de autorregularse y con ello desarrollar funciones ejecutivas a nivel intelectual y social (Vigostky, 1986).

El juego, sin duda, entrega beneficios múltiples e insustituibles ante el más sofisticado aparato tecnológico, pues obliga la mayoría de las veces al contacto con otro, la solución de problemas, el establecimiento de roles, la comunicación, el afecto, la expresión corporal, la ubicación temporal-espacial, la relación con los objetos, es decir, conduce a niños y niñas, ecológicamente, hacia el aprendizaje y el desarrollo socioemocional, mejor que cualquier actividad académica (Muñoz Oyarce, 2017).

El juego debe ser espontáneo, con límites (aprender a medir el riesgo), tiene reglas, tiene una finalidad, tiene una función social y cultural, una función psicomotriz, que no se cubre con tocar una pantalla. Tiene, además, funciones emocionales e intelectuales y, sobre todo, interactúa con la realidad, situación que no se logra con los videojuegos y con las salidas a centros comerciales en las que los niños solo aprenden a recorrer tiendas y gastar dinero.

El juego busca la diversión y el placer y su magia es que en ese regocijo los niños desarrollan habilidades sociales que los ayudarán a ser adultos plenos, libres de depresión y ansiedad, además de permitirles desarrollar su mente y cuerpo.

Los juegos implican cognición, experiencia, lenguaje y habilidades sociales. El juego abona en la confianza del niño, porque los niños se apropian del entorno, ya que los

⁴ El juego propicia habilidades motoras finas como sostener un lápiz y habilidades motoras gruesas como saltar y correr.

capacita para aprehender la realidad. Además, los hace conscientes del espacio-tiempo, los hace partícipes -protagonistas- de su realidad.

Al respecto UNICEF sostiene que los niños aprenden de una manera “práctica”, adquieren conocimientos mediante la interacción lúdica con los objetos y las personas y necesitan mucha práctica con objetos sólidos para entender los conceptos abstractos. Por ejemplo, jugando con bloques geométricos entienden el concepto de que dos cuadrados pueden formar un rectángulo y dos triángulos pueden formar un cuadrado. Bailando según una pauta consistente en dar un paso adelante, un paso atrás, girar, dar una palmada y repetir, pueden empezar a aprender las características de los patrones que constituyen el fundamento de las matemáticas. Los juegos de simulación o “simbólicos” (como jugar a la familia o al mercado) resultan especialmente beneficiosos. En este tipo de juegos, los niños expresan sus ideas, pensamientos y sentimientos; aprenden a controlar sus emociones, a interactuar con los demás, a resolver conflictos y a adquirir la noción de competencia.

El juego sienta las bases para el desarrollo de conocimientos y competencias sociales y emocionales clave. A través del juego, los niños aprenden a forjar vínculos con los demás y a compartir, negociar y resolver conflictos, además de contribuir a su capacidad de autoafirmación. El juego también enseña a los niños aptitudes de liderazgo, además de a relacionarse en grupo. Asimismo, el juego es una herramienta natural que los niños pueden utilizar para incrementar su resiliencia y sus competencias de afrontamiento mientras aprenden a gestionar sus relaciones y a afrontar los retos sociales, además de superar sus temores, por ejemplo, representando a héroes de ficción (UNICEF, 2018).

Es importante recalcar que los procesos cognitivos se organizan a través de la memoria como proceso de adquisición, conservación y evocación de la información. Los procesos cognitivos se integran por la percepción como forma de asociar información sensorial con la memoria y esto ayuda a formar conceptos sobre el mundo que nos rodea, es decir, nos ayuda a elaborar información propia para leer la realidad.

El juego permite la reorganización de las conexiones neuronales, estimula el uso de la memoria y la percepción, lo que se traduce en aprendizaje. Pero, más allá de eso, el juego también activa el sistema límbico -que se integra por tálamo, amígdala, hipotálamo e hipocampo-, encargado de las emociones. El juego produce sensaciones de satisfacción y alegría de tal manera que, cuando aprendemos algo nuevo y lo integramos con la memoria preexistente, se liberan neurotransmisores que aumentan la concentración. No debemos de perder de vista que los actos y pensamientos están influenciados por las emociones.

Los niños pueden recordar las experiencias sensoriomotoras al repetir los juegos lo que de inmediato activa al sistema límbico, estimulando los centros de placer.

Verbigracia, en el juego de representación los niños recuerdan experiencias vividas, conocimientos previos, actitudes que han visto, la imitación de roles que han visto en la familia, aprenden a actuar en sociedad, en el mundo futuro donde serán adultos. Esto se da de la mano del desarrollo del lenguaje y las habilidades comunicativas, porque los juegos de representación muchas veces suceden entre niños de la misma edad, de esta manera los niños aprenden a comunicar sus emociones y pensamientos.

En la actualidad son numerosos los estudios que sugieren la existencia de fuertes vínculos entre cerebelo, la memoria, la percepción espacial, el lenguaje, la atención, la emoción, las claves no verbales e incluso la toma de decisiones, cuestión que implica con fuerza el movimiento y el juego para fomentar la cognición (Muñoz Oyarce, 2017). Al respecto, Jensen (2010) indica que:

- La zona conocida como cíngula anterior se activa especialmente cuando se realizan nuevos movimientos o combinaciones de estos, en consecuencia, variar o complejizar un juego permitiría la creación de nuevos movimientos.
- La integración sensoriomotriz es fundamental en la preparación y éxito en la escuela, en este sentido las áreas como el lenguaje y las matemáticas se deberían articular y conectar con expresiones motoras diversas.
- Los estudios han demostrado que los ratones que crecieron en entornos enriquecidos, con mucho juego y movimiento, tenían un mayor número de conexiones entre las neuronas y mayor capitalización, que los que no disponían de ese tipo de entornos.
- El ejercicio y el movimiento, propios del juego, fortalece los ganglios basales, el cerebelo y el cuerpo calloso, zonas claves del cerebro, además de aportar neurotrofinas (alimento alto en nutrientes) para mejorar el crecimiento y establecer más conexiones entre neuronas.
- Divertirse y jugar es bueno para la salud, disminuye el estrés y mejora el funcionamiento del sistema inmunitario

El aprendizaje es el proceso por virtud del cual se asocian cosas y eventos del mundo, lo que da por resultado la adquisición de nuevo conocimiento -cambios estructurales en la organización de la información-, en otras palabras, el aprendizaje produce cambios estructurales en la organización de la información, porque lo desconocido se transforma

en conocido. Las experiencias que se acumulan con el juego promueven conexiones cerebrales y neurogénesis.

IV. El derecho humano a jugar

El derecho al juego es un derecho humano de acuerdo con el artículo 31 de la Convención de los Derechos del niño que a la letra establece:

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes.
2. Los Estados Partes respetarán y promoverán el derecho del niño a participar plenamente en la vida cultural y artística y propiciarán oportunidades apropiadas, en condiciones de igualdad, de participar en la vida cultural, artística, recreativa y de esparcimiento.

En tanto el artículo 60 de la Ley General de los Derechos de las niñas, los niños y los adolescentes establece: Niñas, niños y adolescentes tienen derecho al descanso, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, así como a participar libremente en actividades culturales, deportivas y artísticas, como factores primordiales de su desarrollo y crecimiento.

Quienes ejerzan la patria potestad, tutela o guarda y custodia de niñas, niños y adolescentes deberán respetar el ejercicio de estos derechos y, por lo tanto, no podrán imponerles regímenes de vida, estudio, trabajo o reglas de disciplina desproporcionadas a su edad, desarrollo evolutivo, cognoscitivo y madurez, que impliquen la renuncia o el menoscabo de éstos.

En Brasil este derecho está regulado en el Estatuto del niño y del adolescente, Ley Número 8.069 de 1990, Capítulo II Del derecho a la libertad, al respeto y a la dignidad. Al respecto, hay que mencionar el artículo 15, que dice “El niño y el adolescente tienen derecho a la libertad, al respeto y a la dignidad como personas humanas en proceso de desarrollo y como sujetos de derechos civiles, humanos y sociales garantizados en la Constitución y en las leyes; y el numeral”; y el 16, que dice “El derecho a la libertad comprende los siguientes aspectos: IV. jugar, practicar deportes y divertirse”.

Por su parte, el Capítulo IV Del derecho a la educación, a la cultura, al deporte y a la recreación, artículo 59 de la ley en cita establece:

Los municipios, con apoyo de los Estados y de la Unión estimularán y facilitarán la

asignación de recursos y espacios para programas culturales, deportivos y de recreación dirigidos hacia la infancia y la juventud.

En términos más generales, el juego satisface la necesidad humana básica de expresar la propia imaginación, curiosidad y creatividad. Estos son recursos clave en un mundo basado en el conocimiento y nos ayudan a afrontar las cosas, a ser capaces de disfrutar y a utilizar nuestra capacidad imaginativa e innovadora. De hecho, las aptitudes esenciales que adquieren los niños a través del juego en el período preescolar forman parte de lo que en el futuro serán los elementos constitutivos fundamentales de las complejas “competencias del siglo XXI” (UNICEF, 2018).

En fiestas regalen a los niños una bicicleta, preparen un postre con ellos –que ellos amasen, que ellos piquen el relleno para que aprendan a coordinar sus movimientos, claro con supervisión adulta y de acuerdo con su edad-, obséquienles un paseo a un bonito parque para que corran, salten, se ensucien, y deleiten su vista con el bosque. Por el bien de los niños no deben acostumbrarse a entretenerse con objetos caros ni con juguetes exuberantes como celulares que no les permiten desarrollar su psicomotricidad, les hacen menos sociable, más aprehensivo y menos empático. Está comprobado que la depresión y la ansiedad se deben en gran medida a falta de juego físico en la infancia y la inteligencia se desarrolla mejor si el niño brinca y corre porque los dos hemisferios del cerebro aprenden a coordinar y controlar su cuerpo, además de controlar sus emociones.

Jugar con los niños construye vínculos afectivos duraderos (Trister Dodge, 1999), cultiva el valor de la solidaridad, da pie a la empatía y reduce el estrés en los adultos.

V. Conclusión

El juego reta, desafía, convoca la experiencia, da pie a la improvisación, da curso a la espontaneidad (por ejemplo, el juego con títeres, dramatizaciones), permite organizar y dar sentido al mundo, a la función social y familiar de los niños. Capacita para que el niño obtenga las destrezas y habilidades sociales, ya que incentiva el compromiso para ordenar la conducta de acuerdo con los objetos y compañeros de juego. Esto también permite la construcción de relaciones sociales, porque cuando los niños pierden o ganan aprenden a resolver conflictos, negociar y regular sus comportamientos -cultivando la autonomía de juicio- además de propiciar sentimientos de éxito y satisfacción y, por otro lado, los ayuda a regular sus emociones, porque adoptar las reglas del juego ayuda a lidiar con los sentimientos de insatisfacción cuando se pierde un juego, con lo que se reduce el estrés.

Por otro lado, el juego entretiene, pero para ello debe ir de acuerdo con la edad y el desarrollo cognitivo, para que el niño pueda forjar un espacio imaginario donde dispone libremente de los objetos y acciones, desarrollen la confianza en sí mismos y la autonomía. Por último, por medio del juego se fortalecen las relaciones afectivas, la empatía y la solidaridad entre los compañeros de juego que pueden ser niños de la misma edad o los propios padres de los niños.

Si bien no es posible enseñar todo por medio del juego, eso no implica que el juego no debe ser tomado en serio como factor que detona el desarrollo psicomotriz y ayuda al aprendizaje. Que la pandemia no le gane espacios al juego e impida el pleno desarrollo de los niños.

VI. Bibliografía

Bacuilima Macancela, S. M. & Bermeo Suco, M. A. (2010). Estudio del Juego Terapéutico en Niños de 4 a 5 años de Educación Inicial. Universidad de Cuenca: Tesis de grado.

Delval, J. (1994). El desarrollo humano. México: Siglo XXI.

Erikson, E. (1963). *Childhood and society*, Nueva York: Norton.

Jensen, E. (2010). *Cerebro y aprendizaje, competencias e implicaciones educativas*. Madrid: Narcea.

Muñoz Oyarce, M. F. (2017). Cognición, juego y aprendizaje: Una propuesta para el aula de primera infancia. *1*, 162-177.

Robles Martínez, B. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad.

Comentarios en torno a las etapas de la vida de Erik Erikson, México: Revista Mexicana de Pediatría.

Ribes-Iñesta, Emilio. (2008). *Educación básica, Desarrollo psicológico y Planeación de competencias*, Revista Mexicana de Psicología Educativa de la Facultad de Psicología de la UNAM. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308001.pdf>

Trister Dodge, D. H. (1999). *Como estimular el cerebro infantil. Una guía para padres de familia*. Estados Unidos: Teaching Strategies, Inc.

UNICEF. (2018). *Aprendizaje a través del juego*. Nueva York: UNICEF.

Vigostky, L. (1986). *La imaginación y el arte de la infancia*. Madrid: Akal.