

26<sup>DE</sup> ABRIL  
DÍA DEL NIÑO ☺

GUIA   
JUE-GO  !!  
Redescubriendo la  
importancia del juego  
en la infancia



## CUADERNO DE NOTAS SOBRE EL JUEGO

En aquel banco había, aparentemente abandonado, un cuaderno. De aquellos que se le intuye vida propia. Con sus tachaduras, palabras al azar añadidas, referencias... Parecía un resumen de datos importantes sobre el juego, el derecho a jugar y cómo no dejarlo de hacerlo nunca, especialmente en las aulas. Empezaba con una frase que me impactó:



*“Si hoy somos capaces de afrontar un reto, es porque una vez, siendo niños, nos atrevimos a subirnos a una bicicleta; si hoy podemos admirar en silencio una obra de arte es porque una vez nos quedamos absortos contemplando el baile de una peonza; si hoy somos capaces de ponernos en el lugar de otro, es porque una vez jugamos a ser otro. El juego nos hace mejores personas”.*

*Imma Marín, asesora pedagógica en juego.*

Todavía recuerdo cuando lo encontré. Cada día paso por delante de aquel banco de camino al trabajo y ese día, de repente, apareció, como de la nada. Aquel cuaderno fue una señal, porque además, lo encontré un 26 de abril, día del Niño. Y por eso, quiero compartirlo hoy y aquí. Para que no se nos olvide nunca, porque jugar es la principal actividad en la infancia, un derecho y una necesidad durante toda la vida.

### Y para aprender, el cerebro se puso a jugar

*El juego es la esencia de la infancia.* Decía María Montessori que todos los niños aprenden por medio del juego puesto que el juego es el “trabajo” de los niños. Juegos que deben ser espontáneos e ir dando respuesta a sus propias necesidades evolutivas. Adecuados a cada momento. De hecho, sin ser conscientes de su propio aprendizaje y precisamente por eso, porque disfrutaban de un estado de flujo y de plenitud, sus sentidos se agudizan, desarrollan su autoestima y son capaces de hacer frente a desafíos que sus competencias adquiridas todavía no permiten. Por ejemplo, físicos como el estadounidense **Robert Oppenheimer** dice que los niños, jugando en la calle, serían capaces de resolver algunos de los problemas clave en física, ya que ellos tienen formas de percepción sensitiva que, como adultos, perdemos con el tiempo. En este sentido, diversos estudios demuestran que los principales aprendizajes de la vida se hacen jugando en la primera etapa de la vida (de 0 a 6 años). Podemos decir que, como los buenos magos, el juego aparece justo cuando debe aparecer, ni antes, ni después.

Ahora bien, si las distintas teorías nos hacen reflexionar en el juego como una forma natural de aprender y de relacionarse con el entorno, ¿diríamos que la forma de aprender en las escuelas va a favor o en contra de este modo natural de aprendizaje? Pues al parecer, y pese a las evidencias y siendo conscientes de la importancia del juego en el aprendizaje, según una investigación dirigida por **Gonzalo Jover**, Catedrático de Teoría de la Educación de la Universidad Complutense de Madrid, la presencia del juego en los colegios es escasa, está vinculada a determinadas asignaturas con menor carga curricular y, además, va disminuyendo conforme se incrementa la edad de los niños.

Y es que no se trata de tener más conocimientos. Para que una mente se desarrolle de una forma integral y en equilibrio, se debe tener en cuenta la consolidación de las redes que permitan desarrollar habilidades cognitivas, sociales y emocionales.

La interacción entre factores cognitivos, sociales y emocionales está implícita en cualquier actividad compartida; sin embargo, en el juego existen algunos elementos que favorecen que el cerebro esté más activo y estimulado y establezca mayor número de conexiones.

Así, las investigaciones científicas evidencian que el juego y la actividad lúdica facilita la sinaptogénesis, el desarrollo de conexiones sinápticas entre las neuronas y la transmisión de información entre estas. De hecho, **Jaak Panksepp**, neurocientífico de la Universidad Estatal de Washington, afirma que jugar provoca cambios duraderos en zonas del cerebro utilizadas para pensar y para desarrollar las habilidades sociales y la capacidad de interactuar con otros individuos, en línea con lo que otros muchos estudios demuestran.

Así, la neuroeducación nos invita a promover en el aula lo que el juego nos ofrece:

- Experiencias novedosas que favorecen la activación neuronal.
- Retos para mantener la atención. El reto, las recompensas y el afán de superación son componentes que persigue el cerebro y que permiten la activación neuronal, creando un contexto de aprendizaje.
- Feedback positivo, que si, además, es inmediato facilita un aprendizaje eficaz.
- Emoción como el único canal para aprender, ya que solo se aprende aquello que se ama. La neurociencia asienta que la motivación del alumnado ante el aprendizaje está relacionada con la liberación del neurotransmisor dopamina en un área del cerebro llamada estriado ventral, hecho que también se asocia a otras actividades placenteras como la comida y videojuegos, y otras acciones relacionadas con el juego, como superar retos y ganar recompensas.
- Plasticidad cerebral, porque un cerebro estimulado aumenta sus conexiones neuronales y por lo tanto el desarrollo de las capacidades cognitivas.

Todos los elementos que necesita el cerebro para estimularse se encuentran en el juego, por lo que es una actividad esencial en todas las edades y en todas las culturas. Jugar es una de las fuentes más importante de progreso y aprendizaje. Pero no sólo en la infancia, sino a lo largo de toda la vida. Más allá de los juegos y del jugar, el juego constituye una actitud frente a la vida. Jugar es una actividad libre y espontánea, una fuente inagotable de placer y satisfacción. El juego evoca una actitud que trasciende los juegos y el propio momento del jugar. Nos remite al deseo, la curiosidad, la pasión, la alegría, la libertad, la espontaneidad, la gratuidad, el sentido del humor...; en definitiva, promueve en la persona que juega “las ganas de...” saber, sentir, crear, descubrir, disfrutar, esforzarse, aceptar retos, crecer, arriesgarse y vivir.

Así, el juego puede ser un valioso aliado a la hora de comunicar, mostrar, educar, transmitir para todo tipo de colectivos. Más allá de los argumentos dirigidos a la razón, el juego se conecta a la emoción, la complicidad, el vínculo e incluso el compromiso.

## Yo juego, tú juegas, nosotras jugamos

Un estudio realizado por el psicólogo del Boston College, **Peter Gray**, explica que el juego en nuestros antepasados habría ayudado a vencer las tendencias de agresión y de dominio que habrían hecho imposible una sociedad cooperadora. El juego se ha mantenido en nuestra especie como una herramienta de cohesión social. Para Gray el juego y el humor no son sólo formas de divertirnos sino que sirven para promover las actitudes igualitarias, intensificar la coparticipación, y en su momento ayudaron a los humanos cazadores-recolectores a conseguir la paz social de la que dependían para sobrevivir.

Piaget, Brunner, tantas y tantas personas demuestran el papel fundamental del juego en la socialización. A través del juego aprendemos a respetar las normas, tolerar la frustración, encajar derrotas y celebrar victorias, ser pacientes, resolutivos, empáticos, y en definitiva a desarrollar todas las actitudes, conductas y emociones que nos permitan integrarnos en la sociedad.

## Jugar a cualquier edad

### De los 0 a 3 años:

Durante estos tres primeros años el tamaño del cerebro del bebé se duplica. Es el momento de mayor actividad y desarrollo cerebral de toda la vida. Si bien el estado biológico y neurológico en el momento del nacimiento tiene una gran influencia en el posterior desarrollo del bebé, los estímulos y experiencias que le ofrezcamos serán esenciales para su evolución.

Durante los primeros años de vida los niños descubren el mundo que les rodea jugando a través de los sentidos. Por este motivo es importante que disfruten de cierta autonomía, acorde a su edad y momento evolutivo, de manera que tengan a su alcance materiales que les permitan reconocer diferentes texturas, olores, sonidos, colores, formas y también sabores.

Es el momento de los grandes cambios evolutivos propios del periodo sensoriomotor: del gateo a caminar, de caminar a correr, el control de esfínteres, la regulación del tiempo de vigilia y de sueño... pero también de grandes cambios en su cerebro, por lo que es importante, que a estas edades los niños sean capaces de reconocer e identificar sus emociones más primarias y nosotros los adultos, respetarlas y acompañarlas.

En este sentido, si deben comenzar a desprenderse de las figuras primarias de apego, de sus padres o cuidadores, para comenzar a pasar más tiempo escolarizados, determinados tipos de juguetes les pueden ayudar a superar esta difícil separación temporal.

### De los 3 a 6 años:

Este periodo de la Educación Infantil es quizá uno de los periodos más relevantes en la vida de los niños y donde se produce una transformación más evidente por el desarrollo de la autoconsciencia, la adquisición de competencias lingüísticas, el desarrollo de la psicomotricidad gruesa, pero especialmente de la fina, poniéndose las bases del posterior desarrollo de los procesos de lectoescritura. Es la etapa que coincide con el periodo preoperacional del que habla Piaget, en la que los niños descubren el mundo que les rodean y lo interpretan, por lo que el juego se convierte en una fabulosa herramienta para decodificar el entorno y para construir historias fantásticas que le doten de significado. Es el momento de comenzar a jugar a ser otros, a hacer "como si..." (juegos de roles, con buenos y malos, de comenzar a poner normas y cumplirlas), pero también de representar lo que le sucede a uno mismo para digerirlo y entenderlo.

Clave es también, en este momento, la gestión de las emociones, que pasan a ser más complejas y la socialización que asoma especialmente a finales del último año de infantil y en la que el juego constituye la argamasa sobre la que construir las relaciones entre compañeros.

### De los 6 a 9 años:

Con la llegada a la educación primaria, se suele "adultizar" a los niños, privándoles de tiempo y de recursos de juego, tan habituales en los primeros años de escolarización. Pero es en este momento, donde se incrementa la exigencia, cuando el juego cobra un papel fundamental, no solo por su necesidad de continuar siendo niños, sino como forma de aprendizaje de los contenidos y competencias curriculares. Y no únicamente de aquellos tradicionalmente más sencillos, o de aspectos motivacionales, sino como la mejor manera de significar los aprendizajes, sea cual sea la dificultad de la materia.

Así el juego en matemáticas, lengua o ciencias naturales se ha demostrado que mejora la comprensión, al reducir la complejidad percibida e incrementa la motivación del alumnado.

También mejora la capacidad de observación, la concentración y determinadas

competencias memorísticas, claves para la adquisición de conocimientos. En este sentido, al estar sumergidos en el juego, los niños pueden sostener durante más tiempo el esfuerzo que requiere aprender.

Además, el juego físico también fomenta un estilo de vida saludable en el que el ejercicio desempeña un papel fundamental, clave en la prevención de la obesidad, con tal alta incidencia en nuestro país.

### **De los 9 a 12 años**

En los últimos años de primaria el juego pasa a ser desterrado de la vida de los niños, pero es necesario que siga ocupando un lugar destacado tanto para fomentar el desarrollo físico, tan importante a esta edad, como la autoestima y el trabajo en equipo y el proceso de aprendizaje. Es precisamente en esta etapa que el juego se puede sofisticar, ya que los niños están de lleno en su etapa de pensamiento abstracto con una gran capacidad creativa. Las simulaciones, las metáforas, los retos épicos son posibilidades lúdicas para enriquecer su aprendizaje y crecimiento.

Por supuesto, también a esta edad el juego favorece la adquisición de competencias, facilitando la motivación y el desarrollo de la capacidad de asombro, imprescindible para dar sentido al aprendizaje y significarlo. El juego también facilita la gestión de las emociones, en esta etapa marcada por un importante cambio evolutivo y hormonal.

### **El juego, termómetro de salud**

El juego es tan poderoso que aparece incluso en situaciones donde la vida está seriamente comprometida. En una planta de oncología pediátrica o en un campo de concentración. Así de duro, así de impactante para mostrarnos que es imprescindible. Que no es algo inútil que cuanto antes se pase mejor. Jugar es esencial para que los niños crezcan saludablemente y expresen sus emociones, lo que trabaja en favor de una buena salud mental de los niños y por ende su salud física. A través del juego, niños y niñas ejercitan sus habilidades y desarrollan sus destrezas en un entorno lúdico que propicia su bienestar emocional, lo que a su vez redundará en la creación de nuevas interconexiones que estimulan su desarrollo cognitivo y físico.

A su vez, diversas investigaciones avalan que la escasez de juego afecta al desarrollo de los niños y que aquellos menores que son privados en sus primeros años de vida de ello, pueden manifestar conductas conflictivas, así como psicopatologías. Así, la ausencia de juego también puede ser un indicador de que algo no va bien en la vida de un niño. Y si volvemos a esa planta de oncología pediátrica, lo veremos muy claramente.



*NOTA: Recuperar el informe de la Academia Americana de Pediatría con el título "El poder del juego: un rol pediátrico para mejorar el desarrollo de los más pequeños". En esta declaración, la Academia recomienda a los pediatras que "receten" a los niños horas de juego libre y espontáneo como medida de prevención de enfermedades mentales tan graves como la depresión infantil y la ansiedad.*

INFORME DE LA ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA.

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/toddler/fitness/Paginas/Caution-Children-at-Play.aspx>

Dejar jugar a los niños en libertad mientras nosotros nos situamos lo suficientemente lejos para que se sientan autónomos y libres y lo suficientemente cerca para poder acompañarlos cuando nos necesiten, es vital e imprescindible para que se desarrollen

física y emocionalmente. Los adultos también debemos aprender a confiar en ellos y confiar en su capacidad de encontrar soluciones para los retos que se plantean. El juego nos regala este escenario de una forma sencilla y natural para ambas partes.

### Check list para analizar el juego (en el patio o en el aula)

#### Para empezar. No olvidarme:

- Aprender a mirar.
- Intencionalidad educativa en todo lo que pasa en el centro.
- Interés genuino, curiosidad
- Hacer preguntas poderosas e interesantes a los niños y niñas para poner conciencia sobre lo que hacen. Para que se conozcan mejor. Para que desarrollen pensamiento propio.

En el patio...

- ¿Prefiere un juego físico o un juego sedentario?
- ¿Juega solo o en compañía?
- Si juega en compañía ¿busca la presencia de varios niños o de uno o dos?
- ¿Lidera el juego o hace lo que otros niños le dicen?
- ¿Es un juego real, basado en un material concreto (por ejemplo, jugar a la pelota) o un juego imaginario (a superhéroes, a polis y cacos...)?
- ¿Cómo resuelve los conflictos que puedan surgir? ¿Recurriendo a la decisión del adulto? ¿De manera agresiva verbal o física? ¿intentando dialogar?
- ¿Cómo gestiona su frustración?, ¿Se enfada rápidamente?, ¿le cuesta enfadarse?
- ¿Consigue calmarse sin ayuda?, ¿Abandona el juego tras un enfado?
- ¿Se muestra feliz y desinhibido?, ¿se muestra cauteloso y cohibido?
- ¿Busca la compañía de diferentes niños o rehúye de los que no son de su clase?

Más preguntas, especialmente pensando en el interior del aula, donde por suerte esté presente:

- ¿Qué tipo de juguete selecciona?, ¿juegos de escenario, juegos de construcción, juegos de imitación hogar y profesiones, puzzles y rompecabezas...?
- ¿Tiene ganas de jugar, es autónomo en sus decisiones sobre qué jugar o necesita que un adulto le diga a qué tiene que jugar?
- ¿Se aburre con facilidad?
- ¿Busca juguetes para estar solo o jugar en compañía?
- ¿Cómo tolera la frustración?
- ¿Cuida bien los juguetes?
- ¿Lidera el juego o sigue lo que otros hacen?
- ¿Se muestra feliz y confiado cuando juega o nervioso?



*Estas preguntas no son para juzgar. Son para buscar maneras recurrentes y a la vez variadas de reflexionar sobre las vivencias individuales y grupales compartidas en el juego, explotando así su gran valor en su crecimiento madurativo.*

## Jugar para aprender o aprender jugando. ¡Dale juego a tu aula!

El juego tiene cabida en todos los contextos de aprendizaje porque es un estimulante de la superación personal a partir de la experimentación del éxito, que es la base de la propia confianza y autoestima. El juego, desde las diferentes vertientes se encuentra en el corazón de los procesos de aprendizaje, puesto que éste se inicia con la emoción, haciendo posible el proceso de razonamiento y aplicación. El juego busca claramente conectar con la motivación de las personas, sean éstas niños, jóvenes o adultos. Invita a que las personas se involucren en aquello que les proponemos, lo disfruten y lo repitan. El juego le habla a la motivación intrínseca de los niños/as, despertando la curiosidad y las ganas de que animen y sostengan el esfuerzo, convirtiéndolo en pasión, de esta manera los aprendizajes se volverán significativos, porque crea una experiencia significativa y motivadora.



*NOTA: atrevemos a dudar de si realmente existe otra forma de aprender de verdad que no sea jugando. Discuirlo con alguien que sea anti-juego en el aula. Llegar a un acuerdo.*

¿Por qué entonces, el aprendizaje lúdico no está presente en todas las aulas, en todas las materias? ¿Cuáles son los fantasmas que lo impiden?



*NOTA: escribir en una hoja cuáles son esos fantasmas, estrujar el papel y enviarlo lo más lejos posible. Son creencias limitantes que no ayudan a nuestro alumnado.*

### ¿Y qué es esto de la gamificación?

**Imma Marín** y **Esther Hierro** la definen como “una estrategia, un método y una técnica al mismo tiempo. Consiste en el uso y diseño de mecánicas propias del juego en entornos ajenos al mismo, con el objetivo de motivar, crear vínculos con los participantes, generar concentración y valores positivos del juego, para conseguir determinados hitos con una experiencia significativa”.

### **PREGUNTA: ¿Llevar el juego al aula, es gamificar?**

Pues según las mismas autoras, no. Para la integración de lo lúdico dentro de la metodología de aprendizaje, cabe diferenciar entre dos métodos:

- Lo lúdico como estrategia de aprendizaje: Donde la ludicidad se encuentra en todos los procesos de aprendizaje, y por lo tanto en el proyecto del centro.
- Lo lúdico como recurso de aprendizaje: Donde podemos encontrar varias opciones como recursos en el aula. Entre ellas, la gamificación. Pero también los juegos, las dinámicas lúdicas,...



*NO OLVIDAR: “Los aprendizajes más importantes de la vida se hacen jugando”.*  
*Francesco Tonucci*

En cualquier caso, cuando optamos por lo lúdico como metodología, será clave que tengamos en cuenta como es nuestra actitud lúdica. Cómo conectamos como educadores, como adultos, con el juego. Debemos mirar a los ojos a las personas destinatarios, sus intereses. Fijar objetivos, indicadores, para que la propuesta tenga sentido y éxito pedagógico. Definir recursos. Pensar en la dimensión estratégica del juego y de la que queremos impregnar la propuesta. Para finalmente decidir si vamos a optar por cumplir con lo que nos hemos propuesto con un punto lúdico, una propuesta gamificada, un serious game, una dinámica lúdica o adaptando un juego del mercado.

Y es que las personas que diseñan juegos, buscan lo mismo que las personas educadoras. Porque saben que es la forma de conectar con las personas de una forma genuina. Así que, si quieres ludificar tu aula, pensar en clave juego es IMPRESCINDIBLE. La buena noticia es que tú vas a disfrutar mucho más de tu magnífica labor educadora. Te lo aseguramos.

15 estrategias lúdicas, propias de los juegos que se adaptan a la perfección a las estrategias educativas de aprendizaje y enseñanza y que te ayudarán a gamificar tu aula:

- Motivar y estimular.
- Conectar con sus intereses y necesidades.
- Promover comportamientos.
- Promover la iniciativa y la autonomía.
- Facilitar la información suficiente y adecuada.
- Promover el placer del descubrimiento, la curiosidad.
- Permitir la experimentación, la repetición.
- Ayudar a entender que el error es parte del proceso.
- Desarrollar espacios de interacción social.
- Adaptar las tareas a los niveles de competencias.
- Facilitar el aprendizaje con una combinación de elementos y formatos.
- Personalizar los objetivos.
- Proporcionar retroalimentación constante.
- Evaluar de forma personalizada e inmediata.
- Evaluar la propia metodología/ sistema.



26/04/2022 - Si alguien encuentra este cuaderno, devolver a Marinva con todas las anotaciones que considere oportunas. ¡Gracias!



## REFERENCIAS

- Maria Montessori
- Francesco Tonucci
- **Robert Oppenheimer**
- Jaak Panksepp
- Panksepp, J. (2010) Science of the Brain as a Gateway to Understanding Play An Interview with Jaak Panksepp en American Journal of Play, winter 2010, pp.245-277
- Gonzalo Jover
- Jover, G., López, E., Thoilliez, B. (2010) La presencia del juego y el juguete como recurso pedagógico en los colegios de Educación Primaria, Universidad Complutense de Madrid .
- Marín, Imma y Hierro Esther
- Marín, Imma. Jugamos
- Peter Gray
- Gray, P. (2009), "Play as a Foundation for Hunter Gatherer Social Existence", en American Journal of Play, Primavera 2009, pp.476-522
- Jean Piaget
- Piaget, J. (1984) "El criterio moral en el niño", Madrid, Martínez Roca
- Jerome Bruner
- Bruner, J. (1986) "El habla del niño". Barcelona, Paidós
- Petra M<sup>a</sup> Pérez
- Pérez, P.M (2009), "El juego en la educación social y emocional" en Observatorio del Juego Infantil [En línea], Ibi, disponible en:
- [http://www.observatoriodeljuego.es/db\\_archivos/14\\_2.pdf](http://www.observatoriodeljuego.es/db_archivos/14_2.pdf)  
[Accesado el día 23 de marzo de 2004]