

## ¿Por qué los adultos no juegan?

**Durante la infancia, el juego es una actividad fundamental para aprender y crecer.**

**¿Por qué cuando crecemos dejamos de hacerlo?**

**En esta nota, las claves para "recuperar al niño interior"**

Es mi cable a tierra; son dos horas para mí en las que tengo posibilidades de crear; jugando al Rasti me desenchufo", asegura José Luis Onostre (47), desarrollador de software y padre de Florencia, de 8 años, con quien comparte sus juegos de bloques, a los que frecuentemente se suman su propio padre, de 84 años, y su sobrino Facundo, de 6. José Luis es uno de los socios del Club del Rasti, surgido para promover el tradicional juego de construcción, mediante reuniones, foros web y "campeonatos", en los que participan jugadores de menos de cuatro a más de 84 años.

"No se deja de jugar porque se es viejo, sino que se es viejo porque se deja de jugar", decía Bernard Shaw. El juego "es un recurso psíquico al que acude el niño cuando algo le molesta o lo angustia, y en el adulto ocurre algo parecido", dice la psicóloga Mónica Cruppi, de la Asociación Psicoanalítica Argentina. Además de ser una actividad social y placentera, funciona como un calmante, una táctica para enfrentar el estrés cotidiano, adaptarse a los cambios y desarrollar la creatividad.



Foto: Martín Lucesole y Graciela Calabrese

Además, "el juego libre, aquel que no está pendiente de reglas ni de un resultado, eleva el ánimo y las defensas del organismo porque genera la liberación de endorfinas, llamadas también hormonas de la felicidad", aporta Graciela Astorga, especialista en Programación Neurolingüística y directora de Taquion, una consultora de juegos para el desarrollo personal.

Sin embargo, y pese a todos sus beneficios, a medida que crecemos las personas dejamos de jugar. Y olvidamos todo aquello que el juego nos enseñó durante los primeros años, el tiempo de la vida en que más cosas aprendimos. Factores culturales, el miedo al ridículo y la falta de tiempo atentan contra el espíritu lúdico.

¿Se está perdiendo la capacidad de jugar? Muchos padres se preocupan porque sus hijos no juegan, se aburren y están todo el tiempo pendientes de la TV, la computadora y la consola de videojuegos. Por otra parte, los adultos ya no sabemos cómo entretener a los niños, porque nos hemos olvidado de jugar.

## JUEGOS DE MESA, JUEGOS DE ROL



**Jugando al TEG**

Sábado por la tarde, en el Club Oeste, del barrio de Caballito. En las mesas de la cafetería hay varios grupos jugando al TEG, el clásico juego de estrategia que hizo furor en la década del 70. Desde chicos hasta jubilados, todos están pendientes de los dados y las fichas de colores posadas sobre un tablero que simula un mapa antiguo. "Es la mejor forma de pasar el sábado", dice Mariano, bioquímico, y confiesa que "más de una vez dejé plantada a una chica para venir a jugar". "Es muy entretenido, y al tener muy poco componente de azar, te obliga a pensar estratégicamente y negociar con otros", apunta Nicolás, instrumentador quirúrgico. Ana, una de las pocas damas que juegan en el salón, aporta que "lo bueno es que no necesitás juntar un grupo de amigos para venir a jugar, sino que podés venir y te los hacés acá". En la era de los videogames, los juegos de mesa conservan su encanto, y sus seguidores. Aunque hoy existen juegos de realidad virtual como Second Life, que cuenta con tiendas, universidades y hasta una moneda propia (los linden, que cotizan en Bolsa), los tradicionales "juegos del rol en vivo y en directo" no han perdido vigencia. "Son juegos cooperativos, no competitivos, lo que significa que nadie gana o pierde, sino que todos se divierten", señala Graciela Rapán, analista de sistemas y psicóloga social, fanática "rolera". "A mí me divierte mucho, hice muchos amigos jugando, y estimula mi creatividad", asegura, y explica que existen distintos tipos de juegos de rol. Los hay inspirados en obras literarias famosas, como las de Tolkien o Lovecraft; en películas y series de televisión, con ambientación histórica real o fantástica; "medievales" ( *El Señor de los Anillos* , *Dungeons & Dragons* ), de ciencia ficción ( *Star Wars* , *Cyberpunk* ), ambientados en el Lejano Oeste ( *Deadlands* ), en el mundo de los espías (

*James Bond* , *Spycraft* ), los piratas o los samuráis. Graciela desmiente enfáticamente que los juegos de rol inciten a la violencia o la discriminación y cita en su blog ( [www.queeselrol.com](http://www.queeselrol.com) ) varios estudios internacionales que concluyen que este tipo de juegos fomentan la cooperación y la tolerancia, además de ser un buen vehículo para el aprendizaje.



***Juegos de rol, con la ilustración de vampire dawn***

¿Y los juegos de computadora? Muchos videojuegos están inspirados en los juegos de rol ( *Second Life* , *SimCity* ) y se caracterizan por recrear situaciones de experimentación. Su finalidad es resolver conflictos y prepararse para situaciones futuras en un entorno ameno y seguro.

### **EN EL TRABAJO, ¿POR QUÉ NO?**

Al entrar en la sede de Globant, una compañía argentina exportadora de software, se puede ver gente jugando al ping-pong, al metegol, a los videojuegos. Al mejor estilo Google, sus oficinas tienen una sala de música y hasta una pared de escalamiento. "Para generar buenas ideas hay que estar feliz", dice Guibert Englebienne, socio de esta compañía que fundaron cuatro amigos en 2003 y hoy tiene más de 1500 empleados. "Los ámbitos para jugar y distenderse son parte de esto. No creemos que trabajar sea vestirse prolijo e ir a la oficina de 9 a 18. Nosotros pensamos que para trabajar bien hay que divertirse. Por eso tenemos juegos. Y nadie se abusa. Cada uno cumple con lo que tiene que hacer, y por eso nadie se lamenta si hay gente jugando en el horario de trabajo", asegura el directivo.

"El juego es un disparador de emociones, y por eso sirve para fijar conocimientos. Las empresas están empezando a reconocer esto, y es por ello que cada vez más utilizan juegos para capacitar y entrenar a sus empleados", dice Julián Baamonde, de la consultora Meritent. Dentro de las actividades de capacitación que proponen a las compañías están los juegos de simulación por equipos, en los que "los grupos compiten y cooperan entre sí para alcanzar determinados objetivos de negocio. Durante el juego, los participantes asumen roles diferentes de sus funciones habituales, y esto ayuda a ponerse en el lugar del otro y pensar más abiertamente para resolver situaciones", dice Baamonde.

Otra de las funciones del juego es "desenmascarar a las personas", afirma Inés Moreno, quien dirige desde hace más de 30 años un estudio donde se dictan talleres de juego y creatividad para adultos. "En el juego se ve quién escucha y quién no, quién es empático, solidario, y quién hipercompetitivo", dice la experta. Entre los asistentes a su taller, muchos vienen para aliviar el estrés o aprender herramientas creativas para su trabajo. Otros lo hacen para recuperar el gusto por el juego, y conectarse de forma más directa con sus hijos.



## UNA VÍA DE COMUNICACIÓN

Muchos padres no juegan con sus chicos "por falta de tiempo". Sin embargo, tampoco lo hacen durante los ratos de ocio y las vacaciones. El juego es la primera forma de diálogo que se establece entre padres e hijos, y su ausencia puede llevar a falencias en la comunicación más adelante, cuando los niños se vuelven adolescentes y se han perdido los códigos comunes que surgen del jugar.

"La interacción lúdica entre padres e hijos suele perderse con los años. No sólo porque al crecer el juego cede su espacio a las actividades programadas y encaminadas a la formación académica, sino porque la sociedad moderna le resta importancia a esos ratos de convivencia familiar necesarios para establecer confianza, compartir tensiones y emociones, enfrentar retos o simplemente disfrutar de estar juntos", dice la psicóloga Mónica Cruppi. No hace falta comprar juguetes costosos (ver recuadro: A qué jugamos, según la edad) ni destinar interminables horas a jugar con los niños. Ante todo, el juego debe ser una actividad espontánea y no impuesta.



Por otro lado, cada vez más personas adultas empiezan a replantearse en qué punto de su vida se encuentran y hacia dónde desean seguir. "Una alternativa para estos planteos son los juegos de desarrollo personal, porque nos permiten adquirir herramientas para modificar conductas que nos apartan de la meta deseada", dice Marta Hinc, psicóloga que implementa talleres de juegos para adultos en el interior del país. "Cuando un adulto se permite jugar, enriquece sus posibilidades de enfrentar la realidad, y encuentra más recursos para solucionar sus problemas", destaca.

Está visto que el juego es una actividad necesaria para los seres humanos de cualquier edad, no sólo para los niños. Sólo que "en las etapas más productivas de la vida nos parece que el tiempo es oro y que no podemos distraernos en cosas pueriles como jugar. Y así es como terminamos estresados, contracturados o hasta enfermos", dice Graciela Astorga.

Los griegos, que le daban mucha importancia al juego y entre su inmenso legado cultural nos dejaron los Juegos Olímpicos, distinguían entre kronos y kairos. Kronos es el tiempo de la urgencia. Kairos, en cambio, es el tiempo de lo oportuno y, también el de la risa oportuna. Y jugar es una forma de recuperar el kairós para nuestra vida.

**Por María Gabriela Ensinck**

## **NO SÓLO ES COSA DE CHICOS**

Así como los niños juegan con celulares, MP4, cámaras digitales y computadoras portátiles, cada vez más adultos compran juguetes para darse un gustito: armar la pista Xcaelectric que siempre quisieron tener, completar la colección de Rasti, vestir a las Barbies como verdaderas top models. Los especialistas en marketing los llaman kidults, y son como el sueño del pibe para cualquier empresa, ya que combinan la impulsividad de los chicos con la billetera de los mayores.

El mercado de juguetes para adultos crece cada vez más, y algunas jugueterías le dedican góndolas especiales. Gran parte de los usuarios de juegos de modelismo y para armar son mayores, y en el segmento de videojuegos, la edad promedio de los jugadores está en los 35 años (y no en los 15, como acusan muchos padres de adolescentes).

Los pioneros del fenómeno kidult son los exponentes de la llamada "Generación X" (o cuarenteens). Los nacidos entre el 65 y el 75 "fueron los primeros en sufrir los divorcios, las familias monoparentales o ensambladas, con padres que trabajaban muchas más horas de las que podían acompañarlos en casa. Crecieron con la violencia de la televisión y de la calle, el sida, el desempleo, la decadencia de los valores tradicionales y el terrorismo", señala un trabajo de la consultora especializada en consumo CCR. La generación que le sigue, los jóvenes "Y" (hoy entre los 25 y 35 años), son esencialmente lúdicos y promueven la diversión en sus lugares de trabajo. No se trata, en ninguno de los dos casos, de gente "que no tuvo infancia", sino de adultos que buscan la diversión y disfrutar el presente, como cuando eran chicos. Por eso, aunque son perfectamente racionales cuando se trata de adquirir artículos de primera necesidad, no reparan en gastos y hasta pueden incurrir en un préstamo personal para comprarse el último chiche tecnológico o una consola wii.

## **SIETE RAZONES PARA HACERLO**

***1 Es una manifestación de la libertad. Jugar es una actividad libre, no impuesta; por eso, generalmente se juega en tiempo de ocio.***

***2 Alivia el estrés: nos permite abstraernos de las exigencias de la vida corriente, reducir tensiones y generar endorfinas, u hormonas de la felicidad.***

***3 Es una forma de diálogo directa y amena con nuestros hijos. Nos permite compartir con ellos códigos y emociones, y transmitirles enseñanzas para el futuro.***

***4 Favorece el aprendizaje, dado que permite simular situaciones e interactuar. Aquello que se aprende "haciendo" no se olvida jamás.***

**5 Es un vehículo de socialización: jugando se conocen y se hacen amigos, en cualquier etapa de la vida.**

**6 Implica un esfuerzo físico y/o intelectual que contribuye a mantener el cuerpo y la mente en forma.**

**7 Enseña actitudes de convivencia, como competir, perder y ganar.**

## JUEGOS SEGÚN LA EDAD

### Desde el nacimiento hasta los 6 meses

Se le pueden alcanzar, esconder y mostrar juguetes relacionados con lo sensorial: de colores llamativos, tamaño adecuado, no tóxicos y fabricados con materiales resistentes, ya que tienden a llevárselos a la boca y arrojarlos al piso.

Se recomiendan sonajeros, peluches con sonido, móviles de cuna, mordedores, muñecos de goma.

### De los 6 a los 12 meses

El niño comienza a sentarse, a gatear e incluso a caminar. Para acompañarlo en estas "aventuras", se puede jugar con pelotas blandas, sonoras o luminosas, andadores, juguetes a cuerda que se desplazan, de plástico para la hora del baño, muñecos de trapo y encajables grandes: cubos o vasos de plástico de distintos tamaños que se pueden apilar.

### De los 12 meses a los 2 años

Les encanta que les lean libros, y los juguetes con sonido y movimiento. Se puede jugar con pelotas, platos y cucharas de plástico, autitos y libros de imágenes y texturas en cartón duro o tejidos plastificados.

### De los 2 a los 4 años

Empiezan a construir; pueden armar rompecabezas de piezas grandes, dibujar y hacer formas con plastilina de colores. Les gusta adoptar roles de la vida cotidiana: jugar al cocinero, al doctor, a la mamá o a la maestra. Los juguetes más adecuados para esta edad son autitos, muñecos, utensilios de distintos oficios, disfraces, libros sencillos para colorear, juguetes para hacer burbujas y dominó de colores y formas.

### Para los 4 y los 5 años

Les encanta representar roles como el del papá o la mamá. Los juegos indicados suelen ser los de dramatización. Los juguetes más adecuados para esta edad son los disfraces, pinturas de maquillaje, pizarra, libros para colorear y de pegatinas, títeres, juegos de cocina y de té, juegos de organizar (pueblos, garajes, ciudades, granjas), juegos de memoria visual.

### Para los 5 y los 6 años

Empiezan a desarrollar más sus habilidades psicomotoras. Se inclinarán por

triciclos, bicicletas y accesorios deportivos (pelotas, raquetas, soga para saltar), cochecitos a control remoto, trenes, libros de actividades infantiles, muñecos articulados, cajas organizadoras con compartimientos para guardar sus juguetes, libros de historias cortas e ilustradas, dominó de imágenes, números y asociaciones.

#### **Para los 7 y 8 años**

Les encanta construir, inventar aparatos, coleccionar cosas. Se puede jugar a los naipes, al dominó, hacer actividades al aire libre (fútbol, patín), organizar juegos de preguntas y respuestas, de memoria, de experimentos; leer con ellos libros y revistas adecuados a su edad.

#### **Para los 9 y 10 años**

Les interesa el juego organizado y de competencias. Disfrutan de los juegos de mesa y de experimento, de los deportes y los libros de aventuras. También, construir y remontar barriletes, la iniciación en el modelismo (aviones, barcos, casitas de muñecas), coleccionar figuritas o monedas y tocar instrumentos musicales, que pueden ser el inicio de una actividad que dure toda la vida.

#### **Para los 11 y 12 años**

Les gustan los juegos de ingenio y de estrategia para jugar con sus compañeros o con adultos (TEG, Scrabble, El Juego de la Vida, El Estanciero); también, los juegos tecnológicos y los rompecabezas y encastrés de muchas piezas y posibilidades constructivas.

#### **Más de 12 años**

Disfrutan los juegos en equipo, los deportes y los juegos de experimentación. Todo aquello que fomente sus aficiones (libros, música, videojuegos).

**Asesoramiento: Lic. Mónica Cruppi, APA**

## **GUÍA PARA ENTRETENERSE**

#### **Juegos de rol**

[www.queeselrol.com](http://www.queeselrol.com)

#### **Talleres de juego y creatividad del Estudio Inés Moreno**

[www.inesmoreno.com.ar](http://www.inesmoreno.com.ar)

#### **Taquion, juegos para el desarrollo personal**

[www.taquion.com.ar](http://www.taquion.com.ar)

#### **Cofradía del TEG**

<http://cofradiadeteg2010.wordpress.com/>

#### **Club del Rasti**

<http://www.rastitv.blogspot.com>

Fuente: <http://ucce.ucdavis.edu>

## **LUDOPATÍAS, CUANDO EL JUEGO SE CONVIERTE EN ADICCIÓN**

Jugar es una actividad saludable, que cuando se convierte en obsesión puede llevar a la ludopatía, una adicción con características similares al abuso de sustancias. "El ludópata tiene al juego como actividad principal en su vida, y aun siendo consciente de que le es perjudicial, no puede evitar continuar con esa conducta", define el doctor Javier Didia Attas, especialista en adicciones de la Asociación Psicoanalítica Argentina y del Hospital Italiano. La industria de los juegos de azar se nutre muchas veces del jugador compulsivo, que "entra en un círculo vicioso donde la conducta que le causa problemas es la única vía para conseguir el dinero con el que atajar tales dificultades y/o evadirse de los problemas", señala Attas.

*El profesional recomienda estar atento a las siguientes*

### **SEÑALES DE ALARMA:**

- 1. Tiene preocupación permanente por el juego.*
- 2. Progresivamente, juega cada vez más dinero.*
- 3. Trata de recuperar lo que perdió volviendo a jugar.*
- 4. Va a jugar cuando se siente deprimido o ansioso.*
- 5. Cuando deja de jugar se siente irritable.*
- 6. Ha intentado varias veces dejar de jugar para siempre y no lo logró.*
- 7. Miente y oculta su compulsión a jugar.*
- 8. Supone que los demás van a ayudar en caso de falta de dinero por causa del juego.*
- 9. Se deterioran las relaciones laborales y sociales debido a su adicción.*
- 10. Comete delitos leves para obtener dinero destinado al juego.*