

BENEFICIOS DEL JUEGO EN EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA NIÑEZ

Claudia Rebeca Mera Miranda

Resumen: El juego es una actividad propia de la niñez, que aporta grandes beneficios. Con el reconocimiento del derecho al juego, las instituciones gubernamentales lo han integrado a las actividades escolares con fines de aprendizaje. Sin embargo, el tiempo destinado al juego libre de niños con pares se ha reducido y sustituido por otras actividades académicas. Pareciera que la sociedad ha devaluado este derecho, considerándolo como una pérdida de tiempo. En este artículo, se hará una revisión teórica sobre el juego, los tipos de juego, la forma en que se ha aplicado en diferentes sectores y los beneficios que aporta el juego libre y con pares en las áreas: cognitiva, física, social y emocional de los niños y niñas.

153

Palabras clave: juego, psicología, desarrollo integral, niñez, derecho.

El juego es una actividad que ha sido estudiada bajo diferentes marcos teóricos, es muy controvertida debido a su significado, los tipos de juego, sus funciones y los beneficios para la niñez. Pellegrini, menciona que (...) *el juego en el desarrollo humano ha sido controversial, cuando diferentes opiniones son expresadas sobre el juego, algunos se preguntan si se está hablando del mismo fenómeno*¹. (Pellegrini, 2009:224).

Para el desarrollo de este artículo retomaré la definición de juego que establece la *Asociación Internacional de Juego* (IPA por sus siglas en inglés) en la *Declaración sobre el Derecho al Juego*, en la cual menciona:

Los niños han jugado en todas las épocas a través de la historia y en todas las culturas. El juego junto con las necesidades básicas de alimento, salud, cuidados y educación es vital



Licenciada en Psicología por la *Universidad del Claustro de Sor Juana* (UCSJ), especialista en terapia de aprendizaje por la *Universidad Intercontinental* (UIC) y terapia de juego por la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología de la *Universidad Nacional Autónoma de México* (UNAM). Certificada como maestra de yoga para niños por *Miniyoga®* y *Rainbow Kids Yoga™*. Contacto: rebeca_mera@hotmail.com.

¹ Todos los textos citados cuyo original no está en español fueron traducidos por la autora.

para desarrollar el potencial de todos los niños. El juego es comunicación y expresión combinado con acción y pensamiento, da la satisfacción y el sentimiento de logros. El juego es instintivo, voluntario y espontáneo. El juego es significado de aprender a vivir, no sólo pasar el tiempo. (Clements, 2004:393).

En la Declaración también se menciona las tendencias alarmantes que afectan a la niñez. A lo largo de este ensayo, me centraré en las dos primeras enlistadas: (1) *la indiferencia de la sociedad hacia la importancia del juego* y (2) *un sobre-énfasis en los estudios académicos y teóricos en las escuelas.* (Clements, 2004:393).

Pareciera que la sociedad está preocupada por preparar a los niños y niñas para la adultez, para que tengan mayores conocimientos y habilidades cognitivas y sociales y ser así adultos exitosos. Bajo esta visión y creyendo que el juego es una actividad recreativa y, por lo tanto, una pérdida de tiempo, el juego es sustituido por otras de corte académico, tanto en las escuelas como en los hogares. Sin embargo, el juego es una actividad propia de la niñez y los diferentes tipos de juego aportan beneficios en el desarrollo cognitivo, social, físico y emocional del niño y la niña.

El artículo 7° de la *Declaración de los Derechos del Niño* fue un parteaguas pues reconoció el derecho al juego², por lo que instituciones académicas han intentado integrarlo dentro del salón de clases, sin embargo, es importante comprender cuáles son los beneficios del juego en el desarrollo cognitivo, físico, social y emocional del niño y la niña, para poder así incorporarlo en los diferentes niveles y espacios.

Antes de hacer una revisión teórica sobre el juego, vale la pena revisar el juego a través de la literatura.

154

McLellan (1970) menciona que el juego aparece en diferentes formas literarias, una de ellas es la “autobiografía”, donde el aspecto más interesante es el vislumbre de la mente del niño y de la niña y las partes de su vida que recuerda. En la autobiografía el escritor narra sus pensamientos secretos, sentimientos, deseos y aspiraciones, que no necesariamente fueron percibidas por quienes estuvieron a su alrededor en esos momentos.

Están también los escritores que hablan de las experiencias de otra persona, cuya vida les ha parecido interesante para contarla, y que se tienen que envolver en el personaje para poder hacer escritos creíbles; toman como fuente de información relatos de personas que estuvieron cerca de la persona, diarios, cartas, etc.

Por último encontramos a los novelistas; existen los que dan una idea vaga del personaje y aquellos que retratan a niños bajo una perspectiva con capacidad de *insight* (“visión interna”, “percepción o “entendimiento”), demostrando que han dedicado tiempo observando a niños y niñas en diversas situaciones.

En su autobiografía *La danza de la realidad*, Alejandro Jodorowsky describe ampliamente diversas experiencias, pensamientos y sentimientos cuando era niño. Aunque relata una infancia solitaria, los juegos de aventura fueron cruciales para su vocación y su vida adulta.

En la novela *Por el camino de Swann*, de Marcel Proust, a pesar de la anacronía dentro de la novela, es posible identificar la infancia del narrador por los juegos que describe. Por su parte en el cuento *Un encuentro*, el escritor James Joyce retrata una

² La *Declaración de los Derechos del Niño*, aprobada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1959, establece en su artículo 7°: *El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones, los cuales deben estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación; la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán por promover el goce de este derecho.* (Organización de los Estados Americanos).

escena donde aparece el juego de roles, se trata de dos niños que juegan a los vaqueros, una forma de entender el rol social de personajes que había leído en historietas de otro país y que desencadena una aventura de niños.

En estas obras literarias los autores retoman el juego de diferentes formas, marcando una línea de impacto en el pensamiento de cada personaje, en su forma de pensar y actuar. Dentro de la literatura el juego es una parte importante del bagaje emocional del personaje –ya sea real o ficticio–, por lo tanto, trascendente en la vida real.

El juego aporta beneficios al desarrollo cognitivo de la niñez. Existen investigaciones sobre la relación entre el juego y el aprendizaje del niño y la niña. Por ejemplo, maestros de Inglaterra identificaron que los niños que no tienen la oportunidad de jugar con otras personas, en los primeros años de su vida, al iniciar el primer año escolar tienen menores habilidades que quienes han jugado con sus padres, familiares y/o amigos. Existen además investigaciones de varios países de Occidente, como Suecia, Austria e Italia, que evocan la importancia del juego infantil y su aprendizaje (Golinkoff, 2006).

Actualmente el tiempo que los padres dedican a jugar con sus hijos e hijas ha sido reducido y/o substituido por la televisión y/o la computadora. Los padres gastan mucho dinero adquiriendo DVD's didácticos, juguetes computarizados y ordenadores con propósitos educativos. Además, el tiempo destinado para la recreación en las escuelas también se ha reducido. Golinkoff, postula la importancia de la guía de los padres en el juego infantil como una forma de incentivar el proceso de aprendizaje de los niños y niñas. (Golinkoff, 2006).

La importancia del juego infantil con los padres y maestros ha sido estudiada como un beneficio durante el proceso de aprendizaje de los niños y niñas. Por lo que se han incluido varias actividades recreativas dentro del salón de clases de las escuelas. (Smith, 1986).

155

Psicólogos, pedagogos y maestros, bajo el entendido de que el juego es muy importante en el proceso de aprendizaje, han integrado juegos en el salón de clases, sin embargo –y como consecuencia de esta tendencia– el tiempo de esparcimiento libre dentro de las escuelas se ha reducido.

El juego entre pares es importante porque al jugar los niños y niñas con personas que están en la misma etapa de desarrollo, adquieren nuevos conocimientos y habilidades, además de que pueden ayudarse mutuamente.

Durante el juego practican con conocimientos de lógica matemática, lenguaje y juicio social que pueden compartir con sus pares, un método para hacerlo es a través del intercambio de roles, por ejemplo jugar al “maestro” y al “aprendiz”.

El juego beneficia el desarrollo social del niño. Durante el juego los niños utilizan la imaginación y representan diferentes escenarios que han visto en la vida real. Vygotsky menciona que el juego es útil para comprender la interacción de los roles sociales. (Golinkoff, 2006).

Por su parte, Golinkoff (2006) señala la importancia del juego infantil para la formación de la capacidad social con sus pares; las habilidades sociales son necesarias para el desempeño en las escuelas y, en el futuro, para el trabajo. Peter Smith (1986) menciona que el juego libre es parte del desarrollo social y los adultos pueden ayudar a través de él para mejorar las habilidades sociales de la niñez.

James Sully propone al juego infantil como una forma de expresión de las ideas y la imaginación del niño. Explica el juego imitativo, a través del cual se copian las actividades adultas vistas y también las escuchadas en historias de libros o contadas por adultos, las cuales los niños no han entendido aún. (Lowenfeld, 2008).

Cuando los niños juegan, además de divertirse, también están asimilando roles sociales y juicio social, que serán de utilidad cuando estén en la escuela, en casa, en la iglesia, en un restaurante, etc. Si el niño asimila lo que pasa a su alrededor y se comporta de forma asertiva en su medio ambiente, se sentirá seguro, orgulloso y motivado para seguir aprendiendo nuevas reglas.

Anthony Pellegrini (2009) explica que el juego es controlado por reglas. Por lo tanto, los niños pueden asimilarlas, entenderlas y también pueden renegociarlas. Menciona también el juego de roles, en donde los niños representan roles de adultos o momentos de su vida cotidiana, por ejemplo cuando los niños juegan al médico o a la escuelita, adquieren habilidades –en un ambiente agradable y divertido– que les ayudan a comprender las reglas de estas situaciones y lugares, en estos casos los roles son más flexibles.

A través del juego con pares, los niños pueden intentar relacionarse con otros de diferentes formas y desarrollar nuevas habilidades sociales, pueden ser más asertivos en el área social a través de la práctica en el juego.

En ocasiones, dentro del juego, los niños discuten, se enojan, gritan y pelean, en primera instancia esto pareciera que es perjudicial y dañino para ellos, no obstante si dentro del juego un niño vive las consecuencias de reaccionar de forma iracunda e impulsiva ante sus pares, ya que recibirá una respuesta inmediata por su conducta, es probable que comience a identificar y canalizar sus emociones. En la vida adulta también existen desacuerdos, por ejemplo en el trabajo, en la casa, en las actividades de esparcimiento, pero si se manejan de manera asertiva, el adulto tendrá una habilidad que lo acerque al éxito. Estos aprendizajes son propios del juego infantil.

El juego también es una actividad que beneficia el desarrollo emocional de la niñez. Si los niños representan, a través del juego, diferentes situaciones de su vida cotidiana, podrán autoconocerse. Golinkoff (2006) menciona que el juego es importante para la regulación del “Yo” y la habilidad para manejar sus propias emociones y conductas. Así mismo, Smith (1986) explica que hay estudios que proponen que el juego reduce los niveles de ansiedad en los niños. Freud utilizó el juego durante el tratamiento de un pequeño niño que le temía a los caballos. Aunque Freud no trató directamente al niño, él interpretó y guió a su padre, quien había grabado la conducta espontánea, la plática, los sueños y el juego de su hijo.

Melanie Klein, fue la primera terapeuta que utilizó los juguetes miniatura como presentación de los miembros de la familia. Ella utilizó el juego en niños como la asociación libre en adultos en terapia. (Miller, 1974). Ana Miller describe que estos acercamientos del psicoanálisis son el inicio de la terapia de juego.

Actualmente existen varios marcos teóricos de terapia de juego, entre ellos están: el psicoanálisis, Gestalt, centrada en el cliente, entre otras. Estos utilizan varias técnicas durante el proceso terapéutico. La hipótesis general es que a través del juego los niños pueden canalizar sus emociones y reducir sus niveles de ansiedad. Si los psicólogos han utilizado el juego con niños durante la terapia y han reportado beneficios en su estado emocional, entonces creo que el juego libre entre pares también pudiera ser benéfico.

En este sentido, si los niños de edad similar, con problemas y sentimientos parecidos pueden sentir empatía durante el juego y darse cuenta que no están solos, que hay niños con problemas parecidos, entonces quizá durante el juego libre con sus compañeros podrían ayudarse y reflexionar juntos sobre sus preocupaciones.

Anteriormente he mencionado que el juego favorece el desarrollo de habilidades físicas. Piaget explica tres tipos de juego: sensomotor, juego simbólico y juego

con reglas. Piaget no menciona el juego brusco, que es muy común en niños preescolares y hasta la adolescencia. (Smith,1986).


Este tipo de juego también es bueno para el desarrollo de habilidades físicas. El juego rudo también aparece en los mamíferos donde juegan a luchar. En los humanos también aparece este tipo de juego, el cual pareciera peligroso, sin embargo los niños durante esta actividad mantienen y establecen un límite cuyo propósito no es lastimarse; están sonriendo y controlan su fuerza. Durante el juego rudo los niños ejercitan su cuerpo, miden su fuerza y mejoran sus habilidades motoras, sin lastimarse porque es un acuerdo implícito en este juego.

Pellegrini (2009) explica que, bajo la definición funcional del juego, los beneficios inmediatos están relacionados con los efectos del juego locomotor vigoroso. Los niños ejecutan una gran variedad de movimientos cuando juegan como correr, brincar, gatear, balancearse. Así también interactúan con el medio ambiente y manipulan diferentes materiales como tierra, piedras y arena. Muchas de estas actividades requieren retos físicos que a través de la práctica y en un ambiente agradable pueden incrementar sus habilidades motoras.

Margaret Lowenfeld explica que el juego tiene una división natural y lo clasifica en: juego motor, juego con sensaciones, manualidades, juegos de habilidad y riesgo, juegos constructivos y juegos mentales. (Lowenfeld, 2008).

En el juego motor el niño siente un fuerte impulso por experimentar sus habilidades físicas; está ávido de adquirir habilidades motoras más complejas. El juego de habilidad implica actividades como el fútbol, tenis, basquetbol, ping-pong, etc. Los niños los juegan porque los disfrutan y no por el deseo de ganar; durante estas actividades el niño puede tener una adquisición progresiva de habilidades y de autocontrol. Los juegos de riesgo son un elemento muy importante en el desarrollo del niño, dado que el peligro y el riesgo son normales en la vida adulta y la habilidad de manejar situaciones riesgosas es una señal de éxito en la adultez. Los niños muestran interés por inventar juegos donde aparece el elemento de riesgo, como son los juegos de aventuras y obstáculos. Aunque sea juego de riesgo, son juegos con un alto contenido de emoción y en una atmósfera segura, donde los participantes tienen entendido que ningún desastre ocurrirá. Por último los juegos de habilidad son los juegos de mesa, de papel y lápiz, éstos son utilizados en el salón de clase para el aprendizaje. (Lowenfeld, 2008).

Lowenfeld menciona que el juego en el niño tiene cuatro propósitos: el primero, sirve como herramienta para que el niño pueda tener contacto con su medio ambiente. En el segundo, el juego es un puente entre la consciencia infantil y su experiencia emocional, en este sentido cumple las funciones de la introspección, la conversación, la filosofía y la religión en los adultos. En el tercero, el juego representa una forma de expresión externalizada de su vida emocional, lo que sería para el adulto el arte. Por último, el juego como relajación, diversión, disfrute y descanso. (Lowenfeld, 2008).

El juego es un derecho por lo que el gobierno y los padres tienen la obligación de darle un espacio y tiempo. Es importante identificar los diferentes tipos de juego y sus beneficios para poder proporcionar a los niños y niñas una amplia gama e integral de espacios y momentos para jugar que beneficien su desarrollo cognitivo, físico, emocional y social. El juego con adultos y en la escuela con fines educativos, promueve un mejor aprendizaje, así también el juego entre pares, sin un objetivo explícito de aprendizaje, beneficia al desarrollo integral de la niñez. Si el juego promueve y fomenta el desarrollo de los niños y niñas y mejora sus habilidades cognitivas, físicas y sociales, entonces, el juego es fundamental para el ser humano, por lo tanto, el juego no es una pérdida de tiempo. 

REFERENCIAS

CLEMENTS, R. L., FIORENTINO, L., (Eds.). (2004). *The Child's Right to Play. A global approach*. USA: PRAEGER., pp 393-397.

GOLINKOFF, R. M., HIRSH-PASEK, K., (Eds.). (2006). *Play=learning : how play motivates and enhances children's cognitive and social-emotional growth*. New York : Oxford University Press., pp. 3-11.

JODOROWSKY, A., (2007). *La danza de la realidad*. España: Debolsillo editorial.

JOYCE, J., (2004). *A Portrait of the Artist as a Young Man and Dubliners*. New York: Barnes and Noble Classics., pp. 239-247.

LOWENFELD, M., (2008). *Play in Childhood*. USA: Sussex Academic Press., pp. 18-23,147-161, 230-233.

MCLELLAN, J., (1970). *The question of play*. Perfamon Press London., pp. 72-86.

MILLAR, S., (1974). *The psychology of play*. New York: Janson Arosen., pp. 225-243.

ORGANIZACIÓN DE LOS ESTADOS AMERICANOS. (n.d.) *Declaración de los Derechos del Niño*. A.G. res. 1386 (XIV), 14 U.N. GAOR Supp. (No. 16) p. 19, ONU Doc. A/4354 (1959). [datos de archivo]., disponible en: <http://www.oas.org/dil/esp/Declaración%20de%20los%20Derechos%20del%20Niño%20Republica%20Dominicana.pdf>.

PELLEGRINI, A.D. (2009). *The role of play in human development*. New York: Oxford University Publisher., pp. 6-20.

PROUST, M., (2008). *En busca del tiempo perdido*. Por el camino de Swann. España: Alianza Editorial.

SIMTH, P.K., (Eds.).(1986). *Children's play: research developments and practical applications*. New York : Gordon and Breach Science Publishers., pp. 1-14.