La importancia del juego en el aprendizaje

5 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 10 min

Autor: Andrea Alfaya Rosales



El **acto educativo es un acto de amor**, tiene sentido si es para fomentar el bien común de todo lo vivo en la tierra. No aprendemos para saber más, sino para ser cada vez mejores, para reconocernos y reconocer a las otras personas.

¿A quién no le gusta jugar?

Si supiésemos lo importante que es el juego para la **construcción de personas conscientes, saludables y pacíficas**, seguro que apostaríamos por echarnos a jugar muchas más veces a lo largo de nuestra vida.

Jugamos para aprender a vivir. Jugar es ensayar la vida y probar diferentes formas de ser, de actuar, de comunicarnos. Jugar educativamente es promover procesos de aprendizaje basados en el respeto y la confianza. Jugando nos construirnos socioculturalmente y nos interrelacionamos. Jugar es aprender a afinar la mente con el corazón. ¿Qué es el juego para ti?

¿Conoces cómo influye el cerebro a nivel educativo?

Para comenzar a entender lo importante que es el juego en nuestra vida y en la de nuestras hijas, hijos y personas menores de edad con las que compartimos nuestro día a día, hablaremos de la **neuropedagogía:**

- El cerebro es una extraordinaria y compleja parte del cuerpo. Es un órgano procesador

de la información, las emociones, los sentimientos y las conductas que habitan la vida. Es en el cerebro donde se comienza a construir nuestra **identidad sociocultural.** ¡Aprendo a través del cerebro a saber quién soy!

- El cerebro es social, por lo que resulta esencial trabajar los vínculos, el respeto y la armonía grupal en las aulas, en los hogares y en cualquier lugar. Estamos interconectados y el **bienestar social** incrementará la eficiencia de nuestra actividad cerebral. ¡Somos una gran familia de cerebros!

- En un proceso de aprendizaje no puede haber violencia ni autoritarismo, más bien aprendemos en una **interacción viva de paz y respeto**. Siendo cualquier forma de castigo, chantaje, amenaza, humillación o comparación, sometedores de estrés en una persona: limitando las funciones del hipocampo (área cerebral muy relacionada con la memoria y con los procesos cognitivos) y por tanto, mermando la capacidad de aprendizaje. ¡Mi cerebro solo quiere paz!

- La **calidad del contexto** influye para que el cerebro pueda prepararse convenientemente para el proceso de aprender. El espacio, las madres, los padres y las personas cuidadoras formamos parte del contexto. Por este motivo, influimos de forma activa, pudiendo facilitar entornos apropiados y de estimulación al aprendizaje (jugar antes y después de hacer tareas, armonizar o naturalizar espacios...) ¡El contexto influye en mi cerebro y en el de mis hijos e hijas!

El cerebro me ayuda a aprender. **¿Cómo el juego ayuda a mi cerebro?**

El juego es un excelente canal para estimular de forma activa y positiva el cerebro, ya que para que el proceso de aprendizaje sea mejor y más profundo, es fundamental que vaya acompañado de una **estimulación cerebral adecuada**. La curiosidad, la emoción, la participa-acción, la diversión y los lenguajes artísticos son estimuladores activos del cerebro. El juego es una herramienta brillante que reúne todas estas cualidades, permitiendo nutrir nuestro cerebro tanto a nivel hormonal como neuronal. Por esto, ayudamos a nuestro cerebro a alcanzar niveles óptimos de procesamiento para el aprendizaje, aumentando sus niveles de serotonina y dopamina. Y lo podemos hacer a través del juego cuando:

- Nos reímos.

- Nos movemos, corremos, saltamos.

- Experimentamos placer, gozo o curiosidad.

- Estamos en la naturaleza, al aire libre o recibimos los rayos del sol.

- Somos partícipes de una interacción positiva o pertenencia a un grupo.
- Podemos crear realidades nuevas, utilizando la creatividad.
- Manifestamos la vida a través del arte y el amor.



De esta manera, los procesos de aprendizaje sucedidos en este órgano estarán determinados por los estímulos que le ofrezcas, por lo que, el doctor en medicina y neurociencia Francisco Mora, expresa que:

"La **curiosidad** enciende la emoción, y la emoción abre las ventanas de la atención, foco necesario para la creación de conocimiento. Precisamente, en los primeros años de vida, el juego es la conducta que desarrollan las niñas y los niños para aprender con el estímulo de la curiosidad. Jugar es un canal para aprender, es una mezcla entre curiosidad y placer, es el instrumento más poderoso para el aprendizaje".

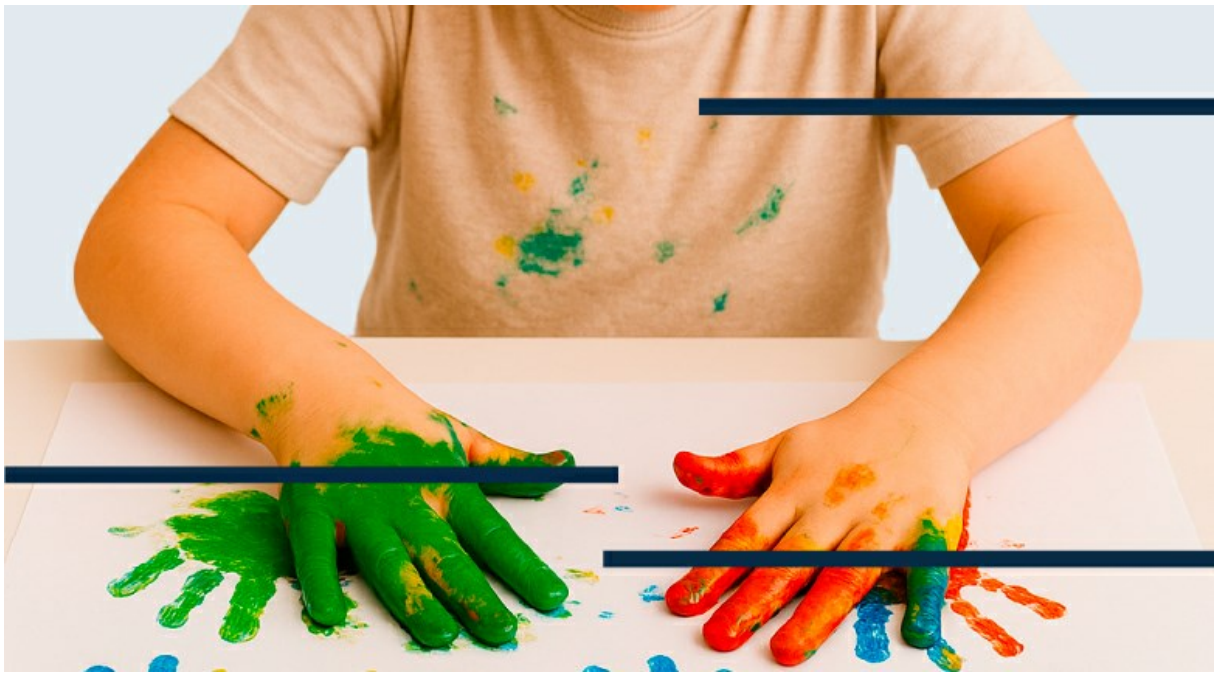
Cabe añadir que la **emoción** es esencial para incorporar el conocimiento. Se dice que lo que no sentimos no lo podemos saber. La escritora, poeta, cantante y activista de los Derechos Humanos Maya Angelou expresó al respecto que: "La gente olvidará lo que dijiste, pero nunca lo que hiciste sentir". Emocionarnos jugando y experimentando la vida nos permite apoyar el conocimiento por mucho tiempo y de una manera profunda.

Además, según la neurociencia, la actividad física, la relajación y la respiración contribuye a mejorar la oxigenación del cerebro creando uno más saludable para procesar aprendizajes. De este modo, la parte física y la **participa-acción** se vuelven indispensables para mejorar el rendimiento cognitivo. Siendo la participa-acción la manera de participar (formando parte de algo) y de accionar (poner en práctica) para experimentar la vida, adquiriendo conocimiento

que se pueda retener por más tiempo.

No podemos obviar el maravilloso poder de la **diversión**, la risa, la alegría y el gozo, que nos lleva a mayores niveles de concentración y rendimiento cerebral, pudiendo realizar conexiones neurológicas con mayor facilidad y fluidez. En el libro "Herramientas para una vida sostenible: Permacultura y suelos" de la Fundación del Alto de Magdalena de Colombia, exponen como décimo tercer principio de la permacultura la siguiente frase: "Si no es divertido no es sostenible"; por lo que no hay forma más sostenible de aprender que siendo de manera divertida, a través del placer, la risa o el disfrute

Por último, los **lenguajes artísticos** son fácilmente expresables a través del juego: pintando, bailando, interpretando, creando o imaginando. Este tipo de comunicación es altamente estimulante para el cerebro ya que, además, promueve la curiosidad, la emoción, la partipa-acción y la diversión en mayor medida que otros lenguajes como el científico, el oral o el escrito. Numerosos estudios indican que la actividad artística influye en el incremento la creatividad de las personas; de esta manera, si nuestras hijas e hijos tienen mayor capacidad creativa, tendrán mayor capacidad para transformar sus conflictos, y por tanto, mayor capacidad de resiliencia ante la vida.



¿Cómo aplicar el juego en el día a día?

¿Te gustaría aplicar estos principios a través del juego?. ¿Cómo puedo fomentar el juego en la vida de mi hija, hijo o persona menor de edad a la que atiendo, cuido o comparto?. A continuación, exponemos diferentes formas prácticas de hacerlo:

- **Jugando**. Ser influencer de lo que quieres fomentar, tener presente el juego en tu vida y jugar siempre que puedas. Jugar como persona adulta, ya que es bueno para ti.

- **Proponiendo jugar**. En vuestro tiempo de ocio, puedes planificar y ofrecer juegos organizados cooperativos que promuevan valores y aprendizajes positivos. Siendo muy importante fijar una temática educativa (naturaleza, aventuras, regeneración) y valores educativos (cooperación, empatía, equidad, igualdad de género, bien común), alejando el juego de fines competitivos, de valores egoístas y de temáticas violentas.

- **Promocionando el juego libre** y la exploración creativa de la vida. El juego libre no es dejar hacer a los niños y niñas lo que quieran mientras miramos para otro lado. Sostener el juego libre es observar sin interactuar. Cuidando de nuestros hijos e hijas, sin participar en sus interacciones, respetando sus tiempos y su forma de ser en el mundo. El juego libre fomenta e incrementa la autonomía y desarrollo integral de las personas, multiplicando sus beneficios si éste sucede en un espacio natural.

- **Comenzar con un juego**. El cerebro se activa a través de diferentes estímulos (ya hemos visto algunos: curiosidad, emoción, diversión). Si nuestros hijos e hijas juegan antes de realizar una tarea (como hacer la cama, doblar ropa, realizar los deberes o estudiar un libro), tendrán una mejor experiencia y su cerebro estará más preparando y concentrado para ejecutar cualquier actividad.

- **Transformar el lenguaje oral en lenguaje artístico**. Se pueden transmitir mensajes, información, pautas u organización del día a día a través de: fotografías, muros con dibujos en casa, canciones interactivas o bailes. Experimentando las diferentes formas de comunicarnos, podremos conocer cuál es la que más se acerca a la de mi hija o hijo, y clarificar nuevas y más efectivos canales de comunicación.

Apostar por el juego en el aprendizaje, es apostar por la neuropedagogía, que es apostar por la creación de procesos de aprendizaje más profundos, seguros y estables. El juego nos ayuda a educar a personas y sociedades: Más resilientes y saludables desde un punto de vista integral. Proveedoras de herramientas para la vida y la creación de bien común.

¿Comenzamos a jugar?

