A importancia do xogo no aprendizaxe

5 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 10 min

Autor: Andrea Alfaya Rosales



O **acto educativo é un acto de amor**, ten sentido se é para fomentar o ben común de todo o vivo na terra. Non aprendemos para saber máis, senón para ser cada vez mellores, para recoñecernos e recoñecer as outras persoas.

A quen non lle gusta xogar?

Se soubésemos o importante que é o xogo para **a construción de persoas conscientes, saudables e pacíficas**, seguro que apostariamos por botarnos a xogar moitas máis veces ao longo da nosa vida.

Xogamos para aprender a vivir. Xogar é ensaiar a vida e probar diferentes formas de ser, de actuar, de comunicarnos. Xogar educativamente é promover procesos de aprendizaxe baseados no respecto e a confianza. Xogando construírnos nos socioculturalmente e interrelacionámonos. Xogar é aprender a afinar a mente co corazón. Que é o xogo para ti?

Coñeces como inflúe o cerebro a nivel educativo?

Para comezar a entender o importante que é o xogo na nosa vida e na das nosas fillas, fillos e persoas menores de idade coas que compartimos o noso día a día, falaremos de a **neuropedagoxía:**

- O cerebro é unha extraordinaria e complexa parte do corpo. É un órgano procesador

da información, as emocións, os sentimentos e as condutas que habitan a vida. É no cerebro onde se comeza a construír a nosa **identidade sociocultural**. Aprendo a través do cerebro para saber quen son!

- O cerebro é social, polo que resulta esencial traballar os vínculos, o respecto e a harmonía grupal nas aulas, nos fogares e en calquera lugar. Estamos interconectados e **o benestar social** incrementará a eficiencia da nosa actividade cerebral. Somos unha gran familia de cerebros!

- Nun proceso de aprendizaxe non pode haber violencia nin autoritarismo, máis ben aprendemos nunha **interacción viva de paz e respecto**. Sendo calquera forma de castigo, chantaxe, ameaza, humillación ou comparación, sometedores de tensión nunha persoa: limitando as funcións do hipocampo (área cerebral moi relacionada coa memoria e cos procesos cognitivos) e por tanto, minguando a capacidade de aprendizaxe. O meu cerebro só quere paz!

- A **calidade do contexto** inflúe para que o cerebro poida prepararse convenientemente para o proceso de aprender. O espazo, as nais, os pais e as persoas coidadoras formamos parte do contexto. Por este motivo influímos de forma activa, podendo facilitar contornas apropiadas e de estimulación á aprendizaxe (xogar antes e despois de facer tarefas, harmonizar ou naturalizar espazos...etc.). O contexto inflúe no meu cerebro e no dos meus fillos e fillas!

O cerebro axúdame a aprender, **Como o xogo lle axuda ao meu cerebro?**

O xogo é unha excelente canle para estimular de forma activa e positiva o cerebro, xa que para que o proceso de aprendizaxe sexa mellor e máis profundo, é fundamental que vaia acompañado dunha estimulación cerebral adecuada. A curiosidade, a emoción, a participa-acción, a diversión e as linguaxes artísticas son estimuladores activos do cerebro. O xogo é unha ferramenta brillante que reúne todas estas calidades, e permite nutrir o noso cerebro tanto a nivel hormonal como neuronal. Por isto, axudámoslle ao noso cerebro para alcanzar niveis óptimos de procesamento para a aprendizaxe, aumentando os seus niveis de serotonina e dopamina. E podémolo facer a través do xogo cando:

- Rimos.

- Movémonos, corremos, saltamos.

- Experimentamos pracer, gozo ou curiosidade.

- Estamos na natureza, ao aire libre ou recibimos os raios do sol.

- Somos partícipes dunha interacción positiva ou pertenza a un grupo.
- Podemos crear realidades novas, utilizando a creatividade.
- Manifestamos a vida a través da arte e o amor.



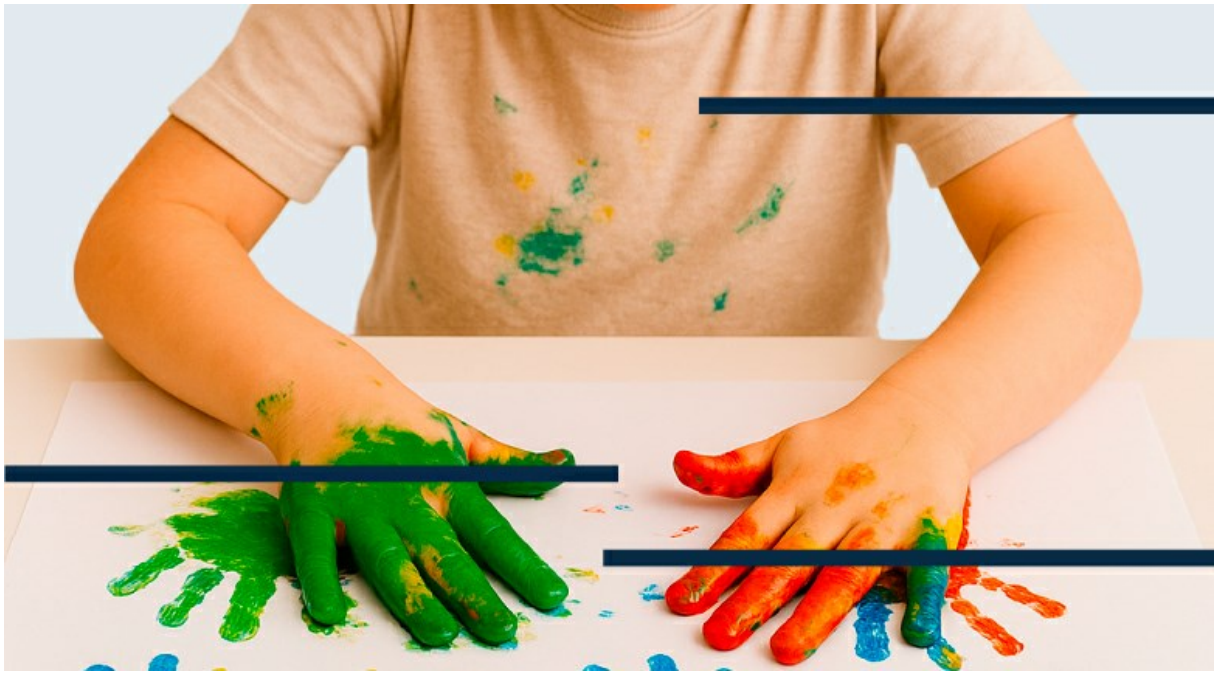
Desta maneira, os procesos de aprendizaxe sucedidos neste órgano estarán determinados polos estímulos que lle ofrezas, polo que, o doutor en medicina e neurociencia Francisco Moura, expresa que: "A **curiosidade** acende a emoción, e a emoción abre as xanelas da atención, foco necesario para a creación de coñecemento. Precisamente, nos primeiros anos de vida, o xogo é a conduta que desenvolven as nenas e os nenos para aprender co estímulo da curiosidade. Xogar é unha canle para aprender, é unha mestura entre curiosidade e pracer, é o instrumento máis poderoso para a aprendizaxe".

Cabe engadir que a **emoción** é esencial para incorporar o coñecemento. Dise que o que non sentimos non o podemos saber. A escritora, poeta, cantante e activista dos Dereitos Humanos Maya Angelou expresou respecto diso que: "A xente esquecerá o que dixeches, pero nunca o que fixeches sentir". Emocionarnos xogando e experimentando a vida permítenos apoiar o coñecemento por moito tempo e dunha maneira profunda.

Ademais, segundo a neurociencia, a actividade física, a relaxación e a respiración contribúe a mellorar a osixenación do cerebro creando un máis saudable para procesar aprendizaxes. Deste xeito, a parte física e a **participa-acción** vólvense indispensables para mellorar o rendemento cognitivo. Ao ser a participa-acción a maneira de participar (formando parte de algo) e de accionar (poñer en práctica) para experimentar a vida, adquirindo coñecemento que se poida reter por máis tempo.

Non podemos obviar o marabilloso poder da diversión, a risa, a alegría e o gozo, que nos leva a maiores niveis de concentración e rendemento cerebral, podendo realizar conexións neurolóxicas con maior facilidade e fluidez. No libro: "Herramientas para una vida sostenible: Permacultura y suelos" da Fundación del Alto de Magdalena de Colombia, expoñen como décimo terceiro principio da permacultura a seguinte frase. "Se non é divertido non é sustentable"; polo que non hai forma máis sustentable de aprender que sendo de maneira divertida, a través do pracer, a risa ou o gozo.

Por último, as **linguaxes artísticas** son facilmente expresables a través do xogo: pintando, bailando, interpretando, creando ou imaxinando. Este tipo de comunicación é altamente estimulante para o cerebro xa que, ademais, promove a curiosidade, a emoción, a participa-acción e a diversión en maior medida que outras linguaxes como o científico, o oral ou o escrito. Numerosos estudos indican que a actividade artística inflúe no incremento a creatividade das persoas; desta maneira, se as nosas fillas e fillos teñen maior capacidade creativa, terán maior capacidade para transformar os seus conflitos, e por tanto, maior capacidade de resiliencia ante a vida.



Como aplicar o xogo no día a día?

Gustaríache aplicar estes principios a través do xogo? Como podo fomentar o xogo na vida da miña filla, fillo ou persoa menor de idade á que atendo, coido ou comparto? A continuación, expoñemos diferentes formas prácticas de facelo:

- **Xogando**, ser influencer do que queres fomentar, ter presente o xogo na túa vida e xogar sempre que poidas. Xogar como persoa adulta, xa que é bo para ti.

- **Propoñendo xogar**, no voso tempo de lecer, podes planificar e ofrecer xogos

organizados cooperativos que promovan valores e aprendizaxes positivos. E é moi importante fixar unha temática educativa (natureza, aventuras, rexeneración) e valores educativos (cooperación, empatía, equidade, igualdade de xénero, ben común), afastando o xogo de fins competitivos, de valores egoístas e de temáticas violentas.

- **Promocionando o xogo libre** e a exploración creativa da vida. O xogo libre non é deixarlles facer aos nenos e nenas o que queiran mentres miramos para outro lado, soster o xogo libre é observar sen interactuar. Coidando dos nosos fillos e fillas, sen participar nas súas interaccións, respectando os seus tempos e a súa forma de ser no mundo. O xogo libre fomenta incrementa a autonomía e desenvolvemento integral das persoas, multiplicando os seus beneficios se este sucede nun espazo natural.

- **Comezar cun xogo**. O cerebro actívase a través de diferentes estímulos (xa vimos algúns: curiosidade, emoción, diversión), se os nosos fillos e fillas xogan antes de realizar unha tarefa (como facer a cama, dobrar roupa, realizar os deberes ou estudar un libro), terán unha mellor experiencia e o seu cerebro estará máis preparando e concentrado para executar calquera actividade.

- **Transformar a linguaxe oral en linguaxe artística**. Pódese transmitir mensaxes, información, pautas ou organización do día a día a través de: fotografías, muros con debuxos en casa, cancións interactivas ou bailes. Experimentando as diferentes formas de comunicarnos, poderemos coñecer cal é a que máis se achega á da miña filla ou fillo, e clarificar novas e máis efectivas canles de comunicación.

O xogo é unha gran ferramenta educativa? Apostar polo xogo na aprendizaxe, é apostar pola neuropedagoxía, que é apostar pola creación de procesos de aprendizaxe máis profundos, seguros e estables. O xogo axúdanos a educar a persoas e sociedades máis: Resilientes e saudables desde un punto de vista integral. Provedoras de ferramentas para a vida e a creación de ben común.

Comezamos a xogar?

