



**ESCUELA MODELO DE BIODANZA CHILE
MONOGRAFÍA PARA TITULACIÓN
DE PROFESORA DE BIODANZA**

**LA BIODANZA AL RESCATE
DE NUESTRO NIÑO INTERIOR
A TRAVES DE LA ACTIVIDAD LUDICA**

Jeanette Soria León

Santiago de Chile

Mayo de 2009

Esta tesis se publica bajo licencia Creative Commons “Reconocimiento-No Comercial-Compartir igual” (Código BY-NC-SA 3.0), permitiéndose su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores y no haga uso comercial de la obra y “Compartir Igual”, esto es, si usted altera, transforma, o crea sobre esta obra, sólo podrá distribuir la obra derivada resultante bajo una licencia idéntica a ésta.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/legalcode>

INDICE

AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIA

CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN	6
CAPITULO II.- EL JUEGO	8
1.- DEFINICION DEL JUEGO	8
2.- ORIGEN E HISTORIA DEL JUEGO	9
3.- EVOLUCION DEL JUEGO EN LAS ESPECIES	10
4.- PLATON Y ARISTOTELES Y SU PENSAMIENTO SOBRE EL JUEGO	11
5.- EL JUEGO EN EL NIÑO	12
6.- TEORIAS DE LOS JUEGOS	
Jean Piaget	14
William Stern	21
Sigmund Freud	22
Johan Huyzinga	22
Lev.S. Vigotsky	22
Humberto Maturana	23
7.- FUNCION DEL JUEGO EN LA INFANCIA	25
8.- REQUISITOS PARA EL JUEGO	27
9.- BENEFICIOS DEL JUEGO EN EL NIÑO	28
10.-EL PAPEL DEL ADULTO EN EL JUEGO DEL NIÑO	28
11.-LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL MARCO DE LA EDUCACION ESCOLAR	29
12.-CARACTERISTICAS GENERALES DEL JUEGO	31
13.-ASPECTOS FISIOLÓGICOS	35
Endorfinas	35
Encefalinas	36
Dopaminas	36
14.-JUEGOS POPULAR / TRADICIONAL	37
15.-JUEGOS POPULARES	38
16.-JUEGOS TRADICIONALES	38
17.-JUEGOS EN CHILE	39



CAPITULO III.- BIODANZA Y ACTIVIDAD LUDICA	43
1.-LINEAS DE VIVENCIAS	45
2.-PRINCIPIO BIOCENTRICO	47
3.-INCONSCIENTE VITAL	47
4.-INSTINTO	47
5.-ASPECTOS FISIOLÓGICOS	47
6.-CARACTERISTICAS DEL JUEGO EN BIODANZA	48
7.-BENEFICIOS DEL JUEGO EN BIODANZA	51
8.-EJERCICIOS LUDICOS	51
CAPITULO IV.- LA PRACTICA SUPERVISADA	52
1.-ASPECTOS LUDICOS EN LAS SESIONES DE PRACTICA.	52
2.-CUESTIONARIOS Y ENTREVISTAS	54
3.-CONCLUSIONES DE LA PRACTICA	59
CONCLUSIONES FINALES	60
BIBLIOGRAFÍA	61



AGRADECIMIENTOS.

A Roosevelt, mi querido esposo con quien he compartido una vida y he formado una familia con dos hermosos hijos porque siempre me ha apoyado en todo lo que he querido aprender y emprender, sobretodo en la Biodanza; estos tres años de formación se habrían hecho muy difíciles para mi si no hubiera tenido su comprensión y apoyo en todos los sentidos, ha estado siempre dispuesto a ayudarme y apoyarme en todas las actividades que he tenido que desarrollar durante el tiempo que duró la formación incluyendo esta Monografía.

A mis amados hijos Michelle y Jean Pierre, por existir y ser tal cual son, quienes también siempre me han estimulado a que logre realizar mis sueños y me entienden en mi inquietud por conocer lo que el universo me regala para ser explorado y disfrutado.

A Rolando Toro que tuvo la genialidad de crear un modelo tan completo de conexión con la vida en todas sus formas y que nos invita a danzar la vida y a contagiar a todos los que encontremos en nuestro camino para que podamos conformar una gran danza de amor y alegría que contenga a cada ser humano.

A nuestra Directora de Escuela de Biodanza, Claudette, quien estuvo siempre dispuesta a ayudarme, se preocupó con gran celo de mi formación y siempre tuvo palabras de estímulo .

A Ana Maria Westwood, amiga y maestra de Vida, por tomarme de la mano hace diez años y conducirme por nuevos caminos en busca de plenitud y alegría y en forma especial por apoyarme siempre en mi formación.

A Margaret Escobar amiga-hermana desde siempre, con la que he compartido gran parte de mi vida, siempre unidas en todo y ahora en la Biodanza.

A Ximena Pais, amiga querida , por regalarme su amistad, desde que nos conocimos y apoyarme siempre en todo, especialmente en todas las actividades propias de la formación que juntas compartimos incluyendo esta Monografía.

A Gloria Imilmaqui, mi apoyo diario, agradezco el que se haya encargado con amor desde hace años de mi casa y mi familia y que siempre me facilite el desarrollo de las actividades en que me comprometo.

A mis compañeros de formación que gracias a su compañía y cariño he podido ir superando mis limitaciones e ir avanzando en el camino de la Biodanza.

Quiero agradecer también a muchas otras personas que participaron de una u otra manera de mi formación, no las nombro por temor a omitir a alguna, pero están en mi corazón.



DEDICATORIA

**A todos los adultos que quieran recuperar
la alegría a través del juego.**



CAPITULO I.- INTRODUCCION.-

No fue tarea fácil encontrarme con el tema de mi memoria. Fui viendo como la mayoría de mis compañeros se iban enfocando gradualmente hacia su tema y yo terminé mi formación y pese a tener la intención de presentar mi monografía en el primer grupo, no venía la inspiración. Cuando en suerte tuve la oportunidad de hacer mi práctica en una Institución grande como el Metro pensé Ah!!!! seria interesante hacerla sobre la experiencia de realizar Biodanza en una empresa y eso me pareció que podía ser un buen tema para abordar, pero cuando fui a la primera presentación de Monografías de mis compañeros en Diciembre, y me emocioné con la presentación de cada uno, me paso algo muy extraño, tuve la sensación que el tema que había elegido se desenganchaba de mi o yo me desenganchaba de él y me di cuenta que lo había elegido solo por una situación circunstancial pero que no venía de adentro.

Me encontré de nuevo en el desierto y de repente surgió de mi interior el concepto "JUEGO" el cual fue tomando consistencia hasta que empezó a tener mucho sentido y cada vez me fui dando cuenta que para mi era un "tema" sin que hubiese tenido mucha conciencia de ello.

A medida que lo pensaba y que conversaba sobre ello me contactaba con la resonancia que tenia dentro de mi el juego e iba aclarando lo que significaba para mí, me di cuenta de que definitivamente era mi "tema" y que me encantaba, que me apasionaba.

Me remonté a mi niñez y mi relación con el juego. Para mi el juego fue una ceremonia muy deseada pero escasa porque no tenia hermanos y las posibilidades de jugar con otros niños eran escasas por excesivo celo de mis padres.

Me di cuenta que para mi el juego compartido era tan importante que estaba dispuesta a sacrificar mis juguetes y mis preferencias por la posibilidad de tener compañeros de juego.

Tuve una niñez muy difícil y solitaria y ahora me doy cuenta que el juego que escasamente saboree fue mi salvavidas absoluto, me salvó de la tristeza y me permitió a través de él mantenerme vinculada a la vida, entrar en un espacio de alegría, seguridad, orden, libertad y ensueño que me era totalmente vedado fuera de él.

Seguí avanzando por la vida bebiéndome todas las posibilidades de jugar que se me brindaban, aunque ya estuviera "grandecita para esas cosas" porque desgraciadamente para el adulto este tipo de juego esta vedado si no quiere ser tildado de inmaduro y poco confiable, salvo que sea el tipo de juego en que hay mucho que pensar o que se justifica porque hay destrezas que mostrar y trofeos que ganar, el jugar solo por placer de jugar es muy escaso en los adultos y siento corresponde a una de las tantas disociaciones que padecemos los seres humanos, disociar el juego del adulto, establecer una edad para jugar.



En el niño se estimula el juego, al adulto se le impide jugar por su calidad de tal.

Al contar algo tan personal e íntimo como mi situación de vida en la niñez me mueve la convicción de que es importante en mi monografía compartir la génesis de esta motivación que yo hasta hace poco ni siquiera la sabía de forma conciente y es pertinente en cuanto a que por vivencia personal esta plasmada en mi la tremenda importancia del juego en mi vida.

Además que creo que lo más valioso de este trabajo no es la información, que he buscado con mucho entusiasmo y que comparto en este escrito, y que me ha dado el cimiento para entender el juego en su significado profundo y “serio”, sino que la experiencia de vida que me ha contactado en forma tan especial con lo lúdico y eso me ha permitido apreciar más la vida, sentirme más vinculada al universo y convencerme de que el único camino que tiene sentido para el ser humano es el transitar por la senda del amor en un flujo de dar y recibir y para eso estoy convencida que la Biodanza nos ofrece el vehículo perfecto.

Rolando Toro que tan sabiamente ha creado la Biodanza como un modelo completo, ha incluido el juego en las sesiones de adultos de Biodanza como una actividad lúdica para contactarse con la alegría de vivir, con el placer y para ayudarnos a desarrollar nuestros potenciales.

En mi Monografía expongo toda la información que he podido recopilar sobre el juego, desde sus orígenes, su definición, características, los autores que se han preocupado por el tema desarrollando teorías, sus beneficios, los juegos tradicionales, los juegos populares, etc. Para después profundizar sobre el juego en la Biodanza y su tremendo aporte al objetivo de la Biodanza, la integración del ser humano y el profundo contacto con la vida y la alegría.



CAPITULO II.- El Juego



DEFINICIÓN DE LA PALABRA LUDICO(a) : RELATIVO AL JUEGO.

DEFINICIÓN DE LA PALABRA JUEGO:

Etimológicamente los investigadores refieren que la palabra juego procede de dos vocablos en latín: “iocum” y ludus-ludere” ambos hacen referencia a broma, diversión, chiste y se suelen usar indistintamente junto con la expresión “actividad lúdica”. La raíz de la palabra nos dice que simplemente el juego es diversión. En este trabajo voy a utilizar indistintamente las dos palabras.

Se ha enunciado innumerables definiciones sobre el juego, así, el diccionario de la Real Academia de la Lengua lo contempla como *un ejercicio recreativo, sometido a reglas en la cual se gana o se pierde.*

Sin embargo la propia polisemia de éste y la subjetividad de los diferentes autores implican que cualquier definición no sea mas que un acercamiento parcial al fenómeno lúdico. Se puede afirmar que el juego, como cualquier realidad sociocultural, es imposible de definir en términos absolutos y por ello las definiciones describen algunas de sus características.

También podemos definir el juego como una actitud, es decir, una forma cualitativamente distinta de abordar una actividad. Esto nos lleva a diferenciar el juego en su sentido subjetivo de experiencia personal (el modo, los valores y actitudes integradas en la acción de jugar) de lo que denominamos objetivamente “un juego” (ronda, de escondite, de persecución, etc.). Estos “juegos estandarizados” servirán para jugar o no en virtud del conjunto de actitudes con que cada persona los aborde en un momento determinado. *(de la introducción al libro Organización y Animación de ludotecas, Ed. CCs. Madrid).*

El juego es sinónimo de recreo, diversión, alborozo, esparcimiento, satisfacción, ocio, la actividad contraria a la actividad laboral, pero el niño también juega para descubrir, conocerse, conocer a los demás y a su entorno.

En el juego se combinan tanto elementos como en la vida misma: historia, amistad, belleza, ritmo, audacia, magia, tensión, alegría y dolor. El juego siempre hace referencia implícita o explícita a la relación entre infancia, diversión y educación.



ORIGEN E HISTORIA

La antigüedad de los juegos no se podría determinar ni aun conjeturar con seguridad, en que punto de su larga historia el hombre empezó a jugar.

Todo lo que sabemos, con certeza es que muchos juegos, algunos de los cuales todavía hoy se efectúan casi sin haber sufrido transformaciones, tienen miles de años.



La primera referencia sobre juegos que existe es del año 3000 AC. Los juegos son considerados como parte de una experiencia humana y están presentes en todas las culturas.



La humanidad ha jugado desde siempre, incluso los animales lo hacen. Por eso el juego se considera previo a la cultura misma, existen innumerables manifestaciones de esta actividad en sociedades de todos los tiempos y se cuenta con muchas obras de arte donde se aprecian estas manifestaciones lúdicas.

Diferentes autores concuerdan en que el origen de los juegos es contemporáneo al de las sociedades, en épocas lejanas, en lugar de ser propiedad de los niños, constituían el bien personal del mago o chaman, que al utilizarlo con fines religiosos, atribuía su invención y su primer uso a los dioses.

Desechados por el sacerdote para sus prácticas, en lugar de extinguirse cambiaron de destino y emprendieron un nuevo rumbo.

Se ha comprobado que los ritos del culto, una vez en desuso, no desaparecen inmediatamente.

Después quedaron relegados a juegos de los hombres, luego de las mujeres y finalmente de los niños.

El hombre nace llorando, pero una de sus primeras actividades es jugar. Es una ocupación que compartimos en los albores de la vida con los animales.

El juego es una actividad que está presente en todos los seres humanos.

Los etólogos, (quienes estudian las características distintivas de un grupo determinado y como estas evolucionan para la supervivencia del mismo) lo han identificado como un posible patrón fijo de comportamiento en la ontogénesis humana (se refiere al proceso evolutivo de un individuo dentro de una especie), que se ha consolidado a lo largo de la evolución de la especie.



EVOLUCION DEL JUEGO EN LAS ESPECIES

El juego aparece en los mamíferos. Los mamíferos juegan para aprender, es una de las funciones más importantes del juego. Los mamíferos se caracterizan por un cerebro evolucionado, infancia larga, cuidado parental, amamantamiento de las crías, cacería en grupo, división social y no genética de trabajo.



Los mamíferos juegan a cazar en grupo, definir jerarquías, explorar, dividirse el trabajo, entre otros. El juego entre los mamíferos (caninos, felinos, acuáticos, primates) se basa en la imitación y en la exploración por ensayo y error. En los mamíferos hay una ausencia total de juego simbólico.



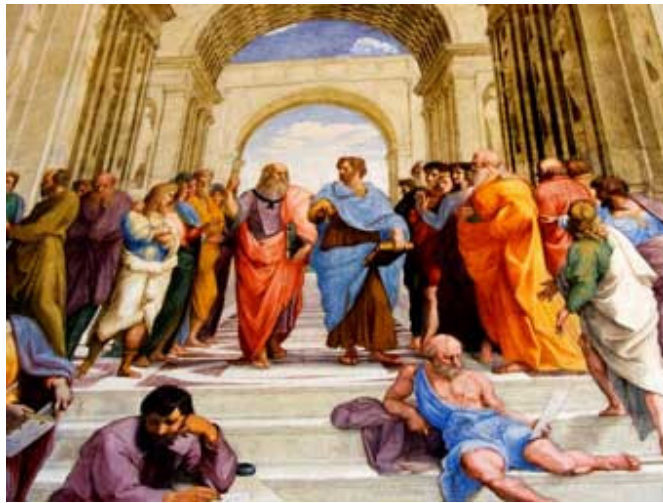
Los chimpancés y otros primates tienen la capacidad de utilizar representaciones, pueden por ejemplo usar algunas palabras, pero no aparece en ellos ninguna forma de juego simbólico. El juego de los chimpancés tiene las mismas características que el de todos los mamíferos. La aparición del juego simbólico se presenta exclusivamente en los niños, junto con el lenguaje intrínsecamente simbólico. Los hombres prehistóricos realizaban las pinturas rupestres para actuar sobre los animales a través de sus representaciones. Estas pinturas son el primer ejemplo de juegos simbólicos ya que el juego simbólico se hace sobre representaciones y no sobre las cosas reales.



En la historia de la especie humana es probable que el juego formal aparezca luego de la sedentarización, resultado de la agricultura y la escritura. En el juego formal el objeto del juego son las reglas en sí mismas, no las representaciones, gracias a esta capacidad para establecer reglas y jugar dentro de ellas, la especie ha podido construir juegos claves como la democracia, la religión y la ciencia. Crear juegos con reglas es la esencia de la evolución de la civilización.



PLATÓN Y ARISTÓTELES Y SU PENSAMIENTO SOBRE EL JUEGO



Platón y Aristóteles en la Escuela de Atenas (Rafael)

Entre los pensadores clásicos y filósofos que abordan el tema aunque sea tangencialmente, se cita a Platón y Aristóteles.

PLATÓN (427 A 347 AC.)-

Dio gran importancia al aprender jugando, y animaba a los padres para que dieran a sus hijos juguetes que ayudaran a “formar sus mentes” para actividades futuras como adultos; fue uno de los primeros en mencionar y reconocer el valor práctico del juego, dada la prescripción que hace en las leyes (Diálogos Críticos), de que los niños utilicen manzanas para aprender mejor las matemáticas y que los niños de tres años que más tarde serán constructores, se sirvan de útiles auténticos, solo que a tamaño reducido.

ARISTÓTELES (384 a 322 AC.)-

Se ocupó de los problemas educativos para la formación de hombres libres y, menciona en varios lugares de su obra, ideas que refieren a la conducta de juego en los niños, por ejemplo *“hasta la edad de cinco años, tiempo en que todavía no es bueno orientarlos a un estudio, ni a trabajos coactivos, a fin de que estos no impidan el crecimiento; se les debe, no obstante permitir movimientos para evitar la inactividad corporal”* y este ejercicio puede obtenerse por varios sistemas especialmente por el “juego”. En otro fragmento menciona: *“la mayoría de los juegos de la infancia, deberían ser imitaciones de las ocupaciones serias de la edad futura”*.



EL JUEGO EN EL NIÑO



El juego es un camino natural y universal para que la persona se desarrolle y pueda integrarse en la sociedad. Es una actividad necesaria para los seres humanos.

El juego es el primer acto creativo del ser humano. Comienza cuando el niño es bebé, a través del vínculo que se establece con la realidad exterior y las fantasías, necesidades y deseos que va adquiriendo. Cuando un niño toma un objeto cualquiera y lo hace volar, esta creando un momento único e irrepetible que es absolutamente suyo. Porque ese jugar no sabe de pautas preestablecidas, no entiende de exigencias del medio, no hay un “hacerlo bien”.

En concreto el desarrollo infantil está directa y plenamente vinculado con el juego ya que, además de ser una actividad natural y espontánea y una experiencia creativa y placentera a la que el niño le dedica todo el tiempo posible, debe desarrollarse en forma gustosa y sin sentir obligación de ningún tipo. Es una forma privilegiada de expresión infantil. (Gutton, P. 1982).

El juego es un elemento imprescindible para el completo y óptimo desarrollo infantil.

La actividad lúdica posee una naturaleza y unas funciones lo suficientemente complejas, como para que en la actualidad no sea posible una única explicación teórica sobre la misma, bien porque se aborda desde diferentes marcos teóricos, bien porque los autores se centran en distintos aspectos de una realidad.

Lo cierto es que a través de la historia aparecen muy diversas explicaciones sobre la naturaleza del juego y el papel que ha desempeñado y puede seguir desempeñando en el desarrollo de los niños y en la vida humana en general, lo cual ha dado lugar a teorías muy interesantes y controversiales.

A continuación expondré algunas de las teorías mas relevantes:

TEORIAS DE LOS JUEGOS

Las primeras teorías elaboradas sobre el juego propiamente dicho, se remiten al siglo XIX y pueden agruparse en cuatro tendencias:



- *TEORIA DEL EXCESO DE ENERGIA.- (HERBERT SPENCER, 1855).*

Basado en los escritos filosóficos de Friedrich von Schiller, plantea que el juego sirve para gastar el exceso de energía acumulada que todo organismo joven tiene y que no necesita, pues sus necesidades están satisfechas por otros.

- *TEORIA DE LA RELAJACIÓN.- (LAZARUS, 1883).*

De forma complementaria a la anterior, sostiene que el juego sirve para relajar a los individuos que tienen que realizar actividades difíciles y laboriosas, que le producen fatiga y para recuperarse y descansar, hacen otras actividades como jugar, porque el juego produce relajación.

- *TEORIA DE LA PRACTICA O DEL PRE-EJERCICIO.- (KARL GROOS 1898).*

Es mas cercana al concepto actual que tenemos sobre el juego y sostiene que el juego es necesario para la maduración psicofisiológica y que es un fenómeno que esta ligado al crecimiento.

Groos sostiene que el juego es un ejercicio preparatorio, que constituye en la primera edad de los humanos como en los animales, un procedimiento instintivo de adquisición de comportamiento adaptado a las situaciones que el adulto tendrá que afrontar posteriormente. El fin del juego es el juego mismo, realizar la actividad que produce placer. Considera a esta actividad como una conducta adaptativa, partiendo de 3 ideas.

- A) El juego sirve para desarrollar instintos útiles en la vida.
- B) Permite un desarrollo de los órganos y sus funciones.
- C) Los instintos se deben a una selección natural.

Esta teoría de naturaleza biológica sirve para explicar algunos juegos elementales que realiza el niño, pero deja de lado aspectos subjetivos en diversas modalidades de juegos como los simbólicos y los sociales. Por otra parte no considera la actualidad del juego para el propio niño, como forma de expresión de su momento histórico y vital como forma de interpretar la realidad en que vive.

Groos formula una clasificación basada en el contenido de los juegos:

- JUEGOS DE EXPERIMENTACIÓN:
 - Juegos Sensoriales
 - Juegos Motores
 - Juegos Intelectuales
 - Juegos Afectivos
- JUEGOS DE FUNCIONES ESPECIALES:
 - Juegos de Lucha
 - Juegos de Caza
 - Juegos de Persecución
 - Juegos Sociales
 - Juegos Familiares
 - Juegos de Imitación



Pero el problema se presenta cuando pensamos en aquellos juegos que se pueden clasificar en más de una categoría. Por ejemplo: el juego del trompo entre los niños pequeños puede ser un simple juego motor porque a pesar de jugar en compañía de otros niños su juego es individual.

Pero, en los niños mayores es además un juego social, porque se toma en cuenta el juego de los demás y en ocasiones existen ciertas reglas que los propios niños establecen.

- **TEORIA DE LA RECAPITULACIÓN.- G.S. HALL. (1904)**

Basada en las teorías evolucionistas, que proponen que cada individuo reproduce el desarrollo de la especie. Por eso el niño realiza en el juego, actividades que sus ancestros realizaron.

HALL asocia el juego con la evolución de la cultura humana. Mediante el juego el niño vuelve a experimentar sumariamente la historia de la Humanidad.

Posteriormente a G.S. Hall son varias las teorías respecto al juego que han sido profusamente tratadas por diferentes autores, por lo que creo es útil realizar una síntesis de ellas, especialmente de Jean Piaget por ser una de las más completas.

JEAN PIAGET (1896-1980)

Pertenece a una corriente psicogenetista. Plantea una teoría cognitiva sobre el juego basada en una clasificación con respecto al desarrollo mental del niño.

Ha destacado tanto en sus escritos teóricos como en sus observaciones clínicas, la importancia del juego en los procesos de desarrollo, relaciona el desarrollo de los estadios cognitivos con el desarrollo de la actividad lúdica (este término le concede mayor importancia a los aspectos intelectuales que a los afectivos y emocionales).



Las diversas formas de juego que surgen a lo largo del desarrollo infantil, son consecuencia directa de las transformaciones que sufren paralelamente las estructuras cognitivas del niño, ya que este construye el conocimiento por sí mismo mediante la propia experiencia.

Para Piaget el juego es básicamente una relación entre el niño y su entorno. En esta relación ocurren dos procesos: Acomodación y Asimilación.

ACOMODACIÓN: Es el proceso mediante el cual se recibe la información y se otorgan los primeros significados.

ASIMILACIÓN: Es el proceso donde se transforma la información recibida la cual pasa a ser parte del organismo atribuyéndole un significado, tomando en cuenta sus experiencias previas y el paso de una estructura cognitiva a otra.



El juego es paradigma de la asimilación en cuanto que es la acción infantil por antonomasia, la actividad imprescindible mediante la que el niño interacciona con una realidad que le desborda.

Son muchos los autores, de acuerdo con la teoría piagetiana, que han insistido en la importancia que tiene para el proceso del desarrollo humano la actividad que el propio individuo despliega en sus intentos por comprender la realidad material y social .

Además, Piaget también fundamenta sus investigaciones sobre el desarrollo moral en el estudio del desarrollo del concepto de norma dentro de los juegos. La forma de relacionarse y entender las normas de los juegos es indicativo del modo como evoluciona el concepto de norma social en el niño.

Enriquece notablemente los intentos de comprensión de juego infantil, pues reconociendo el valor de las teorías, señala que no puede hablarse del juego como una unidad, sino que en función de la variación de los estadios evolutivos y la superación de etapas existen notas diferentes en el juego de cada edad.

Piaget realiza una clasificación del juego, tomando como fundamento los principios del desarrollo de las estructuras mentales.

PIAGET ha establecido una secuencia común del desarrollo de los comportamientos del juego, acumulativa y jerarquizada, donde el símbolo reemplaza progresivamente al ejercicio y luego la regla substituye al símbolo sin dejar por ello de incluir el ejercicio simple.

Así él distingue tres grandes categorías:

- EL EJERCICIO
- EL SÍMBOLO
- LA REGLA

JUEGOS DE EJERCICIO.- (ACCION)



Son característicos del período sensorio-motor (0-2 años).

Las investigaciones que se han realizado con el fin de marcar el inicio del juego han proporcionado datos de que las primeras actividades propiamente lúdicas se desarrollan desde los primeros meses de vida. Los niños repiten toda clase de movimientos y de gestos por puro placer, que sirven para consolidar lo adquirido y que más tarde lo llevarán a realizar otras actividades más complejas.

Le gusta esta repetición, el resultado inmediato y la diversidad de los efectos producidos. Estas acciones inciden generalmente sobre contenidos sensoriales y motores, son ejercicios simples o combinaciones de acciones con o sin un fin aparente, soltar y recuperar el chupete, sacudir un objeto sonoro etc. constituirá un



juego típico de un niño de pocos meses, mientras que abrir y cerrar una puerta, subir y bajar escaleras, serán juegos motores propios del final de este periodo.

Estas conductas permiten descubrir por azar y reproducir de manera cada vez mas voluntaria secuencias visuales, sonoras y de tacto al igual que motrices, pero sin hacer referencia a una representación de conjunto. La actividad lúdica sensorio-motriz tiende principalmente hacia la satisfacción inmediata, el éxito de la acción y actúa esencialmente sobre acontecimientos y objetos reales por el placer de los resultados inmediatos.

EL niño al ejercitar ciertas habilidades sin límites ni imposiciones del exterior, elimina la angustia y realiza actividades “superiores” con facilidad.

El juego en sus inicios es complemento de la imitación y se diferencia de ésta porque el juego se realiza sin preocupación, por así decirlo, de adaptación.

En otras palabras, todas aquellas actividades que se realizan sin objetivo específico pueden ser consideradas como juegos por lo menos en sus inicios.

Es importante subrayar que, aunque el juego de ejercicio no involucra ni pensamiento simbólico ni razonamiento propiamente dicho, supera en mucho el pre-ejercicio del que habla Groos con respecto a los animales.

Si bien es cierto que en ambos casos se presentan esencialmente movimientos sensomotores, en los animales, es generalmente desarrollo de actividades instintivas, como cazar, luchar, etc., que más tarde le permitirán sobrevivir en su medio, de ahí el nombre de pre-ejercicio, en tanto que en el caso del niño, el juego de ejercicio sobrepasa los instintos dando lugar a acciones prolongadas, que más tarde servirán como base para el desarrollo de funciones superiores.

El juego de ejercicio se subdivide en:

- A.- JUEGOS DE EJERCICIOS SENSOMOTORES
- B.- JUEGOS DE EJERCICIOS DEL PENSAMIENTO

A.- EJERCICIO SENSOMOTOR: consiste en general en desarrollar actividades por el simple placer de realizarlas, tiende a la satisfacción inmediata, el éxito de la acción y actúa esencialmente sobre acontecimientos y objetos reales por el placer de los resultados inmediatos.

B.- EJERCICIO DE PENSAMIENTO: esta es la segunda categoría de juegos de ejercicio, pero en este caso la principal actividad a desarrollar no son movimientos sino la inteligencia del sujeto.

Así vemos que el niño puede plantear preguntas sin estar interesado en la respuesta, esto es preguntar por el placer de preguntar. Pensemos en la famosa "edad del porque". el niño pregunta: *¿por qué el perro ladra?* Respuesta: *es su forma de hablar.* Y, *¿por qué habla así?* Respuesta: *porque es un perro.*



Y ¿Por qué es perro?... etc. Podemos darnos cuenta que el niño se divierte formulando preguntas simplemente.

LOS JUEGOS SIMBOLICOS.- (Representación)



Son propios de la etapa preconceptual (2-4 años). Se caracterizan por el manejo de símbolos o sea la representación de un objeto por otro, de manera que el juego se aleja cada vez más del simple ejercicio.

Según Piaget, es necesario mencionar que el principio de esta segunda etapa tiene características tanto del juego senso-motor como del uso de símbolos. Esto se debe principalmente a que el juego (y el desarrollo mental del niño) es una evolución que se basa en los elementos de la etapa anterior y se va desarrollando por medio de las experiencias del sujeto pero conserva características de cada una de las etapas.

El lenguaje que también se inicia a esta edad, ayudará poderosamente a esta nueva capacidad de representación. Otro cambio importante que aparece en este momento es la posibilidad de los juegos de ficción; los objetos se transforman para simbolizar otros que no están presentes, así un cubo de madera se convierte en un camión, una muñeca representa una niña, etc.

Lo fundamental no son ya las acciones sobre los objetos, sino lo que estos y aquellas representan. El niño empieza a “hacer como si”, atribuye a los objetos toda clase de significados mas o menos evidentes, simula acontecimientos imaginados interpreta escenas creíbles mediante roles y personajes ficticios o reales, y coordina, a un nivel cada vez mas complejo, múltiples roles y distintas situaciones.

Estas formas de juego evolucionan, acercándose cada vez mas con los años a la realidad que representan. La mayor parte de los juegos simbólicos implican movimientos y actos complejos que pudieron, anteriormente ser objeto de juegos de ejercicios sensorio-motor en secuencias motrices aisladas (atornillar, apretar, golpear, etc.). Estos movimientos se subordinan, en el contexto del juego simbólico, a la representación y a la simulación que ahora se convierten en la acción predominante. En esta etapa del desarrollo, la interiorización de los esquemas le permite al niño un simbolismo lúdico puro.

El proceso del pensamiento hasta ahora unido estrechamente a lo inmediato, al presente, a lo concreto, se vuelve mas complejo. El niño tiene ahora acceso a los acontecimientos pasados y puede anticiparse a los que van a venir.

Sus juegos están marcados entonces por la máxima utilización de esta nueva función: simulación, ficción y representación, invención de personajes imaginados y reproducción de acontecimientos pasados que acompañan la actividad lúdica en el transcurso de esta etapa, caracterizando las conductas particulares.



Ahora bien, el surgimiento del juego simbólico lo marca la aparición de los esquemas simbólicos, estos consisten en reproducir los esquemas ya adquiridos en una situación y con un objetivo diferente a los que comúnmente los evoca.

Estos esquemas simbólicos señalan la transición entre el juego de ejercicio y el juego simbólico propiamente dicho.

Al finalizar esta etapa de juego simbólico, a los 11 años aproximadamente, se puede observar una disminución del simbolismo del niño para dar lugar al juego de reglas, el cual es cada vez más cercano al trabajo real y productivo.

LOS JUEGOS DE REGLAS.



Son propios de la etapa intuitiva (4-7 años).

Aparecen de manera muy progresiva y confusa a partir de los 4 años, su inicio depende, en buena medida, del medio en el que se mueve el niño, de los modelos que tenga a su disposición, la presencia de hermanos mayores y la asistencia a jardines infantiles facilitan la sensibilización del niño hacia este tipo de juegos.

El simbolismo puro va perdiendo terreno a favor de juegos de fantasías mas socializados, que al realizarse más frecuentemente en pequeños grupos, aproximan al niño a la aceptación de la regla social.

El pensamiento intuitivo es una clase de pensamiento con imágenes que conduce al inicio de la lógica. Las actividades lúdicas de este nivel implican un interés por la manipulación sobre los conjuntos, por los reagrupamientos ordenados de manera lineal según un solo principio de orden, y por el montaje de elementos múltiples y la organización de las partes de un conjunto.

Sin embargo, las características mismas del nivel intuitivo ponen en evidencia el límite del razonamiento de los niños de esta edad, ya que estos tienden a centrarse sobre un solo aspecto de la situación y a desestimar otras dimensiones presentes, además de ser poco dados a considerar los objetos o acontecimientos desde un punto de vista distinto al suyo.

Piaget explica el surgimiento del juego de reglas de la siguiente forma:

El juego de reglas aparece tardíamente y se prolonga mas allá de la infancia porque es la actividad lúdica propia del ser socializado. En efecto así como el símbolo reemplaza al ejercicio simple apenas surge el pensamiento, la regla reemplaza al símbolo y enmarca el ejercicio apenas ciertas relaciones sociales se constituyen.

A este respecto es necesario aclarar que las reglas son características del ser socializado debido a que estas nacen como consecuencia de la convivencia con otros sujetos (ya sean de su edad o adultos).



La regla consiste básicamente en establecer regularidad en las actividades del sujeto, en este caso en el juego del niño donde existen ciertas consecuencias para aquellos que no observen las conductas establecidas.

Es una herramienta por la cual se está tratando de llegar a una meta.

Es sobre todo durante el período de 7 a 11 años cuando se desarrollan los juegos de reglas y se siguen desarrollando a lo largo de la vida, reglas simples y concretas, directamente unidas a la acción y apoyadas generalmente por objetos y accesorios bien definidos.

Los juegos de reglas, al contrario que otros tipos de juego que tienden a atenuarse subsisten y pueden desarrollarse en el adolescente y en el adulto tomando una forma más elaborada.

Durante este período se desarrollan los siguientes tipos de reglas:

- Reglas simples
 - Reglas complejas
- **El juego de reglas simples:** es característico de la *etapa de las actividades concretas* (7-12 años). En esta etapa de desarrollo, las actividades concretas del pensamiento, ya esbozadas en el nivel precedente bajo la forma de simples actividades, se organizan y se coordinan, pero sólo actúan sobre objetos concretos. El niño se vuelve más apto para controlar varios puntos de vista distintos; empieza a considerar los objetos y los acontecimientos bajo diversos aspectos, y es capaz de anticipar, reconstituir o modificar los datos que posee, lo que le permite dominar actividades como la clasificación, la sucesión, la comprensión de clases, de intervalos, de distancias, de superficies y de un sistema de coordenadas. El niño accede pues, a partir de esta etapa, a una forma de pensamiento activo pero aún no abstracto.

Las actividades lúdicas correspondientes a esta etapa específica se caracterizan ante todo por un nuevo tipo, marcado por los juegos de reglas simples, los reglamentos, los montajes bien estructurados, bien ordenados y actividades colectivas que se parecen cada vez más a la realidad, y con roles más complementarios.

- **El juego de reglas complejas:** se empieza a desarrollar generalmente a partir de los 12 años, es característico de la etapa de las operaciones formales, más independientes de la acción y basados en combinaciones y razonamientos puramente lógicos, estrategias elaboradas y deducciones interiorizadas (ajedrez, damas, cartas, juegos de estrategia, juegos deportivos complejos, etc.).

A través de los juegos de reglas, los niños desarrollan estrategias de acción social, aprenden a controlar la agresividad, ejercitan la responsabilidad y la democracia, las reglas obligan también a depositar la confianza en el grupo y con ello aumenta la confianza del niño en sí mismo.



Se interesa también por el teatro, el mimo, la expresión corporal y gestual, y los juegos sensoriales y motores de tipo deportivo que conllevan reglamentos y roles colectivos complementarios.

Puede en cualquier momento, volver hacia atrás y retomar actividades lúdicas de niveles anteriores, pero en general, su modo de pensamiento y las actividades lúdicas conquistadas ya no sufrirán modificaciones cualitativas adicionales, y le servirán, si están bien integradas, para toda la vida.

Desde las teorías del ciclo vital y del procesamiento de la información en la actualidad, sin embargo, se cuestiona que con posterioridad a la adolescencia no haya cambios cualitativos en el desarrollo humano.

Las reglas complejas se dividen en dos tipos:

1. Reglas transmitidas: que son aquellas que los niños asumen por medio de juegos establecidos y que han sido jugados a través de muchas generaciones.

Un ejemplo clásico de este tipo de juego de reglas transmitidas es el de las bolitas. El niño, a través del propio juego recibe de los niños mayores instrucciones acerca del juego, es decir, las reglas son heredadas de otras generaciones.

2. Reglas espontáneas: son las que en el momento de estar jugando se establecen y se respetan tanto como las reglas transmitidas, surgen como resultado de la socialización de los juegos anteriores, esto quiere decir que son juegos con características motoras o simbólicas, pero ahora con relación interpersonal, donde es necesario fijar ciertas reglas momentáneas para llevar a cabo organizadamente un juego.

En resumen, los juegos de reglas son juegos de combinaciones sensorio-motoras (carreras, lanzamiento de bolitas, bolos, etc.) o intelectuales (cartas, damas, etc.) con competencia de los individuos (sin lo cual la regla sería inútil) y regulados por un código transmitido de generación en generación o por acuerdos improvisados.

La explicación del desarrollo del juego desde un punto de vista cognocitivista nos permite ver el vínculo que existe entre la formación de las estructuras mentales del niño y sus juegos, así como las consecuencias en su evolución integral.

Con el fin de hacer más explícita esta idea daré un ejemplo: el juego del adulto ha superado la etapa del ejercicio senso-motor y la etapa simbólica, sin embargo existen juegos que requieren tanto actividad motora y simbólica como ciertas reglas para llevarse a cabo.



WILLIAM STERN (1871-1938)

Siguiendo con los autores que han abordado la importancia del juego en el desarrollo del niño se encuentra Stern que fue otro de los investigadores que realizó una clasificación tomando como base el grado de desarrollo mental que requiere el niño.



STERN clasificó los juegos en dos clases:

- JUEGOS INDIVIDUALES
- JUEGOS SOCIALES

JUEGOS INDIVIDUALES.- Esta primera clase involucra diferentes categorías:



-Conquista del cuerpo: esta categoría se refiere a aquellos juegos en los que el cuerpo es usado como instrumento o sea como motor de la acción;

-Conquista de las cosas: aquí se ubican los juegos que permiten al niño investigar los objetos, ya sea construirlos o destruirlos;

-Los juegos de papeles: que son a través de los cuales, el niño representa diferentes personajes o cosas.

JUEGOS SOCIALES.- Esta segunda clase, contempla las siguientes divisiones:



-Juegos de imitación simple, que como su nombre lo dice, permite al niño imitar ciertas actividades simples y significativas para él.

-Juegos de papeles complementarios, aquí se ubican los juegos que requieren mas de un personaje como profesoras y alumnos, papás e hijos, etc.

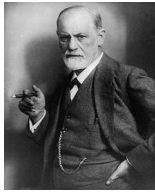
-Juegos combativos, que son aquellos que simulan guerras o simplemente enfrentamientos.

Esta clasificación, a pesar de ser más amplia con respecto a la anterior, presenta una dificultad en el momento de marcar límites entre lo individual y lo social.

Por ejemplo, a veces el niño juega en compañía de otros, pero cada uno juega para sí mismo, por lo tanto aunque hay más de un niño, no es un juego colectivo, ya que no existen reglas comunes que definan el juego y es precisamente esto último, la principal característica de la vida social del niño y del adulto.



SIGMUND FREUD (1856-1939)



Para Sigmund Freud, el juego está relacionado con la expresión de los deseos que no pueden satisfacerse en la realidad y por lo tanto las actividades lúdicas que el niño realiza le sirven de manera simbólica.

Freud relaciona el juego con la necesidad de la satisfacción de impulsos instintivos de carácter erótico o agresivo, y con la necesidad de expresión y comunicación de sus experiencias vitales y las emociones que acompañan estas experiencias.

El juego ayuda al hombre a liberarse de los conflictos y a resolverlos mediante la ficción.

JOHAN HUYZINGA (1872-1945)

Según Huizinga el juego es una acción o ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de alegría y con cierta tensión y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida corriente.



Investigó y reconstruyó las formas de vida y las pautas culturales del pasado. Exploró el juego como un fenómeno cultural y no simplemente en sus aspectos biológicos, psicológicos, o etnográficos y concibió la actividad lúdica como una función humana tan esencial (Homo ludens) como la reflexión (Homo sapiens) y el trabajo (Homo Faber).

En su obra consideró el juego desde los supuestos del pensamiento científico cultural ubicándolo como génesis y desarrollo de la cultura, dado que esta tiene un carácter lúdico.

LEV. S. VIGOTSKY (1896-1934)

Para el autor Lev. S. Vigotsky (Teoría Histórico Cultural), el juego es una actividad social, en la cual gracias a la cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio. Estudió el desarrollo de las funciones psíquicas superiores.



También este autor se ocupa principalmente del juego simbólico y señala como el niño transforma algunos objetos y los convierte en su imaginación, en otros que tienen para él un distinto significado, por ejemplo, cuando corre con la escoba como si esta fuese un caballo, y con este manejo de las cosas se contribuye a la capacidad simbólica del niño.



El niño ve la actividad de los adultos que lo rodean, la imita y la transforma en juego y a través del mismo adquiere las relaciones sociales fundamentales.

El niño progresa esencialmente a través de la actividad lúdica. El juego es una actividad capital que determina el desarrollo del niño. El juego crea una zona de desarrollo próximo en el niño. Durante el juego, el niño está siempre por encima de su edad promedio, por encima de su conducta diaria.

Vigotsky, por su parte, se muestra muy crítico con la teoría de Groos respecto al significado del juego, y dice que lo que caracteriza fundamentalmente al juego es que en él se da el inicio del comportamiento conceptual o guiado por las ideas. La actividad del niño durante el juego transcurre fuera de la percepción directa, en una situación imaginaria.



La esencia del juego estriba fundamentalmente en esa situación imaginaria, que altera todo el comportamiento del niño, obligándole a definirse en sus actos y proceder a través de una situación exclusivamente imaginaria.

La teoría histórico cultural de Vigotsky y las investigaciones transculturales posteriores han superado también la idea piagetiana de que el desarrollo del niño hay que entenderlo como un descubrimiento exclusivamente personal, y ponen el énfasis en la interacción entre el niño y el adulto, o entre un niño y otro niño, como hecho esencial para el desarrollo infantil, en esta interacción el lenguaje es el principal instrumento de transmisión de cultura y de educación, pero evidentemente existen otros medios que facilitan la interacción niño-adulto.

La forma y el momento en que un niño domina las habilidades que están a punto de ser adquiridas (Zona de Desarrollo Próximo) depende del tipo de andamiaje que se le proporcione al niño (Bruner, 1984; Rogoff, 1993). A que el andamiaje sea efectivo contribuye sin duda, captar y mantener el interés del niño, simplificar la tarea, hacer demostraciones... etc., actividades que se facilitan con materiales didácticos adecuados, como pueden ser los juguetes.

Según Vigotsky, el juego no es la actividad predominante de la infancia, puesto que el niño dedica más tiempo a resolver situaciones reales que ficticias, no obstante, la actividad lúdica constituye el motor del desarrollo en la medida en que crea continuamente zonas de desarrollo próximo. Elkonin (1978), Leontiev (1964, 1991), Zaporozhets (1971) y el mismo Vygotsky (1962, 1978), consideran, en opinión de Bronfenbrenner (1987) a los juegos y la fantasía como actividades muy importantes para el desarrollo cognitivo, motivacional y social.

HUMBERTO MATURANA (1928)

Para Maturana juego es cualquier actividad vivida en el presente de su realización y hecha en inocencia, es decir, actuada emocionalmente sin ningún propósito exterior a ella, con la atención en ella, sin expectativas y que no confunde proceso con



resultado, sin tensión ni angustia, en otras palabras es el disfrutar lo que se hace como si ese hacer no tuviera ningún propósito ulterior y sin otra intención que su realización.

Es un acto que se vive en el placer y es el fundamento de la salud psíquica, porque se vive sin esfuerzo aunque haya al final cansancio corporal.



Para Maturana nuestra cultura occidental, nos llama continuamente a poner nuestra atención en las consecuencias de lo que hacemos y no en lo que hacemos, o sea debemos atender a lo que no somos pero deseamos ser y eso nos crea una serie de dificultades en nuestra relación con los demás porque los seres humanos estamos donde esta nuestra atención y no donde están nuestros cuerpos. Por eso los adultos usualmente no jugamos ni siquiera cuando decimos hacerlo. El juego no constituye de ninguna manera una preparación para una acción futura.

Cuando los niños juegan imitando actividades llevadas a cabo por los adultos, no se están preparando para dichas actividades futuras, el juego no es una preparación para nada. En el momento de jugar tanto niños como adultos son lo que el juego indica.



Los adultos debemos recobrar nuestro auto respeto y el respeto por los otros, deshaciéndonos del hábito de instrumentalizar todas nuestras relaciones reaprendiendo a jugar.

Maturana postula que las madres modernas frecuentemente no tienen conciencia de su corporalidad y por lo tanto no tienen plena conciencia social y sin darse cuenta instrumentalizan sus relaciones con sus hijos.



Ellas los enseñan, los educan, los guían hacia su futuro ser social, pero no están con ellos en términos de vivir con ellos en una aceptación mutua total, y sus esfuerzos porque sus hijos crezcan como seres íntegros capaces de ser ciudadanos felices y



responsables fracasan muchas veces por insuficiente desarrollo de su conciencia de sí y su conciencia social.

Maturana concuerda con los trabajos realizados por la Dra. Verden-Séller que descubrió que la relación materno-infantil en el juego como relación de total aceptación y confianza en el encuentro corporal de la madre y el niño con la atención de la madre puesta en el encuentro, no en el futuro o salud del niño, no en lo que vendrá sino que en el simple fluir de la relación, es fundamental para:



- El desarrollo de la conciencia corporal y manejo del espacio.
- Adquirir su autoconciencia y eso se desarrolla al vivir su infancia en la riqueza de la experiencia senso-motriz de su vida temprana en la interacción corporal en total aceptación con su madre.
- Para el crecimiento de este como un ser que puede vivir en la dignidad del respeto por si mismo y por el otro en conciencia individual y social.
- Afirmar su identidad individual creciendo en la aceptación de los otros como un ser social convirtiéndose en un adulto afectuoso que no necesita reafirmarse en la negación de los otros en el curso de una competencia interminable.

FUNCION DEL JUEGO EN LA INFANCIA.-

Son muchos los autores, como hemos visto anteriormente, por tanto, que bajo distintos puntos de vista, han considerado y consideran el juego como un factor importante y potenciador del desarrollo tanto físico como psíquico del ser humano, especialmente en su etapa infantil, debido a que el niño irá descubriendo y conociendo el placer de hacer cosas y estar con otros.

Es uno de los medios más importantes que tiene para expresar sus más variados sentimientos, intereses y aficiones; no olvidemos que el juego es uno de los primeros lenguajes del niño, una de sus formas de expresión más natural.

El juego es útil y es necesario para el desarrollo del niño en la medida en que él es el protagonista.

Está vinculado a la creatividad, a la solución de problemas, al desarrollo del lenguaje o de papeles sociales; es decir, con numerosos fenómenos cognoscitivos y sociales.

Pero no solo es importante el papel del juego en el niño porque desarrolla la capacidad intelectual, sino también porque potencia otros valores humanos como son la afectividad, sociabilidad, motricidad, entre otros.

El conocimiento no puede adquirirse realmente si no es a partir de una vivencia global en la que se comprometa toda la personalidad del que aprende.

El juego se convierte en un proceso de descubrimiento de la realidad exterior a través del cual el niño va formando y reestructurando progresivamente sus conceptos sobre el mundo, además le ayuda a descubrirse a si mismo, a conocerse y formar su personalidad y le proporciona las experiencias que le enseñan a vivir en sociedad. Cualquier capacidad del niño se desarrolla más eficazmente en el juego que fuera de él.

Mediante el juego y el empleo de juguetes, se puede explicar el desarrollo de cinco parámetros de la personalidad, todos ellos íntimamente unidos entre sí.

❖ **LA AFECTIVIDAD.-** El desarrollo de la afectividad se explicita en la etapa infantil en forma de confianza, autonomía, iniciativa, trabajo e identidad (Spitz, Wallon, Winnicott...).



El equilibrio afectivo es esencial para el correcto desarrollo de la personalidad. El juego favorece el desarrollo afectivo o emocional en cuanto que es una actividad que proporciona placer, entrenamiento y alegría de vivir permite expresarse libremente, encauzar las energías positivamente y descargar tensiones.

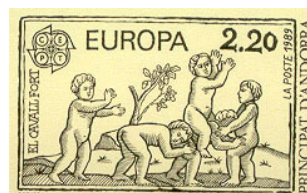
❖ **LA MOTRICIDAD.-** El desarrollo motor del niño es determinante para su evolución general. La actividad psicomotriz proporciona al niño sensaciones corporales agradables, además de contribuir al proceso de maduración, separación e independización motriz. Mediante esta actividad va conociendo su esquema corporal, desarrollando e integrando aspectos neuromusculares como la coordinación y el equilibrio, desarrollando sus capacidades sensoriales, y adquiriendo destreza y agilidad.



❖ **LA INTELIGENCIA.-** Inicialmente el desarrollo de las capacidades intelectuales está unido al desarrollo sensorio-motor, el modo de adquirir esas capacidades dependerá tanto de las potencialidades genéticas, como de los recursos y medios que el entorno le ofrezca.



❖ **LA CREATIVIDAD.-** Niños y niñas tienen la necesidad de expresarse, de dar curso a su fantasía y dotes creativos. Podría decirse que el juego conduce de modo natural a la creatividad porque, en todos los niveles lúdicos, los niños se ven obligados a emplear destrezas y procesos que les proporcionan oportunidades de ser creativos en la expresión, la producción y la invención.



❖ **LA SOCIABILIDAD.-** En la medida en que los juegos y los juguetes favorecen la comunicación y el intercambio, ayudan al niño a relacionarse con los otros, a comunicarse con ellos y les prepara para su integración social.



En los primeros años el niño y la niña juegan solos, mantienen una actividad bastante individual; más adelante la actividad de los niños se realiza en paralelo, les gusta estar con otros niños, pero uno al lado del otro.



Mas tarde tiene lugar la actividad competitiva en la que el jugador se divierte en interacción con uno o varios compañeros.

En último lugar se da la actividad cooperativa en la que el jugador se divierte con un grupo organizado, que tiene un objetivo colectivo predeterminado.

Para facilitar el análisis de los diversos aportes del juego al desarrollo psicomotor, intelectual, imaginativo, afectivo social del niño, presento una tabla en la que si bien aparece cada aspecto por separado, es importante señalar que el juego nunca afecta a un solo aspecto de la personalidad humana sino a todos en conjunto, y es esta interacción una de sus manifestaciones más enriquecedoras y que más potencia el desarrollo del hombre.

ASPECTOS QUE MEJORA EL JUEGO			
Desarrollo sicomotor	Desarrollo cognitivo	Desarrollo social	Desarrollo emocional
<ul style="list-style-type: none"> -Coordinación motriz. - Equilibrio. - Fuerza. -Manipulación de objetos. -Dominio de los sentidos. -Discriminación sensorial. -Coordinación visomotora (ocular y motora). -Capacidad de imitación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estimula la atención, la memoria, la imaginación, la creatividad, la discriminación de la fantasía y la realidad, y el pensamiento científico y matemático. - Desarrolla el rendimiento, la comunicación y el lenguaje, y el pensamiento abstracto. 	<p><u><i>Juegos simbólicos</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Procesos de comunicación y cooperación con los demás. - Conocimiento del mundo del adulto. - Preparación para la vida laboral. - Estimulación del desarrollo moral. <p><u><i>Juegos cooperativos</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Favorecen la comunicación, la unión y la confianza en sí mismos. - Potencia el desarrollo de las conductas prosociales. - Disminuye las conductas agresivas y pasivas. - Facilita la aceptación interracial. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrolla la subjetividad del niño. - Produce satisfacción emocional. - Controla la ansiedad. - Controla la expresión simbólica de la agresividad. - Facilita la resolución de conflictos. - Facilita patrones de identificación sexual.

REQUISITOS PARA EL JUEGO.-



Para poder jugar el niño tiene que haber establecido un buen vínculo con los adultos que le rodean, ha de sentirse seguro afectivamente, tener oportunidad de explorar su cuerpo, el del adulto y el mundo que le rodea, aprender a disfrutar de sus sensaciones, sus acciones, sus experiencias (que estas sean placenteras, afectuosas); sentirse bien, querido y aceptado.

Esto es posible, en la medida en que los adultos a los que está vinculado disfrutan con él, ríen, juegan, le refuerzan sus logros y lo limitan.

Solo sobre esta base que crean los adultos con los que convive y se relaciona, podrá crecer y desarrollarse con plenitud, de forma integral y armónica.



Para que el niño pueda jugar con otros hay dos premisas fundamentales: la primera es que el adulto de referencia le introduzca en la dinámica del juego "jugando" (generando los elementos que son / serán comunes a otros niños) y la segunda es que el niño tenga la suficiente capacidad cognitiva para coordinar su acción con la de otros como él.

El juego es una actividad social. Es el marco en el que se dan las primeras conductas sociales, iniciadas con el adulto y desarrolladas con los iguales después. Se trata, del único escenario en el que es posible ensayar y desarrollar las habilidades sociales básicas. Es importante propiciar experiencias interesantes que amplíen el universo infantil. Es necesario conocer la vida directamente o a través de otros medios (cuentos, narraciones, dibujos, audiovisual).

BENEFICIOS DEL JUEGO EN EL NIÑO.-



Desarrolla su personalidad.

- Desarrolla sus habilidades sociales (puesto que le permite ensayar ciertas conductas sociales).
- Estimula el desarrollo de sus capacidades intelectuales, motoras y afectivas.
- Ayuda a conocer sus posibilidades y limitaciones.
- Ayuda a crecer y madurar.
- Tiene un instrumento privilegiado para la superación de la angustia.
- Obtiene un espacio de seguridad y de re-aseguración profunda.
- Ayuda a adentrarse en nuevas formas de comprender el mundo y a sí mismo como parte de él.

El juego permite al niño:

- Que se mantenga diferenciado de las exigencias y limitaciones de la realidad externa.
- Explorar el mundo de los mayores sin estar ellos presentes.
- Interactuar con sus iguales.
- Funcionar de forma autónoma.



Todo lo expuesto anteriormente hace del juego un elemento imprescindible para el completo y óptimo desarrollo infantil.



EL PAPEL DEL ADULTO EN EL JUEGO DE NIÑOS.-

La idea es que el adulto ayude a optimizar los beneficios del juego y para eso el adulto debe:

- Establecer un vínculo con el niño que le permita sentirse afectivamente seguro.
- Enseñar al niño las bases de cada tipo de juego (sensorial, simbólico, de reglas, etc.) mientras juega con él.
- Servir de mediador en los primeros encuentros lúdicos entre iguales.
- Permitir (generar o facilitar) tiempos para el juego libre.



JUEGO Y APRENDIZAJE. LA IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL MARCO DE LA EDUCACIÓN ESCOLAR.



El juego tiene, entre otras, una clara función educativa en cuanto que ayuda al niño a desarrollar sus capacidades motoras, mentales, sociales, afectivas y emocionales; además de estimular su interés y su espíritu de observación y exploración para conocer lo que lo rodea.

Si nos referimos en concreto al desarrollo cognitivo, se puede comprobar que muchos de los estudios e investigaciones actuales sobre la actividad lúdica en la formación de los procesos psíquicos convierten al juego en una de las bases del desarrollo cognitivo del niño, ya que éste construye el conocimiento por sí mismo mediante la propia experiencia, experiencia que esencialmente es actividad, y ésta fundamentalmente, el juego en las edades más tempranas. El juego se convierte así en la situación ideal para aprender, en la pieza clave del desarrollo intelectual.

De forma que se puede afirmar que cualquier capacidad del niño se desarrolla más eficazmente en el juego que fuera de él. No hay diferencia entre jugar y



aprender, porque cualquier juego que presente nuevas exigencias al niño se ha de considerar como una oportunidad de aprendizaje; es más, en el juego aprende con una facilidad notable porque están especialmente predispuestos para recibir lo que les ofrece la actividad lúdica a la cual se dedican con placer. Además, la atención, la memoria y el ingenio se amplían al doble en el juego debido a la necesidad de comunicación y a los impulsos emocionales, y todos estos aprendizajes, que el niño realiza cuando juega, serán transferidos posteriormente a las situaciones no lúdicas.

Numerosos investigadores de la educación han llegado a la conclusión de que el aprendizaje más valioso es el que se produce a través del juego. Esto establece la importancia de su utilización en el medio escolar.

A partir de esta base teórica, los pedagogos han ido incorporando muchas actividades de juego, imaginarias o reales, al currículo preescolar y escolar de los primeros cursos.

A medida que los niños crecen, se atribuye cada vez más importancia a los beneficios educativos, a los juegos de representación de roles en los que los niños representan roles que son comunes en la sociedad de los adultos.

Los niños muestran especial interés ante las tareas enfocadas como juego y una creciente comprensión y disposición para rendir (Hetzler, 1965).

El estudio del juego actualmente sigue basándose en las aportaciones de los autores antes mencionados, tanto en el hogar como en la escuela son múltiples las aplicaciones de las actividades lúdicas en pro del desarrollo armónico de niños y niñas, siendo el juego el canal de las manifestaciones creativas y culturales por donde transita la infancia.

El estudio longitudinal de Osborn y Milbank (1987) llega a la conclusión de que las inversiones en la educación preescolar y, en consecuencia, en la calidad del juego y de las oportunidades de aprendizaje dentro de diferentes dotaciones, muy bien podrían rendir excelentes dividendos en forma de efectos beneficiosos calculables en los logros educativos de los niños.

Además es un instrumento privilegiado para la superación de la angustia y representa un espacio de seguridad y de re-aseguración profunda.

Pero el panorama del juego no puede quedar sólo en los aspectos pedagógicos y psicológicos, ya que a lo largo de la historia es inmenso el abanico de manifestaciones que en forma de juegos, deportes, competencias, y entretenimientos el ser humano ha desarrollado y continúa practicando y disfrutando, pues además de ser el Homo Sapiens y el Homo Faber es desde siempre el Homo Ludens.

Los padres descubrimos el juego infantil en los primeros meses de vida de nuestros hijos y experimentamos un gran gozo al jugar con ellos; pero conforme crecen y aumentan sus posibilidades lúdicas, muchos padres nos olvidamos de esta mutua convivencia que produjo tantos momentos buenos y recordables.



Con los hijos tenemos la oportunidad de recuperar nuestro espíritu lúdico: el juego compartido en familia puede ser un tiempo de convivencia rico en experiencias y sobre todo muy formativo.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL JUEGO.-

Los juegos pueden practicarse:

- en interiores
- al aire libre

Pueden hacerse:

- en forma individual
- entre dos personas
- y en grupo



Existen juegos:

- corporales
- de inteligencia
- de azar
- de estrategia

Pueden tener una duración:

- corta
- mediana
- larga

Pueden requerir un tiempo de preparación:

- muy corto
- muy largo

Hay juegos para cada edad y circunstancia.

Hay juegos de bajo y alto costo.

Hay juegos simples y complejos.

- El juego es una actividad libre, voluntaria y espontánea.

Nadie está obligado a jugar. Esta es su principal característica: un juego impuesto o forzado deja de ser juego, el niño no debe sentir obligación de ningún tipo, no puede ser un deber moral o una tarea porque tiene en sí un carácter de libertad. El niño juega porque halla placer en hacerlo y por lo general se juega en un tiempo de ocio.

- El juego es un camino que elige el niño para divertirse y para construirse de manera espontánea y libre su espíritu creador y su imaginación.

- El juego se realiza por el simple placer de hacerlo.

Es una actividad que se debe realizar en forma gustosa. Con el juego asumido a conciencia no cabe ni el aburrimiento ni la insatisfacción. En el juego no se pretende nada, no valen las segundas intenciones. En este sentido deben diferenciarse las reglas del juego (finalidad intrínseca) de la búsqueda de objetivos externos al mismo. Lo verdaderamente significativo es el proceso, no la meta final. Para el verdadero jugador ganar o perder es intrascendente, carece de importancia.

- El juego implica actividad.



- El juego aunque se puede practicar durante toda la vida, es una actividad propia de la infancia.
- El juego es innato.
- El juego ayuda a conocer la realidad.



- El juego favorece el proceso socializador.
Tiene suma importancia en la esfera social, puesto que permite ensayar ciertas conductas sociales. Los juegos más interesantes son aquellos que compartimos con gente afín. El que juega con nosotros es ya un amigo.
Por otro lado, el juego en el niño alcanza toda su intensidad cuando antes han compartido esta experiencia con una persona adulta y saben que en todo momento esta se encuentra física o afectivamente cercana.
Para los niños el juego es la mejor manera de comunicarse ya que a través de éste, expresa su deseo de conocer, entender y dominar su realidad. Por lo tanto gracias al juego, el niño puede conocerse a si mismo y a los demás ya que no es una experiencia únicamente personal sino también colectiva dado que se expresa en la relación con semejantes o mayores, entonces en efecto es una forma de comunicación.
- El juego cumple una función integradora y rehabilitadora. En el juego el material no es indispensable.
- El juego tiene un carácter desinteresado.
Es una manifestación que tiene finalidad en sí misma, es gratuita, desinteresada e intrascendente. Esta característica va a ser muy importante en el juego infantil ya que no posibilita ningún fracaso. Es una actividad provisional que no busca ganancias, es un intermedio en la vida cotidiana, es una ocupación para la pura recreación y un tiempo de recreo. Se realiza por el simple placer de hacerlo: si no hay disfrute no estamos realmente jugando.
- El juego tiene su ritmo y armonía propios.
- El juego esta situado aparte de las obligaciones de la vida diaria.
El juego se desarrolla en un mundo aparte, ficticio. Es como un juego narrado con acciones, alejado de la vida cotidiana, un continuo mensaje simbólico. Tiene un lugar y una duración, tiene su sentido en sí mismo y se juega dentro de unos límites determinados de tiempo y espacio. Comienza y finaliza en determinado momento, y posteriormente permanece en el recuerdo. Siempre puede ser repetido, como los juegos infantiles que se transmiten por tradición y tienen estribillos, cambios en serie, cadenas o eslabones.
- El juego crea orden.
Su quebrantamiento lo anula, lo distorsiona, le hace perder su fisonomía. Se podría decir que esta vida caótica y acelerada tiene su antípoda en el juego. En los momentos previos al juego se observa una etapa de preparación, por lo tanto



en el desempeño se manifiesta una estructura sencilla, coherente y con un fin específico; por lo que se puede decir que el juego siempre tiene un objetivo y por tanto una orientación.

- El juego tiene un carácter incierto.
Es una actividad creativa, espontánea y original, el resultado final del juego fluctúa constantemente, lo que motiva la presencia de una agradable incertidumbre que nos cautiva a todos.
- El juego es una actividad convencional.
Es el resultado de un acuerdo social establecido por los jugadores, quienes diseñan el juego y determinan su orden interno, sus limitaciones y sus reglas.
- El juego tiene un carácter universal.
Los niños de todas las culturas han jugado siempre, muchos juegos se repiten en la mayoría de las sociedades.
Su universalidad es el mejor indicativo de la función primordial que debe cumplir a lo largo del ciclo vital de cada individuo. Habitualmente se le asocia con la infancia pero lo cierto es que se manifiesta a lo largo de toda la vida del hombre, incluso hasta en la ancianidad.
- El juego está presente en la historia de la humanidad a pesar de las dificultades en algunas épocas para jugar, como en las primeras sociedades industriales.
- El juego evoluciona según la edad de los jugadores y posee unas características diferentes en función de la cultura en que se juega.
- Los juegos preparan al hombre y a algunas especies animales (mamíferos) para la vida. Algunos son importantes para la supervivencia de la especie, por lo que se pueden considerar como juegos de tipo educativo. El juego no es solo una forma de diversión, sino también la mejor manera de aprendizaje; a través de él los niños aprenden a afrontar situaciones diversas que deberán enfrentar a lo largo de su vida.
- El juego es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social y de la personalidad, ya que con él se aprende a respetar normas y a tener metas y objetivos por lo cual ayuda al desarrollo personal y grupal.
- El juego es un derecho, según la declaración de los derechos del niño, adoptada en la asamblea general de la ONU. El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones los cuales deberán estar orientados hacia los fines perseguidos por la educación, la sociedad y las autoridades públicas se esforzarán para promover el goce de este derecho.
- En el juego interviene la función simbólica, interviene la capacidad de crear símbolos y signos para crear contextos, anticipar situaciones, planificar las acciones venideras o interpretar la realidad.



- El juego crea su propia tensión.

En realidad, muchos juegos se mueven en el terreno de la incertidumbre y el azar, aunque tienden a la resolución de esa tensión, crean situaciones en las que dominan las habilidades del individuo, como en un rompecabezas. Mediante la tensión se pone a prueba la resistencia del individuo, su inventiva, su arrojo y su fuerza espiritual, pero se mantienen dentro de las reglas y los límites permitidos, y por ello tiene un carácter ético.



- El juego tiene reglas, no es anárquico.

Un aspecto importante de los juegos es precisamente, que tienen una normativa que se respeta, hasta los animales al jugar respetan mínimas reglas. Los juegos tienen reglas determinadas y válidas dentro del mundo provisional que crean, son reglas obligatorias que si se traspasan rompen el mundo del juego y acaban con este. El que las rompe acaba con el juego, acaba con la diversión, estropea la fiesta. Se localiza en unas limitaciones espaciales y en unos imperativos temporales establecidos de antemano o improvisados en el momento del juego.

- El juego, es una manifestación cultural.

Cada pueblo ha creado los suyos y generalmente son un aprendizaje de las normas de esos pueblos. “La cultura es educación del entendimiento”, decía Jacinto Benavente. A través de los juegos los pueblos transmiten valores, normas de conducta, resuelven conflictos, educan a sus miembros jóvenes y desarrollan múltiples facetas de su personalidad. En ese sentido, el juego nos enseña a competir, a ganar, a perder y a esperar una nueva oportunidad para jugar mejor.

- El juego es una actividad global, totalizadora; cuando se juega de verdad, se ve implicada la persona en su totalidad. Cuerpo, mente y corazón se articulan en cada partida.

- Se expresa en un tiempo y un espacio diferente.

Diferentes espacios propician juegos distintos. Cada juego tiene una duración determinada en el ahora (a menudo es una sensación subjetiva que responde al grado de interés que suscita determinado juego) y también en el momento evolutivo de los jugadores, crecemos jugando y complicamos los juegos porque hemos crecido.

- El juego se auto promueve.

El juego prepara para otro juego, ya que las habilidades y destrezas que se adquieren en un momento dado sirven como facilitadores para posteriores desempeños lúdicos.

- El juego no aburre, al momento en que un juego se vuelve tedioso o desinteresado ya deja de ser lúdico; todo juego es interesante y divertido.



- El juego es un espacio liberador en cuanto permite disminuir tensiones y desarrolla la inteligencia del individuo.
- El juego es parte del proceso evolutivo.
No solo sirve a los niños para conocerse a si mismos, sino también al mundo que les rodea, de esta manera se emprende un proceso evolutivo que se inicia con el dominio del cuerpo para posteriormente manejar las relaciones sociales y de su medio (Díaz.1997).
- El juego siempre hace referencia implícita o explícita a las relaciones entre infancia, diversión y educación.

ASPECTOS FISIOLÓGICOS

El juego actúa en sí mismo como “psicoterapia”, por la liberación de hormonas (endorfinas, encefalinas y dopaminas). Jeff Goldberg y Josef Sehentbauer, citados por Oscar Vahos en su libro “Juguemos 2”, han indicado como a partir de estudios científicos, se ha demostrado que esas hormonas causan sensación de placer y bienestar a nivel cerebral. Son “drogas endógenas” o sustancias endógenas a las producidas por los organismos animales, concretamente en los mamíferos, entre ellos los humanos.

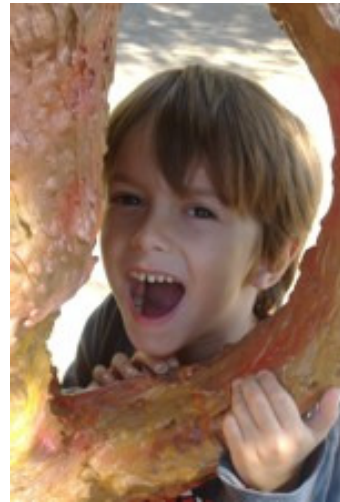
La ciencia neuroquímica, ha encontrado en estos últimos treinta años gran cantidad de estas sustancias, que por sus poderes para aliviar el dolor o proporcionar bienestar equivalen a tener una especie de droguería o farmacia interna.

Activan el centro cerebral de la recompensa, produciendo sensación de bienestar.

Actúan como neurotransmisores producidos en la glándula pituitaria y el hipotálamo en vertebrados durante ejercicios vigorosos, excitación y orgasmos, y se parece a los opiáceos en su habilidad para producir analgesia (combaten el malestar y disminuyen las sensaciones dolorosas) y una sensación de bienestar.

ENDORFINAS

El descubrimiento de la endorfina en 1975 fue la culminación de una búsqueda intencionada. Poco antes se habían identificado receptores específicos para la morfina. Puesto que la morfina es una sustancia exógena (que se genera fuera del organismo), se razonó acertadamente que el organismo tenía estos receptores para una sustancia endógena (producida dentro del organismo). Ciertamente la endorfina está relacionada con la génesis de otras emociones; sin embargo, las evidencias señalan que actúa como analgésico endógeno inhibiendo la transmisión del dolor.



En el plano emocional, también muy importante, provoca la incentivación de sensaciones de placer, de alegría, de bienestar y hasta de euforia por lo cual es conocida también como la droga de la felicidad. Ayuda a la modificación de la percepción de las cosas que deja atrás visiones depresivas o tristes en situaciones de interacción con el mundo.

Método sistemático para secretar endorfinas.-

No solamente son necesarias para sobrevivir dentro de una vida sana, sino para la obtención de un máximo bienestar. Los dos modos básicos de provocar el incremento de producción de endorfinas en el organismo resultan de procedimientos en apariencia opuestos: relajación y forzamiento del organismo. Cuando nos relajamos, el sistema consciente del aparato psíquico, se diluye y el subconsciente entra en actividad, efectuando entonces una reparación de todas las funciones perturbadas del organismo.

Las endorfinas cumplen, en todo ello, un proceso decisivo. Esta semiconciencia posibilitaría que las endorfinas se pongan en condiciones de circular mejor por la totalidad psicósomática.

El otro modo de provocar el incremento de producción de endorfinas, ya ha sido mencionado: la actividad física que fuerza al organismo; desde el caminar hasta el correr, o cualquier actividad corporal de carácter deportivo u otro.

Los que no sean proclives a este mecanismo, siempre dispondrán de la memoria, de la imaginación, del goce de situaciones estéticas, de la risa o del humor, aromas, lectura, música.

Lo que importa es tener bien claro que el placer se alimenta a sí mismo provocando más placer.

ENCEFALINAS

Estas investigaciones también han conseguido aislar la encefalina, otro compuesto similar que el propio organismo produce para reducir el dolor. Esta sustancia tiene la capacidad de deprimir las neuronas de todo el sistema nervioso central, bloqueando las señales electrofisiológicas del dolor.

La encefalina está estrechamente relacionada con la endorfina tanto estructural como funcionalmente, excepto por el hecho de ser una molécula más pequeña, formada sólo por cinco aminoácidos. Es una sustancia narcótica sintetizada en el encéfalo, que reacciona con los mismos receptores neuronales del cerebro que los opioides en general.

DOPAMINA

Nuestro tercer mensajero alegre, también dirige el centro del placer, área que le permite a la persona disfrutar. Parece concentrarse en áreas del cerebro contiguas a los lugares de mayor secreción de endorfina. Cuando la función de la dopamina disminuye también disminuye la función de la endorfina, cuando demasiado estrés causa una disminución de la dopamina la persona pierde su "anestésico" natural, y el centro del placer se hace inoperante.



Con todo lo expuesto anteriormente queda claro que cuando se juega se incrementa la producción de hormonas que causan sensación de placer y bienestar.

El juego ayuda al crecimiento del cerebro y como consecuencia condiciona el desarrollo del individuo. En este sentido Essen, George (1994) ha examinado el papel de las hormonas, neuropéptidos y de la química cerebral en referencia al juego, y concluye diciendo que el juego hay que considerarlo como un instrumento en el desarrollo madurativo y estructural del cerebro.

JUEGO Y DEPORTE

El deporte es un conjunto de situaciones motrices e intelectuales que se diferencia del juego en que busca la competición con los demás o consigo mismo, en que precisa unas reglas concretas y en que está institucionalizado.

JUEGO POPULAR / TRADICIONAL

El universo del juego popular / tradicional es tan versátil que origina numerosos y distintos intentos de clasificación. Entre las muchas formas de clasificación, queremos destacar la tipología de:

ROGER CAILLOIS (1913-1978)

Este autor en su libro “Los juegos y los Hombres” describe la estructura de la actividad lúdica configurada en 4 formas de las cuales salieron diversas variables a lo largo de la historia.

- **AGON** (competición): son los juegos de competencia donde los antagonistas se encuentran en condiciones de relativa igualdad y cada cual busca demostrar su superioridad (deportes, juegos de salón, etc.).
- **ALEA** (suerte): juegos basados en una decisión que no depende del jugador. No se trata de vencer al adversario sino de imponerse al destino, la voluntad renuncia y se abandona al destino. (juegos de azar).
- **MIMICRY**(simulacro): Todo juego supone la aceptación temporal, si no de una ilusión cuando menos de un universo cerrado, convencional y, en ciertos aspectos, ficticio. Aquí no predominan las reglas sino la simulación de una segunda realidad, el jugador escapa del mundo haciéndose otro. Estos juegos se complementan con la mímica y el disfraz.
- **ILINX**(vértigo): juegos que se basan en buscar el vértigo, y consisten en un intento de destruir por un instante la estabilidad de la percepción y de infringir a la conciencia lúcida una especie de pánico voluptuoso. En cualquier caso, se trata de alcanzar una especie de espasmo, de trance o de aturdimiento que provoca la aniquilación de la realidad con una brusquedad soberana.



El movimiento rápido de rotación o caída provoca un estado orgánico de confusión y de desconcierto.

JUEGOS POPULARES.-

Los juegos populares están muy ligados a las actividades del pueblo llano, y a lo largo del tiempo han pasado de padres a hijos, de la mayoría de ellos no se conoce el origen: simplemente nacieron de la necesidad que tiene el hombre de jugar, es decir, se trata de actividades espontáneas, creativas y muy motivadoras.



Su reglamento es muy variable, y puede cambiar de una zona geográfica a otra con facilidad, incluso pueden ser conocidos con nombres diferentes según donde se practique.

Los juegos populares suelen tener pocas reglas y en ellos se utiliza todo tipo de materiales, sin que tengan que ser específicos del propio juego. Todos ellos tienen sus objetivos y un modo determinado de llevarlos a cabo: perseguir, lanzar un objeto a un sitio determinado, conquistar un territorio, conservar o ganar un objeto, etc. Su práctica no tiene una trascendencia más allá del propio juego, no está institucionalizado y el gran objetivo del mismo es divertirse.

Con el tiempo, algunos se han ido convirtiendo en un apoyo muy importante dentro de las clases de Educación Física, para desarrollar las distintas capacidades físicas y cualidades motrices, o servir como base de otros juegos y deportes.

Los juegos populares pueden servir como herramienta educativa en el aula en diversas materias ya que en sus canciones o letras se observa características de cada una de las épocas.

Esta tipología puede ser una estrategia divertida, en la que las personas que los realizan aprendan al mismo tiempo que se divierten.

JUEGOS TRADICIONALES.-

Son juegos más solemnes, que también han sido transmitidos de generación en generación, pero su origen se remonta a tiempos muy lejanos.



No solamente han pasado de padres a hijos, sino que en su conservación y divulgación han tenido que ver mucho las instituciones y entidades que se han preocupado de que no se perdieran con el tiempo. Están muy ligados a la historia, cultura y tradiciones de un país, un territorio o una acción. Sus reglamentos son iguales, independientemente de donde se desarrollen.

El material de los juegos es específico de los mismos, y está muy ligado a la zona, a las costumbres e incluso a las clases de trabajo que se desarrollaban en el lugar.



Sus practicantes suelen estar organizados en clubes, asociaciones y federaciones; existen campeonatos oficiales y competencias más o menos regladas.

Algunos de esos juegos tradicionales con el tiempo se convirtieron en deportes, denominados tradicionales, de modo que la popularidad que tienen entre los habitantes de un territorio o país compite con la popularidad de otros deportes convencionales. Algunos ejemplos: los bolos, la rana, etc.

Entre estos, podríamos encontrar juegos que con el tiempo se han convertido en verdaderos deportes, muy ligados a una región, y que solo se practican en ella, llegando a formar parte de las tradiciones culturales. El origen de los juegos y deportes tradicionales está ligado al propio origen de ese pueblo, por ello, los denominan, juegos- deportes autóctonos.

JUEGOS EN CHILE



ORESTE PLATH (1907-1996) ha investigado el origen de los juegos desde los ritos, mitos, y tradiciones en las estructuras lúdicas y ha realizado una aproximación histórico-folklórica de los juegos en Chile.

Se muestran a continuación representaciones simbólicas, astrológicas, relaciones con la magia, el derecho, la religión y la muerte.

EL SONAJERO, que antes de ser el primer juguete infantil, fue el talismán mágico, para apartar y ahuyentar con su ruido a los malos espíritus.



LA MUÑECA, cuando no era objeto destinado a entretener a las niñas se utilizaba como ídolo.



LOS ZANCOS, ocupaban una parte importante en las danzas para espantar a los espíritus.



LA RAYUELA, representaba la vida terrena del hombre hasta su entrada al cielo.



EL COLUMPIARSE, era una ceremonia mediante la cual se liberaban almas del purgatorio.



LA TABA (hueso llamado astrágalo de la pata del cordero o carnero) en Grecia o Roma, era instrumento sagrado, usado por los sacerdotes adivinos que practicaban la Astragalomanía.



LA PEONZA (especie de trompito de madera que carece de púa y que baila si se le hace girar rápido). A ella recurrían los magos para hacerla bailar sobre sus oráculos.



EL ARO fue en su origen un objeto sagrado; el círculo limita una zona mágica.



LA CANCIÓN DE CORRO (o ronda), es un giro elemental de tipo astronómico. La redondez del círculo y su movimiento circular hace imaginar la esfera celeste; los que en él toman parte son los astros en armónico concierto, mientras que el varón o la hembra (niño o niña), situados en el centro, representan respectivamente, el sol y la luna; sacar de la ronda a un niño daba a entender los cursos vacilantes del planeta. El Canto simboliza el himno elevado a los Dioses.



Las Canciones de rondas interpretadas por adultos, cuyas melodías, se elevaban en honor de los dioses, simbolizaban gracias y musas y sus alternativas, movimientos de los astros.

Los artistas rupestres de la Edad de Piedra, dejaron testimonio de mujeres bailando en ronda, alrededor de un joven desnudo, las canciones de ronda en los pueblos eslavos, datan desde antes de Cristo.

En su clima, el sol es la vida y se le espera ansiosamente. con su llegada despierta la tierra que así puede dar pan y vida, el círculo de la ronda es el sol y un homenaje a él.



Las rondas en tiempos de Platón (429 AC.) no tenían el significado exclusivo de juego infantil que tienen hoy.

En el coloquio VII de su República comentó y ponderó la eficacia de los juegos como preparadores de la vida ciudadana, al referirse a las rondas, dijo que las quería para su república y que en ellas tomaran parte chicos, medianos y grandes, que la primera la deseaba dedicada a las musas y cantada por los jóvenes, que la segunda se dedicara a Apolo y fuera cantada por los peanes (jóvenes que cantaban cantos corales griegos en honor de Apolo), y que la tercera se dedicara a Dionisio y fuera cantada por hombres de treinta a sesenta años y que por fin, deseaba que hasta las mujeres y los siervos también tomaran parte en ellas.

PILLARSE, es el derecho de asilo en las iglesias. Un criminal perseguido por la fuerza pública, si hallaba un templo a su paso, se introducía en el clamando “a iglesia me llamo” y no podía ser extraído de allí sino con licencia especial de la autoridad eclesiástica.

Cuando el niño grita ¡capilla! ¡capilla!, queda libre, por el momento, de la persecución, pero no puede prolongar indefinidamente su permanencia en ella, pues tiene que salir y queda expuesto nuevamente a ser perseguido.

Los juegos simples y baratos (volantín, paco ladrón) han sido reemplazados por entretenimientos caros y sofisticados que nada tienen que ver con nuestra cultura y personalidad. Es que los niños y jóvenes de antes no conocieron ninguno de estos inventos que vienen de lejanas latitudes.

Los juegos fueron motivo de compromiso, de solidaridad, de encuentro, hoy muchos juegan sumidos en la soledad y la incomunicación. Solos frente a una pantalla intentan eliminar o matar al mayor número de virtuales y supuestos enemigos. Es el predominio de la cultura de la destrucción y de la muerte aun en los mismos juegos.



Hombres de las cavernas cibernéticos

Sin embargo, la magia del juego no se perderá jamás, quizás algunos se olvidarán, pero siempre habrá personas que revivirán a través de libros, juegos que recrearon a generaciones que conocieron simples entretenimientos, nacidas de los elementos de la naturaleza y de la inagotable creatividad del hombre.

Hemos comprobado que el juego es vital para el niño y más aún para el adulto porque el juego fecundo que se desarrolla en la niñez es sin duda alguna la mejor base para una adultez sana, exitosa y plena.

Los niños -y no solo los más pequeños- aprenden de si mismos, de los demás, del mundo y de las cosas que los rodean, por medio del juego, ya que de su desarrollo infantil depende en gran medida, su actitud ante la vida en general y específicamente ante la vida productiva.



Sucede en muchas familias que el concepto de juego cambia o se pierde conforme los niños crecen.

Jugar con los hijos es una actividad que se modifica con el tiempo: los niños crecen y sus necesidades de juego cambian, así como su elección por otros compañeros de juego de su edad.

Sus padres les llenan su tiempo de actividades programadas y encaminadas a su formación académica, además con el auge de las nuevas tecnologías, los juegos han cambiado el gusto de niños y jóvenes, aunado al hecho que los adultos no tenemos mucho interés en aprender estas nuevas formas de jugar, pero la necesidad de jugar permanecerá en la vida adulta, porque es algo que acompaña al ser humano durante toda la vida.

He expuesto en detalle toda la información recopilada, por ser el producto de mi búsqueda para interiorizarme del tema del juego y todos sus aspectos en profundidad, sobretodo en el caso de las teorías, que si bien es cierto, se explican varias de ellas, especialmente la de Piaget por ser una de las mas completas.

Todas tienen aspectos interesantes y en la mayoría de los casos complementarios y en las que los postulados son muy distintos también es muy valioso porque me ha permitido a mí y también le permitirá a quien lea este trabajo formarse una opinión desde un abordaje mucho mas amplio y comprender en profundidad lo que es el juego no solo para el niño sino para el ser humano y como participa en su evolución y desde ahí me propongo abordar el tema de la Actividad Lúdica en Biodanza.



CAPITULO III.- BIODANZA Y ACTIVIDAD LUDICA



En la mayoría de los escritos sobre el juego, se hace referencia al juego en el niño y como va evolucionando en complejidad en la medida que avanza en edad, hasta llegar a adulto donde el juego prácticamente se pierde o se concibe en forma muy elaborada, casi solamente como juego de reglas complejas, de estrategias elaboradas y deducciones interiorizadas (ajedrez, damas, cartas, juegos de estrategia, juegos deportivos complejos).

En nuestra cultura no se espera que juguemos porque debemos estar haciendo cosas importantes para el futuro, no sabemos jugar. No nos hemos preocupados como adultos de seguir realizando actividades lúdicas porque no nos hemos dado cuenta de sus beneficios y al asociarlo a una actividad de niños, creamos una disociación más en nuestra lista de disociaciones, la disociación adulto-juego.

Por eso para mí, resulta tan interesante que Rolando Toro en la perfección del modelo teórico de Biodanza que creó, incluya actividades lúdicas, pero no cualquiera sino que precisamente las que no están presentes en nuestra vida, nos regala el juego solo por el placer de jugar, sin competencias, sin tensión, con reglas muy simples y como uno de los apoyos para conseguir lúdicamente los objetivos de la Biodanza, seres humanos integrados y felices.

Creo que es el momento para referirme al Niño Interior al cual hago referencia en el título de mi trabajo. El niño interior se define como el conjunto de todas nuestras potencialidades en estado puro, que nos habrían de permitir atraer la realización en todas las áreas de la vida.

El niño interior es una estructura imaginaria que conserva, en la vida adulta, las experiencias de sus primeros años de vida. Es en esencia intuitivo, creativo, espontáneo, es el potencial, la fuerza y motor inicial de todos nuestros actos. Tiene deseos, anhelos y alegría. Sabe jugar y disfrutar de la vida. Es la autenticidad pura, es ingenuo, inocente, puro, sus características son todas positivas.

Todos los adultos tenemos un niño interior, no importa como seamos, ese niño está ahí, en nuestro interior. La diferencia es cuan dormido o escondido esté, o lo contrario, si lo hemos tenido en cuenta, si lo hemos desarrollado.

La educación, la sociedad y la cultura van haciendo que como adultos no lo tomemos en cuenta, no lo escuchemos ni respetemos, ni menos le demos la posibilidad de hacerse presente a través de la actividad lúdica y así vayamos reprimiendo todo el potencial que trae para ser expresado.

Para mí, es esa parte de cada uno de nosotros que es pura, que no esta contaminada, que tiene la inocencia de buscar instintivamente en el juego una de las maneras de vivir el instante presente en alegría y belleza.

Esa es la parte de nosotros que la Biodanza rescata, es a esa luz interna destellante a la que invita a liberarse y expandirse a través de lo que es propio, la actividad lúdica.



En primer término para introducirme en el tema de la actividad lúdica en Biodanza voy a definir lo que es Biodanza:

“Biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica, de reeducación afectiva y de reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, el canto y situaciones de encuentro en grupo”.

Rolando Toro creó un Modelo Teórico de Biodanza que tiene un eje horizontal que se articula de la siguiente manera:

- Es un eje pulsante entre dos polos Identidad y Regresión.
- Las actividades lúdicas se encuentran presente en el polo de la Identidad.
- Identidad: es el conjunto de cualidades esenciales de un individuo que le confieren su singularidad y es la que determina que un sujeto sea único en resonancia e intimidad con lo viviente y en esencia irremplazable. Las vivencias lúdicas ayudan a ir desarrollando nuestra identidad, aumentan nuestra conciencia corporal, activan nuestro sistema simpático-adrenérgico, nos dan vitalidad.

LÍNEAS DE VIVENCIA.

La identidad se expresa a través de 5 líneas de vivencia: Vitalidad, Sexualidad, Creatividad, Afectividad y Trascendencia.

-LÍNEA DE LA VITALIDAD.

Es la resultante de múltiples factores que se integran para mantener la estabilidad funcional, permitir la expresión genética y conservar la armonía del sistema, a pesar de los cambios de ambiente.

Las actividades lúdicas como todos los ejercicios de la línea de la vitalidad activan las funciones del Sistema Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico (**SIALH**) que ayuda al

restablecimiento del equilibrio neurovegetativo, elevación del Humor Endógeno, estimulación del Impulso Vital y plenitud existencial lo que ayuda a mejorar el estado general de salud y aumenta la alegría de vivir.

Aunque los juegos son propios de la Línea de la Vitalidad sus beneficios tocan las otras líneas de vivencia

-LÍNEA DE LA SEXUALIDAD.-

En un sentido amplio es el conjunto de características particulares que distinguen física y emocionalmente al macho de la hembra, la sexualidad posee expresiones emocionales y afectivas. Está asociada al placer.

Los juegos o actividades lúdicas nos abren una vía hacia el placer porque esa es una de las características



de los juegos, representar una vía permitida; el placer normalmente es denigrado en nuestra escala de valores convencionales y reducido a simple superficialidad, no se le da el valor que realmente tiene que es el de ser un impulso natural hacia la vida.

Los juegos nos ayudan a aumentar la sensibilidad para encontrar las vías que conducen al placer como nos propone Biodanza, ir abriéndose a disfrutar de los pequeños y grandes placeres de la vida.

Yo he vivenciado que el juego nos ayuda a contactarnos con el placer de estar vivo y disfrutar el aquí y ahora y disminuir nuestra ansiedad y stress y nos prepara para tener mayor disposición para todo tipo de placeres incluyendo el erótico.

-LINEA DE LA CREATIVIDAD.-

Un camino del caos al orden. En el ser humano se manifiesta como impulso de innovación frente a la realidad. Es la capacidad de renovación aplicada a la propia vida. El juego en una de sus definiciones alude a que es el primer acto creativo del ser humano. La Biodanza nos llama a poner creatividad en cada acto y en las actividades lúdicas nace en forma espontánea. Por ejemplo: el juego de palmas tiene una consigna donde se explica las reglas del juego pero dentro de esos parámetros es posible crear muchas variaciones.



Existe relación entre la Línea de la Vitalidad y la de la Creatividad en el sentido que a mayor vitalidad aumenta la capacidad creativa.

-LINEA DE LA AFECTIVIDAD.-

Un estado de afinidad profunda hacia los otros seres humanos, capaz de originar sentimientos de amor, amistad, altruismo, maternidad, paternidad, solidaridad.

La línea de la afectividad tiene relación con el instinto de solidaridad dentro de la especie.

El juego en Biodanza implica cierto grado de comunicación entre los participantes, tiene una característica participativa, comunicativa, nos ayuda a desarrollar nuestra capacidad de vínculo, el juego invita al encuentro, a la complicidad, a que se sienta a los otros mas cercanos y es un acercamiento que no tiene mucho riesgo.



El juego con sus reglas y límites nos ayuda a desarrollar el vínculo afectivo.

De acuerdo a la definición podríamos decir que produce un primer acercamiento hacia los compañeros que por su connotación lúdica va ayudando de manera alegre, que junto con otros ejercicios propios de la línea de la afectividad, logremos afinidades mas profundas para lograr sentimientos de amor y amistad.

Nos ayuda a tener más apertura hacia la diversidad, comprensión y tolerancia frente a las diferencias.



-LINEA DE LA TRASCENDENCIA.-

Los ejercicios de la línea de trascendencia deben ser aplicados con mucha prudencia cuando la integración de la persona es deficiente. Ya hemos dicho que el juego ayuda a aumentar la integración. El juego ayuda a tener una identidad cada vez mas integrada de manera que eso permite percibir mejor al otro y al entorno de manera de poder conectarse mejor con la experiencia de disolverse en la totalidad.



El juego es atemporal, característica que comparte con la Trascendencia. El juego en Biodanza no es competitivo por lo tanto permite trascender el ego, no importa quien soy.

EL PRINCIPIO BIOCENTRICO.-

La Biodanza se organiza en torno al Principio Biocéntrico es decir, concibe la vida como el centro del universo, el universo existe porque existe la vida. El universo esta organizado en función de la vida. El Principio Biocéntrico coloca el respeto a la vida como lo fundamental en cuanto a valores y restablece la noción de sacralidad.

El juego respeta el Principio Biocéntrico por que no es competitivo, no tiene daños físicos y no se sobreexige, se autorregula.

Las vivencias lúdicas nos contactan profundamente con la sensación de estar vivo, aumentan la salud, la vitalidad y la alegría de vivir y son una danza desde la vida para la vida.

INCONSCIENTE VITAL.-

El inconsciente Vital es el comportamiento coherente e inteligente de las células en busca de equilibrio y salud. El juego es una de las vías directas de acceso al Inconsciente Vital porque influye en el Humor Endógeno aumentando nuestro Impulso Vital, elevando el estado de ánimo.

INSTINTO.-

Biodanza rescata los instintos cuya función es la conservación de la vida.

El Instinto que tiene que ver con el juego en Biodanza es el instinto exploratorio desarrollando la curiosidad, exploración, variación y búsqueda de estímulos, aventura y desafío.

ASPECTO FISIOLÓGICO.-

Ya explicamos anteriormente los efectos de la Dopamina, El juego en la Biodanza induce efectos Dopaminérgicos, es decir aumentan el entusiasmo, buen humor, placer y motivaciones vital



CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO EN BIODANZA.-



- El juego en Biodanza no es competitivo
La competencia atenta contra el Principio Biocéntrico, cuando se compete no se cuida la vida propia ni la del otro, se puede arriesgar hasta la vida por ganar.
Al no haber competencia sino jugar solo por la alegría de estar vivo, la vida está al centro de nuestro quehacer.
- El juego en Biodanza no usa lenguaje hablado.
La metodología no verbal de Biodanza estimula predominantemente el hemisferio derecho, por su función integradora (SIALH).
En Biodanza todos los ejercicios (excepto algunos muy específicos) que se realizan están seleccionados para que a través de la vivencia podamos contactarnos con nuestras emociones positivas y para lograrlo propiciamos a través del silencio, que el cortex baje su actividad permitiendo aflorar con mas facilidad las emociones.
- El juego en Biodanza no usa accesorios.
La Biodanza basa toda su metodología en el encuentro consigo mismo y con el otro; por eso estimula el acercamiento y la sensibilidad táctil; los elementos distraen nuestra atención de nosotros mismos y de nuestros compañeros.
- El juego en Biodanza se realiza por el simple placer de hacerlo.
El placer está en llevar a cabo una actividad sin ningún esfuerzo y eso es lo que hacemos cuando estamos jugando, en la inocencia de simplemente ser lo que se es, si no hay disfrute no estamos realmente jugando, es una actividad que se debe realizar en forma gustosa, el juego implica risa, diversión.



- El juego en Biodanza Implica vitalidad.
Como hemos dicho la vitalidad activa las funciones del Sistema Integrador-Adaptativo-Límbico-Hipotalámico (SIALH) lo que beneficia el estado general de salud y aumenta la alegría de vivir.
- El juego en Biodanza estimula el sistema simpático-adrenérgico, es decir tiene una acción ergotrópica que estimula la acción.
- El juego en Biodanza cumple una función integradora y rehabilitadora; el objetivo de Biodanza es ayudar al desarrollo integral del ser humano y a la rehabilitación existencial produciendo estados de plenitud.
- El juego en Biodanza tiene su ritmo y armonía propio.
En la actividad lúdica se utiliza el ritmo periférico que tiene un efecto adrenérgico y que induce al aumento de la conciencia de sí mismo y del mundo.
- El juego es una actividad globalizadora y totalizadora.
Cuando estamos realizando una actividad lúdica en Biodanza esta implicada la persona en su totalidad; cuerpo, mente y corazón se articulan en cada movimiento.
- El juego en Biodanza es un espacio liberador en cuanto permite disminuir tensiones.
- El juego en Biodanza desarrolla la creatividad.
- El juego en Biodanza favorece el proceso socializador.
La actividad lúdica tiene una dimensión participativa, comunicativa, el juego invita al encuentro y a la complicidad, cuando realizamos actividades lúdicas en Biodanza sentimos nuestros compañeros mas cercanos.
Es una manera de seguir conociéndonos a nosotros mismos y a los demás.
Es una experiencia personal pero también colectiva dado que se expresa en relación con los demás siendo por lo tanto una forma de comunicación.
- El juego en Biodanza tiene un carácter desinteresado.
Es una manifestación que tiene finalidad en si misma; no busca ganancias, es una ocupación para la pura recreación, el juego es la condición de inocencia en la acción. Nos contacta con la inocencia de simplemente ser lo que se es en el instante en que se es, lo único que importa es la capacidad de disfrutar el aquí y ahora.
Esta característica es importante porque no da la posibilidad de fracasar, con lo cual cumple con el principio Biocéntrico que es la preocupación primera y última de la Biodanza



- El juego en Biodanza tiene reglas.
Estas reglas deben respetarse porque si se rompen se acaba el juego y se acaba la diversión; las reglas posibilitan que tenga un orden porque sino pierde su fisonomía.

Las reglas del juego en Biodanza son sencillas y están dadas con claridad en la Consigna.

- El juego en Biodanza rescata el juego de la infancia para incluirlo en las Sesiones no solo en las que participan niños sino también en las sesiones de adultos.
- El juego en Biodanza no corresponde a las reglas de la vida corriente.
El juego organiza las acciones de un modo propio y específico, porque al jugar en Biodanza nos apartamos de las exigencias de la vida corriente, nos beneficiamos de su faceta de relax que nos permite descansar de los problemas cotidianos, no existe el ridículo y se supera rápidamente lo prohibido, el error no conduce al castigo.
- El juego es parte del proceso evolutivo de los animales (mamíferos) y de los seres humanos.
El juego en Biodanza nos ayuda a conocernos a nosotros mismos y también nos relaciona con el mundo que nos rodea, de esta manera se emprende un proceso evolutivo que se inicia con el dominio del cuerpo para posteriormente manejar las relaciones con los otros y con el medio.
- El juego tiene un carácter universal.
En todas las culturas el juego está presente, muchos juegos se repiten en la mayoría de las sociedades, en Biodanza se realiza para todas las edades.
- Es indispensable para el desarrollo psicomotor (coordinación motriz, equilibrio, fuerza, dominio de los sentidos), intelectual, afectivo y social y de la personalidad ya que con él se aprende a respetar normas y a interactuar armónicamente con los demás compañeros lo cual ayuda al desarrollo personal y grupal.
- El juego en Biodanza es una actividad que implica risa y disfrute, es interesante y divertido.



BENEFICIOS.-

Eleva la salud
 Ayuda a eliminar la angustia
 Nos aleja del stress y la depresión
 Nos conecta con la alegría de vivir
 Aumenta la Vitalidad
 Fortalece la Identidad
 Ayuda a la integración
 Nos contacta con el placer
 Aumenta la Creatividad
 Aumenta la autoestima
 Aumenta la conciencia de sí mismo
 Fortalece nuestro Sistema Inmunológico
 Recupera nuestra inocencia
 Ayuda a la autorregulación de la temperatura.



EJERCICIOS LUDICOS.-

- Juego de palmas** (vitalidad)
- Danza Del Caballo** (Integración Afectivo-Motora, Ejercicio Básico de Expresión, Creatividad).
- Abanico Chino** (Afectividad).
- Danzas Euforizantes** (Vitalidad).
- Juegos De Vitalidad Con Ritmos Tropicales** (Vitalidad).
- Caminando, Caminando** (Vitalidad, Caminar y tocar la parte del cuerpo del compañero que el profesor indique).
- Ronda de las Transformaciones** (Trascendencia)



Algunos ejercicios como **Caminar, Coordinación Rítmica, Sincronización Rítmica, Rondas** pueden adquirir un aspecto lúdico dependiendo de la propuesta del profesor en la Consigna y la música elegida.



CAPITULO IV.- LA PRACTICA SUPERVISADA.

ASPECTOS LUDICOS EN LAS SESIONES DE PRÁCTICA



Realicé mi práctica de Biodanza a un grupo de funcionarias de la Empresa Metro. Su horario de trabajo era de 8.30 a 17.30 hrs. Participaron 10 mujeres entre 38 y 60 años de edad, que no habían escuchado hablar de Biodanza. Algunas de ellas eran amigas, otras solo conocidas. Una sola no era funcionaria. No hubo ninguna deserción.

Realicé 9 sesiones.

Mi profesora supervisora de práctica fue Ana Maria Westwood.

Al comenzar la práctica, sentía una gran responsabilidad, porque estaba dando a conocer la Biodanza en un lugar donde no se conocía, de manera que era vital que pudiera acercarlas de una manera adecuada y sabía que tenía que tener presente todo lo que recibí de formación en la Escuela especialmente de parte de Rolando y Claudette y también de mi profesora guía y amiga y además supervisora de mi practica Ana Maria Westwood quien me apoyó, ayudó, estimuló y guió para que mis clases cada vez fueran mejores y me dio la confianza de que todo iba a estar bien, sobretodo al principio en que yo estaba muy nerviosa.

Las participantes estaban con una carga de trabajo muy fuerte y llegaban después de su jornada corriendo, agotadas, desvitalizadas, de manera que la primera sesión fue suave y corta cuidando la curva y dando énfasis primero a alejarlas de la tensión propia de su trabajo y de la ansiedad producida al participar en una actividad que no conocían y después que a través de ejercicios muy suaves fueran poco a poco sintiéndose cómodas y estimuladas a seguir probando de que se trataba. En las sesiones siguientes, cuidé que la progresión de los ejercicios fuera subiendo muy lentamente.

Puse actividad lúdica en todas las sesiones y en las primeras sesiones busqué especialmente las músicas mas lúdicas para las rondas iniciales, las coordinaciones rítmicas, las sincronizaciones, también puse danzas euforizantes en resumen me preocupé que en la primera parte de la sesión se estimulara la vitalidad y la alegría y noté cada vez mejor disposición para vivenciar lo que les proponía para el resto de la sesión.

La sesión 9 de mi práctica tuvo una connotación especial. Fue una sesión de regalo para ellas, en la que pedí a Ana Maria Westwood que me apoyara para hacer una sesión con más juegos.



CUESTIONARIOS Y ENTREVISTAS



Al final de la práctica confeccioné un cuestionario simple para que pudieran entregarme sus impresiones sobre la experiencia que había significado participar en estas clases. Trate de abarcar el máximo de tópicos, después nos reunimos para comentar el cuestionario y compartir en forma mas extensa sobre el tema.

En el momento en que realicé esta practica mi tema de Monografía no era el juego de manera que la consulta fue en general, las respuestas fueron muy positivas y motivantes.

A continuación detallo las preguntas más relevantes y sus respuestas textuales.

¿LA DURACIÓN DE LAS SESIONES TE PARECIERON: EXTENSAS, BREVES, ADECUADAS?

La duración les parecieron muy adecuadas.

¿QUÉ OPINAS DE LA MUSICA EMPLEADA?

La música les gustó mucho.

¿CON QUE SENSACIÓN QUEDASTE AL FINAL DE CADA SESION?

“De alegría y de reencuentro conmigo misma y con mis compañeras. De valoración por el otro, de identificar sus delicadezas, sus pesares y emociones”.



“De mucha alegría y tranquilidad”.

“De alegría y paz interior”.

“La necesidad de que luego llegara el miércoles para experimentar las sensaciones maravillosas que había olvidado”.

“Agradable, descansada y con mayor energía”.

“Con mucha alegría interna”.

“De tranquilidad, de relajamiento y de una mirada de comprensión muy positiva ante las dificultades del día a día”.

¿CREES QUE EL PARTICIPAR EN ESTE TALLER DE BIODANZA CON TUS COMPAÑERAS DE TRABAJO HA SIDO BENEFICIOSO O TE HA PROVOCADO ALGUN INCONVENIENTE?

“Ha sido una experiencia altamente significativa. De reencuentro conmigo misma, de valoración por el otro, de identificar mis emociones y de las barreras o contenciones que tengo”.

“Beneficioso en el sentido de conocer a nuevas personas y compartir experiencias nuevas”.

“Maravilloso, Reencuentro”.

“Ha sido muy beneficioso practicar con mis compañeras, se ha logrado comunicación muy rica, hay mayor acercamiento, uno mira de otra manera a las personas”.

“Ha sido absolutamente beneficioso en lo personal”.

“No, me encanta estar con ellas”.

“Bueno a pesar de no trabajar en la Empresa fue agradable conocer otras personas que fueron muy amables y cariñosas”.

“Muy beneficioso y enriquecedor, en lo personal pude reforzar el cariño que le tengo a mis compañeras de tantos años y que además sirvió para acercarnos y comunicarnos mejor”.

LA EXPERIENCIA VIVIDA EN BIODANZA ¿TE HA PERMITIDO VISUALIZAR O ENTENDER ASPECTOS DE TU VIDA DE OTRO MODO, POR EJEMPLO EN EL AMBITO FAMILIAR, SOCIAL, LABORAL, ETC.?

“De lo que estoy clara, de identificar emociones que están presentes en las acciones de las personas y que a veces uno no se da cuenta”.

“Si, en especial en la interacción con mi familia y amigos”.

“Si, de todas maneras, ha sido muy beneficioso, lo he podido practicar y constatar con mi madre y mis hijos, aprendí a abrazar, a entregar ternura y calor en ese abrazo que sea muy sincero y “acolchadito”.

“La Biodanza impulsa la creatividad y eso es aplicable al trabajo”.

“Claramente me permitió reencontrar mis emociones, que estaban dormidas y acercarme más a mi pareja”.

“Si, que todos compartimos el mismo tiempo”

“Me sirvió en el aspecto de alegría interna y feliz con las demás a pesar de no conocerlas mucho.”

“Los ejercicios me gustaron y los juegos también. Esto es un paso y ayuda a salir de mí hacia el otro”.



“De todas maneras, me permitió entender más los conflictos internos con algunos cercanos, me pude dar cuenta y descubrir más mis debilidades, ser mas cariñosa y mas cercana con personas mayores y de carácter fuerte, me permitió tener la capacidad de comprender y actuar mejor por la senda de mi camino”.

Cuando decidí tomar como tema la Actividad Lúdica en Biodanza, ya hacía algunos meses que habíamos terminado las sesiones de Práctica, confeccioné otro cuestionario para mis alumnas ahora orientado solo a lo que significó para ellas el hecho de que se incluyeran actividades lúdicas en las sesiones de Biodanza y en especial en esta ultima sesión en la que se incluyó más juegos. Los resultados de ese cuestionario más las conversaciones que tuvimos posteriormente respecto al tema no pudieron ser más alentadoras para mí, cuando recibí las respuestas ya había comenzado mi búsqueda de información sobre el juego, circunstancia que lo hacia mas interesante aún.

A continuación detallo las preguntas más relevantes y sus respuestas textuales.



¿TE GUSTO QUE SE INCLUYERAN JUEGOS EN LAS SESIONES DE BIODANZA?

“Es entretenido, los juegos son para los niños y eso es entretenido”.

“Nos hace volver a ser niños”.

“Lo encontré divertido, evoqué momentos pasados y sentí la alegría de hacer cosas sin pensarlas”.



“Si, porque sentí que volvía a la niñez y era una experiencia nueva que no había tenido la oportunidad de realizar “.

“Son energéticos y se produce un encuentro importante”.

“Si, me gustó que se incluyeran juegos en Biodanza porque me hizo conectarme con mi yo niña, que lo tenía guardado de tanto hacer el yo adulto (mamá)”.

“Si, porque permitía liberar energías y salir de la rutina después del trabajo”

¿TE PARECIO QUE ERAN UN APOORTE INCLUIR ESTOS JUEGOS EN LA SESION?

“Me hacían reír y eso es bueno para el espíritu”.

“Siempre va a ser bueno contactarme con mi yo niña”.

“Descargar energía y provoca alegría”.

“Porque el juego es la esencia del ser humano, cuando se es niño solo deseas jugar porque eso nos llena por completo nuestra vida..... solo vivimos para jugar....así demostramos nuestra salud y felicidad....un niño que no juega es porque tiene algo que lo aqueja”.

“Si, creo que debe ser parte de un programa y mi intención es tener un momento de esparcimiento, que pueda relajarme y disfrutar el momento”.

“Ayuda a concentrarse más, trabajar la coordinación y acercarse a los otros”.

“Mucha alegría y me provocaron vitalidad”.

“Me hacía sentir contenta y en armonía con las compañeras del grupo”.

“Estimulaban mi espíritu”.

“Sentía alegría, diversión, descargar tensiones”.

“Me reanimaba, me sentía renovada...con ganas de decirles a todos que los amaba!!!! Que la vida es bella!!!!

“El efecto es estar mas conectada, sentirme mas completa al poder expresar mis sentimientos. En otras palabras me sentí mas LIBRE”.

“Si, porque con algunos se volvía a lo momentos de niñez”.

¿QUÉ SENSACIÓN SENTISTE AL PARTICIPAR DE UNA SESION CON MAS ACTIVIDAD LUDICA?

“Para mí es entretenido”.

“Me gustó jugar”.

“Que me gustó mucho jugar y que por lo tanto sentí que también debía practicarlo en casa con mis hijos y nietos ya que poniéndome en su lugar ellos solo piensan en jugar y debía compartir con ellos con jugarretas y risas”.

“Me sentí contenta y agradada, integrada al grupo”.

“Que se volvía a sentir libertad, alegría y demostrar afecto”.

¿CÓMO TE SENTISTE EN CADA UNO DE LOS JUEGOS?

“Muy cómoda y extremadamente alegre”.

“Bien, muy alegre y agradada”.

“Me hizo sentirme en introspección y me divertí”.

“Alegre, distendida”.

“Algunos me gustaron mas que otros”.



¿QUÉ OPINIÓN TIENES SOBRE EL JUEGO EN EL ADULTO?

“Para mi es una muestra de cómo los seres adultos pueden volver a ser niños y recuperar la inocencia y poca vergüenza de los niños. Lo encuentro importante, porque los adultos cada vez nos ponemos mas graves y perdemos el ponernos en contacto con nosotros mismos”.

“Una actividad necesaria”.

“Considero que es una excelente terapia”.

“Los adultos somos graves, nunca tenemos tiempo para cosas de este estilo, nos olvidamos que podríamos hacer lo mismo pero de una manera mas simple y entretenida. Es lindo sentir, que aunque han pasado los años puedes seguir siendo niño y volver a disfrutar nuevamente”.

“Que es bueno ya que los hace volver a sentirse como niños, es decir no estar estresado y sentirse con menos responsabilidades”.

“Que es bueno y lo saca del esquema del vivir día a día, en este medio social que tenemos”.

“Es bueno para cualquier edad”.

¿CREES QUE ES UNA ACTIVIDAD QUE DEBEN DESARROLLAR LOS ADULTOS O LO CONCIBES SOLO PARA LOS NIÑOS?

“Ojalá uno siempre tuviera tiempo para hacer este tipo de actividades”.

“No, si puedes volver a ser niño, te relajas y vuelves a sonreír. Es una terapia”.

“Es una actividad que los adultos debieran desarrollar”.

“Por supuesto que sí y con mayor razón los adultos, ya que el traer al presente las reminiscencias es lo más grato que existe y que influye en el estado de animo... de todas maneras”.

“Debería ser para ambos”.

”Me parece que es bueno que sea desarrollado por adultos es muy relajante y entretenido”.

“Jugar es para todas las edades”.

“Es bueno para cualquier edad”.

Las palabras que más se repitieron en las respuestas fueron:

**ALEGRÍA
RELAJANTE
ENTRETENIDO
VOLVER A SER NIÑOS**

EJERCICIOS LUDICOS QUE MAS GUSTARON:

Danzar haciéndose cariño en la espalda con la canción Rumba Azul.
Caminando, Caminando.



CONCLUSIONES DE LA PRACTICA.

Todas expresaron que estaban felices de haber asistido a las sesiones, que durante el tiempo que duró la práctica esperaban con entusiasmo el momento de la clase, que se notaban más vitales, algunas habían percibido cambios de actitud frente a ciertas personas y situaciones de la vida y que en general notaban efectos positivos en sus personas.

La actividad lúdica fue una excelente aliada para mí en cada sesión de mi práctica, sobretodo en las primeras sesiones, me ayudo a conseguir los objetivos de cada sesión y de la práctica en general y ¿cuáles fueron estos?

Mi primer objetivo fue que después de la primera sesión las personas se sintieran motivadas a seguir asistiendo a las sesiones siguientes.

El segundo fue que cada vez se fueran integrando más consigo mismas y con sus compañeras de grupo.

Lo que yo pude observar fue una respuesta muy beneficiosa, lo primero fue que se divertían, que lo pasaban bien, que tenían excelente disposición para realizar estas actividades lúdicas, el grupo muy rápidamente se empezó a mirar a los ojos, fueron respetuosas con el silencio durante la sesión y quedaban muy predispuestas a los ejercicios que se iban proponiendo, fueron avanzando muy rápidamente en el proceso de integración.

Al terminar la sesión se veían renovadas y alegres.

Al terminar la práctica todas expresaron deseos de continuar con esta experiencia.



CONCLUSIONES FINALES.-

A medida de que uno se va volviendo adulto, el juego propiamente dicho se pierde, nos olvidamos de jugar, de darnos un tiempo de vez en cuando para dedicarlo a disfrutar del descanso y el esparcimiento que nos brinda salir de la rutina y desconectarnos del mundo del deber, sería muy positivo que empezáramos a redescubrir el juego en nosotros mismos para ir desarrollando una actitud lúdica en nuestro trabajo, con nuestra pareja, con amigos, con nuestra familia, redescubrirlo en nosotros mismos .

Vivimos en una cultura que niega el juego como un aspecto central de la vida humana a través de su énfasis en la competencia, el éxito, la necesidad de proyectar una imagen y la instrumentalización de todos los actos y relaciones, debemos devolver al juego su rol central en la vida humana, y para que esto pase, debemos aprender nuevamente a vivir en él.

La conclusión final después de todo lo expuesto en este trabajo es que las actividades lúdicas son imprescindibles para el ser humano de cualquier edad.

En Biodanza hemos comprobado que la evolución mental, afectiva, y orgánica se extiende durante toda la vida y siendo el juego una actividad que en nuestra niñez fue una ayuda tan importante para ir desarrollándonos en todos los aspectos, no tiene por que dejar de serlo durante todo nuestro camino por la existencia.

Biodanza nos invita a recuperar la capacidad de juego a través de su práctica regular dentro de sus sesiones para que en ese caldo de cultivo nutritivo y amoroso, recuperemos nuestro espíritu lúdico y tomemos la fuerza para seguir danzando lúdicamente en nuestra vida cotidiana manteniendo esa conexión pura y placentera de sentir la vida palpitando dentro de nosotros y así alejarnos de la enajenación de la pretendida gravedad de la vida adulta en que el jugar nos parece trivial e intrascendente y solo vivimos proyectándonos en el futuro para cumplir con las exigencias que se suponen nos harán exitosos y felices.



iiiiVIVAMOS NUESTRO VIVIR COTIDIANO COMO UN JUEGO CONTINUO!!!



BIBLIOGRAFÍA

GOLBERG, JEFF. *Las endorfinas : anatomía de un descubrimiento científico que puede...* Barcelona : Gedisa, 1999. 192 p.

HUIZINGA, JOHAN. *Homo ludens* . Madrid : Alianza, 2000. 287 p.

LÓPEZ MATELLANA, MARÍA y Jesús Villegas Saldaña. *Organización y animación de ludotecas*. Madrid : CCS, 2002. 184p.

MATEU SERRA, MERCÉ. *1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades Corporales*. Barcelona : Paidotribo, 1995. 2 v.

MATURANA., HUMBERTO. *Amor y juego : fundamentos olvidados de lo humano desde el patriarcado a la democracia*. Santiago, Chile : Editorial Comunicaciones Noreste, 2007. 267p.

MATURANA, HUMBERTO y Gerda Verden-Zoller. *Amor y juego : fundamentos olvidados de lo humano*. Santiago, Chile : Instituto de Terapia Cognitiva, 1993. 165 p.

PIAGET, JEAN. *El desarrollo de la noción de tiempo en el niño*. México D.F. : Fondo de Cultura Económica, 1978. 301 p.

PIAGET, JEAN. *El juicio y el razonamiento en el niño*. Madrid : La Lectura, 1929. 280 p.

PIAGET, JEAN. *El lenguaje y el pensamiento del niño pequeño*. Buenos Aires : Paidós, 1965. 98 p.

PIAGET, JEAN. *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Madrid : Aguilar, 1969. xv, 314 p.

PIAGET, JEAN. *La construcción de lo real en el niño*. Buenos Aires : Proteo, 1970. 347 p.

PIAGET, JEAN. *La formación del símbolo en el niño : imitación, juego y sueño : imagen y representación*. México : Fondo de Cultura Económica, c1994. 401 p.

PIAGET, JEAN. *La representación del mundo en el niño*. Madrid : Espasa-Calpe, 1933. 375 p.

PIAGET, JEAN. *Psicología del niño*. Madrid : Morata, 2002. 158<1> p.

PLATH, ORESTE. *Origen y folclor de los juegos en Chile : ritos, mitos y tradiciones*. Santiago, Chile : Grijalbo, 1998. 462p.

PLATÓN. *Las leyes; Epinomis; El político*. México : Porrúa, 1975. 345 p.



TORO ARANEDA, ROLANDO. *Afectividad*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 33p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Aspectos fisiológicos de Biodanza*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 36p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Biodanza*. Santiago de Chile : Índigo : Editorial Cuarto Propio, 2007. 299p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Creatividad*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 23p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Definición y Modelo Teórico de Biodanza*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 44p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Identidad e integración*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 21p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Inconsciente Vital y principio biocéntrico*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 52p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Movimiento humano*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 29p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Sexualidad*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 41p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Trascendencia*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 23p.

TORO ARANEDA, ROLANDO. *Vitalidad*. Santiago, Chile : IBF, Escuela Modelo de Biodanza. Sistema Rolando Toro-Chile, Curso de Formación para Profesores de Biodanza, s/n. 16p.

VYGOTSKII, L.S. *Pensamiento y lenguaje: teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. Buenos Aires : La pléyade, 1973. 219 p.

