

EN JUEGO Letter

Año 6 / N° 3 Diciembre 2008

www.juego.org.ar

Para Profesionales, Instituciones
y toda Persona interesada en el
Juego



El juego en la edad adulta

por María Regina Ófele*

El juego no tiene edad y no hay edad para jugar. Sin embargo, a medida que la persona va creciendo y madurando, las inhibiciones para jugar son cada vez más notorias, dejando de lado muchas posibilidades de expresión lúdica.

Si bien el juego va modificando su modalidad en el ser humano por intereses propios de cada franja etárea y las posibilidades específicas, sigue (o debería seguir) presente en todo momento.

En los adultos nos encontramos con una marcada diferencia entre lo “serio” y aquello que no lo es, entrando el juego y el jugar en esta última categoría mayoritariamente. La mirada social y el cuestionamiento

y presión cultural y de cada comunidad trae como consecuencia una mayor inhibición. Ya desde muy temprano el jugar es visto como “cosa de niños”, “haraganería”, “pérdida de tiempo”, entre otras. Al no ser productivo, no entra de las necesidades de nuestro mundo en el que el consumo y la productividad son objetivos preferidos. El juego entonces se transforma en una actividad limitada a los momentos libres que además no son muchos. Pasa a formar parte de la “agenda compensatoria”, la que se cumple con la esperanza de liberar un poco el estrés, las angustias y presiones laborales y de la vida cotidiana.

Para el niño, el juego es una ayuda fundamental en la exploración del mundo y en su educación y formación como ser humano, mientras que para el adulto es el factor imprescindible para lograr un

INDICE

El juego en la edad adulta	1
Actividades del Instituto – Año 2009	5

equilibrio psíquico (Paredes Ortiz, 2003). La importancia de continuar con el juego en la edad adulta es medianamente conocida pero muchas veces muy desatendida. La visión social del juego como algo inútil y por lo tanto desechable, trae como consecuencia que los permisos para jugar son limitados y reduciéndose las expresiones lúdicas a espacios deportivos, juegos competitivos, juegos de azar primordialmente.

En la denominada tercera edad, surge un mayor deterioro físico y en algunos casos también psíquico. La vida va siendo más sedentaria y sin tanta agitación ni velocidad como antes. Los ritmos son más lentos y las necesidades son otras. El juego pasa a ser un pasatiempo, un entretenimiento que permite reencontrarse con aspectos placenteros y olvidar el deterioro y malestares propios de la edad.

Pero en esta franja etárea el juego ofrece grandes aportes para la salud física y mental de la persona. Por un lado favorece el encuentro con el otro, tan necesario para esta edad en la que por diversos motivos el aislamiento social es importante. Por otro lado favorece mantener el funcionamiento cerebral a través del desarrollo de las diferentes estrategias a implementar en los juegos. Esto implica mantenerse activo en una etapa que es vista como pasiva.

Deberíamos diferenciar entre personas autoválidas y aquellas que no lo son y necesitan del acompañamiento de cuidadores o incluso requieren de internación en un hogar

para sus cuidados básicos. En el primer caso, la posibilidad de crear espacios de juego por sí mismos o bien desde otros, favorece aun más su autovalimiento como lo demuestra una investigación realizada en nuestro país: “Por las actividades lúdicas que realizan los ancianos se registra la percepción de una mejora de las competencias cognitivas, la revalorización de potencialidades y el efecto positivo de sentirse integrado socialmente, efectos directamente ligados a una mejora en la satisfacción vital y en los niveles de bienestar personal, lo que se traduce en mejora del autoconcepto, la autoestima y la saludabilidad.” (Ferratto, 2005, p. 4).

En las personas que se encuentran internadas en hogares para adultos mayores, el juego, no es sólo un pasatiempo que permite divertir a los internados, sino que también habilita nuevos vínculos con los demás, permite una acción mayor evitando la pasividad tan pronunciada al no tener que ocuparse ya de muchos aspectos cotidianos.

Por otro lado el jugar solo o con otros, permite a estas personas la conexión con lo más humano de sí mismos, recuperando aspectos vitales y sanos que repercuten sobre su salud física.

Los juegos propuestos en esta edad deberán respetar las características propias de estas personas teniendo en cuenta aquellos aspectos que mantienen sanos y adecuando las actividades lúdicas de acuerdo a las dificultades. Esto

ENJUEGO Letter

Para Profesionales, Instituciones y toda Persona interesada en el tema.

María Regina Öfele
Propietaria/Directora

Publicada en la web tres veces al año en formato magnético PDF (requiere Acrobat Reader de libre circulación).

COMO CONTACTARNOS

Instituto de Investigación y Formación en Juego

O'Higgins 3819
1429 – Buenos Aires
Telefax: 54-11- 47020675
E-mail: info@juego.org.ar
www.juego.org.ar

A menos que se tenga un acuerdo por escrito, este newsletter está licenciado sólo para uso individual.

El material no puede ser fotocopiado, electrónicamente transmitido, o reproducido de alguna otra forma sin autorización expresa de la directora.

ISSN 1667-183X

Registro de la Propiedad Intelectual en trámite.

se refiere a lo visual, auditivo, motriz u otros deterioros. Lo afectivo y emocional es muy importante aquí también teniendo en cuenta que a través de los temas de los juegos, se pueden recuperar memorias de momentos alegres y saludables, de la infancia y juventud y de la vida activa. Esto no implica realizar propuestas infantiles ni infantilizadas. Los adultos mayores no son niños grandes, aun cuando adquieren o regresan a características infantiles. El adulto tiene un recorrido determinado de vida, de mucha riqueza y variedad. Y esto es lo que se tratará de rescatar para mantener los recursos vitales y aquello que forma parte del tesoro personal de cada persona: los recuerdos.

En los últimos tiempos surgió una corriente fuerte de “jugar para estimular funciones” que motivó a implementar juegos con objetivos muy específicos. Se observan entonces los juegos de memoria, juegos en los que deberán utilizar la motricidad fina, juegos de estimulación visual, etc. Todos estos juegos y/o juguetes incluso pueden ser muy valiosos, siempre y cuando no se caiga en la creencia que el juego puede resolver mágicamente una situación o, como en estos casos, resolver una limitación que ya es propia de la edad avanzada en algunas personas y que en la mayoría de los casos ya no se recuperará.

Los juegos para las personas llamadas “adultos mayores”, no deben perder tampoco su especificidad de juego, lo que implica que el objetivo no deberá estar por sobre el jugar, ajustándose constantemente las reglas y características del juego a las posibilidades y necesidades de los grupos con los que se está trabajando. El desafío que un juego interesante plantea al jugador, deberá seguir formando parte del mismo, para que el juego siga vivo y los jugadores quieran seguir participando. Esto es lo que permitirá que el juego y el jugar promueva efectos positivos en estas personas. Lograr mantener vivo el deseo por seguir jugando o volver a jugar tiene validez terapéutica en las personas de edad avanzada que muchas veces tienen dificultades para proyectarse hacia el futuro que se les va acortando y por lo que muchas

veces adquieren una pasividad extrema.

Pero la adultez no se limita a los adultos mayores. La franja previa, en la que las personas todavía están muy activas, algunas incluso todavía trabajando, pueden encontrar en el juego una saludable posibilidad de equilibrio. Teniendo en cuenta las presiones sociales y económicas, independientemente del área laboral en que nos manejemos y la situación socioeconómica en la que estamos inmersos, el juego nos ofrece un espacio de distensión, sin presiones y exigencias que no puedan ser manejadas por el mismo jugador. El juego para el adulto también ofrece la oportunidad de entablar vínculos con aquellas personas con las que en la vida cotidiana tal vez no lo haga o tenga un relación diferente, como es el caso de algunas empresas, donde, en contextos lúdicos, el jefe se permite jugar a la par de sus empleados y viceversa.

La gran dificultad en los adultos es la “prohibición interna” para jugar. “No queda bien”, “es cosa de niños”, “me ocupo de cosas serias”, etc., son algunos de los factores que se mencionan excusándose del juego.

Sin embargo, vale la pena aclarar también que el juego en el adulto adopta otra forma, sin tener un título, una caja o un reglamento explícito. El juego puede estar encuadrado dentro del humor cotidiano, el placer de combinar elementos en la cocina y crear una comida diferente con los mismos ingredientes, la posibilidad de

¿Qué es el Instituto de Investigación y Formación en Juego?

El Instituto de Investigación y Formación en Juego, está dedicado a la investigación y enseñanza en el área del JUEGO, considerándolo como un fenómeno que debe ser abarcado desde diferentes disciplinas. Nace como respuesta a las necesidades regionales, luego de 11 años de trabajo en común con el Instituto de Investigación y Pedagogía del Juego de Salzburgo, Austria.

Algunos de los objetivos del Instituto son:

™Investigación en el área lúdica.

™Formación académica a profesionales relacionados con el tema.

™Asesoramiento a instituciones, profesionales y otros emprendimientos en el área.

™Asistencia terapéutica con orientación lúdica.

A los efectos de lograr sus objetivos, el Instituto convocó un Consejo Académico Internacional que está integrado por los siguientes profesionales:

- Alice Meckley, Ph.D. (USA)
- Prof. Dra. Tizuko Kishimoto (Brasil)
- Prof. Margarida P. do Amaral (Austria)
- Anthony Pellegrini, Ph.D. (USA)
- Peter Smith, Ph.D. (UK)

La dirección del Instituto está a cargo de María Regina Öfele, Ph.D. (Argentina).

tocar un instrumento periódicamente con un grupo de amigos, etc. No siempre tiene “aspecto de juego” ni se asemeja a alguno conocido tradicionalmente. Por esta razón muchos adultos tampoco reconocen sus juegos como tales, pensando en actividades lúdicas más organizadas. Las posibilidades de jugar en el adulto son diversas y dependerá de cada persona el reconocimiento de un espacio y un tiempo que le permita abrirse juego en la vida cotidiana y/o laboral.

Cuando el permiso interno no está, se dificultan los caminos al disfrute y al placer y a lograr un mayor equilibrio psíquico y emocional. Nos encontramos con personas de características más rígidas, con dificultades para abrir espacios más dinámicos y creativos y que no sean laborales o productivos y que en lugar de flexibilizarse frente a algún hecho diferente al acostumbrado y conocido, generan un quiebre. Este último puede adoptar diferentes formas y aspectos, como la enfermedad, agotamiento psíquico, aislamiento social, etc.

En otros casos de adultos vemos que hay cierta dificultad para darse ese permiso para jugar, pero se habilita a través de los menores que pueden ser lo hijos, sobrinos, o niños cercanos con quienes se permite jugar y disfrutar aquello que solo o con otros adultos no podría. Disfrutan de las películas y cine infantil, se sientan en el piso con el tren eléctrico en otros casos, y retoman el juego desde ese lugar.

Pero lo saludable es darse y permitirse ese espacio de acuerdo a las necesidades e intereses de cada uno. Esto significa poder reconocer sus propias falencias y virtudes, aquellos aspectos que a uno mismo le divierten más, le generan mayor placer y desde esos espacios ir dando mayor cabida al juego.

Todo esto tiene también un carácter preventivo, sobre todo para aquel momento en el cual uno ya no está trabajando y se encuentra con mucho tiempo libre, que además no es visto como productivo desde la sociedad. No se trata de llenar tiempos y espacios vacíos, sino que, ir abriendo espacios de juego previamente favorecerá que uno siga sosteniendo y construyendo su persona hasta el final. De lo contrario nos encontramos con la muerte de la persona, (aunque no sea la muerte física), en el momento que el trabajo se termina, lo que lamentablemente es más frecuente de lo deseado.

Para recuperar o lograr un tiempo y espacio de juego, en primer lugar nos debemos tomar tiempo real para poder concentrarnos en nosotros mismos reflexionar sobre todo aquello que nos hace bien, lo que nos divierte, lo que nos causa placer. En las grandes ciudades especialmente, donde el ritmo de trabajo y de vida es vertiginoso, es fundamental recuperar aunque sea breves momentos ya que el contraste con el tiempo libre posterior (en las vacaciones a veces y al entrar en la etapa “pasiva” más), tendrá un alto impacto en la persona. Podrán cerrarse ciclos y etapas de trabajo, de aptitudes físicas que fueron

decaendo y de otros signos vitales, pero el juego continúa siendo siempre una opción para elegir, independientemente de nuestras posibilidades físicas, económicas, sociales, etc. Se ajustarán y adaptarán las modalidades de juego, las reglas, de acuerdo a lo que cada uno va pudiendo en cada momento, pero nunca se abandonará si se quiere mantener lo esencial de la persona y mantenerse vivo interiormente.

En situaciones de enfermedad, de crisis o simplemente difíciles, los niños pequeños buscan siempre oportunidades para jugar, independientemente de las condiciones en las que se encuentran. Esta capacidad de transformación es la que los ayuda a crecer, madurar y mantenerse psíquicamente saludables. Si en la edad adulta pudiésemos continuar con esta modalidad de transformar en y a través del juego las distintas realidades que nos toca afrontar, evitaríamos muchos deterioros de salud.

Quisiera cerrar con una cita que valdrá la pena leerla despacio y meditarla:

“No dejamos de jugar porque nos volvemos viejos.

Nos volvemos viejos, porque dejamos de jugar.” (Oliver Wendell Holmes).

Ferratto, N. *El juego grupal entre ancianos*. En “En Juego”, Año 3, Nº2, 2006.

Paredes Ortiz, J. *Juego, luego soy*. Sevilla, Wanceulen, 2003.

** Es Doctora en Psicología Educativa*

Actividades del Instituto

Año 2009

DIPLOMADO EN JUEGO

~ Especialización en el área educativa y terapéutica ~

- 6ª. Edición –

Dirección y Coordinación: *María Regina Öfele*

Inicio: **Abril 2009** (frecuencia mensual)

ABIERTA LA INSCRIPCIÓN

Próximas actividades de posgrado:

- ***Miradas Lúdicas a los primeros años de vida.*** Formación en Juego en niños de 0 a 3 años. Inicio: Mayo 2009. (2ª. Edición)
- ***Espacios lúdicos en el abordaje clínico.*** Formación en Juego y Clínica. Inicio: Julio 2009. (3ª. Edición)

Cursos breves:

- ***Abriendo el juego para el encuentro.*** Del 13 al 18 de febrero 2009. Abierta la inscripción.
- ***La observación del juego y sus implicancias.*** (Curso a distancia). Del 4 al 18 de marzo 2009. Abierta la inscripción.

Informes: (011) 4702-0675; info@juego.org.ar