

intro PSICOLOGIA



Divertirse ES RE-CREARSE

El juego es fundamental para el aprendizaje y la empatía. Si somos capaces de recuperarlo, encontraremos el camino del desarrollo personal y el bienestar emocional.

Por *Gabriel García de Oro*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

Hasta hace muy poco, un adulto con tendencia a tomarse las cosas como cuando nos divertíamos de niños estaba mal visto, siendo acusado de irresponsable e inmaduro. Las cosas han cambiado. Los estudios científicos avalan las propiedades de las actividades lúdicas y su repercusión positiva en el desarrollo personal, tanto a nivel emocional como creativo. Incluso se ha acuñado el término "déficit de juego" para aquellas personas que debido a las rutinas, las responsabilidades y el am-

biente laboral sufren por no poder jugar sin otra finalidad que la diversión. Esta actitud es la manera más eficaz de combatir el estrés, de entrar en armonía con nosotros mismos y de liberarnos de las tensiones, dejando lugar a la recreación. Y es que hacerlo es re-crearse, es decir, evolucionar y recargarse de energía.

Pero no solo se han detectado estos efectos positivos en las personas, también se han estudiado los beneficios en las empresas que lo incluyen como parte de sus políticas. Hoy día, las empresas modernas y adaptadas a la competitivi-

dad del mercado saben de la importancia de generar un ambiente de trabajo que no esté reñido con la diversión y el entretenimiento. Conseguirlo es poder contar con una plantilla motivada, inspirada y capaz de generar ideas que aporten la innovación y la creatividad.

HAGAMOS LA PRUEBA
"Veo, veo. ¿Qué ves?
Una cosita. ¿Y qué cosita es?"
(canción popular)

Todos sabemos jugar porque todos hemos crecido haciéndolo. El secreto está en recordar de qué manera lo hacíamos; dejarse y abandonarse a una actividad que no tenga otra finalidad que la actividad misma. Hagamos la prueba. Levantemos por un momento la mirada de este artículo y busquemos a nuestro alrededor un objeto que empieza, por ejemplo, por la letra P. Sin más. Solo eso.

Esperemos una línea.

Bien. Aquellos que se hayan sumado al pequeño juego verán que no les ha llevado más de medio minuto encontrar la solución, y sin embargo, en ese breve espacio de tiempo han pasado cosas maravillosas:

Hemos superado la vergüenza que nos produce jugar a algo tan infantil, rompiendo la barrera que nos separa del niño que llevamos dentro y del que aún tenemos muchas cosas que aprender. Incluso hemos empezado a hacerlo con media sonrisa de satisfacción en los labios.

Nos hemos conectado con el entorno de una manera nueva y creativa. Incluso puede que nos hayamos fijado en objetos que de otra manera hubieran pasado inadvertidos.

Hemos enfocado nuestra atención para descubrir qué hay a nuestro alrededor que empiece con la P.

Hemos usado el pensamiento lógico tratando simplemente de nombrar las cosas que nos rodean.

Si el pensamiento lógico no ha dado

“Jugar sin otra finalidad que la diversión es la manera más eficaz de combatir el estrés, de evolucionar y recargarse de energía”

resultado, habremos pasado al pensamiento lateral. Es decir, tal vez hemos visto un balón de fútbol y lo hemos descartado, pero tal vez luego nos hemos dado cuenta de que al balón también se le llama pelota. Pensamiento lateral en todo su esplendor.

Hemos sentido la satisfacción de haber resuelto el pequeño desafío, lo que nos ha producido, aunque sea fugazmente, un placer infantil indescriptible.

Todas estas cosas han sucedido en menos de medio minuto con un entretenimiento de lo más simple. No hemos competido contra nadie. Por un instante, hemos jugado, nos hemos re-creado. Imaginemos si llevamos esta actitud a todos los ámbitos de nuestra vida...

SE TRATA DE UNA ACTITUD
“El sabio no compete, por
eso no puede ser vencido”
(proverbio taoísta)

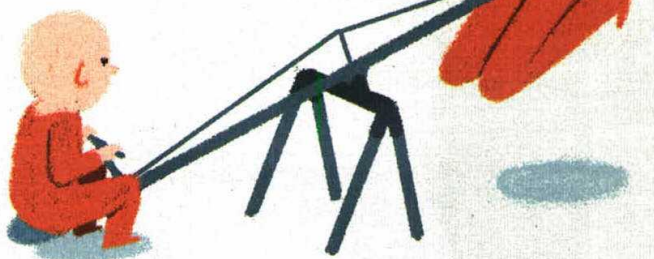
Podemos estar corriendo el maratón de Nueva York y estar divirtiéndonos, disfrutando alegremente del ambiente y de la autosuperación. Pero también podemos sufrir por ver cómo nos adelantan otros corredores. Nos podemos tomar el maratón como un divertimento o como una competición. Y es que jugar no es una actividad concreta, es una actitud.

Stuart Brown y Christopher Vaughan en su libro *¡A jugar!* definen el juego como aquello que hacemos para divertirnos de forma voluntaria. Es agradable por sí mismo, y entretenido y absorbente. Nos ayuda a improvisar, porque dentro de sus parámetros se producen siempre situaciones inesperadas que nos desafían. Además, es algo que deseamos siempre, debido al placer que nos produce. A los aficionados a los maratones les gusta participar en ellos. Simplemente. No hay más explicación que esa. Nosotros podemos tomarnos cualquier actividad de la vida con la actitud del juego o con la de la pugna. Paradójicamente, seremos mucho más competitivos si en lugar de combatir nos divertimos.

Brown y Vaughan nos explican el proceso que seguimos durante el juego, descrito por Scott Eberle, historiador de esta materia:

- **ANTICIPACIÓN**, espera ansiosa, preguntándonos qué ocurrirá, llenos de curiosidad.
- **SORPRESA** ante un descubrimiento, una nueva sensación o idea, o un cambio de perspectiva.
- **PLACER** ante una nueva situación que nos abre nuevas posibilidades en el esquema del juego.
- **COMPRENSIÓN** en la adquisición de un nuevo conocimiento de una nueva faceta que tal vez desconocíamos.
- **FUERZA** como la reconfortante sensación de haber superado el desafío o habernos enfrentado a él.

Estos pasos hacen que una actitud de juego ante cualquier actividad de la vida nos produzca un placer y un bienestar muy superior, ya sea en nuestro trabajo, ya sea en una salida con nuestra pareja o un domingo de lluvia con nuestros hijos. ●



EL TOBOGÁN DE GOOGLE

Si buscamos en Internet “oficinas google suiza”, veremos unas fotografías espectaculares y nos preguntaremos si se trata de un lugar de trabajo o de un parque infantil. ¡Hasta veremos un tobogán! ¡Y unas hamacas! Sí, efectivamente, en las oficinas de Google en Suiza hay toboganes, hamacas, billares y acuario. Todo para crear un espacio que invite a la creatividad y a la innovación.

Desde sus inicios, la empresa más famosa de la Red ha impulsado un ambiente de juego en todas sus sedes, llevándolo hasta las últimas consecuencias, como por ejemplo permitir a sus trabajadores que dediquen un 20% de su tiempo laboral a actividades que les diviertan y les motiven, tengan o no tengan que ver con su trabajo. La apuesta les ha salido redonda, y rentable. Y es que, por ejemplo, el popular Google Maps nació de un trabajador que invirtió ese tiempo de recreo, de re-creación, en crear esta tecnología.

ENRIQUECER EL CÉREBRO

LIBROS

- En ‘¡A jugar!’, de Stuart Brown y Christopher Vaughan (editorial Urano), encontraremos una forma efectiva de desarrollar el cerebro y enriquecer la imaginación.
- ‘El juego de Ender’, de Orson Scott Card (Zeta Bolsillo), no solo es un clásico indiscutible de la ciencia ficción, sino también una metáfora de cómo en ocasiones el juego se puede acabar confundiendo con la realidad.

PELÍCULA

- ‘The game’, de David Fincher, es un inquietante ‘thriller’ que gira alrededor de un inocente juego, o tal vez no tan inocente...