

Importancia del juego al aire libre en el bienestar de los niños y adolescentes



*Esther Hidalgo**

Estamos presenciando cambios muy rápidos en nuestra sociedad que afectan, especialmente a los más vulnerables: los niños y los adolescentes. Esta rapidez no permite la reflexión sobre el cómo reaccionar para conseguir una adaptación adecuada a las nuevas exigencias. En este apresurado intento, aparecen y desaparecen modos, costumbres, hábitos, que quizá eran (y son), válidos e incluso necesarios para el desarrollo vital del individuo. El juego en los niños y, por supuesto, en los adolescentes, es una de estas realidades que parece haber sucumbido en nuestra cotidianeidad.

Hoy los niños no juegan. Desde apenas los 4 o 5 años, al salir del colegio, se les proponen actividades extraescolares que, en el mejor de los casos, les gustan, pero que suponen una merma del tiempo que necesitan dedicar al que considero verdadero juego.

El juego a que me refiero es el juego por antonomasia, básico y, a la vez, el más importante en la construcción

del psiquismo de una persona, universal y necesario para un desarrollo gozoso de cualquier niño.

Winnicott explica cómo el niño necesita, para construir su psiquismo, un lugar; un lugar muy peculiar, que no pertenece ni a su mundo interno ni al mundo externo, es una zona intermedia entre él y el otro: su madre o figura sustituta. “El jugar tiene un lugar y un tiempo y un lugar entre el afuera y el adentro de un niño. Para dominar lo que está fuera (el mundo) es preciso hacer cosas, no solo pensar no solo pensar o desear, y hacer cosas lleva un tiempo” (1).

Este espacio psíquico tan necesario, se va construyendo a través del “jugar”. Pero para jugar, el niño necesita objetos. El primero de ellos, será el cuerpo de la madre o su sustituto: el pecho, un dedo, la piel, los brazos (su primer columpio). En este lugar y con estos objetos, irá construyendo su primera relación. En esa relación que se establece entre madre e hijo, se empezará a construir un espacio, al que, poco a poco, se irán

añadiendo nuevos objetos o fragmentos de la realidad, que irán sustituyendo o acompañarán a los antiguos: el chupete, el mordedor, su dedo, su mano..., el borde de la sabanita..., así su mundo se irá ampliando. De ese modo, a través del juego, pasarán a ser usados como objetos internos sin que el niño tenga que soñar o alucinarlos, aunque también puedan ser utilizados en los sueños, tanto nocturnos, como diurnos.

El jugar es indispensable para su bienestar, pero también para el desarrollo del conocimiento, para la relación con el exterior, con los demás, y para una conducta adecuada. A través del juego se familiariza con cosas nuevas sin sentir angustia ni estrés, vive el presente porque todo su interés se centra en el jugar. Por eso, este juego es distinto del juego de un deporte, por ejemplo.

Dice Sigmund Freud: “Todo niño que juega se comporta como un poeta, pues se crea un mundo propio, o, mejor dicho, inserta las cosas de su mundo en un nuevo orden que le agrada. Además, sería injusto suponer que no toma en serio el mundo. Al contrario, toma muy en serio su juego, emplea en él grandes montos de afecto. Lo opuesto al juego no es lo que es serio, sino lo que es real.” (2)

Una vez el niño ha conseguido este espacio, podrá imaginar, crear, jugar con otros (juego compartido), tener y gustar las experiencias culturales... Allí construirá su identidad, única y distinta.

¿Qué sucede cuando un niño no tiene esta posibilidad? Aparecen los síntomas. Por ejemplo, la ansiedad.

En una entrevista, concedida por el psicoanalista infantil Dr. Joseph Knobel Freud decía que « El TDAH no existe , no es un trastorno neurológico, es un invento de esta sociedad, de la inmediatez en la que vivimos, la cual nos lleva a la hipermedicalización de los niños más movidos» y aclara que esta opinión no es suya. “Esto no lo digo yo, es de León Eisenberg, la persona que describió el trastorno de déficit de atención con hiperactividad por primera vez, el cual dijo a Der Spiegel meses antes de morir que éste era «un excelente ejemplo de un trastorno inventado» cuya predisposición genética, está completamente sobrevalorada” (3).

Igual opina María Acaso, pedagoga, autora del libro “Reduolution”, que afirma: «no existe Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), solo niños aburridos en clase», y que “medicar con anfetaminas a niños de 2 años con un supuesto TDAH para que se concentren es, sencillamente, una barbaridad” y se pregunta “¿no sería mejor cambiar la educación que reciben?” (4).

Es cierto que no todos los estudiosos del tema están de acuerdo. Por ej. El Dr. Paulino Castells, afirma que “este trastorno existe, otra cuestión es que haya una «sobre-diagnosticación» de este trastorno que parece estar tan de moda en los últimos años, lo que conlleva a una «sobre medicación» que puede estar a todas

luces fuera de lugar (5).

Aquí, me gustaría hacer un inciso: S. Freud, en 1917 (6) sostiene que la patología siempre implica, al menos, la coincidencia de tres elementos: Uno constitucional, innato (con el que la persona viene), otro correspondiente a las experiencias infantiles y otro actual que actúa como desencadenante. Si lo miramos desde este punto de vista, quizá podamos pensar que todos ellos tienen algo de razón.

Por lo que respecta a mi experiencia personal, he podido apreciar que, en muchas ocasiones, los padres no tenían claros determinados criterios y los niños estaban fuera de límites adecuados. En la consulta, donde los niños cuentan con un espacio adecuado a sus necesidades, se manifestaban como niños quizá inquietos o movidos, pero no hiperactivos. Y a medida que íbamos avanzando en la terapia, los niños mejoraban tanto en el colegio como en casa. Esto vale también para el colegio, donde, quizá sería bueno revisar determinadas exigencias o puntos de vista. Ni los padres ni los profesores se sienten cómodos, en situaciones de malestar infantil.

La mayoría de los terapeutas de niños trabajamos a través del juego. El juego es, en sí mismo, terapéutico. A través de él, el niño adquiere confianza, conoce sus potencialidades y se anima a crecer, a conocer objetos y cosas nuevas, separarse... “La preocupación que caracteriza el jugar de un niño pequeño (revela) el alejamiento en que el niño se sumerge, parecido a la concentración de los adultos” (Winnicott. Obra citada). Cito de nuevo a Joseph K. Freud, que dice: “La vida es un camino desde la dependencia total a la independencia total. Y para lograrlo, es fundamental el papel que desempeñan papá y mamá”. (7)

Para que el niño pueda jugar, hace falta que los padres puedan dedicar un tiempo a cuidarlos mientras juegan, e incluso, a veces, compartir el juego con ellos, enseñarles, ayudarles. Hablábamos de la madre como primer objeto de juego para el niño, luego el abanico se abrirá a papá y los adultos que lo cuiden. En algún momento, él jugará con sus pares; para ello, un adulto tendrá que vigilar para que él pueda confiar y dedicarse sólo al placer de jugar. Si hay algún problema o discusión estará allí para explicar y resolver. Para eso, el adulto tendrá que hacer honor a su título de tal, es decir: demostrará madurez. Sólo así el niño aprenderá a resolver conflictos haciendo valer la equidad y la justicia. Todo lo cual le aportará seguridad.

La estima empieza por sentirse querido por los papás. Un niño que se siente querido no suele recibir bullying, porque los otros niños perciben que es un niño fuerte, no entrará al trapo en la cancha que le proponen los agresores, porque él SABE que es valioso para personas mucho más importantes que sus compañeros, y éstos notarán que lo que tratan de hacerle no tiene valor para él. No conseguirán hacerle sufrir y desistirán. Pero eso exige dedicación y límites (lugares, espacios) adecuados, y éstos empiezan por la disponibilidad que los padres otorgan.

Hoy podemos preguntarnos: ¿Juegan los niños lo suficiente?, ¿Cuántas horas juega un niño de 3,4, 10 o 12 años?

Si pensamos en los adolescentes, el Dr. Paulino Castells habla del niño “multitarea”. Y escribe: “Está haciendo los deberes, escuchando música con sus auriculares, conversando con sus amigos por el Messenger, consultando su e-mail, actualizando su perfil de Facebook y echando miradas de reojo al televisor que tiene en su habitación. ¡Y todo ello al mismo tiempo! Es el nuevo producto de la era mediática: el niño multitarea o «multitasking». El riesgo está en que este niño multitarea, termine presentando un trastorno de déficit de atención por superávit de estimulación informativa”.

Por el momento sabemos que son niños y adolescentes que literalmente “viven en las pantallas». Ocho horas de media al día entre ordenador, móvil, tableta, consola y televisión. El riesgo está en que este niño multitarea (o “multiorquesta”, para otros autores) a fuerza de insistir en «tocar» cantidad de teclas electrónicas, termine presentando un trastorno de déficit de atención por superávit de estimulación informativa. Y la idea surgió de mi amigo, José Antonio Marina, cuando acuñó la denominación de «hiperactividad cognitiva».

¿Cuáles son las características clínicas que presenta este niño?

“Una necesidad insaciable de tener nueva información, aburrimiento por cualquier actividad que dure más allá de un par de minutos, el zapping como estilo de vida, y, como manifestación más llamativa, la adicción a los mensajes cortos y continuos recibidos por cualquier vía de comunicación...”

Todo lo cual dificulta tareas que exigen mantener la atención mucho tiempo, como, por ejemplo, la lectura de un libro.”

El Dr. Damásio, profesor de Neurología y Psicología de la Universidad de Southern (California), premio Príncipe de Asturias, y estudioso de las emociones, dice: “Los niños ahora, inmersos en esa cultura digital, son más rápidos controlando la información. Pero podríamos perder en parte la capacidad de reflexión, el uso de la razón.” (8).

El neurocientífico francés Michel Desmurget, en su libro “La fábrica de cretinos digitales” (9), asegura en una entrevista concedida a la BBC el 24 de agosto de 2022, que: “Varios estudios han demostrado que cuando aumenta el uso de la televisión o los videojuegos, el cociente intelectual y el desarrollo cognitivo disminuyen” Y añade: “Los principales fundamentos de nuestra inteligencia se ven afectados: el lenguaje, la concentración, la memoria, la cultura (definida como un corpus de conocimiento que nos ayuda a organizar y comprender el mundo). Esta última instancia, estos impactos conducen a una caída significativa en el rendimiento académico”.

Doy los últimos datos, aportados por el psicólogo social Antonio Rial Boubeta: (10):

“El Día de la Salud Mental de 2023 se dedicó a los adolescentes porque hay unas carencias enormes y un sufrimiento desde el punto de vista emocional de estas nuevas generaciones. Las de depresión e ideas suicidas son muy grandes”. Y a la pregunta: ¿Eso es por las redes sociales? Responde: “Seguramente no, pero ayuda”.

Más adelante, añade: “Las redes marcan el listón de la felicidad; vivimos en una sociedad muy narcisista y se nos está yendo un poco la olla”.

“Si queremos hacer prevención en salud mental tenemos que incluir el uso de las TRIC (Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación). La aceptación de la imagen corporal por parte de los chicos, y sobre todo de las chicas, porque ahí hay una gran diferencia de género, es mucho más compleja. Las dificultades para aceptarse tienen mucho que ver con el patrón de uso de las redes”.

“Uno de cada cinco chavales en España cree que podría convertirse en gamer, youtuber o influencer profesional. Igual tenemos un problema”.

Y, sigo con sus reflexiones: “Pensamos que el deporte en la adolescencia ayuda a apartar estos peligros y no es así. El deporte, que es un factor de protección, lo estamos convirtiendo perversamente en un factor de riesgo”.

Creo interesante incidir en que cada actor interviniente en la vida de un niño deberá reflexionar también cómo puede intervenir para revertir estas cifras y sus preocupantes consecuencias.

Si a un niño de 5 o 6 años, se le sustituye el juego en el parque con otros niños, por una cancha, un juego de reglas y exigencia de competición establecerá un fuerte vínculo afectivo, como señalábamos más arriba, con ese modo de aprender, jugar e, incluso, ganar dinero. Muchos padres se sienten orgullosos con su hijo porque es bueno en el deporte que practica y puede llegar a plantearse ser profesional. Nada que objetar, salvo que, si ese niño no ha pasado por la experiencia del juego rico y despreocupado, del placer de jugar, sin riesgos, sin exigencias, sólo por placer, no concibe otros escenarios, otros objetos, otros aprendizajes...

Si eso se junta con los juegos de ordenador y el hábito e interés por el deporte, puede aparecer la adicción al juego y las apuestas. Como señala A. Rial: “el colegio, las instituciones, a nivel legal... Por ejemplo, la regulación de apuestas deportivas. Entre los chavales que hacen deporte, incluso federado, la tasa de apuestas y de ludopatía es el doble”.

De ahí, la importancia de no pretender quemar etapas pensando que cuanto antes aprendan los niños a practicar deporte, antes se convertirán en verdaderos deportistas y, en el mejor de los casos, estarán

protegidos de los peligros de la adolescencia. No es así. Hay que ir paso a paso, etapa a etapa, colocándolo en el lugar adecuado y, por ejemplo, solapar el paso de una etapa con la siguiente, respetando el modo en que, verdaderamente crece y se desarrolla el ser humano. El juego en el parque no tiene por qué estar reñido con el aprendizaje y práctica de un deporte siempre que no se haga de forma excluyente. Y siempre bajo la supervisión de un adulto.

Un niño o un adolescente que se aburre muy probablemente esté fuera de su espacio adecuado, sin límites a su medida, vale decir: sin la contención necesaria para sentirse seguro y crecer tranquilo. Si un niño está inquieto, agresivo, triste, desmotivado, nada le interesa, no aprende según sus capacidades..., y no quiere crecer, es muy probable que dé en actuaciones y búsquedas que nos desconciertan, como el intento de control o manipulación ya sea de niños o adultos, sexo adulto, autoagresiones... Hay que cambiar el chip, advertir (a padres, tutores, maestros...) que no siempre es fácil, pero habrá que hacer algo distinto de lo que se encuentra en las pantallas. Éstas no le aportarán lo que necesita, pedirá más, nada le será suficiente, nada le valdrá, porque se siente vacío. Él no lo sabe, pero lo que necesita está en otro sitio.

Frente a esta situación, un niño que juega irá acumulando recursos para utilizar cuando sienta que se aburre. Recursos para la soledad (una soledad medida, normal en la vida cotidiana), y recursos para la relación con los otros, que se le hará fácil, porque estará acostumbrado.

Es cierto que en el cole los niños se encuentran con otros niños, pero el colegio es el lugar de trabajo, de reglas, de obligaciones... Al salir de allí y encontrarse con la familia, en el parque (la calle en los pueblos pequeños), en un ambiente de mayor libertad, el juego toma otro cariz, es la recompensa inmediata después del esfuerzo. Es otro escenario, otras sensaciones, otras experiencias. Es el momento de entregarse al placer de jugar. Harán amigos, compañeros de juego, gente diferente, ambiente distinto, situaciones cambiantes, no siempre estarán todos, o no siempre los mismos, el grupo variará... pero todos jugarán y disfrutarán juntos. No pensarán en los tik-tokers.

Bibliografía

- D. Winnicott. *Realidad y Juego*. Tavistock Publications. London. 1971
- S. Freud. *El creador literario y el fantaseo*. Conferencia. 06/12/1907
- J. Knobel Freud. *Entrevista a ABC*. 26/11/2013
- Mará Acaso. *Entrevista en ABC* 29/10/2013
- Paulino Castells. *Entrevista en ABC*. 10/01/2014
- S. Freud. *Lecciones introductorias al Psicoanálisis*. 1917
- J. Knobel Freud. *El reto de ser padres (no ficción)*. Ediciones B. 6 Noviembre 2013
- A. Damásio. *Entrevista a ABC*. 30/03/2015
- M. Desmurget. *La fábrica de cretinos digitales*. Ed. Península. Setiembre 2020.
- A. Rial Boubeta. *Entrevista al Diario de Pontevedra*. 03 Noviembre 2022. "El impacto negativo de la tecnología en la adolescencia..."

Sobre la autora: M. Ester Hidalgo Gallego es Psicóloga Psicoanalista con consulta en Sevilla, atendiendo a niños, adolescentes, adultos y familias, también ha trabajado con grupos de padres y personas mayores.