

Work hard, play hard



Pilar nº 6: El Disfrute.

Esquema 4

Muchos dejamos de jugar cuando nos hacemos mayores, parece que tenemos interiorizado que jugar es cosa de niños y no de adultos. Abandonando el juego no solo estamos renunciando a divertirnos sino también a todos los beneficios que jugar nos reporta. Dejar de jugar es una renuncia absurda, existen infinidad de juegos para adultos (deportes, aficiones, videojuegos...) que no solo pueden devolver la diversión a nuestras vidas sino también todos los efectos secundarios que el juego nos regala.

Los niños que juegan más, se desarrollan mejor, se desenvuelven más hábilmente con el lenguaje, son más resolutivos con los problemas, obtienen mejores resultados académicos, se portan mejor en clase y son más independientes. El juego beneficia la salud física y mental de los niños y su bienestar emocional.

Podemos dividir la “diversión” en tres tipologías:

1. Diversión desafiante.
2. Diversión desafiante que acomodamos y relajamos.
3. Diversión relajante.

La diversión desafiante tiene que ver con actividades en las que tienes que ir mejorando tu habilidad, invertir tiempo y energía, y desarrollar una estrategia para ir aumentando tu dominio en la actividad. La diversión desafiante sería mejorar en un deporte, o en cualquier afición en la que puedas progresar (baile, fotografía, escritura, videojuegos...).

Una diversión desafiante que acomodamos y relajamos sería cualquier actividad desafiante en la que nos relajamos y realizamos únicamente como diversión, sin pretender buscar un resultado o mejorar. Sería como jugar a fútbol con los amigos o a tenis con un rival de mejor entidad que tú, donde no necesitas o no quieres esforzarte para competir.

La diversión relajante sería pasar tiempo con los amigos, salir con la pareja, viajar, hacer una excursión o ver una película, es decir, puro entretenimiento sin más objetivo que relajarse y pasarlo bien. Es algo que no requiere más esfuerzo que como mucho planificarse o coordinarte con otras personas.

La diversión desafiante y la diversión complaciente, a largo plazo, traen más felicidad, porque aparte de divertidas son actividades que nos reportan sensación de crecimiento personal y de dominio de las situaciones. La diversión relajante tiende a ser pasiva, y raramente lo pasivo es algo memorable.

¿Por qué debemos jugar más? El juego es pura acción y experiencia, es puro presente, lo hacemos por el placer intrínseco de participar y, con frecuencia, conlleva interacción social. Jugar reduce la tensión y el estrés, y aumenta nuestra vitalidad.

En una cultura obsesionada por el utilitarismo, porque todo sea productivo y racional, jugar equilibra nuestras vidas; hacer algo por el mero placer de hacerlo nos devuelve a la vida, rescata el niño interior, nos conecta con quien realmente somos y libera nuestra carga mental.

¿Y los criticados videojuegos? Existe una variedad de evidencias que sugieren que los videojuegos tienen un impacto positivo en el bienestar de los jóvenes. Las investigaciones han demostrado que los videojuegos mejoran el estado emocional, la

autoestima, el optimismo, la vitalidad, la resistencia, el compromiso, las relaciones, el sentido de competencia, la autoaceptación y las conexiones sociales. Las investigaciones sugieren que la forma en que los jóvenes juegan y con quién juegan puede ser más importante en términos de bienestar que a lo que juegan.



¿Y la edad? Pues parece que cuanto más mayores más beneficios nos reporta jugar. ¿Y la cantidad? Pues parece que mucha cantidad de juego puede ser demasiada, que “lo poco gusta y lo mucho cansa” y que demasiado juega reduce el disfrute que nos aporta.

**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

Reflexión

¿Cuál es tu plan de acción para poner más juego en tu vida? ¿Qué actividades te agradan más, qué aficiones vas a cultivar, con qué personas? ¿Cuántos veces por semana y en qué momentos?