

## **El Juego es Necesario.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

En el reino animal, una de las características que distinguen a los mamíferos es su condición lúdica o de juego. Cuando se observan los cachorros de cualquier especie mamífera, una de las conductas que saltan a la vista, es que activamente buscan un espacio y actividad de recreo. Es más, muchas veces la afiliación de una persona a su mascota se basa precisamente en el juego. Pensemos por ejemplo en los gatos, los perros, los monos, etc.

Hace mucho tiempo ya que Darwin nos impactó con la noticia de que pertenecemos al reino animal (aunque todavía queremos negarlo). Entonces si tenemos una condición de especie animal, y dentro de ella somos mamíferos, ¿por qué sería diferente para nosotros la regla de jugar?.

El juego en general se asocia a hormonas placenteras como las endorfinas y la noradrenalina, lo que implica que para las personas les mejora la calidad de vida en general. Quienes practican deporte, o bien quien solamente se dedica a juegos de mesa, la posibilidad de padecer depresión, ansiedad, problemas conyugales, e irritabilidad. El mundo se entiende mejor, el ánimo se encuentra más equilibrado, y mejora el contacto interpersonal.

Las personas, al igual que el resto de los animales mamíferos, suelen tener desajustes emocionales ante la carencia de juego. Es sencillo, si a un cachorro de perro se le amarra y se le deja en la esquina de un patio sin posibilidad de jugar, en treinta días presentará un cuadro depresivo similar al de un ser humano adulto.

Los niños y los adolescentes suelen tener una visión del mundo muy agradable y divertida, y son además personas muy creativas para entretenerse sin presupuesto alguno.

Ellos son los verdaderos maestros en el arte de la diversión, el juego y el entretenimiento. Basta con observar de lo que son capaces si no observan la TV por un rato.

Volver la vida agradable es tarea de cada quien. Como bien decía un colega “divertirse no es una opción, es una obligación”