El juego construye mentes y comunidades

escrito por Ana Burgués | 22 de junio de 2025



¿Cuándo fue la última vez que jugaste solo por placer? Cada año, el 11 de junio, las Naciones Unidas nos invitan a reflexionar sobre esta pregunta celebrando **el Día Internacional del Juego.** Jugar no es solo entretenimiento: es una poderosa herramienta para el aprendizaje, el crecimiento y la inclusión. Según el artículo 31 de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, el juego es un derecho fundamental de todos los niños. Y las investigaciones demuestran que su valor se extiende mucho más allá de la infancia.

La ONU destaca el juego como un lenguaje universal que ayuda a personas de todas las edades a resolver problemas, forjar relaciones y desarrollar nuevas habilidades. Para los niños y niñas, el juego fortalece sus capacidades físicas, emocionales, cognitivas, creativas y sociales. Ofrece un espacio seguro para explorar, especialmente para quienes enfrentan adversidades como la guerra o el desplazamiento, brindándoles una sensación de normalidad y alivio. Cuando las familias juegan juntas, se mejora la salud mental y se fortalecen los vínculos.

Y el juego no es solo cosa de niños. Las personas adultas también se benefician del juego: mejora la salud mental, reduce el estrés y fomenta la creatividad y la conexión. Ya

sea a través del deporte, el juego o la expresión artística, el juego invita a personas de todas las edades a experimentar la alegría y redescubrir su imaginación.

La investigación científica refuerza estas ideas. **Pensavalle et al. (2024)** exploran cómo los juegos de mesa en entornos penitenciarios pueden enseñar habilidades para la vida, como la toma de decisiones y la planificación. Su análisis sugiere que el juego estructurado fomenta la motivación, la inclusión y el bienestar mental de las personas en prisión.

Otras investigaciones comparan los tipos de juego. **Martinez et al. (2023)** descubrieron que jugar videojuegos mejora funciones cognitivas como la flexibilidad mental y la memoria de trabajo. Si bien los juegos de mesa no mostraron el mismo impacto cognitivo en ese estudio, los hallazgos sugieren que los diferentes tipos de juegos benefician al cerebro de distintas maneras.

El juego no es solo personal, sino que también contribuye a objetivos colectivos. Un estudio de **Fraga et al. (2025)** sobre educación urbana reveló que la gamificación —el uso de elementos lúdicos en el aprendizaje urbano— fomenta la participación ciudadana y apoya el desarrollo urbano sostenible. Involucrar a las personas mediante estrategias lúdicas también contribuye a objetivos globales, como los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

Las instituciones educativas y culturales también desempeñan un papel fundamental en la promoción de entornos donde el juego se fomenta, valora e integra en la vida cotidiana. Desde museos hasta escuelas y centros comunitarios, estos espacios fomentan la curiosidad, la interacción y la creatividad mediante experiencias lúdicas.

Piensa en tu entorno: ¿tienes espacios que inviten al juego? ¿Reservas tiempo para jugar con otros, incluso solo o sola?

[Este artículo fue publicado por primera vez en Daily 27 el 11 de junio de 2025]

Más artículos sobre el juego:

- **Cantidad de juguetes y calidad del juego infantil**
- **¿Juego libre? Pero ¿cómo?**
- **Juegos para el desarrollo de la infancia y la adolescencia**
- **Juegos para el desarrollo del bebé de 0 a 18 meses**
- **¿Qué juegos inciden más en el desarrollo infantil?**
- **¿Qué tipo de juego influye en el desarrollo?**

[Imagen: foto de Suzy Hazelwood en Pexels]