El juego: clave esencial para la salud mental infantil

escrito por Blanca Febré | 24 de julio de 2025



El 11 de junio se celebró el Día Internacional del Juego, una fecha que invita a reflexionar sobre un tema urgente: la relación entre el juego y la salud mental infantil. Según un reciente artículo publicado en ***The Lancet Child & Adolescent Health*** (2025), la disminución de oportunidades para el juego libre e independiente en las últimas décadas ha contribuido de forma significativa al deterioro del bienestar emocional de niños, niñas y adolescentes.

El juego, entendido como una actividad voluntaria, creativa y dirigida por la propia infancia, no es solo entretenimiento. Es una necesidad evolutiva. A través del juego, los niños y las niñas ensayan cómo resolver problemas, tomar decisiones y enfrentar la adversidad. Investigaciones recientes muestran que **quienes jugaron más en su infancia presentan mayores niveles de bienestar y resiliencia en la juventud.**

Históricamente, los cambios sociales han limitado cada vez más el tiempo destinado al juego libre. Entre 1950 y 1990, la sobrecarga de deberes escolares y el miedo al peligro redujeron considerablemente la libertad infantil. Los niños y niñas ya no jugaban en la calle o en los parques tanto

como en épocas anteriores. Este fenómeno coincidió con un aumento sostenido de los niveles de ansiedad, depresión y suicidio en jóvenes de países como EE. UU. y Reino Unido.

Curiosamente, entre 1990 y 2010, la salud mental adolescente mejoró, coincidiendo con la expansión del acceso a ordenadores e internet. Contra muchas creencias, el **artículo** defiende que los videojuegos y las interacciones online fueron formas de juego real y socialización significativa, devolviendo a los jóvenes parte de la autonomía que habían perdido en el mundo físico.

Sin embargo, desde 2010, la situación ha vuelto a empeorar. Aunque se ha culpado a los smartphones y redes sociales, el estudio señala que en algunos países los verdaderos factores podrían estar en el endurecimiento de las políticas escolares: currículos rígidos, evaluaciones estandarizadas y presión académica que nos lleva a menos tiempo dedicado al juego y la interacción a través de él. Estas condiciones han convertido escuelas en entornos poco lúdicos y emocionalmente exigentes.

Lev Vigotski, pionero en psicología del desarrollo, ya advertía que el juego simbólico es el "motor del desarrollo". Según su teoría, **el juego permite a los niños actuar más allá de sus capacidades actuales, practicar roles sociales y construir pensamiento abstracto.** Para Vigotski, «*en el juego, el niño siempre se comporta por encima de la media de su edad*». Es decir, jugar no solo refleja el desarrollo: lo impulsa.

El artículo propone que, para revertir el deterioro en la salud mental de los niños y niñas, deben abordarse los diversos factores sociales que afectan sus oportunidades de juego y otras actividades. Se deben buscar formas de **renovar las oportunidades para jugar** y realizar otras

actividades independientes en su vida diaria; reconocer y promover el **valor de internet** como un medio para el juego y la socialización (con las salvaguardas apropiadas), en lugar de demonizarlo; y modificar las **políticas escolares** de manera que aumenten, y no disminuyan, el espíritu de **juego para el aprendizaje** y el bienestar de la infancia.

[Imagen de Hai Nguyen Tien en Pixabay]