El joc: clau essencial per a la salut mental infantil

written by Blanca Febré | 24 de July de 2025



L'11 de juny es va celebrar el Dia Internacional del Joc, una data que convida a reflexionar sobre un tema urgent: la relació entre el joc i la salut mental infantil. Segons un recent article publicat en ***The Lancet Child & Adolescent Health*** (2025), la disminució d'oportunitats per al joc lliure i independent en les últimes dècades ha contribuït de manera significativa a la deterioració del benestar emocional de xiquets, xiquetes i adolescents.

El joc, entés com una activitat voluntària, creativa i dirigida per la pròpia infància, no és només entreteniment. És una necessitat evolutiva. A través del joc, els xiquets i les xiquetes assagen com resoldre problemes, prendre decisions i enfrontar l'adversitat. Investigacions recents mostren que **els qui van jugar més en la seua infància presenten majors nivells de benestar i resiliència en la joventut**.

Històricament, els canvis socials han limitat cada vegada més el temps destinat al joc lliure. Entre 1950 i 1990, la sobrecàrrega de deures escolars i la por al perill van reduir considerablement la llibertat infantil. Els xiquets i xiquetes ja no jugaven al carrer o als parcs tant com en èpoques anteriors. Este fenomen va coincidir amb un augment sostingut dels nivells d'ansietat, depressió i suïcidi en

jóvens de països com els EUA i el Regne Unit.

Curiosament, entre 1990 i 2010, la salut mental adolescent va millorar, coincidint amb l'expansió de l'accés a ordinadors i internet. Contra moltes creences, l'**article** defén que els videojocs i les interaccions en línia van ser formes de joc real i socialització significativa, retornant als jóvens part de l'autonomia que havien perdut en el món físic.

No obstant això, des de 2010, la situació ha tornat a empitjorar. Encara que s'ha culpat als telèfons intel·ligents i xarxes socials, l'estudi assenyala que en alguns països els verdaders factors podrien estar en l'enduriment de les polítiques escolars: currículums rígids, avaluacions estandarditzades i pressió acadèmica que ens porta a menys temps dedicat al joc i la interacció a través d'ell. Estes condicions han convertit escoles en entorns poc lúdics i emocionalment exigents.

Lev Vigotski, pioner en psicologia del desenrotllament, ja advertia que el joc simbòlic és el "motor del desenrotllament". Segons la seua teoria, **el joc permet als xiquets actuar més enllà de les seues capacitats actuals, practicar rols socials i construir pensament abstracte**. Per a Vigotski, «*en el joc, el xiquet sempre es comporta per damunt de la mitjana de la seua edat*». És a dir, jugar no sols reflectix el desenrotllament: l'impulsa.

L'article proposa que, per a revertir la gran deterioració en la salut mental dels xiquets, han d'abordar-se els diversos factors socials que afecten les seues oportunitats de joc i altres activitats. S'han de buscar maneres de **renovar les oportunitats per a jugar** i realitzar altres activitats independents en la seua vida diària; reconéixer i promoure el **valor d'internet** com un mitjà per al joc i la socialització (amb les salvaguardes apropiades), en lloc de

demonitzar-ho; i modificar les **polítiques escolars** de manera que augmenten, i no disminuïsquen, l'esperit de **joc per a l'aprenentatge** i el benestar de la infància.

[Imatge de Hai Nguyen Tien en Pixabay]