**LA LÚDICA Y EL PROYECTO DE VIDA**

Se nos hace necesario establecer una teoría sobre la actividad lúdica; atendiendo a su originalidad, tanto desde un punto de vista filogenético como desde su ontogénesis, el juego es un fenómeno holístico, y, por tanto, favorecedor de las dimensiones de lo humano.

Todo juego forma parte de la conducta humana y, como forma de expresión y comunicación, es un suceso social basado en lo humano, es decir en lo cultural. Consideramos que representa un elemento humanizador, en una sociedad cada vez más agresiva y deshumanizada.

Cualquiera de los juegos, en su esencia, ofrece una estructura lúdica que es necesaria para el ser humano. En los niños y jóvenes tiende a cumplir una necesidad vital; en los adultos y mayores se presenta como medio de vivenciar situaciones que les permite recuperar lo original del ser humano y ser niños, sin perder la condición adulta.

Lo lúdico se convierte en proyecto de vida, en una necesidad vital del ser humano; abarca las dimensiones humanas para intentar dar alcance al equilibrio personal, es decir el equilibrio vital, en sus distintos niveles; así como también al equilibrio social, esto es, lo lúdico se convierte en un proyecto de lo cultural, de la vida del ser humano.

En la condición lúdica e se esconden los factores humanizadores que necesita la sociedad, factores capaces de hacer una sociedad mejor. La contribución del proyecto de vida engloba el trabajo para el desarrollo de los diferentes talentos personales, al potenciar las distintas inteligencias y así lograr el desarrollo global u holístico del ser humano. Las actividades lúdicas, por tanto, están al servicio de las personas, tanto del desarrollo personal como ser individual como del desarrollo personal como ser social; a la vez que contribuye, no sólo en el bienestar sino también en el bien ser.

Alcanzar el proyecto de vida debe ser una meta para el ser humano. Alcanzar la meta es conseguir las dimensiones de lo humano, dichas dimensiones, a la vez, potenciarían los valores que están en las bases de las relaciones humanas, valores morales, éticos, sociales, en fin, valores humanos.

Todo esto nos lleva a un cultivo de lo que proporciona un crecimiento personal y social, un crecimiento equilibrado. Ese manera de vivir implica atender las dimensiones necesarias para lo humano, además de cumplir con responsabilidad cada uno de los roles y vivir cada fase de la vida con realismo y de manera positiva u optimista. Vivir de forma equilibrada supone entender la vida, adaptarse, estar abierto, tener predisposición, ilusión, confianza. Es el fruto del día a día, del esfuerzo por vivir, es un logro personal de construcción interna, que se aprende y se desarrolla hacia una interacción externa o social.

Las actividades lúdicas ayudan a esa manera de vivir, en cuanto al equilibrio personal y equilibrio social. Con dichas actividades, se tiende a desvelar la conciencia de la realidad del ser humano, la conciencia de las cosas y la conciencia de las relaciones de las personas con las otras personas, así como la conciencia de la propia vida.

Los aspectos de lo humano que intervienen en el juego son "praxis de lo corporal". En la dimensión motora, el juego, en tanto realidad, significa para el ser humano la práctica y el descubrimiento de sus posibilidades, la medida en que se verifica su valor auténtico, la apertura a nuevos modos de ser y estar, la comprensión y aceptación del hecho lúdico, y, por fin, el estar preparado a un continuo cambio que obliga a conocerse a uno mismo y a entenderse de nuevo, con los demás, con el mundo, con la vida.

A través del juego hay una implicación holística del ser humano, no sólo física. Todo la vitalidad de la persona se compromete en la "praxis" lúdica, inteligencias, voluntades, sentimientos, fuerzas; cualidades, capacidades, fortalezas y virtudes.

Por otra parte, la persona que juega se sabe auténtica, única, diferente, con sus modificaciones singulares que la identifican y le hacen ser desconocida, ya que está en manos de las incertidumbres del juego: "alea, mimicry, agón e ilinx" en los extremos que aluden a los criterios que presiden las formas culturales integradas en la vida social. El juego es una actividad compleja, y por otro lado, paradójica, que ayuda a la estabilidad física, mental, emocional y social.

Jugar es manifestarse, expresarse y comunicarse; encaminarse hacia las tres líneas de despliegue humano: hacer, obrar y saber. Jugar es buscar un hilo de lo íntimo de cada ser con la vida. El juego queda prendado de un hilo umbilical, que por medio de experiencias psicofísicas, ayudan a la expresión del alma.

A través de los juegos se pueden establecer relaciones con los demás. La persona puede estar bien consigo mismo, y a partir de ese estado establecer relación con los demás. Aquel que juega, a partir de la praxis, domina la autoafirmación, se relaciona con sus posibilidades y les atribuye presencia viviente.

En la dimensión de la emoción del juego, el elemento que da sentido humano y trasciende en el juego, es la intramundaneidad (Morey, 1987), asociado al quehacer autónomo del ser humano que juega, con el optimismo inteligente (Avia y Vázquez, (1998), con la autorrealización (Maslow, 1982), con la autoestima (Harris, 1977) y con la felicidad (Paredes, 2002).

El juego nace de la corporeidad, y, es manifestación de la motricidad. Jugar es una experiencia de vida (Paredes, 2002), es creadora de la circunstancia vital (Ortega y Gasset, 191), una aportación creativa que nos habla de relaciones transformadoras (Puente, 1999), capaces de interpretar culturalmente su mundo.

Expresividad, vitalismo, integración y comunicación, son señales de un comportamiento motor, social, cultural, elementos que nos regala el jugar, un regalo de satisfacción humana.

Los juegos desarrollan y perfeccionan la corporeidad (Paredes, 2002), y en su expresión nos revela la contingencia de cada una de almas corporales (Cencillo, 2001) que lo practican.

El entramado lúdico es un hecho singular, una conducta única que abarca la presencia física del ser humano en el tiempo y en el espacio vital. Mediante lo lúdico, y desde lo corporal, la persona busca la socialización y construye un movimiento social, importante y singular, en la cultura.

El tiempo del juego, en su dimensión festiva, nos puede proporcionar momentos para la realización personal y para la adaptación social. Esta dimensión contribuye a construir los pilares sobre los que descansa la felicidad, ya que el sentido de lo festivo está relacionado con la diversión, la alegría, la ilusión, las emociones, los valores estéticos y sociales, que escapan hacia otras dimensiones de lo humano, que en la actualidad corren serio peligro.

Buscar nuestra corporeidad implica participar de una forma de vida, que se concreta en una actitud que da más importancia a rescatar la alegría de la participación, de la creación, de la contemplación; el placer de conocerse y de expresarse.

Los momentos de felicidad están en el ser humano y llegan por medio de vivencias del sentir, del querer, del pensar y del hacer, y no meramente por medio de vivencias corporales o mentales. En la sociedad actual parece que ha cambiado el ser humano, pues cada vez le gusta más jugar. Quizás agrade tanto jugar porque en el juego tenemos permiso para ganar o perder, pues nos sabemos en un mundo nuestro y podemos probar nuestras habilidades en un entorno protegido.

El tiempo dedicado al ocio activo es una alternativa que ofrece a las personas para que experimenten vivencias a través de experiencias que aporten alegría y movimientos creativos, que hagan olvidar o compensar el tiempo de trabajo.

La corporeidad surge la motricidad, de la corteza cerebral, es algo específicamente humano; aparece la necesidad de moverse, surge el "ser humano". Las primeras manifestaciones de esta motricidad son actividades lúdicas: los primeros juegos espontáneos de los niños. Podemos afirmar, por tato, que el juego es la epifanía de la motricidad. Las actividades lúdicas son la mejor herramienta que tenemos los seres humanos para conocernos, ya que en el juego nos comportamos como somos y el juego se convierte en el aliado de la comunicación y el establecimiento de un buen clima social. Con los juegos encontramos un nexo de unión que surge de la transmisión de sensaciones en las distintas prácticas, tanto en el disfrute propio como en el compartido. La dimensión festiva del juego se refiere a la esencia de lo humano.

Va dimensión agonística del juego contiene valores educativos y recreativos. El ser humano siente el agonismo, lucha contra sí mismo, contra el adversario, contra el tiempo, contra el espacio y contra sus propias limitaciones. En cierta manera, los juegos son posibles gracias a la competitividad. La competitividad nos da la oportunidad de juzgarnos, de verificar nuestras capacidades y dar pruebas de tolerancia frente a los demás y ante el ganar o perder. Pero también nos es necesario admitir que la sociedad actual, se está contaminando de una cierta y desmedida "obsesión competitiva". No pretendemos desterrar el aspecto competitivo del juego, pero lo que sí deseamos es que sea ordenado, adecuado y compatible con los factores humanos. Es necesario que no propugnemos ni promocionemos la competitividad, sino más bien trabajemos para despertar una actitud solidaria y comunicativa. Esto significa situar la competitividad en su justa medida, es decir que la competitividad no anule el juego limpio y la función social de los juegos.

Entendemos que se ha de dar un equilibrio entre competición y cooperación y entre competición y vida. Para que los juegos reflejen al ser humano en su dimensión más ética, la actividad lúdica debe hacerse presente desde una doble vía: la social y la cultural.

Lo lúdico como vía social, se dirige a la sociedad y se crea en la propia sociedad. El concepto de sociedad hace hincapié en el factor humano y sus relaciones sociales.

Las personas que juegan asumen los valores, las normas y los comportamientos del grupo en el que desea, o se desea, integrarlo. El juego supone relación social, convivencia, integración, aprendizaje de normas, reglamentos; además favorece el aprendizaje social y la absorción del individuo por parte de la sociedad, así como la correcta comprensión, por parte del individuo, de qué tipo de realidad es la sociedad.

La función socializadora de los juegos pueden facilitar o dificultar el crecimiento; es decir el juego puede facilitar u obstaculizar el correcto aprendizaje de normas, valores y habilidades sociales; puede contribuir a un más racional orden social; es uno de los más antiguos y eficaces instrumentos de integración social: en nuestro contexto cultural y social el juego ha sido y es un inmejorable instrumento de socialización; es un recurso que permite al individuo como persona convertirse en individuo social y que permite a los ciudadanos que adquieran las capacidades que les permitirán participar, como miembros efectivos de una sociedad. El juego es un factor decisivo para lograr una adecuada adaptación al medio social.

El juego es una vía de cultura. Etimológicamente, la palabra "cultura" procede de "cultivar", es decir que lo que sembremos en el ser humano (niños y jóvenes) recogeremos el fruto; que será de gran importancia para que las futuras generaciones rechacen la violencia y respeten las formas de vida.

La cultura se refiere a las formas pautadas de pensar, sentir y comportarse. A través de los juegos el ser humano puede cultivarse, es decir, acceder al uso y disfrute de los recursos acumulados, acrecentarlos y transmitirlos.

En la actualidad, los juegos constituyen un avance hacia lo humano, hacia un tiempo que solicita y ofrece nuevas sensaciones, emociones y formas lúdicas en busca de la felicidad. Estas nuevas experiencias giren en torno al equilibrio vital, forman parte de la cultura de lo humano, y por tanto, el juego está abierto y evoluciona, veamos de qué forma:

* Es propiedad metafísica del ser humano, comprendemos el juego como suceso de la persona que abarca las diferentes dimensiones humanas
* El deporte como suceso o hecho cultural, se convierte en un fluir, a través del cuál el ser humano se define como expresión y como comunicación.
* Los juegos ofrecen una pluralidad de respuestas culturales y garantizan la riqueza de lenguajes, la diferencia de pareceres, el respeto y la garantía en cuanto a lo heterodoxo, a lo homogéneo y a lo personal al tratar las cuestiones humanas.
* El juego no es sino a partir del movimiento humano, que nace corporal, pero que también significa cambiar de postura frente a las cosas y frente a los demás, es decir, además de físico también es psíquico y espiritual. Esa capacidad humana nos enseña a cambiar de opinión y de modo de ser
* Los juegos reflejan y se adaptan al movimiento de la evolución, a ese progreso, a ese cambio, a esa búsqueda, a ese estar abierto que necesita la persona y se convierte en un proceso de intercambio de energías vitales entre los seres humanos, que implica aceptar las modificaciones y diferencias significativas que existen en la sociedad en la que vivimos.
* Los juegos son un hecho social y una interpretación cultural, como otras, que se ofrece en la vida.

Si conseguimos conservar lo primigenio de lo lúdico, seremos capaces de humanizar al planeta, ya que en cualquier forma jugada hay una experiencia placentera que presenta satisfacción y sensación de gozo, de alegría y de bienestar. A través de cualquier juego se busca la armonía, el equilibrio personal y social; en otras palabras, el ser humano a través de lo lúdico, desde lo consciente, subconsciente y superconsciente, contribuye a la búsqueda perpetua de la felicidad.

 Referencias finales

La actividad lúdica es cultura de lo humano.

* Pertenece a la naturaleza humana y contribuye a la humanización.
* Por su fuerza esencial es capaz de humanizar. La actitud lúdica es un pilar en el que se apoya con fuerza la evolución del ser humano.
* El ser humano debe rescatar la condición lúdica perdida, y con ella encontrar los factores que favorecer su desarrollo holístico.
* Los juegos proporcionan una experiencia personal única que conllevan experiencias positivas y gratificantes.
* Consiguen beneficiar la salud individual y social y pueden llegar a la sociedad desde una actividad formativa que contribuya a un mundo mejor.
* Se convierte en una necesidad psicobiológica y quizás también espiritual, en las distintas edades del ser humano.
* Es un vínculo de unión con la naturaleza y nos ayuda a encontrar nuestra verdadera raíz antropológica. Contribuye a conservar y a recuperar la verdadera naturaleza humana.
* Constituye una retroprogresión (término acuñado por Paniker, 1983).
* El deporte ayuda al ser humano en sus objetivos vitales: a encontrarse a sí mismo, y a tener un proyecto de vida coherente. Su condición lúdica le ayuda a vivir en armonía consigo mismo y con los demás. Estos son los dos pilares de la felicidad (Rojas, 1998).
* Es una ayuda importante para la formación de la identidad y constituye una manifestación ritual y simbólica.
* El juego es (Huizinga, 1938; Gruppe, 1976; Cagigal, 1979; Moor, 1981; Blanchard y Cheska, 1986) un elemento antropológico fundamental en la educación.
* Contribuye a la relación tribal necesaria para la coexistencia del ser humano.
* Puede mejorar y favorecer el desarrollo de los talentos personales.
* Ponemos en conexión nuestro micromundo (persona) con el macromundo (sociedad) en el que vivimos, y en este sentido nos prepara para la vida.
* Ayuda a ser optimista inteligente (Avia y Vázquez, 1998), a trabajar con la expectativa de lo mejor, a confiar en un resultado positivo contribuye a ser más feliz, más amable y deseado, más capaz (Verdú, 1996).
* Constituye una oportunidad para aprender y evolucionar de manera natural, activa, participativa desde el individuo que somos y hacia la sociedad en la que estamos, desarrollando los talentos naturales de manera holística hacia la globalidad.
* Contribuye, de manera eficaz, al desarrollo de los talentos personales. Partiendo de la inteligencia cinético corporal tienden a conectar y desarrollar las distintas inteligencias o talentos personales y de esa manera podrán contribuir a alcanzar la felicidad.
* La actividad lúdica y deportiva debe caminar hacia el desarrollo emocional, la capacidad creadora, el desarrollo de los talentos personales para así conseguir unas aptitudes sociales, es decir capacidades para establecer relaciones humanas con los demás en los diferentes ámbitos de la vida.
* Mejora los talentos personales, el desarrollo de la inteligencia emocional, fomentan la curiosidad y ayudan a alcanzar la felicidad.
* Contribuye en la construcción cultural humana.

"Las más altas proezas de la Humanidad no han sido las guerras y las conquistas, en las que se llegó a despreciar la vida del otro. Las cumbres de la historia han sido, en definitiva, las creaciones lúdicas del hombre. Una capacidad lúdica abierta que repertorio está en todo acto creativo humano" (Cagigal, 1981).

**Referencias bibliográficas**

* ABERASTURY, A. (1986): *El niño y sus juegos.* Buenos Aires. Paidós.
* BALLY, G. (1973): *El juego como expresión de libertad.* México. Fondo de Cultura Económica.
* BANDET, J. y ABADIE, J. (1975): *Cómo enseñar a través del juego.* Barcelona. Fontanela.
* BERNE, E. (1996): *Sicología de las relaciones humanas.* México. Diana.
* BHÜLER, CH. (1931/1946): *Infancia y juventud.* Madrid. Espasa Calpe.
* CAILLOIS, R. (1958): *Teoría de los juegos.* Barcelona. Seix Barral.
* CAÑAL, P. Y PORLAN, R. (1987): "Investigando la realidad próxima: un modelo didáctico alternativo", en *Enseñanza de las ciencias,* 5 (2), 89-96.
* CRATTY, B. (1982): *Desarrollo perceptual y motor en los niños.* Buenos Aires. Paidós
* CHÂTEAU, J. (1958): *Psicología de los juegos infantiles.* Buenos Aires. Kapelusz.
* COROMINAS, J. (1967/1984): *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana.* Gredos. Madrid.
* CORREDOR MATHEOS, J. (1983): "Jugar y jugar", en *Cuadernos de Pedagogía,* 98, 1-65.
* DECROLY, O. Y MONCHAMP, O. (1986): *El juego educativo.* Madrid. Morata.
* DELGADO, F. Y DEL CAMPO, P. (1993): *Sacando jugo al juego.* Barcelona. Integral
* ELKONIN, D. B. (1980): *Psicología del juego.* Madrid. Visor.
* FREUD S. (1920/1972): *Más allá del principio del placer.* Madrid. Nueva.
* GARCÍA, E. (1987): "El juego no tiene edad", en *Revista de Educación Física,* 14, 26-34.
* HUIZINGA, J. (1972): *Homo ludens.* Madrid. Alianza editorial.
* KLEIN, M. (1945). *El psicoanálisis de los niños.* Buenos Aires. Paidós.
* LE BOULCH, J. (1983): *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años.* Madrid. Doñate.
* LINAZA, J. (1991): *Jugar y aprender.* Madrid. Alhambra Longman.
* MARÍN, R. (1982): *Principios de la pedagogía contemporánea.* Madrid. Rialp.
* MARTINEZ CRIADO, G. (1998): *El juego y el desarrollo infantil.* Barcelona. Octaedro.
* MOOR, P. (1981): *El juego en la educación.* Barcelona. Herder.
* OMEÑACA, R Y RUIZ, J. (1999): *Juegos cooperativos y Educación Física.* Barcelona. Paidotribo.
* ORLICK, J. (1982): *The second cooperative sports and game book.* New York. Panteheon Boocks.
* ORTEGA, E. y BLÁZQUEZ, D. (1985): *La actividad motriz.* Madrid. Cincel.
* ORTEGA, R. (1990): *Jugar y aprender.* Sevilla. Diada.
* ORTEGA, R. (1988): *Ludoteca.* Faro. Laboratorio.
* PAREDES, J. (2002): *Análisis cultural del deporte como juego.* Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. Universidad de Alicante.
* PAREDES, J. (2003): Juego, luego soy, teoría de la actividad lúdica. Sevilla. Wanceulen.
* PIAGET, J. (1946/1977): La formación del símbolo. México. Fondo de Cultura Económica.
* PIAGET, J. (1986): Psicología y pedagogía del juego. Barcelona. Agostini.
* POULTER, C. (1987): Jugar al juego. Ciudad Real. Ñaque.
* PUIGMIRE-STOY, M. C. (1996): El juego espontáneo. Madrid. Narcea.
* ROBERTS, J. Y MALCOLM, J.A. (1959): "Games in culture", en American Anthropologist, 61, 9-21.
* ROJAS, E. (1998): Una teoría de la felicidad. Madrid. CIE Inversiones editoriales.
* RÜSSEL, A. (1976): El juego de los niños. Barcelona. Herder.
* SARAZANAS, R. Y BANDET, J. (1983): El niño y sus juguetes. Madrid. Narcea.
* SCHILLER (1935/1968): La educación estética del cuerpo. Madrid. Espasa Calpe.
* SECADAS, F. (1983): "Psicología del juego, formulación de una hipótesis", en Revista de Psicología Social y Aplicada. 3, 583-589.
* SPENCER (1855/1985): Principios de psicología. Madrid. Espasa Calpe.
* STERN, D. (1977): La primera relación madre-hijo. Madrid. Morata.
* TOURTET, L. (1973): Jugar, soñar, crear. Madrid. Atenas.
* TRIGO, E. (1994): Aplicación del juego tradicional en el currículum de Educación Física. Barcelona. Paidotribo.
* VIGOTSKI, L. S. (1933/1982): El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Barcelona. Crítica.
* WALLON, H. (1941/1980): La evolución psicológica del niño. Buenos Aires. Psique. Nueva visión.
* WINNICOT, D.W. (1979): Realidad y juego. Barcelona. Granica.
* ZAPATA, O. Y AQUINO, F. (1972): Psicopedagogía de la educación motriz en la etapa de aprendizaje escolar. México. Trillas.