



Víctor J. Ventosa Pérez

La **vida** es juego

*Cómo mejorar tus
capacidades cognitivas
a través del juego
(recreativa-mente)*

PIRÁMIDE

La **vida**
es
juego

*Cómo mejorar tus
capacidades cognitivas
a través del juego
(recreativa-mente)*

Víctor J. Ventosa Pérez

La **vida**
es
juego

*Cómo mejorar tus
capacidades cognitivas
a través del juego
(recreativa-mente)*

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «PSICOLOGÍA»

Sección: Manuales Prácticos

Diseño de cubierta: Anaí Miguel

Imágenes y vídeos: www.freepik.com

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

Ediciones Pirámide se compromete con el medio ambiente reduciendo la huella de carbono de sus libros.



PAPEL DE FIBRA
CERTIFICADA

© Víctor J. Ventosa Pérez

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2025

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

Depósito legal: M. 27.453-2024

ISBN: 978-84-368-5038-3

Printed in Spain

*Jugar y vivir se rigen por la misma regla:
la regla del «como si». El juego de la vida
consiste básicamente en vivir
como si no fuéramos a morir.*

*A Belén, por nuestros 40 años
de juego conyugal, a David y Víctor,
fruto de esa recreación.*

Índice

Prólogo	15
El juego de la vida	15
Introducción	19
En el principio era el juego	19
No jugamos para pasar el tiempo, pasamos el tiempo porque jugamos	
1. ¿A qué jugamos? Aclarando las reglas	31
2. La historia lúdica de nuestro cerebro comenzó hace millones de años	35
3. El rompecabezas de nuestras neuronas	39
Recordando y resumiendo 1	45
Claves para estimular nuestra mente mediante el juego	
4. Al cerebro le divierte la novedad. El aprendizaje empieza cuando algo cambia	49
5. Sin concentración no hay atención: el mito de la multitarea	55
6. Mueve tu cabeza. Beneficios cognitivos del ejercicio	59
7. Al aire libre se piensa mejor. La nostalgia del cerebro por la naturaleza	63
8. En el juego de la cooperación nos jugamos la supervivencia	67
Recordando y resumiendo 2	71
Estrategias lúdicas para la dinamización cognitiva	
9. Aprender mientras dormimos. El juego de nuestros sueños	75

10. La recreación cerebral convierte lo cotidiano en novedoso	79
Recursos lúdicos para sorprender	82
11. Miedo recreativo: una forma de aprender pasándolo de miedo . . .	85
Jugando con el misterio y los enigmas.	87
12. El juego de la autoafirmación: un chute de energía para el cerebro	93
13. La música no amansa a las fieras, pero sana y estimula el cerebro. .	97
14. Jugando a través de la estimulación rítmica y musical	105
La música que soy, la que oigo y la que hago	108
Actividades y juegos de audición musical	111
15. Narcisismo cerebral: el poder cognitivo de los elogios y del <i>feedback</i>.	119
El juego como generador de <i>feedback</i>	122
16. A la búsqueda de patrones: jugamos a diferenciar, comparar y asociar	125
Actividades y juegos basados en <i>comparar</i> y <i>asociar</i>	128
Las trampas de nuestro razonamiento automático	134
17. Oigo y olvido, veo y recuerdo, juego y aprendo: la estimulación multisensorial a través del juego	135
Cómo recrear y recrearse con la concentración, la atención y el estímulo sensorial	136
18. Al principio aprendemos con mucho tacto: juegos y juguetes táctiles	143
19. También tenemos buen ojo para aprender: juegos visuales	147
20. La noche agudiza los sentidos: juegos nocturnos de sensibilización sensorial	151
21. Aprendiendo con olfato, de oídas y con mucho gusto: juegos de estimulación olfativa, gustativa y auditiva	155
22. La estimulación lúdica de la creatividad	161
Actividades estimuladoras de la <i>creatividad</i> y de la <i>expresión</i>	163
23. El juego teatral de nuestra mente. ¿Hay alguien ahí dentro?	171
Juego dramático y desarrollo cognitivo: actividades y propuestas . . .	175
Recordando y resumiendo 3	180

Jugar no tiene edad, pero tiene edades

24. Actividades recreativas infantiles: ¿ocio o negocio?	183
25. Vacunas lúdicas contra el abuso de los videojuegos	187
26. Ocio alternativo y juventud: hacia un consumo que no nos consuma .	195
27. Gimnasia cerebral para desrutinizar la vida adulta	201
28. Las palabras son los juguetes del pensamiento: jugar con ellas es jugar con el cerebro	207
Acrósticos	209
Aliteración	210
Ambigramas	210
Anagrama	211
Calambur	211
Homohemigramas	212
Oxímoron	212
Palabras bifrontes	212
Homonimia	213
Palíndromos	213
Pangramas	214
Paranomasia	214
Pleonasmo	216
Retruécano	216
Rebus	216
Juegos de palabras tradicionales	217
Paradojas	220
29. Contra el sedentarismo mental, la mejor forma es mantenerte en forma	223
Camina rápido para envejecer despacio	226
Las bicicletas son para todo el año	227
El chapuzón cerebral del juego acuático y la natación	228
Recordando y resumiendo 4	233

El cerebro lúdico de los mayores

30. De cómo dando más vida al juego, le damos más juego a la vida . .	237
31. Preservar el patrimonio cultural y cerebral a través de los juegos tradicionales	241

32. Juegos mentales y estimulación cognitiva	243
Algunas propuestas lúdicas de estimulación cognitiva	252
33. La novedad da más vida al tiempo y más tiempo a la vida	259
34. Buenas relaciones para una buena longevidad	263
Asociacionismo y voluntariado	266
35. Quien canta, la edad espanta	269
36. Y al final, ¿se acaba el juego o solo la partida?	273
¿Existe una neurología de la espiritualidad?	274
Búsqueda de sentido: la meta del juego cerebral	277
Recordando y resumiendo 5	284
Y como epílogo... ¡una yincana final!	285
Decálogo para dar juego a tu vida	285
Referencias bibliográficas	291
Agradecimientos	299

«El juego es la única manera en que la inteligencia más elevada de la humanidad puede desarrollarse.»

JOSEPH CHILTON PEARCE

«La enorme complejidad de las proteínas de todos los seres vivos se construye con solo 20 aminoácidos, unas moléculas que actúan como 20 piezas de Lego diferentes. Con solo 20 unidades tenemos toda la belleza de la vida. Desde una bacteria a un elefante.»

EVA NOGALES

Prólogo

EL JUEGO DE LA VIDA

Que la vida es, también, juego, como afirma el título de este libro, es algo que todos hemos podido experimentar de un modo u otro. Para mí, que llevo tantos años ocupados en el estudio del ocio, es aún mucho más fácil de entender y compartir. Por eso, cuando Víctor Ventosa me contó con entusiasmo que acababa de terminar de escribir esta obra, inmediatamente despertó mi curiosidad por el contenido, el enfoque y las reflexiones que contiene. Así fue cómo me concedió el privilegio de ser uno de sus primeros lectores, aunque con la condición de escribir este prólogo. Y aquí estoy, con el sabor de la lectura reciente, que ha resultado ser sumamente grata.

Conozco a Víctor desde hace muchos años; fue profesor invitado, en múltiples ocasiones, para impartir clases en distintos programas de posgrado cuando dirigía el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto. Siempre que tratábamos el tema de la animación sociocultural allí estaba él, un referente en la historia de esta disciplina en España. Sus libros, conocidos por todos los estudiantes que se han acercado a esta materia, son de lectura obligada, llegando alguno de ellos a convertirse en un auténtico *bestseller*, como es el caso de su *Manual del monitor de tiempo libre*.

Lo que desconocía de su trayectoria —me lo contaba hace pocos días en Portugal, donde coincidimos en un congreso internacional sobre envejecimiento— es que en el inicio de su carrera como animador tuvo como libro de cabecera mi primer trabajo publicado sobre el tema del ocio, *Educación para el ocio*, que apareció en la editorial Cincel-Kapelusz en 1984. Han pasado demasiados años de eso, pero no deja de ser una casualidad agradable el hecho de que el devenir de la vida nos haya permitido el reencuentro. Esta vez escribiendo desde la experiencia fructífera de mucho tiempo y el poso del conocimiento asentado y maduro.

Y es que el primer calificativo que encuentro sobre *La vida es juego* es ese, se trata de un libro de madurez, que el autor no podía haber

escrito antes. Un libro en el que se armoniza una reflexión muy actual con la experiencia de una vida personal y profesional que confluyen en el tema central que se cuenta. Y no solo eso, se quiere aportar algo más, pautas de acción que redunden en beneficio de quien lo lea. A lo largo de mi vida he leído muchos libros sobre el juego, y pensaba que ya estaba todo dicho, pero este es actual y diferente. Actual porque el punto de vista, la mirada desde la neurociencia y la neuroplasticidad hace que el lector se sienta interpelado desde el principio. Diferente, porque no se trata solo de una reflexión sobre el juego y su repercusión en la mente y el cerebro, el autor nos regala también una cuidada selección de sugerencias prácticas relacionadas con su rica experiencia como animador, padre, hijo y nieto. Algunas páginas autobiográficas, como las dedicadas al padre y al abuelo, son auténticos poemas.

Estamos ante un trabajo minucioso, cuyo contenido se fundamenta en conocimientos científicos de carácter multidisciplinar humanístico —pedagógico, psicológico, sociológico...— y en la experiencia. Se parte de una profundización en el funcionamiento del cerebro para, inmediatamente, relacionar esas ideas con sugerencias prácticas que permitan entrenarlo de manera divertida y placentera. Un entrenamiento que mira al desarrollo personal de un modo integral. De ahí que se preste atención a lo físico, lo mental, lo relacional, la estimulación de los sentidos, la creatividad, la música, el drama y un largo etc. Nada es ajeno al juego, a un juego con una orientación especial en el que importa la novedad, la sorpresa, la concentración y el aprendizaje continuo; porque podemos seguir aprendiendo hasta el final de nuestros días.

En mi último libro, *Sentido del ocio a lo largo de la vida*, afirmo que el juego es uno de los temas importantes y trascendentes de nuestra vida. Permite que nos acerquemos al mundo de un modo distinto a cómo lo hacemos habitualmente, atribuyéndole otra significación. La fantasía facilita que todo sea posible. El juego, y lo que yo llamo dimensión lúdica del ocio, no se limitan a una sola etapa de la vida, permanecen en todas ellas. Albert J. J. Kriekemans, el reputado pedagogo belga, defendía que la salvación de la persona moderna pasa por la recuperación del niño o niña que hay en cada cual. De ahí que se pueda afirmar que el juego nos devuelve a la naturaleza humana universal, enseñándonos a ser seres humanos y hermanándonos en esa condición.

Afortunadamente nadie duda hoy de la importancia del juego durante la infancia y la adolescencia, pero ¿sigue manteniendo esa im-

portancia después? Tras la lectura del libro de Víctor Ventosa no me cabe duda de que sí. Los cinco grandes apartados en los que agrupa sus dosis de reflexión y práctica no pueden ser más esclarecedores: No jugamos para pasar el tiempo, pasamos el tiempo porque jugamos; Claves para estimular nuestra mente mediante el juego; Jugar no tiene edad, pero tiene edades; Estrategias lúdicas para la dinamización cognitiva y El cerebro lúdico de los mayores. Siempre he defendido que el juego es ocio en la medida que permite ser seleccionado, gustado y abandonado en cualquier momento. También porque su motivación primaria está alejada de la utilidad y los beneficios que reporta. Lo contrario, la búsqueda de la utilidad, nos apartaría del mundo lúdico.

El libro que tienes en tus manos es una invitación a repensar el juego desde un planteamiento positivo, mejorar las capacidades cognitivas, y desde un posicionamiento lúdico y recreativo, disfrutarlo recreativamente. De ahí que su mensaje sea de interés para cualquier persona y en cualquier momento de su vida. La mezcla de teoría, práctica y relato personal hace que se lea fácilmente. Ello no impide que incluya un toque pedagógico y didáctico, los apartados «recordando y resumiendo», que aparecen al final de cada bloque de contenido ayudan a ello. Ni que decir tiene que el «decálogo final» es el broche de oro de esta dimensión.

A medida que leía el libro, sentía ganas de ponerlo en práctica con mis nietos o conmigo mismo, las opciones son abundantes y tentadoras. No está destinado solo a una edad, se pasa por todas y se termina reflexionando sobre la importancia del juego en la vejez y su capacidad de ralentizar el envejecimiento. Todo ello contado con mucho humor y desde escenarios cercanos. El autor no se olvida del papel de los medios tecnológicos en nuestro tiempo ni de los ejemplos asociados a la actualidad. Como muestra, la referencia a la canción de Shakira para mostrar la presencia de los acrósticos en nuestro entorno cotidiano.

Junto a lo que ya he afirmado sobre madurez, interdisciplinariedad, selección de experiencias o toques autobiográficos, hay una coincidencia más que hermana las reflexiones de las páginas que siguen con mi última publicación: la preocupación por el sentido y la interioridad. El juego no es solo un modo de expresión externo, es también una invitación para el autoconocimiento y un modo de distanciamiento y sanación. La reflexión que se recoge en el último capítulo no tiene desperdicio. Para mí el juego puede ser un ámbito de sentido en la vida de las

personas, no solo durante la infancia sino también en cualquier momento de la vida.

Muchas gracias por tu trabajo Víctor, vale la pena leerlo y ponerlo en práctica recreativamente, sin prisa y con buen humor.

MANUEL CUENCA CABEZA

Catedrático Emérito de la Universidad de Deusto
Fundador del Instituto de Estudios del Ocio

Introducción

EN EL PRINCIPIO ERA EL JUEGO

Este libro empieza donde termina otro que publiqué hace 25 años, y que en el momento de escribir estas líneas ya va por su 20.^a edición, habiéndose convertido en el manual de ocio y tiempo libre más vendido del mercado editorial¹. Aquel, trata del juego para pasar el tiempo lo mejor posible. El que tienes en tus manos va más allá, al mostrar que, aunque pensamos que se juega para pasar el tiempo, en realidad el tiempo pasa porque jugamos, y es a través del juego cómo se despliega el cosmos, la vida y nuestra mente. Esta es la conclusión a la que he llegado después de cribar toda una vida académica y profesional, dedicada al ocio y a la recreación, por el tamiz de los nuevos hallazgos científicos.

Entre ambas publicaciones ha pasado un cuarto de siglo de avances decisivos en el mundo de las ciencias cognitivas, con el surgimiento incluso de nuevas disciplinas como la neurociencia, que están revolucionando la imagen y el alcance tradicionalmente recreativo e infantil que ha tenido el juego en nuestra sociedad. Estas nuevas revelaciones desmontan los tópicos y mitos que hasta ahora han venido caracterizando a la actividad lúdica como mero pasatiempo o diversión destinada a ocupar un lugar marginal y efímero en la vida cotidiana. Se impone, por tanto, una revisión y puesta al día del giro radical que la actividad lúdica puede aportar a tu bienestar y al de los tuyos.

Durante todo este tiempo, y casi sin darme cuenta, también han pasado los años para mí, de manera que el joven autor de aquel libro pionero con el que se inauguraba oficialmente la primera profesión especializada en el juego y la recreación (animador y monitor de tiempo libre), se ha convertido en un corredor de fondo que está en la recta final de su carrera. A punto de llegar a la meta con varias decenas de libros publicados en diversos idiomas y países, y con cientos de confe-

¹ Ventosa (2023).

rencias impartidas por universidades e instituciones de medio mundo sobre ocio, tiempo libre y recreación.

Este es el combustible que me ha impulsado a escribir la obra que te presento con un utópico desafío: que todo lo que mi vida ha aportado al juego, lo aporte el juego a la tuya. Tras su lectura, cuando menos, habrás descubierto que la actividad lúdica, además de entretener, puede ser la manera más placentera y divertida de mantener en forma la mente.

Para ello, te propongo emprender una divertida e insólita yincana de sorprendentes descubrimientos, relatos y juegos a través de cada capítulo. Un recorrido inédito que te permitirá vislumbrar cómo el juego, lejos de ser algo superfluo, está en el origen de la vida y del mismo universo. A lo largo de este rastreo recreativo, conocerás los resortes estimuladores de la mente, así como los juegos y ejercicios más idóneos para poder dispararlos en cada una de las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. Jugueteeando entre sus páginas desde un enfoque interdisciplinar, te invito a descubrir las principales claves cerebrales asociadas a la inteligencia, para relacionarlas seguidamente con determinadas actividades lúdicas que te animen a estimularlas. Con el apoyo de las ciencias cognitivas, la pedagogía social y la neurociencia, te encontrarás con una serie de recursos lúdicos extraídos y seleccionados a partir de muchos años de experiencia e investigación en el ámbito de la animación, el ocio y tiempo libre. Todos ellos te ayudarán —sencilla y placenteramente— a estimular el cerebro mediante el entrenamiento de tus habilidades cognitivas y las de tus allegados.

Para ello, en los primeros capítulos te presentaré las pautas básicas para estimular el aprendizaje a través del juego, a la luz de los datos de la neurociencia actual. Los apartados centrales los dedico a sugerirte las principales estrategias y propuestas didácticas asociadas a las claves anteriormente descritas, ilustrándolas con la ayuda de diversos juegos y ejercicios al alcance de cualquiera que desee entrenar su cerebro de manera divertida y placentera, con atención especial al mundo infantojuvenil y al adulto. Y en el último apartado, nos embarcaremos en el inexplorado papel que puede ejercer el juego en la postrera etapa del ser humano. Quizá así podamos corroborar que —tal y como apunta el Premio Nobel Bernard Saw— el abandono del sentido lúdico no es consecuencia de nuestro envejecimiento, sino una de sus posibles causas.

Si continúas conmigo hasta el final de este fascinante viaje, llegarás a descubrir una manera diferente de mirar y disfrutar la vida, y de mantener en forma tus capacidades intelectuales a través de múltiples jue-

gos, relatos y ejercicios fundamentados y destinados a disfrutarlos individualmente, en grupo o con la familia.

Pero antes de hacer más espóiler con el desenlace de esta obra, permíteme que empecemos la historia por el principio, porque no hay nada más primario que el juego. Con él se inicia todo. No solo la vida, con ese juego de mutaciones y recombinaciones genéticas de la evolución que Darwin llamó «el pasatiempo de la naturaleza». El mismo que dio lugar a los primeros juguetes autómatas biológicos —apodados eucariotas— de los que descendemos todos los seres vivos desde hace casi dos mil millones de años. También está presente en la recreación caprichosa de las primeras fluctuaciones cuánticas que dieron origen al Cosmos. Aquellas juguetonas irregularidades, surgidas tras la gran explosión que refutaron la sentencia einsteniana de que Dios no juega a los dados.

Tanto nuestro pensamiento científico como el mitológico y religioso, nos remiten a lo lúdico como génesis de la realidad. Desde Demócrito, el origen de la vida se nos ha manifestado como un incesante juego de azar, hasta llegar al hombre y a la mujer para la que el Dios bíblico reservó el lúdico y sagrado poder de conjurar la insondable soledad humana (Génesis 2,18). Por eso Johan Huizinga considera que la expresión *Homo ludens* —el hombre que juega— caracteriza mejor la identidad del ser humano que la de *Homo sapiens*, dado que todo su hacer «no es más que un jugar»². Emergemos del vacío y nos hacemos a través del juego, conforme a las mismas reglas de variabilidad neugentrópica que configuran cualquier sistema complejo autoorganizado. Hasta el mismo cosmos lo concebimos desde el principio de los tiempos como un juego de pareidolia donde las constelaciones de estrellas cobran sentido uniéndolas para formar dibujos y figuras creadas por nuestra mente. Es así como el juego da significado a la realidad que nos rodea.

¿Y qué decir del papel primigenio de lo recreativo en nuestra propia vida? Lo vemos, tanto en su origen remoto —fruto del juego reproductivo con el que François Jacob define *La lógica de lo viviente*³— como en el más próximo juego de amor de nuestros progenitores y en la yincana de sus espermatozoides tras los óvulos. A través del rompecabezas combinatorio de las letras del ADN, la energía recreativa —como las manos de Escher— es a la vez creadora y criatura, nos impulsa y configura, permitiéndonos navegar al tiempo que construimos nuestro bar-

² Huizinga (1968).

³ Jacob (1977).

co. En definitiva, la vida surge del juego de vivir siguiendo las reglas del gran mecano cósmico, a la par, jugador y juguete.

La vida nace del juego, y a su vez el juego brota de la vida antes incluso de nuestro nacimiento, tal y como nos lo muestran las más avanzadas técnicas ecográficas en 4D. Gracias a ellas, se ha podido comprobar cómo el útero materno es una ludoteca prenatal en donde el feto avanza en su desarrollo saltando, pataleando, e incluso jugando a resbalar y balancearse al impulso de sus piernas, convirtiendo el endometrio materno en su primer tobogán. No parece casualidad que nuestros primeros y más espontáneos juegos infantiles —pese a la invasión actual de los juguetes tecnológicos— continúen siendo los juegos motrices asociados a dichos movimientos fetales, tales como el columpio, el balancín, el tobogán o el burro. Y tampoco ha de extrañarnos que estas preferencias lúdicas sigan proporcionándonos el mismo placer durante el resto de nuestra vida adulta. Como el que conseguimos a través de la relajante mecedora, dando brincos encima de la cama y arrebujándonos entre sus sábanas al acostarnos, o con esa postura fetal que adoptamos en el sofá. ¿Acaso no son todas ellas recreaciones reflejas de los ambientes intrauterinos de nuestra propia gestación?

El juego está en el origen del universo y también en el de nuestros ancestros, quienes —según recientes estudios de biólogos cognitivos y primatólogos⁴—, ya tendrían los prerequisites cognitivos para la burla lúdica y la broma juguetona desde hace millones de años. Una capacidad que compartimos con los grandes simios y que se refleja en nuestras propias biografías.

Si tuviera que extraer un común denominador a mis más remotos recuerdos infantiles, sin duda este sería el juego. El primer recuerdo autobiográfico nítido del que tengo conciencia me conduce hasta la casa del antiguo barrio vallisoletano de las Huelgas, donde nací y viví los primeros cinco años de mi vida con mi abuela, mis padres y un tío, por entonces soltero. Hasta allí llegó un día festivo, arrastrado por dos bueyes, un colosal gigante. El monstruo avanzaba imponente por mi calle mientras un enjambre de chicos y grandes lo seguía en medio de una algarabía polvorienta. Yo lo contemplaba atónito desde el balconcito de casa donde me empinaba de puntillas —tenso y expectante— hasta que se paró justo debajo. Con la respiración contenida y la emoción a flor de piel, me quedé paralizado, aferrado a los barrotes del balcón. Aquel titán de capa negra y desorbitados ojos se acercaba ame-

⁴ Laumer et al. (2024).

nazante hacia mí, dispuesto a zamparse todo lo que se le ponía por delante, con sus enormes manos desplegadas a ambos lados de una boca que parecía dislocada de lo abierta que estaba. Le llamaban *Tragaldabas*, un grotesco y descomunal muñeco de cartón piedra, con un rostro desencajado que me transmitía una sensación ambivalente de pavor y fascinación. Y es que, si bien al principio me estremecía comprobar cómo se tragaba a los niños con su colosal boca-móvil, el miedo se transformaba en regocijo al contemplar a esos chicos saliendo por su enorme trasero entre risas y gritos de gozo a través de un escatológico tobogán. Pocos años después, tras la súbita desaparición de mi madre —engullida, en mi fantasía infantil por Tragaldabas— descubrí con horror que el coloso vallisoletano era pariente directo de Gargantúa. El gigantesco muñeco de rabeliano nombre que conocí en el Bilbao de los años sesenta, al que llegué para empezar una nueva vida con mi recién enviudado padre. Fueron malos momentos para un niño que fantaseaba angustiosamente con que Gargantúa iba a matar a su padre, igual que Tragaldabas acabó con su madre.

Se podría decir que el descubrimiento iniciático del juego en mi infancia brota de esa tensión lúdica de la que habla Hans-Georg Gadamer, esa incertidumbre surgida de la contemplación de un poder ambiguo, a la vez fascinante y tremendo. Dos emociones (*fascinans, tremendum*) con las que Mircea Eliade describe la contemplación ancestral de lo sagrado⁵. Y así, a partir de aquella primera evocación infantil, la mayoría de mis recuerdos posteriores están asociados a momentos lúdicos experimentados con una mezcla de fascinación y misterio, atracción y temor. Mi entretenimiento favorito consistía en descubrir lo que había dentro de cada juguete, desentrañando —preso de curiosidad y recelo— sus mecanismos ocultos, sus secretos, sus oquedades. Aquel caballo de cartón con ruedas que destripé para ver lo que tenía dentro, o la peonza musical de hojalata desguazada para descubrir el misterioso origen de sus melodías al girar. Todo eso me divertía más que jugar con ellos, aún sin conocer que la diversión es, en esencia, eso: mirar la otra cara de las cosas. Esta inquietante seducción de mis evocaciones lúdicas continué experimentándola según crecía, al tiempo que se transformaba en tabla de salvación frente a los momentos más duros y difíciles de mi niñez.

Mi madre murió cuando yo acababa de cumplir los 5 años de edad. Su fallecimiento acaeció unos días antes de la festividad de los Reyes

⁵ Eliade (2014).

Magos. Para entonces, ella ya había reservado los juguetes con los que mi hermano Jesús y yo celebramos la fiesta, ajenos aún a lo ocurrido. Recuerdo una atmósfera extraña y agrídulce, donde la euforia por los regalos se solapaba con los ojos humedecidos de los abuelos que nos observaban. Dos años después, con la herida de la ausencia materna aún sin cicatrizar, tuve que acompañar a mi padre al país de Gargantúa en busca de un trabajo para él y una nueva e incierta vida para mí, lejos de la familia y del hogar. Allí, alojados en una mugrienta pensión junto a las vías del tren, durmiendo entre las pulgas, pasé —sin más compañía que los gatos del patio— la etapa más triste y desvalida de mi vida. Pero incluso en dichos momentos, el juego vino en mi rescate. Gracias a él, trabé amistad con los caracoles que recogía en una caja de zapatos y convertía en silbos los huesos de los albérechigos a fuerza de ir rozándolos por las paredes de las aceras, durante mis solitarios y aburridos trayectos entre la pensión de la calle García Salazar y la academia Belandía donde simulaba estudiar. Quiero recordar también que coleccionaba cajas de cerillas y canicas de múltiples tamaños y colores. Estas y otras actividades lúdicas lograban rescatar a un niño de ocho años del naufragio de una vida solitaria, aburrida y deprimente, aderezada por un doliente desamparo, la rutina de las clases, el gris lluvioso del cielo, la negrura sucia de los edificios, el olor mugriento de los trenes y una apática humedad que lo inundaba todo.

Afortunadamente también existían las vacaciones y el verano. Ese tiempo del poder que lograba imponerse durante unos meses al tiempo del deber, dominador del resto del año. Un período lento, salvífico y reparador gracias, una vez más, al poder taumatúrgico del juego, capaz de convertir los pinares de Antequera y la casa vacacional de Puente Duero, donde veraneaba con mis abuelos, en el país de *Nunca Jamás*. Ese mundo compartido con amigos y familiares, en el que disfruté como nadie, construyendo cabañas con la tamuja de los pinos, trepando por sus troncos, asando piñas y atesorando piñones entre los senderos de las riberas del Duero. En aquellos veranos infantiles de tardes perennes y pegajosas, levitando bajo el canto de las chicharras, había tantas verdades por explorar, tantos juegos por descubrir, que mi peor tormento era la obligada siesta, una odiosa e incomprensible pérdida de tiempo para la mente de un niño rodeado de seductores pinares y de sueños aventureros.

No siempre la memoria es un fiel reflejo de nuestra vida pasada como veremos, pero lo que parece seguro, a la luz de la ciencia, es que nuestros recuerdos están fuertemente asociados a las emociones. Eso

explica el contraste existente entre la cantidad de recuerdos que atesoro de los escasos pero intensos meses vacacionales de mi infancia, y las pocas escenas que me quedan del resto del año. Ese monótono curso en el que sus casi doscientos días eran en verdad un mismo día repetido doscientas veces, con la tediosa asistencia cotidiana al colegio y el asfixiante verdugo en medio de los fríos y las nieblas del Valladolid de mi infancia.

De aquellos largos inviernos, mantengo nítidamente a salvo escasos vestigios. De entre ellos, sobresale una peripecia que bien podría definirse —si fuese ficción— como un cuento inverso, porque —al contrario que estos— empieza bien y acaba mal. Sucedió durante la campaña del Domund⁶ que anualmente organizaban en mi colegio las monjas de las Discípulas de Jesús. Es el único recuerdo escolar que mantengo de aquella etapa, seguramente por su agrí dulce dimensión lúdica. A fin de incentivar nuestros donativos para las misiones de los pueblos africanos (las llamábamos «limosnas para los negritos» por las huchas de cerámica que simulaban la cabeza de un niño africano), las monjas del colegio organizaron un gran juego de mesa similar al de la Oca, en el que cada uno iba acumulando puntos según la cantidad de dinero aportado. Las puntuaciones luego nos las canjeaban por globos, banderines u otros regalos de un atractivo proporcional a las dádivas. De mi fantasiosa mente brotó una ocurrencia estrambótica, cuando pensé la de regalos que recibiría si donaba para el Día de las Misiones todo el dinero que mi familia me daba para la mensualidad del colegio. La alegría de las monjas fue tal cuando recibieron la donación, que incluso me pasearon por las aulas cargado de globos y banderines del Domund y exhibiéndome ante el resto de los alumnos como ejemplo de altruismo. Pero el regocijo se convirtió en frustración para su orgullo herido, y para mi desgracia, cuando conté en casa mi genial idea y las hermanas en la fe se enteraron del auténtico destino al que iba dirigido aquel dinero. El gozo de las aulas terminó en el pozo del patio, castigado sin recreo y enclaustrado sin poder ir a casa a mediodía. Aún mantengo viva la angustia de aquella severa reclusión. Una congoja que pudo mitigar la providencial compasión de mi tía Choni (¿o fue mi tía Paqui?) llevándome a escondidas una cazuelilla con algo de comida.

Diríase que la experiencia redentora de lo lúdico ha sido la gran fuente de mi memoria autobiográfica. El hilo argumental sobre el que se ha venido edificando este relato vital. Quizá por ello se entienda me-

⁶ Acrónimo con el que la Iglesia católica designa el Día Mundial de las Misiones.

por toda una vida profesional dedicada a la educación infantil y juvenil a través del ocio y del tiempo libre. Desde los primeros campamentos y acampadas juveniles, hasta el trabajo académico y profesional como técnico municipal de juventud y profesor de educación social y animación sociocultural en diversas universidades europeas y latinoamericanas.

Todo este recorrido ludobiográfico que desemboca en la culminación de mi vida profesional ha venido jalonado por años de investigación, docencia y conferencias. A través de muchos países, libros, artículos y congresos, he tenido la ocasión de recabar, analizar y contrastar las virtudes del juego, aplicándolas al ámbito educativo, no solo con niños y jóvenes, sino también con adultos y personas mayores. Una inmensa mina de datos, banco de pruebas privilegiado que me ha brindado la posibilidad de estudiar y experimentar la actividad lúdica y sociocultural desde múltiples perspectivas, hasta llegar a descubrir que el juego —más allá de su tradicional consideración de entretenimiento— es un elemento indispensable para el desarrollo humano. Esta tesis no es nueva, y ha sido defendida desde el ámbito de las ciencias humanas y sociales. Sin embargo, ahora podemos confirmarla gracias a las nuevas aportaciones de la neurociencia. Avances sobre los que me propongo cimentar este libro, con el fin de mostrar cómo la recreación, además de sus virtudes psicopedagógicas ya constatadas, es una estrategia privilegiada para la dinamización de nuestro cerebro y el mantenimiento de la salud.

Si jugar está en el origen del universo exterior, resulta plausible pensar que también ha de estarlo en el origen de este «universo interior» que es nuestra mente, según lo describe el físico David Jou⁷. Algo a lo que también apuntan —como veremos— diversas investigaciones coincidentes en mostrar una asociación cada vez más clara entre juego y desarrollo cerebral.

Esta conexión juego-cerebro es la que me ha incitado a escribir el libro que tienes en tus manos. Espero que los insólitos y polifacéticos conocimientos adquiridos a través de su lectura ayuden a descubrir la vena recreativa que posee tu mente y la de los tuyos. Sus páginas además pondrán a tu alcance una guía de infinidad de juegos y actividades divertidas para practicar dichos aprendizajes, conforme los vayas adquiriendo. De este modo, podrás integrar información con formación, ejercicio con diversión, y reflexión con desarrollo personal. Dinamizarás tus

⁷ Jou (2011).

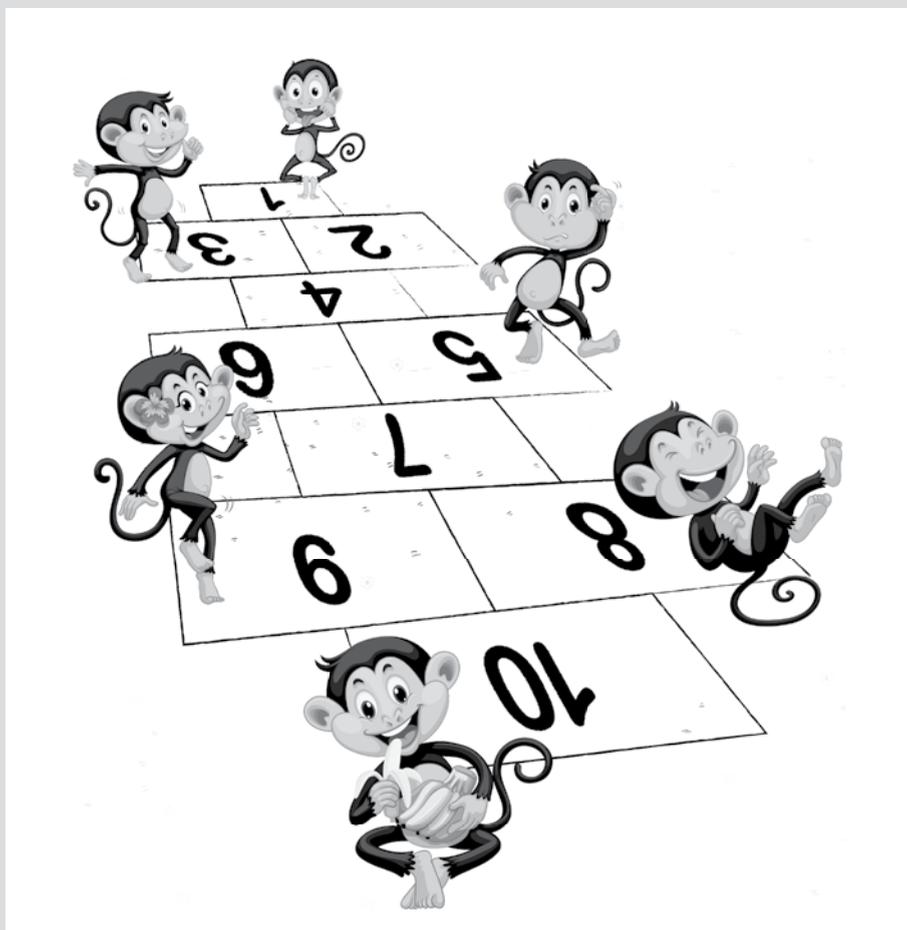
capacidades cerebrales entrenando lúdicamente tanto las habilidades perceptivas (vista, oído, olfato, tacto, gusto y propiocepción), como las cognitivas (atención, razonamiento, memoria y creatividad). Un compendio de competencias y habilidades que el estado actual del conocimiento considera decisivo para el desarrollo, el bienestar y la longevidad del ser humano.

Al igual que el viaje lúdico que ahora iniciamos con este libro, empezó donde termina otro, confío en que el final de este sea el comienzo de otras nuevas aventuras que puedas recrear en tu vida y en la de los que te rodean, con el fin de mantener en forma tu mente y la vitalidad lúdica hasta el final de la partida. ¡Comienza el juego!

No jugamos para pasar el tiempo, pasamos el tiempo porque jugamos

«El juego es la herramienta más importante con que nos ha dotado la naturaleza para crear nuevas redes neuronales y para resolver o conciliar dificultades cognitivas. La habilidad para desarrollar nuevos patrones, descubrir lo inédito en lo común, provocar la curiosidad y alertar la observación, todas ellas se promueven cuando estamos en un estado de juego.»

STUART BROWN



1. ¿A QUÉ JUGAMOS? ACLARANDO LAS REGLAS

Nuestro descubrimiento del mundo se inicia con una invitación a jugar. *¿A qué jugamos?* Seguramente es la frase más común al iniciar cualquier encuentro infantil. Nuestra apertura al entorno se estrena con esta pregunta iniciática de la vida social. Una vez pronunciada la palabra mágica, comienza el juego y uno ya no se puede echar atrás.

Esta obra comienza también con una invitación a jugar que necesariamente ha de pasar por aclarar sus reglas. ¿De qué clase de juego hablaremos a lo largo de estas páginas? ¿Cuáles son sus características, sus rasgos definitorios?

La fascinación por lo lúdico ha acompañado a toda la historia del pensamiento occidental desde Platón y Aristóteles, hasta Wittgenstein y Gadamer, pasando por Kant y Nietzsche. Sin embargo, la mayoría de los autores que —de una manera más específica— se han ocupado de investigar y definir el juego, lo han hecho desde una perspectiva predominantemente infantil y psicopedagógica. Son ya clásicas las aportaciones realizadas en el pasado siglo de Ovide Decroly, Karl Groos, Lev S. Vygotsky, Jean Piaget, Henry Wallon, Maria Montessori o Célestin Freinet¹. Tampoco han faltado aproximaciones históricas y culturales como el ya comentado *Homo ludens* de Johan Huizinga. Más actuales y cercanas a esta obra son las contribuciones de Pugmire-Stoy², que concibe el juego como un mecanismo de representación que nos permite trazar un puente entre lo real y lo imaginario.

El periplo recreativo que te propongo asienta sus reglas en las nuevas investigaciones desarrolladas en este siglo en el ámbito de las ciencias neurocognitivas. A partir de ellas y de los autores que las impulsan³, pretendo acercarte a la recreación con una visión inédita, más allá de las miradas filosóficas y psicoeducativas con los que se ha venido abordando hasta ahora. Este nuevo enfoque de lo lúdico parte de la

¹ Ventosa (2022).

² Pugmire-Stoy (1996).

³ Brown y Vaughan (2010).

consideración del juego como una *actividad recreativa* en su doble significado de *diversión y diversidad*. Descubrirás que ambos conceptos, aunque aparentemente diferentes, están estrechamente ligados etimológica y cognitivamente al comprobar cómo al cerebro lo que más le divierte y estimula es lo diverso, lo nuevo, lo diferente.

Divertir y diversión tienen un origen latino y sus comunes raíces etimológicas (*divertere, diversus, diversio*) comparten el significado de *voltear hacia diversas direcciones, dirigir la atención a otro lado*. Por eso, la diversión a la que me referiré en adelante supone —además de disfrutar— dar la vuelta a las cosas, mirar la realidad desde otra perspectiva. De ahí también el uso militar de la raíz etimológica como estratagemma para distraer al enemigo en la batalla, haciéndole mirar hacia otro lado, lejos del lugar de ataque.

El otro significado con el que jugaremos es el de *recreación*, como crear de nuevo algo, reproducir o replicar. En suma, *jugar es divertirse mirando la realidad de diversas formas*. Y esto es precisamente lo que mejor hace el cerebro humano: jugar a representar la realidad simplificándola, interpretándola o simulándola a partir de ciertas reglas del juego —esa especie de *a priori* gnoseológico kantiano— que le dictan sus sentidos. De este modo, aprendemos a desenvolvernos en el entorno y a conocernos, mediante simulacros a medio camino entre la realidad y la fantasía⁴. Para ello, nuestro cerebro se sirve de la potestad que tiene el juego para crear mundos intermedios entre la realidad física de los sentidos y la ficción virtual de la imaginación. Esta capacidad recreativa permitirá a nuestra mente crear simulaciones virtuales de sus propios procesos, en entornos seguros donde el jugador puede experimentar sin límites y sin poner en riesgo su integridad física y emocional. Una realidad aumentada y confrontada por los últimos avances de la neurociencia que permiten decodificar la información del cerebro hasta límites insospechados. La neurotecnología junto con la Inteligencia Artificial (IA) —cada vez más sofisticada e inquietante— están permitiendo el desarrollo de interfaces cerebro-máquina y herramientas en forma de imágenes (DALL-E, Adobe Firefly...), gafas, diademas y otros dispositivos que recrean experiencias inmersivas virtuales en las que estamos llegando a suprimir los límites entre realidad y ficción. Estos dispositivos nos adentran en la *realidad aumentada* y están a punto de entronizarnos en la *realidad extendida*, permitiendo así que el juego se fusione con

⁴ Guillén (2015).



Esta obra nos da una oportunidad única y sorprendente de aprender y practicar, de manera rigurosa, vivencial, divertida y útil, las estrategias y recursos lúdicos más fundamentados para mejorar la propia vida, manteniendo la mente en forma a cualquier edad.

El libro fusiona rigor científico, pensamiento multidisciplinar, relato autobiográfico y desarrollo personal. Para ello el autor se apoya en cientos de investigaciones y juegos validados por la experiencia profesional, junto con múltiples ilustraciones y relatos con los que brindar una visión profunda y multidisciplinar del juego y de lo que este aporta a nuestra comprensión del mundo y el bienestar de nuestra vida.

Víctor J. Ventosa Pérez ha desarrollado una propuesta interdisciplinar (de la mano de ciencias como la psicología cognitiva, la neurociencia, la sociología, la filosofía y la pedagogía) a través de cinco grandes apartados. Los tres primeros tratan del juego como origen y motor de la vida y del cerebro, las claves para estimular nuestra mente mediante el juego y las correspondientes estrategias lúdicas para la dinamización cognitiva. El cuarto se centra en las características y posibilidades diferenciales del juego en cada una de las etapas de la vida, desde la infancia hasta la adultez, pasando por la juventud. El quinto y último apartado se dedica a descubrir (con la ayuda de la neurociencia cognitiva del envejecimiento) el papel decisivo que la actividad lúdica juega en la nueva revolución de la longevidad, proponiendo pautas y ejercicios para tal fin. A modo de epílogo, el libro concluye con una yincana final de pruebas recreativas que recapitulan todo lo tratado a través de un decálogo para dar juego a nuestra vida.

