

“Programas Juego”:

Una propuesta de Juego cooperativo y creativo para niños y niñas de 4 a 12 años

Maite Garaigordobil

Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. Academia de Psicología de España.

Contribuciones del juego en el desarrollo humano ¿Qué sabemos del papel que desempeña el juego en el desarrollo infantil?

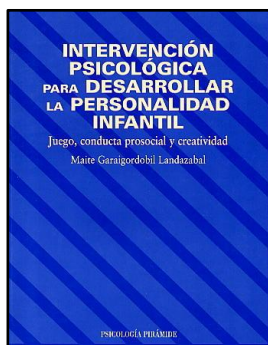
El juego es una pieza clave en el desarrollo integral del niño, ya que guarda conexiones sistemáticas con lo que no es juego, con el desarrollo del hombre en otros planos como son la creatividad, la solución de problemas, el aprendizaje de papeles sociales, es decir, con numerosos fenómenos cognoscitivos y sociales. El juego es una necesidad vital, porque el niño necesita acción, manejar objetos, relacionarse con otros, y esto precisamente es lo que hace en el juego. El juego temprano y variado contribuye de un modo muy positivo a todos los aspectos del crecimiento y del desarrollo humano. Desde un punto de vista biológico, es un agente de crecimiento del cerebro, ya que en el nacimiento las fibras nerviosas no están definitivamente estructuradas, el juego las estimula y por lo tanto potencia la evolución del sistema nervioso.

De las conclusiones de los estudios se desprende que el juego, esa actividad por excelencia de la infancia, es una actividad vital e indispensable para el desarrollo humano, ya que contribuye de forma relevante al desarrollo psicomotriz, intelectual, social y afectivo-emocional. Además, el juego es una actividad terapéutica porque procura a los niños y niñas placer, entretenimiento y alegría de vivir, les permite expresarse libremente, encauzar sus energías positivamente, descargar sus tensiones, es refugio frente a las dificultades que se encuentran en la vida, les ayuda a reelaborar su experiencia acomodándola a sus necesidades, constituyendo así un importante factor de equilibrio psíquico y de dominio de sí mismo.

El juego es una actividad vital ya permite a los niños y niñas desarrollar el pensamiento, elaborar experiencias traumáticas, satisfacer necesidades, descargar tensiones, explorar y descubrir, el goce de crear, colmar la fantasía, asimilar aprendizajes, relacionarse con los demás, ensanchar los horizontes de sí mismos..., teniendo por ello un importante valor preventivo, de desarrollo y terapéutico.

Más información sobre la relevancia del juego en el desarrollo humano puede encontrarse en los manuales de fundamentación teórica de esta propuesta de intervención (Garaigordobil, 2003a, 2022).

Programas Juego: Objetivos, características, configuración de los programas y ejemplos de juegos





Los 4 Programas JUEGO están dirigidos a niños y niñas del último ciclo de educación infantil y de los tres ciclos de educación primaria: Programa Juego 4-6 años, 6-8 años, 8-10 años, y 10-12 años. Estos programas contienen un amplio conjunto de juegos cooperativos-creativos que estimulan la comunicación (escuchar, expresar, dialogar tomar decisiones por consenso, negociar...), la conducta prosocial (ayudar, cooperar, compartir, consolar...), el desarrollo emocional (identificar emociones, comprender causas y consecuencias de las emociones, expresar adecuadamente las emociones, capacidad, empatía...), y la creatividad (verbal, dramática, plástico-constructiva y gráfico-figurativa). En su conjunto estos juegos estimulan la comunicación, la cohesión, y la confianza, teniendo en su base la idea de aceptarse, cooperar y compartir, jugando e inventando juntos. Los juegos seleccionados para configurar estos programas tienen 5 características:

- ✓ La participación, ya que en estos juegos todos los miembros del grupo participan, no habiendo nunca eliminados, ni nadie que pierda; el objetivo consiste en alcanzar metas grupales, y para ello cada participante tiene un papel necesario para la realización del juego.
- ✓ La comunicación y la interacción amistosa, porque todos los juegos del programa estructuran procesos de comunicación grupal que implican escuchar, dialogar, tomar decisiones, negociar... Los juegos de este programa estimulan la interacción amistosa multidireccional entre los miembros del grupo, la expresión de sentimientos positivos en relación a los otros, para progresivamente potenciar procesos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para conseguir objetivos comunes.
- ✓ La cooperación, ya que gran parte de los juegos del programa estimulan una dinámica relacional que conduce obligatoriamente a los jugadores a darse ayuda mutuamente para contribuir a un fin común, a una meta de grupo. En estos juegos los objetivos de los jugadores están estrechamente vinculados, de tal manera que cada uno de ellos puede alcanzar sus objetivos sólo si los otros alcanzan los suyos. Los resultados que persigue cada miembro del grupo, son pues beneficiosos para el resto de los compañeros con los que está interactuando. De este modo se entiende la cooperación como un proceso de interacciones sociales consistentes en “dar y recibir ayuda para contribuir a un fin común”, en contraposición a los juegos competitivos en los que los objetivos de los jugadores están relacionados, pero de forma excluyente, y un participante alcanza la meta, sólo si los otros no la consiguen alcanzar. Cada jugador en estos juegos, contribuye con su papel, y este papel lleno de significado es necesario para la consecución del juego. Esta situación genera un sentimiento de aceptación en cada individuo del grupo, que influye positivamente en su propio autoconcepto, mejorando también la imagen que tiene de los demás, así como un sentimiento de pertenencia.
- ✓ La ficción y creación, porque en los juegos del programa se juega a hacer el “como si” de la realidad, como si fuéramos serpientes, tortugas, campanas, ciegos, trenes, máquinas..., así como a combinar estímulos sencillos para crear algo nuevo complejo, por ejemplo, unir distintos objetos para crear instrumentos musicales....
- ✓ La diversión, ya que con estos juegos tratamos de que los miembros del grupo se diviertan interactuando de forma positiva, amistosa, constructiva con sus compañeros de grupo.

Las actividades de los programas se distribuyen en 2 grandes módulos o tipos de juegos, que incluyen a su vez otras subcategorías: (1) Juegos de comunicación y conducta prosocial (juegos de comunicación y de cohesión grupal, juegos de ayuda y confianza, y juegos de cooperación); y (2) Juegos cooperativos de creatividad (verbal, gráfico-figurativa, dramática, y plástico-constructiva).

Como la esencia de un programa son las actividades que llevamos a cabo, a modo de ejemplo a continuación se describen y analizan tres juegos de estos programas:

Saquitos de arena: Con una música de fondo suave, todos los jugadores se desplazan al ritmo que deseen (rápido o lento) por el espacio del aula, portando sobre sus cabezas un saquito de arena, que deben evitar caiga al suelo. Si el saquito cae, el jugador se queda congelado, en la posición corporal en la que se encontraba en ese momento, y otro jugador, sin perder su propia bolsita, debe recoger el saquito y colocarlo de nuevo en la cabeza de su compañero que quedará descongelado y podrá seguir desplazándose. El objetivo del juego, consiste en ayudar a los compañeros para que se mantengan descongelados. Cuando han jugado varias veces con este procedimiento, se pueden introducir variantes, por ejemplo, el adulto puede pedir que el ritmo al desplazarse sea rápido, que anden de espaldas... También se pueden colocar obstáculos dispersos por el espacio (bancos suecos, aros...) que incrementen la dificultad y el divertimento que provoca el juego. Este juego estimula la comunicación no-verbal (escucha activa a las necesidades de los demás), las conductas de ayuda altruista (coger el saquito para liberar al congelado), la cooperación (conseguir que todos estén descongelados), la cohesión grupal (sentimientos de pertenencia), la confianza en los demás (mejora la imagen de los compañeros), el desarrollo moral (asimilación de normas sociales mediante el acatamiento de las reglas), el placer de dar y recibir ayuda, el autocontrol de impulsos (seguir la regla de congelarse al perder el saquito), la empatía (capacidad de situarse en el punto de vista de otro, atender y responder a las necesidades de otro), la autoestima (ayudar a otro), la atención, simbolización, equilibrio, orientación espacio-visual, y esquema corporal.

Cajas de fantasía: Los jugadores se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con las manos, metiendo la cara entre las piernas. El adulto que dirige el juego dice “Se abre la caja y de ella salen... (por ejemplo, toros). En este momento todos los jugadores se incorporan e imitan el animal mencionado. Cuando se dice: “Se cierra la caja”, todos vuelven a la posición inicial. De nuevo se abre la caja y ahora salen sucesivamente “gallos, mariposas, perros, caballos salvajes, canguros, ranas, cerdos, patos...”. También pueden salir de la caja de fantasía objetos o elementos de la naturaleza tales como tijeras o fuertes vientos... El juego fomenta la interacción social amistosa, la cohesión grupal (sentimiento de pertenencia), el placer en la dramatización de animales y otros roles, la expresión emocional a través de la dramatización, la descarga de tensiones a través del movimiento, el autocontrol y relajación (cierre de la caja), la simbolización, creatividad dramática, coordinación dinámica global, y la expresión psicomotriz.

Descubre la emoción: El grupo se divide en equipos de 6-7 jugadores a cada uno de los cuales el adulto adjudica una emoción. Por ejemplo, tristeza, amor, odio, alegría, envidia, miedo... Los jugadores de cada equipo deben disponer de 15-20 minutos para ponerse de acuerdo en la forma de representar la situación mímicamente, de tal modo que la representación de esa escena permita al resto de los jugadores adivinar la emoción. Por ejemplo, pueden expresar la tristeza dramatizando una escena triste como un funeral, o la alegría mostrando una fiesta de cumpleaños. Durante este tiempo de elaboración, los miembros del equipo clarifican el modo de representar de forma clara la emoción, se disfrazan y elaboran algún material accesorio soporte para la representación. Posteriormente, cada equipo realiza la representación por turnos, y el resto de los equipos debe adivinar la emoción expresada. El juego estimula la comunicación verbal y no-verbal (escucha activa y toma de decisiones), la cooperación (representar la escena en la que se expresa la emoción), la cohesión grupal (sentimientos de pertenencia), el desarrollo moral vía el autocontrol de impulsos (representación del rol y coordinación con otros roles), el placer en la representación, el placer de adivinar la emoción expresada, la capacidad de identificar y expresar emociones a través de la representación mímica, los sentimientos de aceptación (cada jugador tiene un papel necesario para la realización del juego), la atención, simbolización, y la creatividad dramática y social.

“Programas Juego”: Procedimiento de aplicación de los programas con un grupo

En la aplicación del programa se lleva a cabo una sesión de juego semanal durante todo el curso escolar. La experiencia se realiza el mismo día, en el mismo horario semanal y en el mismo espacio físico (el aula de psicomotricidad, el gimnasio, un aula grande libre de obstáculos). Las sesiones son dirigidas por el profesor o profesora del grupo que dirige la dinámica del juego, con la colaboración de un psicólogo o psicóloga que lleva a cabo la evaluación antes y después de aplicar el programa (aplicación de instrumentos para medir las variables sobre las que se considera que el programa va a tener un efecto) y la observación sistemática de las sesiones de juego. La sesión de juego se organiza en torno a tres fases:

Fase de apertura: Las sesiones comienzan con los miembros del grupo sentados en el suelo y en posición circular. Con esta posición espacial se comentan brevemente los objetivos de los juegos cooperativos y creativos: divertirnos, hacer amigos, aprender a ayudarnos, aprender a colaborar con los compañeros para hacer cosas en equipo, aprender a escucharnos, a ser respetuosos con las ideas de otros, ser originales, creativos, imaginativos... Habitualmente, el adulto comunica al grupo la apertura de la sesión de juego cooperativo, y en las primeras sesiones llama la atención sobre los objetivos generales de la experiencia, pero después de 2-3 sesiones preguntará al grupo por los objetivos de la misma con la finalidad de fomentar la comunicación circular (feedback-retroalimentación) sobre los objetivos explícitos e implícitos del programa de juego.

Fase de desarrollo de la secuencia de juego: En esta fase se realizan sucesivamente los 2-3 juegos que configuran la sesión, realizándose el siguiente procedimiento en cada actividad lúdica: (1) Instrucciones y desarrollo de la acción lúdica: En primer lugar, se presentan las instrucciones del juego a desarrollar, y los miembros del grupo realizan el juego con el procedimiento indicado; (2) Fase de debate: Después de la realización de cada juego se lleva a cabo un debate relacionado con la acción y las interacciones acontecidas en el juego. Para la realización del debate posterior a cada juego, los jugadores se sientan en el suelo en posición circular. En las fichas técnicas de los juegos se sugieren preguntas para cada actividad. Es importante formular las preguntas vinculadas con los objetivos esenciales del programa en general y del juego en particular, por ejemplo, comunicación, participación, cooperación, originalidad de los productos lúdicos... No obstante, se plantean otras preguntas en función de lo que se observa en la sesión.

Fase de cierre: Después de realizar la secuencia de juego, se inicia la fase de cierre en la que se lleva a cabo una reflexión y diálogo sobre lo sucedido en la sesión de juego: sentimientos tenidos en la experiencia, participación, rechazos, respeto por las reglas, cooperación... El adulto que dirige la intervención pregunta a los miembros del grupo cómo se han sentido en la sesión de juego, y si quieren comentar algún aspecto de la sesión que no haya sido abordado en las fases de diálogo o debates posteriores a cada juego. El cierre es un ejercicio de reflexión en el que los miembros del grupo verbalizan tanto aspectos positivos de la experiencia, como problemas surgidos y soluciones dadas a los mismos, teniendo por ello un papel importante para el desarrollo cognitivo y moral. En esta fase, el adulto además de promover la comunicación dentro del grupo respecto a la experiencia vivenciada, aporta refuerzo social, valoración verbal en relación a las conductas de ayuda, diálogo o cooperación observadas, enfatizando la valía y la creatividad de los productos elaborados en aquellas actividades que implican este proceso.

“Programas Juego”: Resultados de los estudios de evaluación de sus efectos

La evaluación del impacto en estos programas ha evidenciado que el juego cooperativo y creativo es una actividad muy beneficiosa para el desarrollo infantil, para el desarrollo psicomotriz, intelectual, social y afectivo-emocional. En concreto se ha confirmado que los grupos experimentales (que realizaron el programa semanalmente durante un curso escolar) comparados con los grupos de control (no hicieron el programa) significativamente tuvieron: (1) Un incremento de la conducta altruista con iguales, de la capacidad de cooperación, de diversas conductas sociales positivas (liderazgo, jovialidad, sensibilidad

social, respeto-autocontrol, asertivas, prosociales...) disminuyendo conductas negativas (apatía-retraimiento, ansiedad-timidez, agresivas, antisociales...); (2) Un aumento de las estrategias cognitivas de interacción social asertivas y de la capacidad de resolución prosocial de problemas interpersonales; (3) Una mejora de la comunicación intragrupo, aumentando las relaciones de aceptación, los mensajes positivos hacia los compañeros y disminuyendo los negativos; (4) Una mejora de la autoestima y del concepto de los compañeros del grupo como personas prosociales y creativas; (5) Una mejora de variables sensomotrices, del esquema corporal, de aptitudes de madurez para el aprendizaje y de la inteligencia verbal; y (6) Un incremento de las conductas y rasgos propios de las personalidades creadoras, así como de la creatividad verbal y gráfico-figurativa.

Nota: Este artículo resume la conferencia impartida el 30 de abril de 2025 en la Academia de Psicología de España. [APE - Relevancia del juego en el desarrollo infantil \(30/04/2025\)](#)

Referencias

- Garaigordobil, M. (2003a). *Intervención psicológica para desarrollar la personalidad infantil: Juego, conducta prosocial y creatividad*. Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2003b). *Programa Juego 8-10 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 8 a 10 años*. Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2004). *Programa Juego 10-12 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 10 a 12 años*. Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2005). *Programa Juego 6-8 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 6 a 8 años*. Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2007). *Programa Juego 4-6 años. Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años*. Pirámide.
- Garaigordobil, M. (2022). *El juego Infantil. La importancia del juego en el desarrollo humano*. EMSE EDAPP. <https://colecciones.elpais.com/inicio/274-2685-biblioteca-de-psicologia.html#/25-entrega-1>