

---

# PSICOLOGÍA

## PRÁCTICA

---



El juego en los adultos:  
¿qué beneficios aporta?

# El juegos en los adultos:

## ¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

Solemos pensar en el juego como algo específico de la infancia y, cuando lo asociamos a los adultos, el término se carga en ocasiones negativamente dando por hecho que una persona o es muy infantil o tiene problemas de ludopatía.

Sobre la ludopatía trataremos en algún momento puesto que es un tema que merece la pena ser atendido por la sociedad, pero ni esta visión ni la infantil deberían ser las que nos vinieran a la cabeza cuando pensemos en adultos que juegan.

Es más: deberíamos empezar a pensar en el juego como algo positivo más allá de la infancia. ¿Acaso no hemos visto jugando a fútbol, baloncesto o volley en un parque a personas de más de 30 y 40 años? ¿O a esas personas de más de 50, 60 o incluso 70 echando una partida de cartas o dominó?

Los primeros, además de estar haciendo deporte están disfrutando de otros beneficios que también están teniendo los segundos.

En lo últimos años hay un término que tanto en el ámbito escolar como en el laboral ha ido ganando peso y siendo objeto de actividades y dinámicas: *gamificación*.

*Gamificación* (también se puede usar la palabra *ludificación*) se refiere al uso propio de dinámicas de los juegos y del ocio y que se usan dentro del mundo educativo y profesional.

Con estos recursos, además de enseñar conceptos y habilidades, se capta la atención con más facilidad y se motiva a los participantes.

Incluso los juegos que tratan de resolver problemas nos permiten acercarnos a situaciones y manejar diferentes escenarios que, si no hemos tenido aún la posibilidad de enfrentarlos, nos facilitarán un entrenamiento para ello.

### Más beneficios del juego:

- Potencia el pensamiento creativo.
- Trabaja la memoria.
- Aumenta la concentración.
- Rebaja el estrés.
- Mejora la gestión de la frustración y de emociones negativas.
- Promueve la cooperación.
- Tiene función terapéutica.



Si deseas proponer un tema para esta sección,  
envíanos un mail a [revista@doblevida.es](mailto:revista@doblevida.es)

ENVIAR MAIL