

El juego como herramienta de exploración y autorreconocimiento

Play as a Tool for Exploration and Self-recognition.

Carmen Cristina Mesa Patrón¹
Lugdy Torcoroma Páez Quintero²

Resumen

En este estudio se aborda el juego como un componente esencial del desarrollo humano desde un enfoque histórico-cultural, destacando su papel como herramienta para evaluar el potencial de autorreconocimiento. A través del juego, el sujeto puede conectarse con sus pensamientos, sentimientos y acciones, permitiéndole también reflexionar sobre cómo percibe su relación con el mundo y cómo lo perciben los demás.

El juego, además de favorecer el autorreconocimiento, promueve la toma de conciencia de la subjetividad y facilita la adaptación social y cultural. Esto se debe a que el juego involucra representaciones sociales que permiten integrar lo individual y lo social, articulando elementos como la imaginación, la participación, el disfrute, la creatividad, las relaciones de poder y negociación, el cambio e innovación, la resolución de problemas, los logros, el respeto a las reglas y la capacidad de resiliencia.

En esta revisión sobre la trayectoria del juego como herramienta de exploración, expresión, ejercicio de la libertad, disfrute, recreación, relajación, autorreconocimiento y otredad —entendiéndose esta última como la capacidad de tomar conciencia de la propia individualidad desde una perspectiva externa—, se analizará cómo el juego facilita el autorreconocimiento al confrontarse con los desafíos que plantea. Al igual que en la vida misma, el juego presenta desafíos que nunca se agotan.

Palabras clave: juego, autorreconocimiento, subjetividad, desarrollo humano, proyección simbólica.

Abstract

This study approaches play as an essential component of human development from a cultural-historical approach, highlighting its role as a tool for assessing the potential for self-recognition. Through play, the subject can connect with his thoughts, feelings, and actions, also allowing him to reflect on how he perceives his relationship with the world, how others perceive him. Play, in addition to favoring self-recognition, promotes awareness of subjectivity and facilitates

¹ Estudiante de la UNAD, de la ECSAH, de la Zona Occidente, en el CEAD Medellín del programa de Psicología de último periodo académico, matriculada en el periodo 16-04. Perteneciente al semillero Ciencia y Comunidad. comesap@unadvirtual.edu.co

² Estudiante de la UNAD, de la ECSAH, de la Zona Occidente, en el CEAD Medellín del programa de Psicología de último periodo académico, matriculada en el periodo 16-04. Pertenecientes al semillero Ciencia y Comunidad. ltpaezq@unadvirtual.edu.co

social and cultural adaptation. This is because play involves social representations that allow the integration of the individual and the social, articulating elements such as imagination, participation, enjoyment, creativity, power relations and negotiation, change and innovation, problem solving, achievement, respect for rules and resilience. In this review of the trajectory of play as a tool for exploration, expression, exercise of freedom, enjoyment, recreation, relaxation, self-recognition, and otherness—the latter being understood as the capacity to become aware of one's own individuality from an external perspective—we will analyze how play facilitates self-recognition by confronting the challenges it poses. As in life itself, play presents challenges that are never exhausted.

Key words: play, self-recognition, subjectivity, human development, self-recognition, projection, symbolic projection.

Introducción

Desde tiempos remotos, los niños han jugado a imitar a los adultos, mientras que estos representaban a otros personajes en el arte del teatro, donde un "yo" interpreta a otro, recreando escenas de la vida cotidiana al desprenderse de su ser o personalidad habitual para asumir el personaje que el juego plantea. De esta manera, tanto antes como ahora, niños, adolescentes y adultos aprenden, a través de juegos y actividades, sobre su futuro rol en la sociedad.

Se busca realizar una construcción histórico-cultural que resalte la resignificación y la posibilidad de que la persona se reconozca en el otro a través del juego como herramienta. A partir de lo que se sabe y lo que aún no se sabe, el juego permite generar nuevas creaciones, transformaciones, conocimientos y reflexiones que facilitan el autorreconocimiento de quienes juegan, ya sea por curiosidad, espontaneidad, necesidad de aprender, o por todas estas razones. En este proceso convergen las acciones, los

pensamientos, las emociones, la significación y resignificación, y la cultura, en el contexto de lo subjetivo.

Resulta innegable que el juego es una experiencia subjetiva que cada individuo vive de manera distinta y que, sin distinción de edad, involucra a las personas, generando entre ellas un puente a través del cual se crean o recrean situaciones pasadas o futuras. Estas situaciones, al ser representadas, permiten expresar de manera creativa emociones, estrategias, intereses y motivaciones, además de canalizar los impulsos provenientes del vínculo con la realidad subjetiva de cada individuo.

Para ello, se realiza una revisión teórica de los autores que destacan la importancia del juego como una actividad fundamental en el desarrollo evolutivo, tanto en los aspectos físicos y psicológicos como socioculturales del ser humano. Además, se resalta el juego como un espacio para construir aprendizajes, un escenario de autorreconocimiento y un medio para liberar tensiones.

De este modo, la investigación de diversas fuentes se organiza de manera histórica para resaltar cuatro temas: el concepto actual del acto de jugar; su potencial como herramienta de apoyo terapéutico que facilita en el individuo la comprensión de sus experiencias y su impacto en su propia realidad; la integración y adaptación del ser humano a lo social, familiar y cultural a través del juego; y la explicación de cómo, desde la comprensión de la subjetividad, el juego, mediante la proyección simbólica, favorece el autorreconocimiento.

Planteamiento del problema

¿Es el juego una herramienta de autorreconocimiento?

Cuando un niño, adolescente o adulto dice: "vamos a jugar" o pregunta: "¿puedo jugar?", "yo quiero

ser el que...”, ¿estaré expresando una acción que además de satisfacer necesidades de disfrute, implica liberación de tensiones, aprendizaje, entrenamiento, entretenimiento e interacción, entre otras, así como refleja también una urgencia de autorreconocimiento?

Esta es la pregunta exploratoria, y dentro de un enfoque histórico-cultural, se pretende encontrar respuestas que permitan el resurgir del juego, como el ave fénix, a partir del autorreconocimiento de uno mismo, del otro y del valor de la interacción social que dicha acción implica.

Referentes teóricos

Han, Byung-Chul (2012, p. 25), en su libro “La sociedad del cansancio”, afirmó: “La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento. Tampoco sus habitantes se llaman ya ‘sujetos de obediencia’, sino ‘sujetos de rendimiento’. Estos sujetos son emprendedores de sí mismos”.

Esta tendencia actual exige al ser humano vivir de manera acelerada, dentro de una cultura de la inmediatez que, a su vez, promueve la desconexión emocional. Esta vida acelerada que abarca el uso de la inteligencia artificial, el consumismo irracional, el desarrollo de contenidos más vendedores, la sobreestimulación visual, la urgencia de obtener resultados concretos y una productividad acelerada, lo alejan de un ritmo de vida equilibrado, deteriorando su salud mental. Ya lo decía Lewis en Alicia en el país de las maravillas:

“–¡Es tarde! ¡Voy a llegar tarde! –¿A dónde va, señor Conejo?, preguntó Alicia. El conejo, muy apurado, apenas respondió: –¡Ay, ay, ay, que llego tarde! ¡Qué prisa!”. De igual manera, los seres humanos actualmente vivimos en un constante estado de prisa y urgencia, compelidos a una vida apresurada, con la continua sensación de no llegar a tiempo y además sin tener muy

claro el lugar o meta al cual nos dirigimos. Lewis (1922, p. 6).

Según la reseña de la tercera edición de marzo de 2022, publicada por Editorial Heder, del libro La sociedad del cansancio de Byung-Chul Han:

El comienzo del siglo XXI, desde un punto de vista patológico, no sería ni bacterial ni viral, sino neuronal. La depresión, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama de comienzos de este siglo. Estas enfermedades no son infecciones, sino estados patológicos que siguen a su vez una dialéctica, pero no una dialéctica de la negatividad, sino de la positividad, hasta el punto de que cabría atribuirles un exceso de esta última (Han, 2010)

En este estudio se propone el juego como un elemento fundamental para rescatar la humanidad en medio de una vida acelerada y desconectada de sí misma. Por ello, a partir de diversos autores y en un contexto histórico-cultural, se revisan fuentes documentales con el fin de reivindicar el juego como un escenario que fomenta la creatividad, la construcción de aprendizajes significativos, la liberación de tensiones, la creación de vínculos, el autorreconocimiento y su potencial como apoyo terapéutico. Todo esto sin olvidar que el juego involucra lo biológico [el movimiento del cuerpo y la participación mental], lo psicológico [la subjetividad, la individuación y el comportamiento] y lo social [la interacción y la mediación de intereses].

En su obra *El Homo Ludens*, Huizinga (2000) afirmó que el juego es más que una simple actividad, lo considera una actividad humana fundamental para comprender la cultura y la sociedad ya que a través de él se establecen normas, desarrollan habilidades, se crean vínculos y se estimula la creatividad. Para este autor, el acto de jugar es consustancial a la cultura humana.

En consonancia con lo anterior, se puede afirmar que, al igual que un artesano moldea su vasija, el juego moldea la experiencia humana y la estructura social que lo rodea. De esta manera, jugar es una herramienta importante para el autorreconocimiento, ya que permite a las personas explorar sus emociones, fortalezas, debilidades y deseos en un ambiente lúdico, sano y seguro. Por ello, el juego se convierte en un escenario propicio para el apoyo e intervención terapéutica.

Asimismo, jugar permite la conexión interior de manera divertida y creativa, lo que puede ayudar a desarrollar una mayor conciencia del ser y sus motivaciones. Desde los primeros filósofos hasta la actualidad, se ha manifestado un gran interés por la acción y los efectos del juego, considerándose un instrumento que ha permitido al ser humano explorar diferentes escenarios para la liberación, el placer, la recreación, el descanso y la interacción, así como el desarrollo de habilidades para la resolución de problemas y de la capacidad de resiliencia.

Además, el juego facilita el reconocimiento de insatisfacciones, sentimientos y comportamientos inconscientes, simulando escenarios que permiten cristalizar deseos y descubrir información desconocida de manera segura y propicia. Al mismo tiempo, ayuda a los terapeutas a reconocer y estimular estos aspectos, así como a establecer actividades de apoyo e intervención terapéutica. Es fundamental realizar un recorrido histórico, cultural y científico que sirva de guía para contextualizar y abordar el juego como herramienta de autorreconocimiento, facilitando así su comprensión y apropiación.

Ahora bien, el juego es una realidad potencial de la experiencia humana y, pese a los diversos e importantes cambios, su esencia se preserva. Su único fin es recrear, más allá de la actividad física, de la imaginación inmediata y de la capacidad de enfrentar los desafíos cotidianos. Desde el nacimiento, se comienza a jugar, explorando el mundo y conociendo el entorno. Se juega con el cuerpo, experimentando placer sin tener en

mente ningún propósito, solo por puro disfrute; se desarrolla la capacidad de gozar. El juego es una acción voluntaria con sus propias reglas, que permite liberar situaciones impuestas por la realidad mediante la ficción o simulación de lo que se desea.

En síntesis, mediante el juego, el ser humano descubre el mundo, y a través de la interacción con los demás, se produce el autodescubrimiento y el autorreconocimiento, lo que incluye el dominio de sí mismo y la capacidad de resignificar experiencias pasadas para un nuevo sentido de vida.

Metodología

Para la realización de este estudio, se adoptó un enfoque cualitativo de tipo reflexivo, a través de una revisión teórica y documental que, desde un marco histórico-cultural, examina el acto de jugar como herramienta para el autorreconocimiento. El análisis se basó en fuentes bibliográficas primarias y secundarias que destacan el papel del juego en el desarrollo humano, integrando perspectivas filosóficas, psicológicas, pedagógicas y socioculturales. Se empleó la revisión documental para recopilar teorías, estudios y conceptos clave sobre el juego como herramienta de desarrollo y autorreconocimiento.

Se revisaron libros, artículos académicos, conferencias y estudios previos que vinculan el juego con la subjetividad, el desarrollo humano y su potencial terapéutico. Se estudió la trayectoria histórica del juego, desde su conceptualización en la antigüedad clásica hasta su resignificación en contextos modernos. El análisis se realizó en torno a tres ejes: el autorreconocimiento, la subjetividad y el juego en el marco de la integración y adaptación del ser humano a los contextos sociales.

Finalmente, el análisis comparativo de teorías se llevó a cabo mediante la comparación de diversas teorías psicológicas y socioculturales sobre el juego, con el fin de identificar coincidencias

y divergencias respecto a su valor como mecanismo de autorreconocimiento y desarrollo subjetivo. Este análisis permitió destacar a autores como Huizinga, Freud, Piaget y Vygotsky, quienes abordaron el juego en sus respectivos contextos históricos y culturales.

Discusión de los resultados

En la Tabla 1 se presenta un recorrido histórico de los principales autores que han contribuido con sus aportes a la discusión sobre el juego y sus implicaciones en la vida de los seres humanos.

Tabla 1. Aportes sobre el juego.

Año	Autor	Aportes
370 a.C.	Platón	Teoría metafísica. Vincula el arte con el juego.
346 a.C.	Aristóteles	Teoría metafísica. El juego como medio para que los niños reproduzcan las actividades que realizarán de adulto. Los adultos, a través del juego, liberan exceso de energía, tensiones y consiguen relajarse y descansar.
Siglo I d.C.	Marco Fabio Quintiliano	Motivación. El juego, vital para evitar la monotonía y el cansancio en el niño durante sus estudios.
1793	Friedrich von Schiller	El juego como medio de recreo, donde el placer es esencial para canalizar el ocio.
1855	Herbert Spencer	Teoría de la energía sobrante.
1883	Moritz Lazarus	Teoría del descanso o de la relajación.
1887	Wilhelm Wundt	Teoría del trabajo. Este dio origen al juego, ya que enseña a utilizar la energía como una fuente de placer, permitiendo convertir el trabajo en juego. A través del juego, el niño se prepara para canalizar esa energía en el trabajo cuando sea adulto.
1899	Karl Gross	Teoría del ejercicio preparatorio o de la anticipación funcional, también conocida como teoría pragmática o del pre- ejercicio, plantea el juego como un mecanismo para desarrollar destrezas.
1904	Stanley Hall	Teoría del atavismo o de la recapitulación, también conocida como teoría antropológica. Basada en el darwinismo, establece la aparición de los distintos tipos de juego de acuerdo con las etapas de desarrollo de los niños.
1920	Sigmund Freud	Teoría freudiana sobre el juego. Esta teoría considera el juego como un medio para expresar y satisfacer las privaciones del individuo. Es un espacio en el que se pueden recrear vivencias traumáticas y manifestar el deseo de ser adulto, a través de actividades como jugar al médico, a la profesora, entre otras.
1924	Karl Bühler	Teoría del placer funcional. Sostiene que la repetición de un acto lleva al perfeccionamiento y dominio de este.
1925	Harvey A. Carr	Teoría catártica y del ejercicio complementario. En la primera, el accionar del sujeto se adapta a través de la experiencia, siendo el juego una especie de simulador de escenarios. En la segunda, el juego tiene la tarea de afianzar las nuevas prácticas adquiridas, generando hábitos y facilitando el rendimiento.
1930	Melanie Klein	Terapia de juego o terapia creativa. Mediante la libre asociación de fantasías y pensamientos los niños muestran sus ansiedades y deseos.
1933	Lev Vygotsky	Teoría sociocultural del juego. El juego es una necesidad, es parte fundamental del desarrollo humano.
1934	Édouard Claparède	Teoría de la ficción. Se centra en la representación de la realidad, transformándola.

Año	Autor	Aportes
1932 a 1966	Jean Piaget	Teoría piagetiana del juego. Muestra la evolución del juego paralelamente al desarrollo del conocimiento, dividiéndolo según las estructuras intelectuales del individuo. Se enfoca en el aprendizaje como un proceso fundamental en esta evolución.
1935	Frederik Buytendijk	Teoría de la infancia o teoría general del juego. Sostiene que el niño juega impulsado por tres factores: la libertad, la fusión y la tendencia a la reiteración. Además, propone que estos impulsos explican los cambios en la conducta de los menores.
1935	Johan Huizinga	Teoría del Juego. El juego, inherente al desarrollo humano, conlleva beneficios en la formación y el fortalecimiento del espíritu, al estar centrado en la tensión interna de quienes participan, lo que potencia la creatividad.
1960	Daniel Berlyne	Teoría del pensamiento dirigido. El juego se presenta como una herramienta para encontrar información de forma segura, priorizando la variedad, el descubrimiento, el asombro y lo absurdo.
1977	Jean Piaget	El juego como herramienta para satisfacer deseos y resolver situaciones. Autorreconocimiento.
1980	Daniil B. Elkonin	La teoría sociocultural vygotskiana ratifica que el juego debe ser analizado para explicar su influencia en el desarrollo psicológico de los niños, ya que este se convierte en un reflejo de su contexto.
1989	Jerome Bruner	El juego permite expresar miedos y nuevas asociaciones creativas. Autorreconocimiento.
2005	Charles Schaefer	Basado en experiencias clínicas propias y ajenas, identificó en el juego efectos terapéuticos y de autoconocimiento.

Fuente: Bermejo, R. y Blázquez, T. (2016). Elaboración propia.

Al revisar diversos autores, se encuentra que el primer eje, el autorreconocimiento, hace referencia a la percepción de un ser individual y único, a través del cual es posible reconocer las emociones, pensamientos y acciones, con el fin de regularlas y anticiparlas tanto en uno mismo como en los demás. Esto facilita el fomento del pensamiento crítico y crea un puente entre el yo soy y el no soy. En cuanto al segundo eje, la subjetividad, se encontró que se refiere a la percepción del mundo basada en las apreciaciones individuales, las cuales están cimentadas en el contexto sociocultural, histórico, político y económico, lo que se conoce como construcción social. Esta construcción permite ser reconocido. El tercer eje, el juego, es esencial, y la disposición para jugar se erige como un elemento fundamental en las etapas de desarrollo de los individuos, al incluir áreas como el aprendizaje, la socioafectividad, la comunicación y la interacción creativa. Esto implica desarrollar y fortalecer

destrezas para afrontar y resolver adversidades, lo que genera bienestar.

Parafraseando a Huizinga, puede decirse que el autorreconocimiento surge del juego como tal, permitiendo al individuo adquirir un conocimiento de sí mismo que perdura toda la vida, a partir de sus experiencias y capacidad de introspección. Además, el juego es un medio de integración social que facilita la adaptación, tanto personal como colectiva, de manera participativa y creativa. El juego permite disfrutar de las actividades, aceptar las reglas y fomentar la resiliencia.

Desde sus inicios, el juego ha buscado ir más allá de una simple actividad física. Además de ser un liberador de energías que permite recrearse y descansar de otras tareas, también es un medio para incentivar el desarrollo y el aprendizaje. El juego propicia un espacio en el que el individuo puede descubrir su percepción del mundo, encontrar sentido y significado,

interrelacionarse con los demás, contribuir a la construcción de su identidad como sujeto, y reconocer sus emociones.

Conclusión

A partir del recorrido anterior, se concluye la importancia del juego para propiciar el autorreconocimiento y la construcción de la subjetividad como una necesidad que subyace a la diversión, el entretenimiento, el entrenamiento y el aprendizaje. De esta manera, el juego, a través del pensamiento simbólico, permite representar un escenario de la vida cotidiana.

Cuando se recrea un juego que combina elementos de la realidad con elementos de ficción, se favorece el autorreconocimiento, entendido como la construcción de un mundo propio; la capacidad de interactuar con los demás y reconocerse en el otro, en el entorno, en las actividades y en los roles; la liberación de tensiones; aprender y exteriorizar conductas adquiridas. Así, a través del pensamiento simbólico, en el juego un elemento puede ser símbolo de otro, representarlo y explicarlo en función de alguna relación o semejanza que existe entre ambos. (Freud, 1908; Piaget, 1961; Vygotsky, 1962).

El juego es una herramienta importante para el autorreconocimiento porque, a través de él, las personas pueden explorar sus emociones, fortalezas, debilidades y deseos en un ambiente sano y seguro, de manera lúdica y sin presiones. El hacer “como si” [simbolismo] facilita la autoexpresión en tercera persona de forma espontánea, permitiendo tomar distancia psíquica de una realidad amenazante o difícil, algo que de manera directa podría ser improbable. Siendo un escenario propicio para el apoyo e intervención terapéutica.

La idea es que el material disponible aquí abra camino a nuevas investigaciones, como el uso del juego en la clínica con niños, adolescentes y adultos mayores. A través de sus diferentes

etapas de desarrollo y transformación, estas personas pueden reconocerse y expresarse, además de liberar tensiones, experimentar placer, interactuar con otros, resolver problemas y obtener efectos terapéuticos, entre otros.

Por consiguiente, es importante otorgar un lugar al juego como una valiosa herramienta en psicología [prevención, promoción e intervención] y en la pedagogía. A través del juego, se puede contribuir a la construcción del sujeto mediante una experiencia didáctica que aclara y orienta conductas, facilitando nuevas interpretaciones, percepciones y relaciones. Estos elementos son clave a la hora de resignificar en el escenario terapéutico.

Es importante leer a Sánchez Leyva (2015, p. 255) para futuras investigaciones relacionadas con el juego, el autorreconocimiento y la subjetividad, ya que ofrece claridad sobre la dimensión pública en las sociedades del capitalismo cognitivo, especialmente en el contexto social actual. En este marco, tal vez sea necesario considerar la tecnología como un elemento constitutivo de la subjetividad, sin caer en los estrechos y asfixiantes límites del sistema económico ni en el mesianismo apocalíptico. A este respecto, el autor afirmó:

...vivimos en un marco en el que los procesos desencadenados por la modernidad llevan a la disolución del yo, según todos los diagnósticos teóricos, pero a la vez lademandan de identidad propia de nuestras sociedades es ineludible. Esta demanda se ve satisfecha ya que lo que soporta el mantenimiento de la ficción, centrada en la crisis del sujeto, el llamado sujeto postidentitario, son estas lógicas y discursos emocionales que han permitido un “revival” del “yo mismo” mucho más amable y “líquido”. Por eso, hoy la “yocracia” nos necesita emocionados. (Sánchez, 2015)

Entiéndase por “yocracia” el “Yo” que, según Lacan, sería idéntico a sí mismo (Lacan, 2008, p.

64). Se refiere aquí al gobierno del yo sin ataduras colectivas, pero que, al mismo tiempo, implica asumir la responsabilidad sobre la propia vida.

Referencias Bibliográfica

- Bermejo, R., & Blázquez, T. (2016). *Teorías del juego .es El juego infantil y sus metodologías* (Libro <https://reader.digital.pro/libro/avance/18798/b1c2.html>
- Freud, S. (1992). El creador literario y el fantaseo. En *Obras completas* (Vol.IX). Buenos Aires, Argentina. Amorrortu.
- Freud, S. (1986). *Psicología de las masas y análisis del yo*, en Freud, S. *Obras Completas*. Madrid. Salvat.
- Freud, S. (2021). *Lo inconsciente*. Barcelona. Ediciones Paidós.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Ed. Herder. <https://www.em.emanantial.com.ar/libro/879>
- Huizinga, J. (2000). *Homo ludens*. https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/2157/mod_resource/content/3/Huizinga%20-%20Homo%20Ludens%20%281%29.pdf
- Lacan, J. (2008). *El Seminario 16. De un Otro al otro*. <https://www.aacad.org/00-052//816.pdf>
- Lacan, J. (2008). *El Seminario de Jacques Lacan, libro 17. El reverso del psicoanálisis* (1969).
- Lewis, C. (1922). *Alicia en el país de las maravillas*. Madrid, Editorial Rivadeneyra
- Piaget, J. (1961). *La formación del símbolo en el niño: Imitación, juego y sueño, imagen y representación*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Piaget, J. (2014). *Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget* [https://www.re.neto/público/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget
- Sánchez Leyva, MJ (2015). Del “yo es otro” al “yo soy yo mismo”: Emociones y dominación social. *Methaodos. Revista de Ciencias Sociales*, <https://www.r.org//pdf/44/441.pdf>
- Vigotsky, LS (1966). El papel del juego en el desarrollo del niño. En *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona, Grijalbo.

