



# Divertirse ES RE-CREARSE

El juego es fundamental para el aprendizaje y la empatía. Si somos capaces de recuperarlo, encontraremos el camino del desarrollo personal y el bienestar emocional.

Por *Gabriel García de Oro*. Ilustración de *José Luis Ágreda*

**H**asta hace muy poco, un adulto con tendencia a tomarse las cosas como cuando nos divertíamos de niños estaba mal visto, siendo acusado de irresponsable e inmaduro. Las cosas han cambiado. Los estudios científicos avalan las propiedades de las actividades lúdicas y su repercusión positiva en el desarrollo personal, tanto a nivel emocional como creativo. Incluso se ha acuñado el término "déficit de juego" para aquellas personas que debido a las rutinas, las responsabilidades y el am-

biente laboral sufren por no poder jugar sin otra finalidad que la diversión. Esta actitud es la manera más eficaz de combatir el estrés, de entrar en armonía con nosotros mismos y de liberarnos de las tensiones, dejando lugar a la recreación. Y es que hacerlo es re-crearse, es decir, evolucionar y recargarse de energía.

Pero no solo se han detectado estos efectos positivos en las personas, también se han estudiado los beneficios en las empresas que lo incluyen como parte de sus políticas. Hoy día, las empresas modernas y adaptadas a la competitivi-

dad del mercado saben de la importancia de generar un ambiente de trabajo que no esté reñido con la diversión y el entretenimiento. Conseguirlo es poder contar con una plantilla motivada, inspirada y capaz de generar ideas que aporten la innovación y la creatividad.

## HAGAMOS LA PRUEBA

"Veo, veo. ¿Qué ves?"

Una cosita. ¿Y qué cosita es?"

(canción popular)

Todos sabemos jugar porque todos hemos crecido haciéndolo. El secreto está en recordar de qué manera lo hacíamos; dejarse y abandonarse a una actividad que no tenga otra finalidad que la actividad misma. Hagamos la prueba. Levantemos por un momento la mirada de este artículo y busquemos a nuestro alrededor un objeto que empiece, por ejemplo, por la letra P. Sin más. Solo eso.

Esperemos una línea.

Bien. Aquellos que se hayan sumado al pequeño juego verán que no les ha llevado más de medio minuto encontrar la solución, y sin embargo, en ese breve espacio de tiempo han pasado cosas maravillosas:

Hemos superado la vergüenza que nos produce jugar a algo tan infantil, rompiendo la barrera que nos separa del niño que llevamos dentro y del que aún tenemos muchas cosas que aprender. Incluso hemos empezado a hacerlo con media sonrisa de satisfacción en los labios.

Nos hemos conectado con el entorno de una manera nueva y creativa. Incluso puede que nos hayamos fijado en objetos que de otra manera hubieran pasado inadvertidos.

Hemos enfocado nuestra atención para descubrir qué hay a nuestro alrededor que empiece con la P.

Hemos usado el pensamiento lógico tratando simplemente de nombrar las cosas que nos rodean.

Si el pensamiento lógico no ha dado

