



Neurociència



Una nena jugant al Parc Joan Miró de Barcelona. MANOLO GARCÍA

# Si de petit jugues més, de gran no tindràs tant d'estrès

Una anàlisi de 80 estudis indica que el joc lliure afavoreix el benestar i la gestió de situacions desconegudes i de risc

## David Bueno

Jugar és una activitat que els infants fan de manera espontània. Des del punt de vista antropològic, jugar no implica només divertir-se i passar-ho bé. És la manera instintiva que tenen d'aprendre coses noves interactuant amb l'entorn, amb altres persones i amb ells mateixos, a partir de l'exploració i potenciació de les seves habilitats mentals, corporals i socials. Unes interaccions que es fan de manera relativament segura i controlada, per reduir al màxim el risc de prendre mal, sabent, però, que el risc zero no existeix. Per això els adults tenim tendència a regular el joc dels infants i a intervenir-hi.

### Jugar sense adults

El neuropsicòleg Peter Gray i els seus col·laboradors, dels departaments de psicologia de les universitats de Boston i Atlàntica de Florida i del departament d'antropologia de la Universitat de Utah, han publicat un article a la revista *Journal of Pediatrics* en què expliquen que el joc lliure, això és, deixar que els infants disposin d'estones per fer per ells mateixos activitats no programades ni supervisades directament pels

adults, afavoreix que manifestin un benestar més gran posteriorment a la seva vida i que puguin gestionar millor les situacions d'ansietat i d'estrès.

Aquestes conclusions tenen una importància especial si es té en compte que, segons aquest mateix estudi, en la majoria de societats hi ha una tendència general a regular cada cop més el joc dels infants per evitar que prenguin mal, i també per la creença que a través de l'activitat dirigida i programada s'estimularan més els seus aprenentatges.

Gray i el seu equip han fet una anàlisi sistemàtica d'altres estudis sobre aquest tema —és a dir, una metaanàlisi— per sintetitzar-ne els resultats i extreure conclusions conjuntes. En aquest cas concret, han fet servir vuitanta treballs previs en els quals s'havien analitzat aspectes diversos però complementaris sobre les característiques i els tipus de jocs infantils en relació a la construcció de la personalitat dels infants.

En un dels treballs, es van comparar aspectes relatius al joc entre infants de 5 anys que vivien a Zuric, a Suïssa, on per les característiques del barri podien sortir a jugar al carrer sense necessitar la supervisió constant dels adults, amb el que feien infants de la mateixa edat que vivien en una altra zona de Zu-

ric amb famílies d'un mateix nivell cultural i socioeconòmic però que, a causa del trànsit, quan volien jugar havien d'anar amb els pares a un parc, on molt sovint els progenitors, presents tothora, intervenien en el joc.

### Més amics i més habilitats

En aquest estudi es va veure que els infants que poden jugar lliurement passen el doble de temps jugant que els altres, tenen molts més amics i demostren millors habilitats motrius i socials. Segons els autors, els viatges al parc amb els pares no van compensar la pèrdua de llibertat en el joc per diversos motius.

Primer, perquè els pares no tenien paciència ni temps per quedar-se tant de temps al parc. A més, la supervisió dels pares durant l'estona que estaven al parc reduïa la possibilitat que els infants organitzessin lliurement el joc, especialment quan jugaven de manera vigorosa i, fins a cert punt, arriscada. D'altra banda, la volubilitat en la presència dels altres infants que trobaven dificultava les oportunitats de joc col·laboratiu i la possibilitat de planificar jocs de més durada o a més llarg termini, perquè l'endemà no sabien quins companys i companyes trobarien al parc o si ni tan sols ells hi anirien.

Algunes de les variables més interessants que apareixen en aquest i en la majoria dels treballs analitzats són el temps que els infants passen jugant, la llibertat de jugar a allò que volen sense interferència dels adults, l'establiment de jocs col·laboratius organitzats per ells mateixos, un risc més alt en els jocs i la possibilitat de planificar a més llarg termini.

Un estudi similar fet a Austràlia indica que la sensació de llibertat que tenen els infants i els adolescents no només en el joc sinó també quan van a l'escola sols, sense una supervisió directa i constant dels pares, incrementa la seva sensació de benestar. També el fet de poder-se enfilem a un arbre afavoreix la gestió posterior que fan de les situacions de risc, com demostra un altre dels treballs estudiats.

Més enllà de promoure un benestar mental immediat en els infants, tots aquests estudis indiquen que el joc lliure, en comparació amb les activitats que els adults els podem programar i on els dirigim, canvia la percepció que adquireixen sobre qui controla les seves activitats, ells mateixos o els adults.

Doncs bé, s'ha vist que aquesta diferència condiciona l'estructura neuronal del cervell i afavoreix que es consolidin les xarxes neuronals que, més endavant, permeten gestionar les situacions desconegudes, que són les circumstàncies que generen més sensació d'ansietat i estrès.

Dit d'una altra manera, encara que normalment es faci amb bones intencions, la tendència a guiar i sobreprotegir els infants gairebé tothora els pot privar de gaudir d'una independència i d'una sensació de llibertat suficients per potenciar unes bones percepcions de benestar i de consolidar una salut mental més robusta.

DAVID BUENO ÉS DIRECTOR DE LA CÀTEDRA DE NEUROEDUCACIÓ UB-EDUIST