

EL JUEGO COMO RECURSO PARA LA SALUD

Bertha S. Villalobos V.*

Este es el sumario de la ponencia presentada en el V Encuentro de Salud Mental, donde más que exponer una teoría sobre el juego y salud mental, analicé el juego como un recurso en atención primaria para la salud mental del trabajador, y aplicado al trabajador de la salud.

Esta experiencia con el juego surge como respuesta a una necesidad no manifiesta de un grupo de personas que se desempeñan como trabajadores de la salud. Parte ha sido producto de la vivencia personal y del escuchar comentarios de visitantes de diferentes disciplinas, quienes coinciden en su apreciación con relación al "MALTRATO" y "VIOLENCIA" ejercida sobre los pacientes de una manera inconsciente; también los calificativos por parte de los pacientes, parientes y de otros tales como: "NEUROTICOS", "HISTERICOS", "INHUMANOS". Surgen varios interrogantes. Hay o no razón en todo esto?, pero realmente a qué responde?

Para buscar alguna respuesta partamos del concepto ECOLOGIA, vocablo establecido en 1869 por el biólogo alemán Ernest Haeckel. Es una palabra derivada de la raíz griega OIKOS que significa CASA. Así pues la ecología significa el estudio de los organismos en casa, estudia la estructura y el funcionamiento del organismo, presta atención al medio circundante y a los componentes del mismo.

El ecosistema integrado por el hombre y su medio nunca se establece ni está estático; sino que se halla en un estado de flujo permanente en respuesta a las condiciones del medio, colocando al sujeto en un proceso continuo de adaptación, que no es sólo el ajuste o tolerancia de los actores ambienta-

* Enfermera. Facultad de Enfermería U. Nal.

les sino que es un proceso dinámico, creativo e integrador. Interno y de interrelación.

El medio contribuye al logro del cubrimiento de las necesidades humanas, así por ejemplo:

- Fisiológicas: Alimento, eliminación, recreación.
- Físico-ambientales: Salud y seguridad
- Socio-culturales: Auto-estima

Para cubrir estas necesidades el hombre se adapta incansablemente a los medios que operan en la totalidad de su entorno. Es así como en este proceso de adaptación, debe afrontar en forma constructiva los factores ecológicos del medio en el cual se desenvuelve para poder cubrir y satisfacer sus propias necesidades.

Estos factores se dividen en dos grupos:

- Adaptadores: Son los agentes o mecanismos que ayudan a satisfacer una necesidad, proporcionan la adaptación o aminoran el estrés.
- Estresores: Agentes o mecanismos que producen un cambio en algunos elementos del medio, que dificultan la satisfacción de una necesidad o intensifican el estrés.

O sea, que los adaptadores son recursos del medio y los estresores son deficiencias del mismo.

Enmarcando el personal de salud dentro del concepto de ecología encontramos que el ejercicio de la profesión afronta diariamente a cada uno de estos con el dolor, la angustia, la pobreza, la vida y la muerte, que sumado a otro tipo de presiones sociales los va llevando a una pérdida y/o negación de valores, de la sensibilidad dentro de su propia personalidad, al estrés, a la elaboración de una serie de "MECANISMOS DE DEFENSA" que son incluidos en la cotidianidad de la vida, pero que no contribuyen al logro del equilibrio humano del trabajador. Dichas situaciones no son atendidas sino que se diluyen en las actividades del trabajo, de la vida diaria, negando la parte más importante "LA ESENCIA DEL HOMBRE", como lo es su relación consigo mismo, con los otros reinos de la naturaleza (inorgánico, vegetal, animal); rompiendo así el sentimiento de unidad entre su yo y todo lo vivo, repercutiendo directamente en el desarrollo individual y por ende en el cubrimiento de sus necesidades básicas.

El juego es una actividad espiritual "LIBRE" que lleva al abandono y el éxtasis, es decir se encuentra fuera de la razón, es por esto que abarca el mundo animal y humano, va más allá de una función física o síquica, va a lo más puro. A lo primordial, a lo cósmico del hombre. El juego está lleno de las dos cualidades más nobles que el hombre puede abarcar en las cosas para expresarlo, "EL RITMO" y "LA ARMONIA" que permite la expresión de la visión y el sentimiento humano, mediante la utilización libre de los sentidos en una actitud creadora.

Es por esto que todas las actividades que se acojan a estas características se enmarcan dentro del mundo lúdico, el mundo del juego.

Siendo mi interés el trabajador de la salud como "HOMBRE"; sin pretender medir un cambio de conducta o un aumento de su productividad, encuentro que el juego puede contribuir al logro del equilibrio del individuo en la búsqueda de su esencia.

De otra parte buscar el real conocimiento de la recreación como un "DERECHO" para esa fuerza productiva y que debe ser asumida por los empresarios sin querer dar una enseñanza de ella sino un formarse para la utilización del tiempo libre, del ocio, a través de programas serios y organizados que favorezcan la vida interna del trabajador, que inciden directamente en otras áreas de su crecimiento, buscando así una mayor y mejor adaptación al medio en el cual desarrolla sus actividades diarias.

Estas reflexiones me han inducido a promover actividades con un grupo de trabajadores de la salud, aprovechando fenómenos naturales característicos de determinadas épocas del año, o de fiestas que sin corresponder a nuestra cultura han sido incluidas como tales y hacer uso del juego como un recurso de esta búsqueda.

Entre las actividades se cuenta con un taller de cometas, talleres de creatividad y de desarrollo de fiestas infantiles, taller de manualidades.

En forma paralela este trabajo ha sido enriquecido con actividades relacionadas con el juego como: máscaras, expresión corporal y música, realizados con niños campesinos y de la ciudad, adultos y otros grupos; contando con la asesoría de maestros de filosofía, artes plásticas, enfermería y la lectura personal que me ha permitido, a través del juego, desarrollarme humana y profesionalmente al poder aplicar estos conceptos en los grupos de trabajadores con quienes he validado el tema de la ponencia: el juego como un recurso para la salud.

BIBLIOGRAFIA

ALCINA F. José. *Arte y Antropología*. Alianza Editorial S.A. Madrid, 1982, págs. 15-20, 61-70, 159- 170.

HUIZINGA, Johan. *Homo Ludens*. Emece Editores. Buenos Aires, 1968.

LANCASTER, J. *Enfermería Comunitaria*. Nueva Editorial Interamericana. México, 1983.

LIPPINCOTT, D. *La Enseñanza y el Aprendizaje en la Escuela Primaria*. Editorial Paidós. Buenos Aires, 1969.

LOWENFELD, V. y LAMBERT W. Desarrollo de la Capacidad Creadora. Editorial Kapeluz. Buenos Aires, 1980.

SCHELER, Max. La Idea del Hombre y la Historia. Siglo Veinte, Buenos Aires, 1928.

VILLALOBOS V. Bertha, Revista ANEC No. 48. Reflexiones a través de una Cometa, Bogotá, Abril de 1989.