

EL JOC, TRAMPOLÍ AL CONEIXEMENT

(Diàleg de les autores de Educarnos para educar)

Laia: Per què et refereixes al joc Rosa, com un trampolí al coneixement?

Rosa: Té una explicació molt senzilla, el joc ens permet aprendre de forma més fàcil i ràpida i per això accedim de forma exponencial al coneixement. Ara bé, aquesta afirmació l'hem de fonamentar, i la fonamentarem des de la neurociència. Tot i la nostra complexitat, parlarem d'uns quants conceptes que ens facilitaran integrar el joc a la nostra vida. En quedareu convençuts!

1

No veïem la realitat, el cervell la crea.

Els nostres sentits són filtres d'una realitat objectiva que la nostra ment la transforma en totalment subjectiva. Cada ment és exclusiva i cada realitat única. I quan juguem, les realitats que podem crear són diverses, riques, imaginaries, moltes vegades lliures... Tantes com vulguem imaginar. I recordem que la imaginació és l'avantsala de la creativitat.

Rosa: Què hi vols afegir Laia?

Laia: El joc en l'etapa infantil ens permet estimular la capacitat imaginativa i prepara l'infant per desenvolupar el procés creatiu. A partir dels 6 anys aproximadament, ja està preparat per posar en marxa les seves fases: *preparació, incubació, il·luminació i planificació*. Elements que aplicats al context educatiu faciliten la motivació i la implicació dels alumnes en l'aprenentatge i porten al fet que els alumnes *analitzin, organitzin, prenguin decisions i creïn*. A més, si fomentem la col·laboració entre ells, influïm a potenciar l'enriquiment individual gràcies a la interacció establerta.

Rosa: Aquesta diversitat vivencial que experimentem en el joc, la vivim sense risc, sense l'amenaça, que ens pot suposar la nostra vida quotidiana en moments determinats.

Ens predisposem fàcilment a experimentar l'experiència i a enriquir-la a través del joc

2

Tenim capacitat plàstica i un cervell en constant transformació

Les xarxes que ens permeten pensar, sentir i comportar-nos són plàstiques al llarg de tota la vida. Tot i que de menuts tenim una especial habilitat en aquest art, perquè amb poques hores de vida ja aprenem del nostre entorn i dels nostres referents. A través de la imitació comencem a explorar el món amb la implicació dels nostres sentits, la curiositat i l'interès, incorporant el joc com a camí d'aprenentatge. Som exploradors del món, intrèpids protagonistes de l'experiència a través de la qual incorporem el coneixement.

Viure és transformar-se i vivim pensant, sentint i comportant-nos.

El cervell no tan sols crea la realitat, sinó que s'entrena experimentant-la. I es pot entrenar creant xarxes d'habilitat o d'incapacitat. Oi que tenim clar que és el què ens interessa? No creieu que una experiència on es minimitzin els riscos, aflorin les emocions i en generin

benestar és una de les millors maneres per transformar-nos? El joc té aquestes característiques.

Jugant ens transformem i incorporem coneixement experimentant el plaer de l'experiència

Laia: Aquest plaer s'incrementa quan activen tots els sentits i sobretot en les primeres etapes, on els infants encara no han desenvolupat la capacitat d'abstracció. Cal que toquin, experimentin, es moguin..., ja que només a través del "fer" podran construir coneixement, aprendre rutines, reconèixer l'altre, etc. Si a més el joc es desenvolupa en contacte amb la natura, millora la capacitat de concentració i el benestar tant dels infants com dels adults i ens predisposa a interactuar a través del *moviment*. Element imprescindible per cuidar el benestar físic i emocional.

Laia: Passem al punt tercer Rosa?

Rosa: Fet!

3

Em transformo des de la meua arribada al món i fins que en marxo!

L'experiència vivencial genera que el nostre cervell estructuri xarxes associatives canviant, per fer així possible l'experiència humana. El cervell es transforma, i transformat, transforma el món. I aquest món, transformat, entra de nou, a través dels nostres sentits, l'interpretem i de nou canviem!... Un *cicle de percepció i acció* com l'anomena en Dr. Joaquin Fuster. Doncs bé aquest procés és actiu des de la nostra arribada al món. Som socials abans que individuals, aprenem per imitació des de les primeres hores de vida i tenim a mida que anem creixent, capacitat per interpretar el que pensa l'altre i sentir el que sent l'altre. Aquesta capacitat empàtica l'exercim en el joc i la fem créixer en l'experiència lúdica. Podem experimentar realitats alienes i ser capaços de representar-les per més il·lusòries i estranyes que puguin ser i en aquest exercici de personalització diversa...

Explorem i aprenem ampliant els límits de la nostra realitat quotidiana.

Laia: Qui no s'ha parat a observar mai a un infant que juga a representar situacions reals amb titelles? Aquest fet que a simple vista pot semblar poc significant, té la capacitat d'ajudar-lo a buscar solucions a diferents situacions que poden sorgir en el seu dia a dia. A través de la imaginació i la representació mental, integra comportaments socials, que li seran útils en el futur. El "joc simbòlic" ajuda a desenvolupar habilitats cognitives i socials imprescindibles.

Si parlem de "joc lliure", espontani i desestructurat, com a eina per entendre i comprendre el món, estem fomentant la llibertat d'acció, la iniciativa i l'autoconfiança, elements imprescindibles per *aprendre a aprendre*. En canvi si apostem pel "joc estructurat", com pot ser un joc de taula, estem facilitant la integració de normes socials, com el respecte al torn, seguiment de pautes i normes... i ens pot ser útil dins del context educatiu per aconseguir objectius d'aprenentatge de forma lúdica i motivadora.

Laia: Anem pel quart Rosa?

Rosa: Som-hi!

4

Podem dirigir la transformació de la realitat quotidiana?

Donat que els nostres pensaments, sentiments i comportaments, durant el joc, tendiran a ser més saludables i adaptatius, d'una forma no conscient tenim tendència a automatitzar hàbits en aquest mateix sentit. Les nostres emocions en el procés, ajuden a imprimir en la memòria el que hi experimentem. Generem neurotransmissors de la felicitat, neurotransmissors que alimenten el sistema immunitari, amb efectes antiinflamatoris, i que afavoreixen l'aprenentatge. El joc fa que els centres de recompensa cerebral estiguin actius i que s'alliberin: Serotonina (estabilitzador de l'estat d'ànim), Dopamina (neurotransmissor de la motivació per excel·lència), Endorfines (neurotransmissors de la felicitat i benestar), Oxitocina (neurotransmissor que afavoreix el vincle)... Si incorporem el joc de forma habitual en la nostra experiència, automatitzarem en la realitat quotidiana pensaments, sentiments i comportaments saludables. De forma natural, entrem en un procés d'aprenentatge que ens pot acompanyar durant tota la vida, perquè quan juguem experimentem plaer i el plaer ens motiva a repetir l'experiència.

L'estímul del joc desperta la Curiositat i l'interès per facilitar que la nostra ATENCIÓ (tant conscient com inconscient) obri la porta al coneixement.

Prescripció d'aquest "remei" meravellós amb efectes secundaris i indicacions

Efectes secundaris

Efecte de contagi i superior dels afectes positius; més impacte al compartir; l'entorn alegre dels nens influeix també en el cervell adult; facilita la resiliència en l'adult; facilita la creativitat. Automatitza el benestar; fomenta el moviment; entrenament de l'expressió autèntica.

Indicacions

.- Estímul de la curiositat; Foment de les relacions; afavoreix la flexibilitat de conducta; Regula les emocions; Autoconeixement; Observació de les coincidències i Acceptació de les diferències; Indicat per l'autoconfiança i per millorar els valors i confiança en els altres ; Facilita l'aprenentatge.

Laia: Rosa no et descuides les contraindicacions?

Rosa: Gràcies Laia

NOTA IMPORTANT:

No presenta contraindicacions