

# **“El Convite al Juego”: la recreación como herramienta de la salud y su importancia en la vida diaria**

16/10/2024



Este miércoles 16 de octubre, el Convite del Juego llevará adelante un nuevo encuentro formativo en el Centro Integrador Universitario (CIU). La actividad, titulada “Perdemos el tiempo: actitud lúdica y recreación en el tiempo libre”, busca

generar un espacio para el debate, la reflexión y, sobre todo, para jugar.

Diego Leccese, uno de los organizadores, explicó a Diario San Rafael y Fm Vos 94.5 que este evento forma parte de una serie de encuentros que el colectivo viene realizando con la intención de promover la importancia del juego en la vida cotidiana. “Venimos hablando de las virtudes del juego, de cómo el tiempo libre puede ser una herramienta transformadora, y en esta ocasión queremos debatir la idea de si, al jugar, realmente perdemos el tiempo”, señaló Leccese.

La propuesta de este cuarto encuentro gira en torno a la necesidad de reivindicar el juego como una parte esencial del bienestar humano. Leccese comentó que esta iniciativa forma parte de un programa municipal que busca activar “espacios de encuentro desde lo lúdico, desde la recreación, y así potenciar a tantas personas que trabajan con grupos”. El evento no solo será un espacio de discusión teórica, sino también una oportunidad para jugar y experimentar de primera mano lo que significa el ocio recreativo.

Leccese detalló que el encuentro comenzará a las 9 de la mañana de hoy miércoles y se extenderá hasta el mediodía. “Nos encontramos en una ronda, aflojando el cuerpo y soltándonos, porque el juego tiene esta capacidad de hacernos desconectar de la realidad cotidiana. Es un espacio paralelo donde podemos explorar nuestra creatividad”, describió. Esta dinámica, explicó, es parte esencial del proceso: “Vamos a pasar por estaciones de creatividad, donde los juegos no solo serán recreativos, sino también herramientas dinámicas para reflexionar sobre los temas que trataremos, como el ocio, el tiempo libre y la recreación, que aunque parezcan lo mismo, no lo son”.

El concepto de “perder el tiempo” es uno de los grandes debates que este encuentro busca poner en cuestión. Según Leccese, el sistema en el que vivimos ha desvalorizado el juego y la recreación al considerarlos improductivos desde una perspectiva capitalista. “El juego no es productivo para el sistema, pero es profundamente productivo para quienes lo

jugamos. Es parte de nuestra salud integral, de nuestra salud mental. Hace poco celebramos el Día de la Salud Integral, y seguimos firmes en la idea de que la recreación es un derecho. Es salud, es vínculo”, afirmó con convicción.

El evento contará con la participación de facilitadores que guiarán a los asistentes a través de diferentes dinámicas lúdicas. Leccese explicó que el juego es una forma de “recuperar el protagonismo” en nuestras vidas, especialmente en un contexto donde cada vez más somos “espectadores” de la vida a través de las redes sociales y otras plataformas digitales. “No estamos en contra de los reels o de Instagram, pero nos damos cuenta de cuánto tiempo le dedicamos a eso en lugar de dedicarlo al juego. Tenemos que encontrar un equilibrio”, subrayó.

Sobre la frecuencia y cantidad de tiempo ideal para dedicarle al juego, Leccese mencionó que no existe una fórmula única. “Lo ideal sería tener al menos un momento al día para jugar, pero entendemos que eso varía según las circunstancias de cada uno. No hay un tiempo estipulado, pero la invitación es a que cada quien encuentre ese rato para desconectarse y jugar. Lo importante es entender que jugar no es un lujo, es una necesidad”, destacó.

El encuentro no solo será una instancia para reflexionar, sino también para preparar el terreno hacia un cierre de año que promete ser aún más intenso. “Estamos organizando un gran cierre para noviembre, en conmemoración de la firma en la ONU de los Derechos de la Infancia y la Adolescencia. Será un encuentro masivo en San Rafael, en el parque, donde nuevamente vamos a reunirnos a jugar, a debatir y a seguir creando espacios de recreación”, adelantó Leccese.