
El juego en los adolescentes de 14 a 18 años: una actividad necesaria

La adolescencia es un periodo básico para la formación, la maduración y el descubrimiento personal. Pero en los últimos años los adolescentes no lo tienen fácil. A edades cada vez más tempranas [los jóvenes](#) se hacen consumidores de moda y tecnología. Y practican nuevas formas de ocio y entretenimiento (consumo masivo de alcohol, sexualidad precoz y abuso de sustancias).

Ante esta situación parece prudente aconsejar formas de juego saludable que permitan al adolescente divertirse.



EL JUEGO EN LOS ADOLESCENTES DE 14 A 18 AÑOS

¿Por qué es importante el juego en la adolescencia?

- Permite aprender valores y lecciones para toda la vida de forma divertida. Es fundamental para el desarrollo de capacidades y cualidades.
 - Mejora el conocimiento de uno mismo. Potencia [la autoestima](#).
 - Amplia las relaciones sociales. Lo hace a través del trabajo en equipo, el respeto, la aceptación de normas y la cooperación.
 - Puede servir para reducir conductas de riesgo ([violencia](#), [abusos](#), [consumo de sustancias](#), sexualidad precoz y [embarazos no deseados](#), [obesidad](#), [bulimia](#), etc.).
 - Fomenta la imaginación y la creatividad. Produce una evasión en la vida, necesaria para mantener un equilibrio emocional y afectivo.
 - Da alegría, placer y satisfacción.
- En definitiva, ayuda a preparar a los jóvenes para que puedan afrontar los retos que encontrarán en sus vidas y para asumir protagonismo en su entorno.

VENTAJAS

Permite aprender valores y lecciones para la vida de forma divertida.

Mejora el conocimiento de uno mismo. Potencia la autoestima.

Amplia las relaciones sociales mediante el trabajo en equipo, el respeto, la aceptación de normas y la cooperación.

Reduce conductas de riesgo (violencia, abusos, consumo de sustancias, embarazos no deseados, obesidad, bulimia, etc.

Fomenta la imaginación y la creatividad. Produce una evasión de la vida, necesaria para mantener un equilibrio emocional y afectivo

Da alegría, placer y satisfacción

EN DEFINITIVA, AYUDA A PREPARAR A LOS JÓVENES PARA QUE PUEDAN AFRONTAR LOS RETOS QUE ENCONTRARÁN EN SUS VIDAS

Descarga la [infografía en pdf](#) o pincha la imagen para verla mejor.

¿Qué ocurre con el juego en esta etapa?

El juego empieza a perder importancia entre los jóvenes a partir de los doce años. Dejan de interesarles **juegos tradicionales** que antes preferían porque ahora les parecen “infantiles”.

Las tecnologías (televisión, consolas, tabletas, y sobre todo **el móvil**),, empiezan a sustituir al juguete tradicional. Cada vez hay más sitios en internet que disponen de **juegos en línea** (con tecnología *Flash* y *Java*). Conectan a jugadores disponibles en la red. Las conversaciones, charlas o “chateos” con los amigos a través de las nuevas formas de comunicación (whatsapp, redes sociales o correo electrónico) o de forma presencial, ocupan gran parte de su tiempo.

Aumentan los encuentros con el otro sexo: fiestas, salidas, viajes, etc. La música y el baile también despiertan interés.

Prefieren actividades fuera de casa (viajes, deportes de aventura, múltiples relaciones interpersonales, etc.)

Algunos chicos/as corren el riesgo de dejar de lado los intereses de antes (música, lectura, amigos, deporte, etc.). Para otros, **el deporte**, se convierte en algo fundamental. A veces en obsesión.

¿Cuáles son los juegos más adecuados en la adolescencia?

Los juegos más adecuados para la adolescencia son los que presentan retos y desafíos para la mente. Buen ejemplo de ello son:

- Juegos de mesa: damas, mus, ajedrez, parchís, etc.
- Juegos de estrategia e ingenio:
 - [Juegos de estrategia: una experiencia temprana de investigación](#). Instituto Nacional de Tecnologías Educativas . Colección de juegos de estrategia e ingenio interactivos (en los que no interviene el azar) para jugar contra el ordenador o contra otro contrincante, con el objetivo de descubrir la estrategia ganadora.
 - *Monopoly*: el objetivo es hacer un monopolio de oferta, poseyendo todas las propiedades inmuebles que aparecen en el juego
- Juegos de lógica e ingenio:
 - *La torre de Hanoi*: ocho discos de radio creciente que se apilan insertándose en una de las tres estacas de un tablero. El objetivo del juego es crear la pila en otra de las estacas siguiendo ciertas reglas.
 - [Colección de juegos de ingenio del club Mensa](#). Esta colección reúne 240 juegos de ingenio y problemas de matemática recreativa publicados en diversas revistas de Mensa que es la *asociación internacional para personas con un elevado cociente intelectual*. No es posible asegurar que todos los problemas sean originales pero sí lo son las respuestas.
- Juegos para el cerebro:
 - [Games for the brain](#). Juegos para el cerebro: arrastrador rompecabezas, falso, líneas de colores, tu no puedes parar, acierte los colores, sudokus, buscanúmeros, etc.
 - [Juegos brain training](#) de la web *Ciencias Naturales*
- El mundo de los puzzles: El *Cubo de Rubik* es el ejemplo más representativo. Otros: el 8 tumbado, puzzles 2DG,

etc. Entra en el infinito mundo de los puzzles: [el ocho tumbado](#)

- Juegos de palabras:
 - [Apalabrados](#): divertidísimo juego de palabras combinando letras. Pueden jugar contra sus amigos o contra oponentes aleatorios.
 - [Scrabble](#): muy similar a apalabrados, se diferencia en algunas normas y en que contiene la “rr”, “ch” y “ll” (apalabrados no). Se trata de construir palabras sobre un tablero.
- Juegos de reflexión y concentración:
 - [Ejercicios con cerillas](#). En: *Libros maravillosos: En el reino del ingenio*.
 - [Planetary](#): objetivo del juego conseguir que las líneas no se crucen.
 - *Rushcar*: llevar el coche a la salida. Con diferentes dificultades
- Juegos de preguntas, que permiten demostrar conocimientos en distintas temáticas:
 - [Preguntados](#): juego de preguntas y respuestas de seis categorías diferentes: Geografía, Historia, Arte y Literatura, Ciencia y Tecnología, Entretenimiento y Deporte. Disponible para distintos dispositivos.
 - *Trivial*: preguntas y respuestas de distintas temáticas y distintas dificultad. [Trivinet](#) es el *Trivial* on line.
- Juegos de show, sobre programas de televisión populares:
 - *La ruleta de la suerte*, *Quiero ser millonario*, *Pasapalabra*, etc.

En otra línea también son aconsejables otro tipo de juegos:

- Juegos para reír y divertirse con familiares y amigos:
 - *Tabú*: juego de mesa que consiste en adivinar la palabra con las pistas que da el compañero sin decir las palabras tabú
 - *Pictionary*: adivinar palabras a través del dibujo
- Juegos tradicionales, transmitidos de generación en generación, vinculados a la cultura o costumbres de la zona: gymkanas, saltar a la comba, tirar de la soga, tres en raya, e juego de la silla, el del pañuelo, el teléfono (se susurra una frase y se trasmite hasta el final), los bolos, billar, fútbolín, la rana, la petanca, etc.

Y por supuesto la actividad física y el deporte...[El deporte](#) no debe ser un trabajo o sólo competición, sino un juego, en el que se deben respetar normas y reglas. Esto lo hace mucho más divertido.

¿Cómo prevenir que el juego se convierta en algo negativo?

El juego tiene valor educativo para el desarrollo del adolescente. Pero también pueden causar adicción, pérdida de interés en otras actividades más formativas, e incluso modificar su conducta en forma desfavorable.

Especial mención merecen [los juegos de apuestas](#). Se multiplican en internet y cada vez atrapan a más adolescentes. Pueden causar ludopatía. Además están **los juegos de rol**. En ellos el adolescente asume el papel de un personaje ficticio. Este tipo de juegos estimulan el potencial creativo. Pero de forma puntual se les ha atribuido acciones violentas.

Los padres deben educar en un buen uso del juego y de las nuevas tecnologías. No dejen de prestar atención al adolescente. Cuando noten excesiva dedicación del hijo al juego, excesiva respuesta emocional al mismo, mal uso del dinero, reacciones agresivas ante las respuestas erróneas, o cuando detecten que el juego está cambiando sus rutinas sociales, personales, familiares y escolares, **deben incidir en un uso apropiado y responsable, o**

incluso, consultar con un profesional sanitario (pediatra, médico de familia, psicólogo o psiquiatra) para corregir el problema pronto.

Libros relacionados en nuestra web *Familia y Salud*

- [Internet, videojuegos, televisión: manual para padres preocupados](#). Serge Tisseron. Grao Editorial, 2006
- [¿Cómo usar las nuevas tecnologías en familia?](#). Marianela Jaúdenes. Ediciones Palabra, 2011

Fecha de publicación: 6-12-2014

Última fecha de actualización: 10-01-2019

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

