

## **Capítulo IV**

Nuevos espacios, estrategias y  
experiencias para la lúdica



Seguramente hemos escuchado o dicho frases como: ¡no tengo tiempo!, ¡tengo prisa!, ¡el tiempo no alcanza para nada!, ¡no pierda su tiempo!, ¡no nos haga perder el tiempo!, ¡hay que llegar a tiempo!, ¡si me alcanzara el tiempo!, ¡cuando yo tenga tiempo!, etc. La relación del ser humano y el tiempo ha venido cambiando a partir de los últimos dos siglos. Antes de la Revolución Industrial, las sociedades tomaban el tiempo de una manera más cualitativa, más subjetiva. El tiempo estaba ritmado a partir de acontecimientos festivos de orden cultural o religioso; y la gente, en general, no tenía la presión que experimentan las generaciones actuales con respecto al tiempo.

Todo cambió con la explosión del trabajo de masas y los desplazamientos a través de los trenes de larga distancia, de pronto se vio la necesidad de medir el tiempo, es decir, de utilizar el tiempo de manera productiva. El tiempo perdió su carácter abierto e imprevisible para la acción humana, y se convirtió en un recurso económico que produce riqueza. “*El tiempo es oro*”. El tiempo subjetivo fue sometido por el cronológico y el tiempo cronológico es el tiempo del trabajo. De este modo, las fábricas entraron a comprar el tiempo cronológico de los obreros. Así es como el tiempo se volvió sinónimo de utilidad y productividad. Solo cuando se trabaja el tiempo queda justificado, de otro modo es perdido.

Ahora bien, ¿cuánto tiempo para trabajar?, ¿cuánto tiempo tiene la jornada cotidiana? Las empresas comenzaron entonces a medir el tiempo de sus operarios, a observar cada movimiento y desplazamiento en las cadenas de producción; la eficacia en la producción en relación con el tiempo empleado.

A este uso productivo del tiempo se llamó la “calidad total”. Algunas culturas como la japonesa se amoldaron a esta apropiación del tiempo por parte de los procesos industriales, llegando a la situación de que los obreros extendían los horarios de trabajo más allá de lo estipulado, eliminando prácticamente la vida familiar o cualquier forma de ocio.

Al considerar la dimensión lúdica de la existencia humana, se ha venido configurando una mirada distinta del tiempo, no solo desde la perspectiva del tiempo como *Kronos* – Titán de la mitología griega, dios del tiempo cronológico que devora la vida (perspectiva cuantitativa), sino el tiempo como *Kayros* – hermano del anterior, dios del tiempo en cuanto oportunidad para algo importante (perspectiva cualitativa). El tiempo como oportunidad humana, como *kairos* es la vida misma, abierta por la libertad a la novedad de lo que puede ser creado o re-creado. Este potencial del tiempo humano es la condición para el despliegue de nuestra humanidad.

Cuando se habla de “ocio” se entiende como “tiempo libre”, expresión maravillosa para significar el carácter que toma el tiempo cuando escapa a la visión cronológica productiva. Tener tiempo libre para crear, para estar consigo mismo, para estar al lado de los otros sin el interés de la utilidad; tener tiempo para re-posarse, es decir, para posarse nuevamente sobre bases o fundamentos, todo esto forma parte de la maravilla del ocio. La lúdica como dimensión humana es también entonces un alegato para recuperar el sentido del tiempo, para reconocer que no solo necesitamos de tiempo, sino que somos tiempo y este no nos lo pueden arrebatarse completamente so pena de arrancarnos el alma, nuestra misma esencia, en definitiva: la vida.

Así pues, no se puede pensar que el ocio sea simplemente una pérdida de tiempo, como tampoco se debe aceptar como un dogma que “el tiempo es oro, o que es dinero”. Vamos a considerar algunas formas en las que nuestro tiempo puede ser también una gran “inversión”, porque incluso al gastarlo en actividades no productivas, sí ganamos en felicidad, en bienestar, en sentido, en definitiva, ganamos en humanidad.

## 1.

**La alegría de servir y de cuidar:  
el desafío del ocio**

“Hay mayor alegría en dar que en recibir” (Hch 20:35). Este principio espiritual cristiano comporta una antropología que va a contracorriente de las autocomprensiones modernas del sujeto humano, que se posiciona desde su individualidad y subjetividad como el centro y sentido del mundo. Las múltiples búsquedas del camino hacia la felicidad y del bienestar, las definiciones de la vida buena o de la vida que vale la pena ser vivida, deben tomar en cuenta este replanteamiento que antepone el “dar”, al “recibir” como fundamento de felicidad y alegría.

Desde que Jesús afirmó que “no venía a ser servido sino a servir y dar su vida por todos” (Mat 20:27), servir se convirtió en la forma por antonomasia del “dar”, pero sobre todo del “vivir”. La vida en cuanto “vida humana” se despliega en toda su plenitud cuando se asume como “vida para servir”. Servir, entonces, es propio de reyes, no de esclavos. No se trata de ser sirvientes de nadie, sino de ser servidores de todos.

La dimensión lúdica de la existencia humana, entonces, es mucho más que el consumo de satisfactores de divertimento individual. Las

ludopatías van por este camino. La lúdica, como ha quedado expuesto a todo lo largo de este estudio, es una apuesta compleja de la existencia humana que reconoce el “servir al otro” como perspectiva genuina de humanización, sin la cual, pretender la felicidad individual como propósito de vida, sería sólo un acto de refinado egoísmo destinado al fracaso y la decepción. Ahora bien, hay muchas formas de servir y, en este sentido, muchas maneras de tener una vida lúdicamente placentera. No se trata muchas veces de lo se hace, sino del por qué y para qué se hace.

***Solos, pero no excluidos; en silencio, pero sin aislamiento***

Existe en el mundo una carrera para ver quién puede inventar la propuesta más vibrante y eficaz de diversión: las industrias del cine, los videojuegos, los más extraordinarios creativos en todas las áreas, los YouTubers, las aplicaciones y las industrias del entretenimiento, en general. Todos intentan salir al paso de tiempo libre o del ocio de la gente, y llenarlo de contenidos y experiencias, con la idea de que el ser humano no sabe qué hacer con el tiempo libre ni sabe cómo enfrentar la soledad o el silencio.

No es novedad decir que vivimos de hecho en una sociedad con dinámicas centrífugas de exclusión y marginación. En el centro se amarran y se hacen fuertes los que han podido medrar en los bienes y privilegios de la cultura, los que dominan el

juego de prevalecer, los que salieron ganadores en el nuevo paradigma social de la productividad y la competitividad. En el carrusel de lo social, cada vez más son expulsados hacia la periferia todos aquellos que se van desprendiendo del lote del llamado crecimiento o desarrollo social. Los diferentes dispositivos sociales, en los cuales la gente desempeña distintos roles, parecen diseñados para que la gente no necesite pensar ni debatir. Por todas partes hay instrucciones, comunicados y normas que determina lo que se espera de cada uno. De este modo, se ha configurado la ciudadanía de la obediencia y de la adaptación. Ser ciudadano es someterse a las reglas que, como un nuevo relato performativo, le dan significación y consistencia a los individuos y grupos.

La paradoja social de estos nuevos tiempos consiste en que las energías de resistencia civil, verdaderamente democráticas, que deberían activarse en estas condiciones de control, están subsumidas por esta avalancha de *divertimento* que, como una nueva droga alucinógena, mantiene adormecidos, “ocupados”, pero sobre todo, “contentos” a todos, sin que se tome conciencia de la tendencia progresiva a reducir la vida social al sistema que se cierra en sí mismo, como un enjambre de hormigas o de abejas, en donde solo cuentan las funciones que refuerzan el colectivo.



Bien decía el premio nobel de la paz, Albert Schweitzer (1915), hace ya un buen tiempo,

Durante dos o tres generaciones, muchas personas no han sido más que máquinas de producción y no hombres. El espíritu del hombre moderno está empantanado en la acumulación desproporcionada de ocupaciones abrumadoras, y esto en todos los círculos sociales. El niño ya es la víctima indirecta de este exceso de trabajo. Sus padres, prisioneros de la lucha inexorable por la vida, no pueden dedicarse normalmente a él, lo privan de cosas irremplazables para su desarrollo. Más tarde, abrumado por ocupaciones incesantes, lo empujan a buscar distracciones externas. (...). No hagas nada, distráete para cambiar de opinión y olvidar; es tal su necesidad física de descanso; que no quiere pensar en nada más. (...). La especialización reduce a los hombres a ser nada más que fragmentos de sí mismos. (...). Tal es el hombre que está caminando en el camino oscuro de una era oscura.

En este contexto, la lúdica no puede pensarse simplemente como actividades de divertimento; como una manera de desconectarse del sistema. Al contrario, debe poder elegirse una cultura del ocio rica en insumos y actividades, que permitan el desarrollo de la vida espiritual y que despierte la creatividad y la fantasía que nos conecta con otros mundos posibles. Desde esta perspectiva, una nueva visión de la lúdica debe incluir el reclamo y

la necesidad de soledad y recogimiento, para que el individuo pueda experimentar que está a cargo en primera persona de su propia vida y apropiarse, por qué no, la conciencia de su propia fragilidad y la necesidad del otro. Aquí, caben entonces la referencia a otros satisfactores, que compaginan bien con la soledad y que van siendo olvidados; la lectura, el cultivo de las artes, la vida asociativa no remunerada y las experiencias contemplativas.

Aunque la sociedad no mira con buenos ojos la soledad, se impone muchas veces desde fuera como un castigo o a modo de exclusión o discriminación. Sin embargo, la soledad bien entendida, que podríamos llamar “soledad con propósito”, es necesaria para aprender a amar y vivir. Dice el Papa Francisco en una de sus Exhortaciones apostólicas sobre la alegría de vivir la fe: *“No es sano amar el silencio y rehuir el encuentro con el otro, desear el descanso y rechazar la actividad, buscar la oración y menospreciar el servicio. Todo puede ser aceptado e integrado como parte de la propia existencia en este mundo”* (Francisco, *Gaudete et exultate* n. 26). De lo que se trata, dice el Papa, es concebir la totalidad de la vida como una misión (n. 23), como si la vida de cada persona fuera respuesta a una pregunta formulada por Dios, y que tiene que ver con el cuidado del mundo y del otro.

***La fragilidad del mundo y la necesidad del cuidado:  
el gozo de cuidar la vida***

En los tiempos que corren, el principio del cuidado del mundo deberá estar en el corazón de todo proyecto de desarrollo humano. La vida humana comporta un elemento de gozo asociado al trabajo del cuidar y proteger. La naturaleza y todas sus creaturas están ahí como actividad que conlleva la pasividad de la necesidad del cuidado. La naturaleza se muestra exuberante y potente, pero ella no puede resistirse sin quebrarse. La naturaleza ha estado ahí, soportando la carga de un hombre que no termina de comprenderla y que tampoco se comprende en su relación con ella. En efecto, mientras se hunde en la tierra la potencia y la fuerza descomunal de la máquina, “La tierra se marchita, los suelos se desecan, la diversidad de las especies y de los espacios está amenazada, la capa de ozono agujereada, el clima alterado, los ríos envenenados, la vida sobre la tierra banalizada” (Morin, 1999, pp. 109-110).

El descubrimiento ecológico más importante de los últimos tiempos, es que el mundo, y más concretamente la naturaleza, es mucho más frágil de lo que se pensaba (Carvajal Sánchez, 2016). Estamos en un momento crítico de la historia de la Tierra, en el cual la humanidad debe elegir su futuro. A medida que el mundo se vuelve cada vez más interdependiente y frágil, el futuro depara, a

la vez, grandes riesgos y grandes promesas. Para seguir adelante, debemos reconocer que en medio de la magnífica diversidad de culturas y formas de vida, somos una sola familia humana y una sola comunidad terrestre con un destino común (UNESCO, 2000, p. 79).

Si la naturaleza es frágil, también la vida humana, nadie se basta completamente a sí mismo, todos y todo necesita ser cuidado. Como afirma Schweitzer, soy ser vivo y deseo vivir, en medio de seres vivos que desean vivir. La vida, la maravilla de la vida es interdependiente y solidaria. El ser humano no está simplemente por encima de la creación, sino formando parte de ella (Schweitzer, 2019).

La relación del hombre con las criaturas de la tierra es asimétrica. Solo el ser humano tiene responsabilidades, en esto consiste su soberanía sobre el mundo: en estar a cargo. Los derechos de las criaturas, para el ser humano, son mandatos; obligaciones que la sociedad humana reconoce y se impone a sí misma. La obligación moral del hombre con respecto al mundo se declina bajo la forma del cuidado. Aprender a vivir juntos conlleva: aprender a cuidar, a cuidarnos y a aceptar el cuidado.

La idea del bienestar y de la vida buena en las sociedades actuales es impensable si no se tiene en cuenta el bienestar de los animales. La presencia de los animales en los hábitats que les son propios es

una condición para que el mundo tenga verdadero sentido. No puede haber ríos y lagos sin peces o criaturas acuáticas, como no se puede pensar el cielo y los valles o montañas sin las aves y los insectos. Toda intervención humana sobre la naturaleza tiene que pasar por la pregunta sobre los que la habitan, por más que sean diminutos u ocultos bajo las capas de la tierra, las criaturas requieren protección del único que puede salvarlas. Cada especie que desaparece de la tierra es una derrota de la humanidad entera como cuidadora de la vida.

En el cuidado y protección de la vida, la lúdica encuentra un campo muy amplio de desarrollo estratégico. La educación ecológica es necesaria para poder gozar verdaderamente de la vida. Qué decir de la alegría que aportan los animales domesticados como mascotas. Muchas personas consideran a sus mascotas casi como un miembro más de la familia. Quién no disfruta, por ejemplo, de la compañía y los signos de apego que demuestran los perros o los gatos. Quién puede imaginarse los programas lúdicos del fin de semana que no involucren a sus mascotas. La presencia de los animales en el contexto familiar o personal resulta de gran importancia como un factor de bienestar, de compañía que alivia la soledad, de educación para los niños. Para ilustrar el argumento, tomemos el caso de Francia, la cual cuenta con instituciones muy consolidadas

de protección de los animales de compañía, las cifras son impresionantes: según la encuesta Kantar / FACCIO (2018), el 50 % de los franceses tiene una mascota. ¿Pero cuántas y de qué clase? La encuesta mostró que, en el 2018, en Francia, había 14,2 millones de perros; 7,2 millones de gatos; 32 millones de peces; 16,7 millones de pájaros; 3,7 millones de pequeños roedores; 2,2 millones de animales terrestres (lagartijas, arañas, caracoles, ranas, tortugas, camaleones). No obstante, los estudios de la Sociedad para la Protección de los Animales (SPA) muestran cómo más de 60.000 animales, especialmente perros y gatos, son abandonados en épocas de vacaciones (Magdelaine, 2015).

Es necesario que cada país, cada municipio, incluso cada sector o conjunto residencial, pueda proveerse de sus propias estadísticas. La Organización Mundial de Sanidad Animal (s.f.) incluye el respeto a cinco libertades fundamentales de las que deben gozar los animales de compañía o mascotas: la libertad del hambre, de la sed, del miedo y el estrés físico y térmico, de la libertad del dolor y la enfermedad, y la libertad de expresar un comportamiento normal de este tipo. Todo esto asegurando un entorno adaptado. Respetando estas normas que nos hemos dado en favor de los animales, la alegría y bienestar que estos aportan a la vida humana serán genuinas y acordes con el sentido de un verdadero bienestar.

## 2.

**Mindfulness:  
la atención en el aquí y ahora**

Mindfulness es una técnica de reducción del estrés basada en la atención plena (estar consciente de...), prestar atención a las cosas tal como ellas son en un momento determinado. La terapia milenaria de restauración integral del psiquismo, desarrollada en la espiritualidad oriental, fue introducida en occidente por el biólogo molecular del Massachusetts Institute of Technology (MIT), profesor Jon Kabat-Zinn, quien hacia 1989 fundó el Center for Mindfulness in Medicine de la Universidad de Massachusetts. En una conferencia ofrecida en el Instituto Mexicano de Mindfulness, el doctor Kabat-Zinn (2016) explica que

La atención plena es una manera de conectarse con la vida, que no requiere mucha energía, requiere en cambio una atención cultivada en una forma particular, lo cual permite tener una relación más sabia con las cosas que suceden en la vida y así poder controlar nuestras reacciones emocionales, pensamiento alocados y nuestros miedos. El presente es el único momento en el que vivimos; el único momento en el que podemos aprender algo o expresar cualquier tipo de amor o emoción. El presente es el único momento en el que podemos estar en nuestro cuerpo, pero, aun así, aprisionamos

el presente con nuestras preocupaciones acerca del futuro o del pasado. Cuando comenzamos a prestar atención a nuestra mente y cuerpo estamos recuperando nuestra vida. El Mindfulness, más que una técnica es una manera de ser, de estar en equilibrio.

En la mayoría del tiempo la mente divaga, fluye de un lado a otro sin un sujeto que esté a cargo de las representaciones que el pensamiento produce de la realidad; es como si existiera una memoria sin recuerdo y sin sujeto, un piloto automático que supliera la conciencia, mientras en la mente ocurre un fluir de representaciones de distinto orden sin relación con las cosas o el momento, pero incidiendo en la percepción de la realidad, alterándola con preconceptos o predisposiciones que distorsionan las cosas o se cierran sin dar cabida a lo que acontece verdaderamente en el entorno, en nuestra mente, en nuestro cuerpo.

Esto significa que la mayoría del tiempo estamos distraídos y no somos conscientes de lo que estamos haciendo mientras lo hacemos: de este modo, la vida transcurre en rutinas y automatismos, en los que no estamos presentes y que, en la práctica, es como si no estuviéramos a cargo y, por lo tanto, no los disfrutamos ni los padecemos. Así, se llega a una forma de vida en la que somos irrelevantes, como si no viviéramos o estuviéramos ausentes; como si no fuéramos responsables de nuestro destino, sin disfrutar verdaderamente del milagro de existir en primera persona, el milagro, no solo de poder



pensar, sino el milagro de poder ser conscientes, es decir de prestar atención intencionada a nuestro presente sin emitir juicios sino viéndolo acontecer, sintiéndolo como ocurre, conscientes plenamente de que estamos viviendo, sintiendo, amando, aprendiendo y que somos nosotros y no otra persona, que soy yo en primera persona el que en este instante estoy leyendo este texto y entendiendo lo que dice y apropiando la emoción de algo nuevo que está entrando en mi mente o en mi corazón. De este modo, soy yo el que vive y estoy dejando una huella en el tiempo y en el mundo.

El mindfulness como técnica espiritual es muy antigua, fue desarrollado especialmente en la tradición budista. Consiste básicamente en entrenar la mente para permanecer en el momento presente sin cambiar nada, con una actitud de apertura y aceptación de la realidad tal y como es. A continuación, tomo el texto de la doctora Rosa León, de la Clínica de Ansiedad de Barcelona. Según la doctora León, tres cosas son fundamentales en la técnica del mindfulness, 1) prestar atención con intencionalidad; 2) prestar atención en el momento presente; y, 3) prestar atención sin juzgar.

Como demuestran diversos estudios, la meditación provoca cambios significativos estructurales y funcionales en el cerebro, en áreas asociadas con el bienestar y la felicidad. Igual que ejercitamos los músculos para tener un cuerpo tonificado,

si queremos conseguir una mente saludable, tendremos que trabajar el músculo del cerebro con la meditación y la práctica de la atención plena. No se trata de poner la mente en blanco, sino de observar cómo los pensamientos brotan por doquier para después, dejarlos irse de la misma forma en que vinieron; tampoco es una técnica de relajación, ni distracción, ni supresión emocional, ni evitación ni imaginación ni reestructuración cognitiva ni emocional.

En los últimos años, el número de estudios científicos es cada vez mayor y demuestran que el entrenamiento mental por medio de la meditación produce cambios en el cerebro y el cuerpo. Numerosos son los beneficios del Mindfulness, tanto físicos como psicológicos. En cuanto a los beneficios psicológicos, se pueden destacar, ayuda a combatir la ansiedad y depresión mejorando el estado de ánimo. Aumenta la capacidad de concentración, ayuda a conciliar el sueño, mejora la autoestima y confianza en uno mismo, aumenta la satisfacción general.

Cualquier persona puede practicar el Mindfulness y no se necesita nada más que vivir con plenitud el momento presente. Puede aplicarse a todos los aspectos de la vida, desde cepillarse los dientes hasta almorzar. Esto significa que puede ser fácilmente incorporado a la rutina diaria. Ejercicios para meditar en el día a día. Respirar: al levantarte por

la mañana, conecta con tu cuerpo haciendo tres respiraciones profundas. La respiración te lleva siempre al momento presente. Empieza el día con buen pie. En la ducha: presta atención al agua que cae sobre la cabeza, la piel y concéntrate en tu mano enjabonándote el cuerpo. Caminar: camina sintiendo los pies en contacto con el suelo y fijándote en el movimiento ondulante de las caderas acompasando el ritmo de los brazos, solo observar, sin juzgar. Comer: con atención plena es un gran beneficio espiritual y para tu salud. Mastica cada bocado al menos 30 veces sin que tu mente se ocupe de nada más. Escanea el cuerpo antes de dormir: dedícale 5 minutos. Lleva la atención al pie izquierdo, siente los dedos... recorre la pierna hacia arriba, después el mismo proceso con la pierna derecha, con el tronco, los brazos y la cabeza (León, 2020).

## 3.

**Oración, meditación y bienestar**

Uno de los más extraordinarios recursos de la condición humana es la capacidad de recogerse o de volverse hacia la propia interioridad. Esta misteriosa capacidad de recogimiento responde, al mismo tiempo, a una gran necesidad de sentido y trascendencia que, como una sed inextinguible, habita el corazón humano. Todas las culturas y sociedades han explorado esta capacidad y encontrado distintas formas de desarrollarla y expresarla. La oración, en todas sus formas; alabanza, adoración, intercesión, acción de gracias; en quietud contemplativa o en rituales danzarios o festivos; en situaciones de pena o sufrimiento o en contextos de gozo; la oración constituye uno de los medios más impresionantes de restauración de la psiquis humana. La gente sencilla acude a la oración de un modo connatural con la vida. Le atribuyen a Dios la primera causa de todos los acontecimientos, y le dan gracias aceptando con confianza los inescrutables designios de la providencia. El poder de la oración y la plegaria están ahí como un recurso sencillo para todos; no requiere sofisticación de la palabra ni exigencias particulares en cuanto al lugar o al tiempo. La oración se aviene mejor con el silencio, reclama la sinceridad consigo mismo, se adorna con las emociones más genuinas, se refresca

de cuando en cuando con las lágrimas, toma como tema la propia vida, se ilumina de promesas, votos y esperanzas, se hace más liviana con el canto y la música; los que la frecuentan visitan fácilmente el país de la risa y de la paz.

Entrando en otro terreno, la experiencia religiosa tiene, sin duda, una base neuronal que se le viene dando mucha importancia. Los estudios de eficacia clínica de la práctica de la oración y la meditación muestran un impacto saludable, no solo de los beneficios regulatorios similares a los observados en los programas canónicos de la medicina curativa. Los datos neurocientíficos emergentes están demostrando cambios neuroplásticos fundamentales en la arquitectura del cerebro y la función relacionada con la meditación cristiana (Larrivee y Gini, 2015). Estos datos por ahora son escasos, aunque una nueva disciplina científica como la neuroteología ha venido avanzando en el estudio de las actividades neuronales relacionadas con experiencias subjetivas de la espiritualidad (Biello, 2007).

La experiencia espiritual está profundamente relacionada con el cerebro. Es como si Dios estuviera enraizado o cableado en la estructura neuronal. Pues bien, ya sea en forma de oración vocal o mental, ya sea como meditación trascendental o yoga, la práctica frecuente de estas trae enormes

beneficios a las personas y contribuyen a generar una experiencia de bienestar y a irradiar confianza y serenidad alrededor.

Un ejemplo, a modo de ilustración, de cómo la oración comporta una experiencia de armonía y apropiación serena de la propia vida, puede verse en la famosa plegaria de Charles de Foucauld (1858-1916), militar y explorador de Marruecos, convertido al cristianismo hacia los 30 años; adopta la vida de monje del desierto, mártir de la fe y beatificado en el 2005. Su oración es una toma de conciencia del sentido de filiación y confianza en la voluntad y la providencia del Padre celestial. Aquí, su oración:

Padre, me pongo en tus manos, haz de mí lo que quieras. Sea lo que sea, te doy gracias. Estoy dispuesto a todo, yo acepto todo, con tal que tu voluntad se cumpla en mí y en todas tus creaturas. Yo no deseo otra cosa, Dios mío. Ilumina mi vida con la luz de Jesús, que no vino a ser servido, sino a servir. Que mi vida sea como la de Él: servir. Grano de trigo que muere en el surco del mundo, que sea así, de verdad, Padre. Pongo mi vida entre tus manos, yo te la doy, Dios mío, con todo el amor de mi corazón, porque yo te amo. Es el amor que despierta la necesidad de entregarme, de confiarme entre tus manos sin medida, con una infinita confianza, porque tú eres mi padre (de Foucauld, 2001, p. 112).

Sin pretender una apología de la oración, bastaría que muchas personas sometidas al estrés de una

vida agitada por el trabajo y las preocupaciones ensayaran, así fuera a modo de prueba, incluir alguna forma de oración o meditación en las rutinas ordinarias de la cotidianidad. Es muy probable que todo lo dicho hasta aquí quedará más que superado por las experiencias que podrían compartir de su paso por la oración.

En cuanto a la meditación, cada vez más, se recomienda para promover la atención preventiva y terapéutica de la salud mental y el florecimiento humano a través de un espectro de actividades humanas. La mayoría de las terapias meditativas se realizan independientemente de la filiación religiosa de las personas, haciendo hincapié en el control sobre los estados mentales, con resultados y mejoras demostradas en la regulación emocional, la atención y el comportamiento social (Larrivee y Gini, 2015).

## 4.

**Lúdica y resiliencia social: para la muestra  
un botón**

Ocurrió en diciembre del 2008 en una parroquia de la periferia, de una ciudad intermedia de Colombia. La comunidad la componen, en su mayoría, familias de estrato bajo que viven la transición de la vida rural a la urbana. Muchas personas de la tercera edad que como abuelos se quedan todos los días en casa y se ocupan de sus nietos, niños y adolescentes, mientras los padres trabajan. El párroco recién llegado de hacer estudios en el extranjero encuentra que la comunidad es muy pasiva, casi indiferente a las distintas actividades pastorales y sociales que propone la parroquia. ¿Qué hacer?, ¿cómo hablarles o motivarlos? Los niños responden, pero los adultos guardan silencio y se quedan al margen. Las cosas de la integración y la participación no parecen mejorar; los llamados no son atendidos, la asistencia a los distintos grupos es mínima, pero, sobre todo, lo que más llama la atención es el impase de la comunicación; la gente tiene temor, vergüenza o desconfianza para hablar, para comunicarse entre sí. Así, sin mejoras significativas, transcurre todo el año.



Un día festivo de diciembre, por casualidad, al párroco se le ocurrió la idea de invitar a todos los vecinos a hacer una caminata nocturna para ver la decoración del alumbrado público que, con motivo de la navidad, la alcaldía había dispuesto para ese año. El único requisito era salir en familia y en lo posible debían salir también los abuelos. En principio, la caminata duró tres horas, ida y regreso, y todo se desarrolló muy bien, los niños corrían de un lado para otro, los esposos algunos iban tomados de la mano, los abuelos conversaban entre sí; el ritmo de la marcha daba para que nadie se quedara atrás. El párroco aprovechó para acercarse a unos y a otros, preguntándoles cosas banales, pero para ser la primera vez, sentía que algo bueno estaba pasando en su comunidad.

Ya de regreso, acertaron a pasar por un parque público que estaba bellamente iluminado y el párroco les propuso descansar un poco, a lo que todos asintieron. En los rostros distendidos y tranquilos, bañados por la luz de la luna y una temperatura ideal acompañada de las risas y las volteretas de los niños; los jóvenes, con sus novias o amigos, hacían corrillos festivos y espontáneos. De pronto, al párroco se le ocurrió proponerles a todos **jugar**. ¿Por qué no jugamos?, les preguntó. Los niños asintieron emocionados, los jóvenes a regañadientes,

los adultos no podían creer la propuesta y los abuelos escuchaban respetuosamente, pensando tal vez que el juego no los involucraba. El párroco, que en los primeros años de su ministerio había trabajado en la pastoral juvenil, sacó de su repertorio de recuerdos, algunos de juegos con los que había trabajado; “el soldado libertado”, “las redes y los pescados”, “la pega”, “el tingo, tingo, tango”; el hecho es que todo mundo jugó, se mezclaron, se tomaron de las manos, se abrazaron, rieron a más no poder, algunos lloraron de tanto reír. Para aquel sacerdote párroco, la hora más bella e inolvidable de su ministerio. Desde aquella experiencia de juego, la comunidad cambió del cielo a la tierra, se desencadenó un torrente de energía social. Se propusieron nuevas ideas; la asistencia a las distintas actividades mejoró ampliamente, pero, sobre todo, la comunicación fluyó en todas las direcciones. Las personas se propusieron saludarse siempre, llamarse por su nombre, cuidarse entre sí y apoyarse.

Visto en retrospectiva, el desencadenante de esta sinergia social fue la estrategia lúdica del juego. El juego, en verdad, es algo serio. Solo que le ha sido arrebatado a las comunidades para llevárselo a las industrias del juego y del deporte, que lo han convertido en otra cosa. Cuando la gente pregunta, ¿quién juega?, la respuesta nunca es la comunidad

de vecinos, casi nunca se refieren al juego por jugar, donde no importe ganar sino el disfrutar del estar juntos celebrando la vida y la alegría del tenerse unos a otros. Cuando las comunidades perdieron el juego, se empobrecieron y perdieron uno de los más valiosos recursos de creación y fortalecimiento del lazo social.

## Conclusiones

Pascal, en sus famosos *Pensamientos*, afirma que “los hombres buscan la manera de ser felices. Esto no tiene excepción (...). Es el motivo de todos los actos de todos los Hombres, hasta de aquellos que se ahorcan”. El gozo y la felicidad son un modo esencial del existir humano. Quién no desea ser feliz, dice Platón. La felicidad es prácticamente un deber moral. Ser infeliz y desdichado es algo muy fácil, con sólo ponerse a pensar negativamente, o a recordar cosas tristes o dolorosas, la gente logra amargarse la vida. La felicidad en cambio implica esfuerzo, aunque no se debe buscar directamente; ella es como el condimento que se le agrega a los alimentos (Prager, 2004). Si bien no existe una fórmula de la felicidad, sí sabemos que nuestra mente desempeña un papel fundamental en el estado de ánimo que podamos tener o en las actitudes que se asumen en la vida cotidiana.

Sin embargo, es necesario tomar distancia crítica de la ideología del éxito y del tener junto con las prácticas sociales que genera, en donde ser feliz es igual a “ser alguien”; y ser alguien significa “tener éxito”; y triunfar es lo mismo que “acumular o escalar”. Existen formas de vida “exitosas”, pero inhumanas; formas de vida que pisotean y dañan

el mundo; que consumen los imaginarios de la competitividad y la productividad, como si fueran catecismos del buen vivir. La escuela que enseña a vivir debe repensar una y otra vez el sentido del ser y quehacer que le es propio. Pensar la lúdica como dimensión humana es ampliar los horizontes de vida, buscando motivos genuinos para el gozo, de modo que no sea costoso ni difícil ser feliz.

El docente, entonces, debe ser un maestro de vida. Para los estudiantes, el docente es el primer referente de la vida que vale la pena ser vivida. Ahora bien, no todos han hecho el ejercicio de establecer cuál es esa vida. Este trabajo se propuso mostrar distintos elementos o perspectivas de resignificación de la condición humana. El componente lúdico o la dimensión lúdica de la vida forma parte del arte de vivir, del arte del convivir y del cuidar. Los estudiantes que disfrutaban las innovaciones lúdicas de sus profesores encontraban una contradicción entre el maestro que les insistía en que debían disfrutar del acto de aprender, cuando ellos mismos, a su vez no expresaban felicidad en el acto de enseñar. La felicidad solo se enseña por contagio, y solo hay contagio cuando nos exponemos a la exterioridad de lo distinto.

La lúdica desde esta perspectiva, más que entendida como una dimensión humana al lado de otras dimensiones, como si lo humano estuviera

compartimentado, debe plantearse como una dimensión transversal que dinamiza, amarra y consolida otras facetas y expresiones de la vida. Esta transversalidad como se dijo ya, no consiste solamente en introducir juegos y bromas en las actividades cotidianas. Es un planteamiento que considera al ser humano como un proyecto en devenir, que en el gesto de avanzar se colma de satisfacción y que celebra la vida viviéndola como un don y un milagro que acontece y se renueva de mil maneras distintas, y que involucra cada fibra y cada aspecto de la persona con plenitud. Este modo de plantear la vida no es nuevo. Todas las tradiciones espirituales y culturales como se trató ampliamente en este trabajo, tienen mucho que aportar. Existen aquí y allá elementos valiosos para construir otras narrativas de lo que es el ser humano.

Aunque los resultados de la investigación sean apenas indiciarios, estos muestran cómo en todas las narrativas sobre el hombre, bien sea las aportadas por los mitos, las religiones, la filosofía o la ciencia, todas le otorgan al componente lúdico (juego, fiesta, risa, deseo, gozo, felicidad, placer, bienestar, imaginación, fantasía), un lugar importante en la comprensión del origen, desarrollo y destino del ser humano. Ahora bien, esto implica una narrativa más prosaica de la realidad humana, que aun reconociendo el estatuto de las fuentes reseñadas se

atreve a vincularlas a modo de una polifonía o de un relato irenaico, donde la vida humana se dice de mil maneras y no termina de contarse. Bien puede valer aquí el desafío que plantea Edgar Morín (1999) al describir lo que va a requerir la antropología para el nuevo siglo, que deberá estar más atenta a la complejidad y multidimensional de la vida humana:

El siglo XXI deberá abandonar la visión unilateral que define al ser humano por la racionalidad (*homo sapiens*), la técnica (*homo faber*), las actividades utilitarias (*homo economicus*), las necesidades obligatorias (*homo prosaicus*). El ser humano es complejo y lleva en sí de manera bipolarizada los caracteres antagónicos: *sapiens* y *demens* (racional y delirante); *faber* y *ludens* (trabajador y lúdico); *empiricus* e *imaginarius* (práctico y soñador); *economicus* y *consumans* (económico y derrochador); *prosaicus* y *poeticus* (prosaico y poético). El hombre de la racionalidad es también el de la afectividad, del mito y del delirio (*demens*). El hombre del trabajo es también el hombre del juego (*ludens*). (...). El hombre empírico es también el hombre imaginador (*imaginarius*). El hombre de la economía es también el «consumista» (*consumans*). El hombre prosaico es también el de la poesía, es decir del fervor, de la participación, del amor, del éxtasis. (...). El ser humano no sólo vive de racionalidad y de técnica: se desgasta, se dona, se entrega en las danzas, los trances, mitos, magias y ritos; cree en las virtudes del sacrificio; vive a menudo para preparar su otra vida, más allá

de la muerte. (...). Hay una relación manifiesta o soterrada entre la psiquis, el afecto, la magia, el mito, la religión; hay a la vez unidad y dualidad entre *homo faber*, *homo ludens*, *homo sapiens*, y *homo demens*. Y en el ser humano, el desarrollo del conocimiento racional-empírico-técnico no ha anulado nunca el conocimiento simbólico, mítico, mágico o poético (pp. 23-24).

La dualidad *homo faber* – *homo ludens* está íntimamente articulada con el *homo sapiens*. Ahora bien, el referente lúdico que necesita la vida humana se entrama también con los componentes mágicos, míticos y simbólicos, con los cuales se mezclan en procesos simbióticos que enriquece el disfrute de la vida, permitiendo una integración dinámica con estructura emocional sensible y afectiva del ser humano.

Este texto dio cuenta de esta indagación y propuso un relato antropológico acorde con esta multidimensionalidad, pero sobre todo intentó mostrar cómo la dimensión lúdica, entendida en sentido amplio, como felicidad, como el disfrute y gozo de la vida apoyada en mediaciones y recursos de distinto orden, funciona como una energía transversal integradora de todas las demás dimensiones del ser humano y que, bien entendida, puede formarse y potenciarse para favorecer una vida más plena y gratificante.



### ***En busca de la felicidad***

De modo general, la felicidad se confunde con el éxito, con la riqueza, con los placeres o con la diversión. Nada más frágil que un planteamiento de esta naturaleza. Dice Dennis Prager (2004), en su ensayo *En búsqueda de la felicidad*,

Para un niño, la idea de que la diversión es distinta de la felicidad es sencillamente inconcebible. Como adultos, muchos de nosotros continuamos aferrados a esta creencia –lo cual es desafortunado, porque equiparar la diversión con la felicidad es un gran obstáculo para esta–. La mayor parte de la gente cree en la siguiente ecuación:  $F = nED$ , o la cantidad de felicidad es igual a número de Experiencias Divertidas. La mayor parte de la gente cree que la felicidad y la diversión son prácticamente idénticas. Si se le pide a alguien, por ejemplo, que imagine una escena con gente feliz, la mayoría evoca de inmediato la imagen de personas divirtiéndose (esto es, riendo, jugando, bebiendo en una fiesta). Pocas personas imaginan a una pareja criando un hijo, a una pareja que lleva treinta años de matrimonio, a alguien que lee un libro maravilloso, o a personas haciendo cosas que en realidad proporcionan felicidad (p. 57).

El anhelo de bienestar y felicidad es algo que toda persona alberga en su corazón, pero estos, en la práctica, nunca podrán alcanzarse plenamente. Los bienes materiales, los placeres, los honores, los

éxitos, el poder o el reconocimiento, son recursos o ingredientes de la felicidad; son momentos que vivimos y que van llenando el vaso de la vida. A medida que pasa el tiempo, nuestro sentido de felicidad va cambiando, los ingredientes se refinan y las expresiones del gozo se vuelven más sobrias y sosegadas.

La vida lúdica, o la vida feliz, se ha presentado aquí como una dimensión humana compleja e integral, que es susceptible de desarrollo y cultivo. Como dimensión transversal del desarrollo humano, la lúdica es un elemento valioso para fortalecer el desarrollo integral del individuo, puesto que promueve y potencializa sus habilidades creativas e inventivas necesarias en procesos de resiliencia y de consolidación de la relación social. En efecto, las expresiones o emociones orientadas hacia el goce, el disfrute, el bienestar; que se extiende a lo simbólico, lo fantasioso, lo imaginario y lo creativo de la vida y, finalmente, que el juego, las artes, las danzas, los cantos, las fiestas y los espacios rituales, constituyen mediaciones y expresiones de la riqueza del mundo subjetivo y, en su conjunto, colorean los distintos satisfactores de las necesidades humanas fundamentales.

En resumen y si el lector ha estado atento, ha podido seguir entre líneas que el texto que acaba de pasar ha sido en el fondo un alegato en favor de la libertad del

ser humano, en el entendido de que toda persona es un proyecto libertad que se reinventa y se recrea a sí misma mientras le dura la vida y que en esto consiste finalmente la intriga de la felicidad.

## Referencias

Acosta, J. (2010). *Documento Maestro de Lúdica Educativa*. Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Acosta Gutiérrez, J. (2019). *Fantástica: una lógica para la invención de mundos*. Pontificia Universidad Javeriana

Agamben, G. (2011). *Desnudez*. (M. T. de Meza, Trad.) Anagrama.

Alberti, R. (1979). *Aire, que me lleva el aire!: antología juvenil*. Editorial Labor.

Antonov, V. (2014). *Obras clásicas de la filosofía espiritual y la actualidad* (A. Teplyy, Trad.). New AAtlanteans. <http://www.swami-center.org/es/text/classics.pdf>

Arendt, H. (2005). *La condición humana*. (R. Gil Novales, Trad.). Paidós.

Arendt, H. (2009). *La condición humana* (5a. reimpresión). Paidós.

Aristoteles. (1992). *Ética a Nicómaco*. (B. Saint-Hilaire, Trad.). Librairie Francaise.

Asociación Española de Personalismo. (2020, 2 de abril). *Filosofía personalista*. <http://www.personalismo.org/>

Astey V., L. (1971). *Enuma Elish: El poema babilónico de la creación*. Ediciones Sierra Madre. <https://evaristocultural.com.ar/2006/10/20/enuma-elish-el-poema-babilonico-de-la-creacion/>

Bauman, Z. (2009). *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*. Paidós.

Becq de Fouquieres, L. (1869). *Les jeux des Anciens*. C. Reinwald, Librairie-Editeur.

Biello, D. (2007, 3 de octubre). *Searching for God in the Brain*. [https://web.archive.org/web/20071011195305/http://www.sciam.com/print\\_version.cfm?articleID=434D7C62-E7F2-99DF-37CC9814533B90D7](https://web.archive.org/web/20071011195305/http://www.sciam.com/print_version.cfm?articleID=434D7C62-E7F2-99DF-37CC9814533B90D7)

Black, M. (1996). *Modelos y Metáforas*. Tecnos.

Bonilla B., C. B. (1989, 3 de noviembre). *Funlibre*. <http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/CBolivar.htm>

Bourdieu, P. (2001). *Poder, derecho y clases sociales*. (M. Bernuz Beneitez, Trad.) Desclée de Brouwer.

Brun, J. (1966). *Les Stoïciens*. Presses Universitaires de France.

Burgos Ayala, A., Vega Torres, D. y Moreno García, J. (Eds.). (2013). *Instituciones educativas vivas*. Editorial Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Byung-Chul, H. (2019). *La sociedad del cansancio*. Herder.

Caillois, R. (1958). *Del cuento de hadas a la ciencia ficción*. Edhasa.

Camargo Muñoz, A. (2012). *El Poder del Relato*. Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Carroll, L. (2016). *Alicia*. Edelvives.

Carvajal Sánchez, J. (2013). *La Cuestión de la Justicia*.

Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Carvajal Sánchez, J. (2013). *Violencia y Alteridad*. Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Carvajal Sánchez, J. (2016). Fragilidad del mundo, Vulnerabilidad humana. El Arte de vivir Juntos. *Educación y Territorio*, 6(10). <https://www.jdc.edu.co/revistas/index.php/reyte/article/view/87/82>

Carvajal Sánchez, J. (2016). *Historia y Tendencias de la Ética*. Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Cassirer, E. (1968). *Antropología filosófica. Introducción a una filosofía de la cultura*. Fondo de Cultura Económica.

Cesares, J. (1951). *Diccionario ideológico de la lengua española*. Fundación Universitaria Gustavo Gili.

Cole, M., Engeström, Y. y Vásquez, A. (Eds). (1997). *Mente, cultura y actividad. Escritos fundamentales sobre cognición humana comparada*. University Press.

Corbin, Alain; Courtine, Jean-Jacques; Vigarello, Georges. (2006). *Historia del Cuerpo* (Vol. III). Fundación Universitaria Taurus.

Cuperly, P. (2005). *Fêtes et prières des grandes religions*. Fundación Universitaria Les Éditions de l'Atelier/ É. Ouvrieres.

Cyrulnik, B. (2012, 1 de marzo). *iCAP Université Claude Bernard Lyon 1*. <https://www.youtube.com/watch?v=eR1-K9Zx7Tk>

Daniels, J. (2003). *Vygotsky y la pedagogía*. Paidós

- de Foucauld, C. (2001). *Escritos esenciales*. Sal Terrae.
- De La Torre, S. E. (1997). *Estrategias de simulación*. Octaedro.
- Delcroly, E. (1986). *El juego educativo*. Morata.
- Derrida, J. (1998). *Adios a Émmanuel Lévinas*. Mínima Trotta.
- Descartes, R. (1963). *Discours de la methode / Meditations*. Union générale d'éditions 10/18.
- Dickens, C (2009). *Tiempos difíciles*. Alianza Editorial.
- Eliade, M. (1998). *Lo Sagrado y lo Profano*. Paidós.
- Fernández, L., Negroe, G., Lacadena, A., Yam, M., Fernández, S. y López, A. (2006). *Historia Prehispánica y Colonial de Yucatán*. Mc Graw Hill.
- Ferrater Mora, J. (1994). *Diccionario de filosofía*. Ariel.
- Fischl, J. (1990). *Manual de historia de la filosofía*. Herder.
- Freud, S. (1995). *El poeta y los sueños diurnos*. Nueva Helade.
- Freud, S. (1995). *Le malaise dans la culture*. Quadrigue/Puf.
- Froebel, F. (1992). *La educación del hombre*. Trillas.
- García Gual, C. (1985). *Epicuro*. Alianza Editorial.
- Gardner, E. (1984). *Alicia Anotada, Lewis Carroll*. Akal.
- Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples*. Paidós.
- Gevaert, J. (2003). *El problema del hombre. Introducción*

a la antropología filosófica. Editorial Sígueme.

Giddens, A. (1991). *Modernidad e identidad*. Península.

Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Vergara editores.

Grassi, E. (1999). *Vico y el humanismo: Ensayo sobre Vico, Heidegger y la retórica*. Anthropos.

Grassi, E. (2003). *El poder de la fantasía. Observaciones sobre la historia del pensamiento occidental*. Anthropos.

Grillot, T. (2013, 26 de febrero). *Le travail : valeurs, attentes et frustrations. Un entretien avec Robert Castel, Dominique Méda, et Laurence Roulleau-Berger*. <https://laviedesidees.fr/Le-Travail-valeurs-attentes-et.html>

Guigot, A. (2018). *Petite spiritualité de l'amitié*. Bayard.

Hernández, G. y Puig, T. (1994). *La ciudad de las asociaciones*. Popular.

Heschel, A. J. (1989). *Chi e l'uomo*. Ruscone.

Hesíodo. (1978). *Teogonía*. Universidad UAM.

Hidalgo Serna, E. (1993). *El pensamiento ingenioso en Baltasar Gracián: el "concepto" y su función lógica*. Anthropos Editorial.

Holzappel, C. (2003). *Crítica de la razón lúdica*. Trotta.

Huertas Ruiz, J. D. (2012). El juego como problema filosófico. *Revista Signos*, 33(2).

Huizinga, J. (2008). *Homo Ludens. El juego y la cultura*. Fondo de Cultura Económica.

Hume, D. (2001). *Tratado de la naturaleza Humana*. (V. Viqueira, Trad.) <https://www.google.com/>



search?q=david+hume+tratado+de+la+naturaleza+humana+pdf&rlz=1C1CHBD\_esCO886CO886&oq=David+hume+tratado+sobre+la+naturaleza+humana+pdf&aqs=chrome.0.0.11042j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

Isambert, F. A. (1982). *Le sens du sacré : fête et religion populaire*. Les Éditions de Minuit.

Jacob, F. (1982). *El Juego de lo Posible*. Grijalbo.

Jameson, F. (1991). *El posmodrnismo o la lógica cultural del capitalismo avanzado*. Paidós Ibérica.

Jiménez, C. (1995). *Fantasías y risas*. Gráficas Olímpica.

Jiménez, C. (1996). *La lúdica como experiencia cultural*. Magisterio.

Kabat-Zinn, J. (2016, 24 de enero). *¿Qué es mindfulness? Jon Kabat-Zinn- subtítulos en español*. [https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=ybgH4WQH9_k)

Kakú, M. (2009). *Física de lo Imposible*. Debate.

Kieran, E. (1994). *Fantasía e imaginación: su poder en la enseñanza*. Morata.

Kirk, G. S. (1965). *Homer and the Epic. A Shortened version of "the songs of Homer"*. Cambridge university Press.

Krisnamurti, J. (1996). *Pedagogía de la libertad*. Integral.

Lapoujade, M. N. (1988). *Filosofía de la imaginación*. Siglo XXI.

Larrivee, D., & Gini, A. (2015). Neuroscience of

Meditation and religious experience. *Conference: 7th Colloquium of the International Association of Catholic Bioethicists (IACB) 2015*. [https://www.researchgate.net/publication/301490085\\_Neuroscience\\_of\\_Meditation\\_and\\_Religious\\_Experience\\_A\\_Preferred\\_Ethical\\_Option\\_for\\_Mental\\_Well\\_Being\\_Through\\_Christian\\_Contemplative\\_Practice](https://www.researchgate.net/publication/301490085_Neuroscience_of_Meditation_and_Religious_Experience_A_Preferred_Ethical_Option_for_Mental_Well_Being_Through_Christian_Contemplative_Practice)

Le Breton, D. (2018). *Sociología del Cuerpo*. Siruela.

Lenoir, R. (1994). *La utopía imposible*. Santa Cruz de Tenerife.

Lenoir, F. (2018, 14 de enero). Plus conscient, plus libre, plus heureux avec Spinoza. Crans-Montana, Valais, Suisse. <https://www.youtube.com/watch?v=mbDxvS5UWmU>

León, R. (2020, 20 de enero). *Clínica de la Ansiedad*. <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/prevencion-de-la-ansiedad/mindfulness-la-atencion-en-el-aqui-y-ahora/>

Lévinas, E. (1987). *Totalidad e Infinito. Ensayo sobre la exterioridad*. Editorial Sígueme.

Leontiev, A.N. (1978). *Actividad, conciencia y personalidad*. Ciencia del hombre.

Lipovetsky, G. (1989). *L'ère du vide. Essais sur l'individualisme contemporain*. Gallimard.

Lopategui, E. (1999). *Recreación: qué es recreación*. [www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html](http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap6/Recrear.html)

Lyotard, J.-F. (1979). *La Condition postmoderne: Rapport sur le savoir*. Minuit.

Magdelaine, C. (2015, 20 de mayo). *Christophe*.

<https://www.notre-planete.info/actualites/3751-nombre-animaux-compagnie-France>

Maillard, C. (2017). *La razón estética*. Galaxia Gutenberg.

Malinowski, B. (1948). *Magia, Ciencia y Religión*. Planeta Agostini .

Manila, J. G. (1989). *Pedagogía de la imaginación poética*. Aliorna.

Marin, R. (1984). *La creatividad y educación*. CEAC.

Marcel, G. (2003). *Ser y Tener*. Caparros Editores.

Marcuse, H. (1993). *El hombre Unidimensional; Ensayo sobre la ideología de la sociedad industrial avanzada*. Editorial Planeta De Agostini.

Martínez, I. (2004). *sepiensa.org.mx*. //sepiensa.org.mx/contenidos/2004/irene/brevehistoria/breve.html

Maslow, A. (1983). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Kairos.

Maturana, H. y Verden, Z.(1995). *Amor y juego*. Talleres gráficos.

May, R. (1992). *La Necesidad del mito. La influencia de los modelos culturales en el mundo contemporáneo*. Paidós.

McCall, H. (1994). *Mythes de la Mésopotamie*. Éditions du Seuil.

Medicina-Legal. (2019, 3 de agosto). R<https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales>

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

Mesa, G. (1993). *La Recreación Dirigida - Juego, Arte o Pedagogía*.

Mesa C, G. (1999). *Simposio de investigación y formación en recreación*. Coldeportes /FUNLI.

Moliner, M. (1992). *Diccionario de uso del español*. Gredos.

Moll, L. (Comp). (1993). *Vygotsky y la educación. Connotaciones y aplicaciones de la psicología sociohistórica en la educación*. Aique

Morin, E. (1999). *Sept Savoirs nécessaires à l'éducation du futur*. UNESCO.

Mounier, E. (1961). *Œuvres, tomo I*. éditions du Seuil, París.

Mounier, E. (1990). *Obras Completas, Tomo III*. Sígueme.

Nietzsche, F. (2011). *Así habló Zaratustra*. Alianza.

Núñez, A. (2007). Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós. *Paperback. Publicación sobre arte, diseño y educación*, 4, 1-9.

Ocampo Hurtado, J. G. (2012). El Juego de pelota prehispánico y los juegos olímpicos. *U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15, 17-25. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/ruadc/article/view/889/1049>

*Organización Mundial de Sanidad Animal*. <https://www.oie.int/es/bienestar-animal/el-bienestar-animal-de-un-vistazo/>

Ospina, W. (2006). *La decadencia de los dragones*. Alfaguara.

Paidotribo. (1999). *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Paidotribo.

Pascal, B. (s.f.). *Pensamientos*. [http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/pensamientos--1/html/ff08eee4-82b1-11df-acc7-002185ce6064\\_2.html](http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/pensamientos--1/html/ff08eee4-82b1-11df-acc7-002185ce6064_2.html)

Piaget, J. (1974). *El criterio moral del niño*. Fontanela.

Piaget, J. (1986). *La formación del símbolo en el niño*. Fondo de Cultura Económica.

Popper, K. (1996). *En busca de un mundo mejor*. Paidós.

Prager, D. (2004). *En busca de la felicidad*. Amat Editorial.

Prieto, M. (1989). *Modificabilidad y P.E.I.* Bruño.

Quijano, G. (2017, 7 de julio). *Marketing y Finanzas*. <https://www.marketingyfinanzas.net/page/9/>

Recinos, A. (2016). *Popol Vuh, Las Antiguas Historias del Quiché*. Fondo de Cultura Económica.

Report, W. H. (2021, 8 de marzo). *World Happiness Report 2020*. <https://worldhappiness.report/ed/2020/#read>

Restrepo, C. (1989). *El derecho a la ternura*. Editorial Reina.

Rezsohazy, R. (1988). *El desarrollo comunitario*. Narcea.

Rodari, G. (2007). *Gramática de la fantasía. Introducción al arte de inventar historias*. Panamericana.

Rogers, C. (1978). *Libertad y Creatividad en la Educación. El sistema no directivo*. Paidós.

Rojas Marcos, L. (2011). *Superar la adversidad*. Espasa.

Saint Agustín. (1964). *Les Confessions*. (J. Trabucco, Trad.) Flammarion.

Saldmann, F. (2014). *El mejor medicamento eres tú*. Madrid: Santillana Ediciones Generales.

San Agustín. (2015). *Las Confesiones*. Editorial Verbum.

Saldmann, F. (2015, 30 de octubre). Montreal, Canadá.  
<https://www.youtube.com/watch?v=-PcRoNQLHAE>

Sánchez, M. (1991). *La participación. Metodología y práctica*. Popular

Sanguinetti, J. J. (2014). *Neurociencia y Filosofía del hombre*. Ediciones Palabra.

Schädler, U. (2007). *Jeux de l'humanité: 5000 ans d'histoire culturelle des jeux de société*. Slatkine, 2007.

Schillebeeckx, E. (1969). *Dios y el hombre. Ensayos teológicos*. Sígueme.

Schweitzer, A. (2019). *Respect et responsabilité pour la vie. Les fondamentaux de l'écologie*. Arthaud poche.

Schweitzer, A. i. (s.f.). *Maison Albert Schweitzer*.  
<https://www.schweitzer.org/le-respect-de-la-vie/>: <https://www.schweitzer.org/>

Serres, M. (2014). *Pulgarcita*. Gedisa.

Sevilla, M. J. (2011). *Prolegómenos para una crítica*. Anthropos.

Seymour Bruner, J. (2006). Cultura, espíritu, historias. *Childhood*, 58(2), 118-125. <https://www.cairn.info/revue-enfance1-2006-2-page-118.htm?contenu=article>

Shimoff, M., & Kline, C. (2013). *Feliz porque sí*. Urano.

Spinoza, B. (2003). *Tratado Teológico-Político*. Alianza Editorial.

Spinoza, B. (2006). *Tratado de la Reforma del Entendimiento*. Alianza Editorial.

Terruwe, A. (2020, 3 de mayo). *Anna Terruwe + Conrad Baars: Website by S. van de Berkt*. <https://www.anna-terruwe.nl/>

Thagard, P. (2015). *Diccionario Interdisciplinar Austral*. (C. E. Vanney, I. Silva, & J. F. Franck, Edits.) [http://dia.austral.edu.ar/Ciencias\\_cognitivas](http://dia.austral.edu.ar/Ciencias_cognitivas)

Thuillier, J.-P. (1987, 6 de agosto). Les jeux athlétiques dans la civilisation étrusque. 1332-1335. (R. Delord, Entrevistador) París. <https://www.franceculture.fr/emissions/le-salon-noir/larcheologie-aux-jeux-olympiques>

Tolentino Mendonça, J. (2017). *Pequeña teología de la lentitud*. Fragmenta.

Toro Zambrano, M. (s.f.). El concepto de heterotopia en Michel Foucault. *Cuestiones de Filosofía*, 3(21).

UNESCO. (2000, 29 de junio). *Carta de la Tierra*. Obtenido de <https://cartadelatierra.org/>

Universidad del Valle. (1997). *La Recreación Dirigida Como Proceso Educativo*. Tesis Doctoral, Universidad de Barcelona, España.

Universidad del Valle. (2000). *¿La formación Profesional en Recreación: un sueño o una necesidad indiscutible?*

Vásquez, F. (2007). *Educación con maestría*. Ediciones Unisalle.

Vega Torres, D., Acuña Gonzalez, S. L., & Rodríguez Buitrago, A. G. (2020). *Dialéctica de la vivencia educativa: Dialéctica de la vivencia educativa*. Fundación Universitaria Juan de Castellanos.

Vygotsky, L. (1982). *La imaginación y el arte en la infancia (ensayo psicológico)*. Akal

Vygotsky, L. (1988). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Grijalbo.

Wady, V. (2006). *Monografías: simulación de procesos*. [www.monografias.com/trabajos6/sipro/sipro.shtml](http://www.monografias.com/trabajos6/sipro/sipro.shtml),

Wallon, H. (1942). *El juego en la evolución psicológica del niño*. Psique.

Winnicott, D. (1986). *Realidad y juego*. Gedisa.

Zambrano Zubiri, X. (1980). *Inteligencia Sentiente*. Alianza Editorial.