EL BOOM DE LOS PUZZLES

EL PLACER DE QUE LAS PIEZAS ENCAJEN

Por Guillermina Ferrá
Lic. en Psicopedagogía

Los puzzles volvieron a ser furor a partir del aislamiento en 2020. ¡Qué mejor pasatiempo que un rompecabezas para estimular la creatividad, desarrollar la imaginación y disminuir la sensación de ansiedad!

Si bien los rompecabezas suelen ser conocidos como una actividad de ocio y recreación, armar puzzles tiene infinitos beneficios, además de ser un divertido pasatiempo.

Estar frente a un rompecabezas es estar frente a un juego que exige, entre muchas otras habilidades, lógica, paciencia, abstracción y concentración.

Cuando jugamos a ordenar pequeñas piezas pertenecientes a un gran todo, fijamos toda nuestra atención en cada una de ellas. Observamos y analizamos su forma, su color y su diseño, en comparación con el resto.

▲ "Europa dividido en sus reinos, etc." (John Spilsbury 1766) es considerado el primer rompecabezas. Foto: Wikipedia.

UN POCO DE HISTORIA

Hace más de 200 años, fue creado el primer rompecabezas por Juan Spilsbury, un reconocido cartógrafo y grabador británico de la década de 1760. Spilsbury fijó sobre una madera uno de los mapas que había creado y comenzó a cortar alrededor de las fronteras de los países. Esta idea comenzó a ser utilizada con fines educativos, con el objetivo de que en la educación británica se enseñara geografía. Unos años más tarde se comenzaron a producir rompecabezas de cartón con un objetivo diferente: entretener.

Actualmente, los puzzles son un entretenimiento que atrapa tanto a niños y niñas como a mayores. Son una propuesta divertida que modifica de forma positiva los procesos de pensamiento del cerebro. Esto quiere decir que son muy (muy) beneficiosos para el desarrollo de los chicos y chicas, ya que contribuyen al estímulo de diferentes habilidades.

PLACER PARA NUESTRO CEREBRO

El neuropsicólogo Portellano Pérez afirma que los rompecabezas tienen una función lúdica: son el entretenimiento por excelencia, distraen y llenan los ratos libres con éxito. Nos producen bienestar y liberación de endorfinas. Al que le guste hacer este tipo de pasatiempos, está activando los centros de placer dentro de la corteza cerebral.

Se atraviesan distintas emociones que van desde la motivación, la frustración, el enojo y el entusiasmo, hasta la alegría.

BENEFICIOS DESDE LA PSICOPEDAGOGÍA

Entonces, armar rompecabezas tiene infinitos beneficios, ya que se pone en juego:

• **La resolución de conflictos**: en el armado de un rompecabezas se deben seguir los mismos pasos que en la resolución de un conflicto: tener conciencia del panorama global; ver cómo son las cosas en su totalidad y observar las particularidades. A continuación, pensar en cuál sería la estrategia adecuada para avanzar y, de esta manera, lograr el objetivo.

▲ Se utilizan los procesos óculo manual en forma simultánea (ojo, mano, dedos) que son importantes y necesarios, además, para el proceso de escritura.

• **Las habilidades visuales y espaciales**: se estimula el procesamiento de la información visual, el razonamiento abstracto, la comprensión de las relaciones parte-todo y la capacidad de analizar y sintetizar los estímulos visuales abstractos.

• **La tolerancia a la frustración**: aprendemos de aquello que nos produce una emoción. Este tipo de actividades son consideradas como placenteras. Sin embargo, durante el proceso de resolución, se atraviesan distintas emociones que van desde la motivación, la frustración, el enojo y el entusiasmo, hasta la alegría. Para armar un puzzle se necesita paciencia. Posiblemente, no salga a la perfección en el primer intento, pero no por eso se debe dejar de intentar.

• **La motricidad fina y la coordinación visomotora**: armar rompecabezas implica realizar movimientos controlados que requieren de gran precisión, donde se utilizan los procesos óculo manual en forma simultánea (ojo, mano, dedos) que son importantes y necesarios, además, para el proceso de escritura.

• **El desarrollo social y el juego cooperativo**: es una buena estrategia para dejar momentáneamente los dispositivos tecnológicos y compartir un momento lúdico. En esta propuesta, los jugadores no compiten entre sí, sino que trabajan en conjunto para lograr un objetivo común. Por ello, promueve la buena comunicación, las acciones coordinadas y la ayuda recíproca; lo que favorece y contribuye a las relaciones interpersonales y al aprendizaje.

• **La comunicación, el lenguaje y el vocabulario**: durante el proceso de armado, el adulto puede intervenir haciendo diferentes preguntas que generen un intercambio con el niño o niña en situación de juego. De esta forma, dándole a las frases significado y funcionalidad se estimula el lenguaje expresivo y comprensivo. Además, se puede ampliar el vocabulario nombrando las imágenes y colores que aparezcan en el rompecabezas.

▲ Se activan centros de placer dentro de la corteza cerebral.

CANTIDAD DE PIEZAS SEGÚN EDADES

A partir de los 2 años, son recomendados los puzzles de hasta 8 piezas. A partir de los 3 años empiezan a formarlos con mayor número y de tamaño más pequeño. Por la experiencia acumulada, a partir de 4 años ya tienen mayor habilidad para unirlas y se sugiere puzzles de hasta 24 piezas.

A los 6 años ya cuentan con la capacidad de identificar y clasificar las piezas acorde al lugar correcto y, por lo general, ya desarrollaron su propia estrategia de armado. Los puzzles de 100 piezas son un desafío en esta etapa.

A partir de los 8 años ya pueden resolver puzzles de 260 o incluso 500 piezas.

UN CLÁSICO

En resumen, armar un rompecabezas, además de ser una actividad placentera para jugar solos o en compañía, es un soporte lúdico que fomenta:

• la concentración
• el aprendizaje
• la organización
• la planificación
• la cooperación
• la autoestima
• la creatividad
• la motricidad
• la paciencia
• la perseverancia

¡Tal vez por todo esto el puzzle, uno de los juegos más antiguos del mundo, nunca pasa de moda! ■

▲ **Guillermina Ferrá** es Licenciada en Psicopedagogía MP 159.413. Dirige Espacio Psicope.

Visitá
www.instagram.com/espacio.psicope/
www.facebook.com/espacio.psicope