

VIABILIDAD DE UN JUEGO DE MESA PARA ABORDAR EL MIEDO EN LA ADULTEZ TEMPRANA

Jesús David Melo Alarcón

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Norma Angelica Ortega Andrade

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Anayely Morales Tovar

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Rubén García Cruz

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

rubengarciacruz2014@gmail.com

Estos autores contribuyeron por igual en este trabajo

Received: 30 septiembre 2024

Revised: 3 octubre 2024

Evaluator 1 report: 16 octubre 2024

Evaluator 2 report: 23 octubre 2024

Accepted: 2 noviembre 2024

Published: noviembre 2024

RESUMEN

Se reporta la aplicación de un juego de mesa diseñado con una metodología propuesta para la elaboración de juegos de mesa de uso clínico psicológico, con el objetivo de evidenciar su viabilidad en cuanto a utilidad, pertinencia, adecuación y relevancia en la identificación, expresión y regulación del miedo en la adultez temprana. Es un estudio exploratorio- descriptivo con un diseño no experimental transversal, en el que participaron 102 adultos mexicanos seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Se utilizó un cuestionario semiestructurado elaborado para los fines de este estudio. El análisis de los datos a través de distribución de frecuencias señala que el 87.3% de los participantes consideró que su experiencia con el juego fue buena; además el 99% de los participantes considera que el juego le fue de utilidad, principalmente porque ayudó a identificar y expresar la emoción del miedo, así como escuchar opiniones y compartir ideas relacionadas a la acción y la regulación del miedo, así mismo el 99% refirió que recomendaría el juego a otras personas de su edad. Se destaca que previo a la aplicación del juego, éste fue validado por jueces expertos. Por lo que se concluye que el juego de mesa diseñado para abordar el miedo es adecuado, pertinente, relevante y útil en la concientización de la naturalidad de la emoción y la importancia de expresarlo. En el diseño del juego se destaca la necesidad de apearse a una metodología basada en evidencia científica que contribuya al diseño de este tipo de recursos de uso psicológico.

Palabras clave: juego de mesa; viabilidad; adultez temprana; miedo; metodología; diseño

ABSTRACT

Feasibility of a board game to address fear in early adulthood. We report the application of a board game designed with a proposed methodology for the development of board games for clinical psychological use, with the aim of evidencing its viability in terms of utility, pertinence, adequacy and relevance in the identification, expression and regulation of fear in early adulthood. This is an exploratory-descriptive study with a non-experimental cross-sectional design, in which 102 Mexican adults selected through a non-probability sampling participated. A semi-structured questionnaire developed for the purposes of this study was used. The analysis of the data through frequency distribution indicates that 87.3% of the participants considered that their experience with the game was good; In addition, 99% of the participants consider that the game was useful, mainly because it helped to identify and express the emotion of fear, as well as to listen to opinions and share ideas related to the action and regulation of fear, likewise 99% said that they would recommend the game to other people of their age. It should be noted that prior to the application of the game, it was validated by expert judges. Therefore, it is concluded that the board game designed to address fear is adequate, pertinent, relevant and useful in raising awareness of the naturalness of emotion and the importance of expressing it. In the design of the game, the need to adhere to a methodology based on scientific evidence that contributes to the design of this type of resources for psychological use is highlighted.

Keywords: board game; feasibility; early adulthood; fear; methodology; design

Agradecimientos: se agradece a los adultos que voluntariamente aceptaron participar en este estudio, así como a las instituciones educativas que brindaron el espacio físico para aplicarlo.

INTRODUCCIÓN

El miedo es una experiencia natural en todos los seres humanos (Bueno-Sánchez, Díaz, Restrepo, Solano & Gantiva, 2019), es considerado una emoción básica que se caracteriza por una sensación desagradable e intensa ante la percepción de peligro real o imaginario (Dirección General de Divulgación de las Humanidades [DGDH]-Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, 2022), su función adaptativa es garantizar la supervivencia ante una situación de riesgo. A lo largo de la vida, éste puede variar de acuerdo con la edad, las creencias y el género (Pulido & Herrera, 2016), pero siempre está presente. Puede surgir como reacción ante una situación de inseguridad, un trauma, la posibilidad de un cambio o de vivir una experiencia dolorosa (Pablos, 2022). Cuando esto pasa, refiere Pablos, la liberación de cortisol se activa como un mecanismo de defensa que, si es elevado y por tiempo prolongado se convierte en un agente tóxico que daña al organismo. Por lo que es importante entender el miedo para aprender a gestionarlo, en lugar de bloquearlo, de tal forma que ante una situación de miedo la persona esté preparada para enfrentarlo, se libere de sus temores (Stamateas, 2017), se incremente su seguridad y su autoestima (Pablos, 2022).

El miedo en la adultez temprana

El miedo como la mayoría de las emociones, se han estudiado principalmente en población infantil y adolescente, por tratarse de etapas evolutivas donde se establece la consolidación de estructuras del funcionamiento psicosocial, y se busca implementar estrategias de prevención ante posibles problemas psicológicos futuros (Bellamy, Gore & Sturgis, 2005; Trianes, Cardelle-Elawar, Blanca & Muñoz., 2003), sin embargo, los cambios evolutivos del desarrollo, han llevado a estudiar cómo la vivencia, experiencia y manifestación emocional cambian a lo largo de la vida (Jiménez-Etxebarria, Bernarás & Jaureguizar, 2019), en este sentido los estudios entorno a la emoción del miedo, reporta que los adultos experimentan el miedo con menor intensidad que los niños y los adolescentes (Reyes & Reidl, 2013) y la expresión y condiciones del mismo también es diferente.

Los principales miedos que experimentan los adultos son el temor a enfermarse, la muerte personal (Bautista, 2021), la muerte de la familia, el futuro de los hijos, la inestabilidad económica y el desempleo. De acuerdo con Valdez, López, Torres, Piña, González y Maya, (2010) los hombres temen a la ocurrencia de algún accidente, a

ser objetos de burla, a desamparar a su familia y a la vejez, por otro lado, las mujeres lo hacen ante los índices de delincuencia e inseguridad, la soledad o no ser buena madre. Esto debido a que dicha etapa se caracteriza por grandes tensiones, estrés y preocupaciones propias de la edad juvenil en la que se busca materializar los deseos e ilusiones, como lo es el ocupar un lugar en la sociedad, formar una familia, encontrar un empleo, así como el logro de satisfacciones en torno al amor, la sexualidad, vida familiar, profesional y el logro de objetivos personales (Amador, Monreal & Marco, 2001).

La importancia de saber gestionar el miedo en esta etapa, radica primeramente en saber cómo actuar ante las diversas situaciones que provocan miedo. Reconocer a qué se le tiene miedo facilita la relación con lo temido y evita adelantarse ante el temor con una defensa preventiva en forma de huida o de ataque (Antoni & Zentner, 2014) o bien, que ese miedo sea el desencadenante del desarrollo de sintomatología ansiosa. El no expresar miedo, como adultos, puede llevar a evitar de manera excesiva situaciones que se perciben como amenazantes aun cuando la probabilidad sea relativamente baja de experimentar peligro (Xia, Eyolfson, Lloyd, Vervliet, & Dymond, 2019, como se cita en Quezada-Scholz, 2020).

Es de considerar que usualmente los adultos de esta etapa del desarrollo, pueden llegar a tener un acercamiento con niñas y niños que requieran saber qué es el miedo y cómo enfrentarlo; una respuesta común, es escuchar a los adultos decirle a las y los menores que no deben tener miedo, impidiéndoles experimentar dicha emoción haciéndolos callar u ocultar el miedo que sienten (Jacobo, Manzo & Vallejo, 2020), por esto es preciso abordar el miedo con los adultos jóvenes. Como señalan López-Pérez, Fernández-Pinto y Márquez-González (2008) es relevante que las personas adultas también se vean beneficiadas de programas de educación emocional como una oportunidad para aprender, reforzar o mejorar sus competencias emocionales. Particularmente sugieren estas autoras, en “la edad adulta será necesario trabajar especialmente en la promoción de estrategias adecuadas de regulación emocional, especialmente en relación con las emociones de signo emocional negativo” (p. 505).

Por consiguiente, el presente estudio se abocó al desarrollo de un juego de mesa de uso clínico psicológico, dirigido al reconocimiento, expresión y regulación del miedo en la adultez temprana.

El juego como recurso para reconocer y expresar el miedo

El uso del juego como recurso terapéutico, se ha utilizado en el campo clínico de la psicología, principalmente en la terapia infantil con el propósito de compensar procesos emocionales como la ansiedad, el miedo, el enojo, frustraciones entre otras (Fernández, 2014). Sus bondades facilitan la expresión de sentimientos, emociones, preocupaciones y deseos (O Connor, Shcafer & Braverman, 2017), además de la diversión, la recreación física, el placer y la alegría que éste otorga de manera natural. Su uso clínico psicológico, tiene inicios en las teorías psicoanalíticas y psicodinámicas, sin embargo para la década de los 80, éste era utilizado por los profesionales de la salud mental infantil desde enfoques y modelos terapéuticos diversos (psicodinámico y psicoanalítico, jungiano, experiencial, adleriano, centrado en el niño, gestáltico, cognitivo-conductual, terapia filial o familiar, narrativa, ecosistémico y el modelo integrativo o transteórico), enriqueciendo las diferentes modalidades de tratamiento así como las diversas poblaciones con las que se trabaja.

Tomando en cuenta, que el juego a lo largo de la vida es un medio para lograr la transformación, encontrar significado y propósito a la vida, sentirse creativos y reflexivos sobre sí mismos, éste puede ayudar a promover el bienestar físico y mental de los adultos cuando es utilizado con fines terapéuticos (Schaefer, 2003/2005). Dado que favorece el proceso interpersonal en el que se establecen relaciones entre terapeuta y sujetos, para resolver dificultades psicosociales, así prevenir y dominar dificultades regulatorias provenientes de problemas emocionales para potenciar fuerzas activas que generan cambio hacia un desarrollo positivo (Piliși, Fernández, Hidalgo, Cedeño, & Ramos, 2023).

Acorde con O Connor et al. (2017) el juego con adultos se ha propuesto como una estrategia terapéutica la cual resulta beneficiosa para los casos de adolescentes y adultos, debido a que ayuda a disminuir las dificultades emocionales. En particular la terapia de juego grupal con adultos denota la cohesión que se puede producir entre

VIABILIDAD DE UN JUEGO DE MESA PARA ABORDAR EL MIEDO EN LA ADULTEZ TEMPRANA

los miembros que en un inicio eran retraídos o defensivos. La utilización de juegos de mesa en la terapia de juego grupal con adultos, posibilita la identificación de sentimientos de placer y alegría, del mismo modo requiere de un mayor control de emociones, habilidades sociales e intelecto. Esta terapia ofrece a sus participantes una conexión más cercana entre cada uno de ellos.

El rol importante que tiene el juego en el aprendizaje y en la expresión emocional, facilita el uso de diferentes estrategias para lograr un manejo adecuado de las emociones (Benavidez & Flores, 2019) tal como lo evidencia el estudio realizado por La Valle y Mustaca (2020) con jóvenes y adultos de entre 14 a 62 años de edad, donde se demostró experimentalmente, que este tipo de juegos ayudan a inducir emociones positivas, refieren estos autores, una estimulación del juego en todas las etapas evolutivas puede ser benéfico para el bienestar psicológico y la salud mental, tanto en ámbitos educacionales como en rehabilitación.

En revisión sistemática realizada por Noda, Shirotaki y Nakao (2019), que abarcó un período de 2008 a 2018 con respecto al uso de los juegos de mesa con adultos, se analizó la recurrencia del uso del juego en el ámbito educativo, desarrollo de funciones cognitivas, así como en el desarrollo de la actividad física, de la ansiedad y su aplicación con personas con Alzheimer. Hallaron que el uso del tablero contribuye a mejorar diversas patologías, relaciones interpersonales, por lo que su empleo constituye un recurso eficaz en la terapia complementaria que puede contribuir a la mejora de muchos síntomas clínicos, así como en la promoción de la salud mental.

Un hallazgo importante a destacar de esta revisión sistemática, es que ninguno de estos juegos se abocó a abordar el miedo con adultos, por lo que el presente estudio propone un juego de mesa para identificar, expresar y regular el miedo en la adultez temprana, el cual se ha desarrollado con base en una metodología para el diseño de juegos de mesa de uso clínico psicológico que se encuentra en prensa, a fin de generar materiales basados en evidencia científica. Por consiguiente, el objetivo de este estudio fue analizar la utilidad, pertinencia, adecuación y relevancia del juego de mesa "Dominando el miedo" por parte de la población objetivo (los adultos), a fin de verificar su viabilidad previo a su producción editorial, como se sugiere en la metodología que siguió para su diseño y de esta forma, evidenciar un proceso que se desconoce tras la elaboración de un juego de mesa que puede ser creado por psicólogos, para su uso terapéutico.

MÉTODO

Participantes

102 adultos de los cuales 84 fueron mujeres (82.4%) y 18 hombres (17.6%) con un rango de edad de 25 a 45 años, cuya media de edad fue de $M=35.6$ ($DE=3.44$), todos originarios del estado de Hidalgo, México, los cuales fueron seleccionados por un muestreo no probabilístico de sujetos voluntarios. Como criterio de inclusión se consideró que se encontraran en la adultez temprana, que decidieran participar voluntariamente y que firmaran el consentimiento informado. Como criterios de exclusión se consideró que se encontraran en una etapa de vida distinta a la adultez temprana y que no supieran leer; como criterio de eliminación se contempló el deseo manifiesto por abandonar el juego una vez que éste había comenzado.

Tipo de estudio y diseño de investigación

Estudio exploratorio-descriptivo cuantitativo con un diseño de investigación no experimental transversal.

Escenario

Los escenarios de aplicación fueron dos escuelas primarias y un preescolar, ubicadas en Mineral de la Reforma y San Agustín Tlaxiaca, ambas localidades ubicadas en el estado de Hidalgo.

Instrumentos

Un cuestionario semiestructurado elaborado para los fines de este estudio con el cual se evaluó la relevancia, pertinencia, adecuación, coherencia y utilidad del juego. Consta de dos secciones, la primera con el fin de recabar

datos de identificación de los jugadores, la segunda con 10 preguntas de opción múltiple con variación en las opciones de respuesta. Cada pregunta era seguida de una opción para aportar comentarios adicionales al juego. En la Tabla 1 se puede ver las categorías y preguntas que contempla el cuestionario.

Tabla 1. Categorías y preguntas del cuestionario para evaluar la aplicación del juego de mesa “Dominando el miedo”

Categoría	Pregunta
Relevancia	5. ¿El juego le ayudó a identificar sus miedos o algún miedo que no sabía que tenía?
Importancia del Juego para identificar, expresar y regular el miedo	2. ¿Cómo fue su experiencia al jugar este juego?
Pertinencia	3. ¿Aprendió algo nuevo sobre el miedo, al jugarlo?
Es algo que viene a propósito, que es relevante, apropiado o congruente con aquello que se espera.	10. ¿Usted recomendaría este juego a otras personas de su edad?
Adecuación	1. ¿Qué opina del juego “dominando el miedo”?
Es apropiado para determinado fin, uso o acción.	6. ¿Qué opina de la duración del juego?
	7. ¿Las instrucciones fueron claras?
	8. ¿Qué opina del diseño del juego?
Utilidad	4. ¿Considera que el juego le fue de alguna utilidad?
El juego sirve para el fin que te fue creado y tiene como beneficio la expresión, identificación, comprensión y/o regulación de la emoción. El juego provee de información que puede ser considerada para su evaluación o intervención psicológica.	9. Las sugerencias para regular el miedo le parecen:

Nota. Elaboración propia

Procedimiento

El diseño del juego de mesa “Dominando el miedo” consideró una metodología (en prensa) propuesta para el diseño de juegos de mesa de uso clínico psicológico de Ortega y Ávila (2023) basada en la metodología proyectual de Munari (1986) y Martínez (2019). Esta metodología consta de 4 fases: definición y delimitación del constructo, diseño del juego de mesa, validación por jueces expertos y edición editorial en su prototipo final y difusión.

Primera fase Delimitación del constructo. Una vez que se delimitó abordar la emoción del miedo en la adultez temprana, se encuestó a 12 personas que tuvieran un rango de edad de 25 a 45 años, a quienes se les preguntó:

VIABILIDAD DE UN JUEGO DE MESA PARA ABORDAR EL MIEDO EN LA ADULTEZ TEMPRANA

¿Cuáles son tus principales miedos?, ¿Cuáles crees que sean los miedos que tienen otras personas de tu edad?, ¿Qué podrías hacer para enfrentarlos?, si tuvieras la oportunidad de crear un juego de mesa con estos miedos ¿Cómo sería?, ¿Qué título le pondrías a ese juego?, con las respuestas obtenidas se procedió a definir el constructo con base en la investigación documental realizada sobre la etapa de la adultez temprana y las situaciones que generan miedo, las formas de regular el miedo y las estrategias utilizadas para regular otras emociones, misma información que posteriormente se analizó con la finalidad de establecer las dimensiones que se abordarían en el juego, entre las cuales se encuentran: miedo a la muerte y al proceso de muerte, a las pérdidas de personas significativas por muerte, a la inestabilidad económica, a la enfermedad, a no encontrar trabajo, a ser despedido, a que los hijos no se realicen, miedo a ser víctima de violencia en las calles, miedo al paso de los años (llegar a la vejez).

Segunda fase Diseño del juego de mesa. Con las sugerencias de los 12 encuestados de la fase 1 y la investigación documental sobre los tipos de juegos de mesa existentes en la web para abordar esta emoción, se generó el primer boceto del juego con sus instrucciones y materiales: tablero, dado y contenido de las tarjetas con situaciones de miedo y estrategias de regulación, además de las tarjetas de premio y de suerte, así como los tokens. Las situaciones que contienen las tarjetas evocan miedo, con la finalidad de explorar las reacciones conductuales como cognitivas y fisiológicas y con esto aprender nuevas formas de regulación del miedo. Dentro de estas tarjetas de situaciones, se presentan intercaladas, otras situaciones que evocan emociones positivas, con la finalidad de aliviar tensiones que puedan resultar de las situaciones que provocan miedo y además de promover el bienestar, ya que juegan un papel protector en situaciones de adversidad. El juego cuenta con un formato para que se registren las respuestas cognitivas y conductuales que van expresando los jugadores, de tal forma que este registro sea de utilidad para el terapeuta en la intervención con el adulto, cuando experimenta miedo no patológico.

Posteriormente se pasó a la experimentación y pilotaje del juego, donde se probó su funcionalidad, la comprensión de las instrucciones y la dinámica de los jugadores con la participación de tres jugadores. Con base en las sugerencias por parte de los jugadores se mejoró el uso del dado y algunas instrucciones, así mismo los investigadores observaron a los jugadores para ver la funcionalidad del juego e identificar áreas de oportunidad. De este primer pilotaje se realizaron los ajustes pertinentes en el juego.

Después se volvió a aplicar con dos grupos de tres participantes cada uno, a quienes se les pidió su opinión sobre dicho juego y su experiencia al momento de jugarlo, lo que dio paso a los cambios finales previo al envío para la validación por jueces expertos.

Tercera fase Validación por jueces expertos. Se contactó a 10 psicólogos y psicólogas, además de 2 diseñadoras gráficas a través de correo electrónico, a quienes se les hizo la invitación para participar en el estudio como jueces. Una vez que aceptaron, se les hizo llegar la información por correo electrónico y quienes solicitaron una reunión presencial con ellos, se acudió para presentarles el juego y dar respuesta a sus dudas. La validación por jueces (artículo en prensa) se llevó a cabo a través de un formulario de Google forms, con la participación de 10 profesionales de la psicología y 2 de diseño gráfico, quienes evaluaron la relevancia, pertinencia, adecuación y utilidad del contenido del juego, con los siguientes indicadores: objetivo, diseño, contenido (dimensiones del miedo abordadas en el juego y situaciones), instrucciones y número de jugadores, con lo cual se conformó el prototipo final. Los resultados de la validación se analizaron mediante el estadístico W de Kendall para medir el grado de concordancia entre los jueces expertos, obteniendo un coeficiente superior a 0,80 en un rango (0,80 – 1,00), lo cual indica una concordancia de bueno a muy bueno. Así mismo se llevó a cabo un análisis de contenido mediante el cálculo del Coeficiente de validez de contenido (CVC) de Hernández-nieto (2002), cuyo resultado arrojó un coeficiente superior a 0,80 en un rango (0,844 - 0,977) que supone un acuerdo entre jueces aceptable y en su mayoría excelente. Como resultado de la validación por jueces se atendió a las sugerencias de mejora quedando la versión del juego que se aplicó a los 102 participantes de este estudio.

Cuarta fase se aplicó el juego de mesa con 102 participantes con la finalidad de observar su uso con la población objetivo, para su posterior edición final y su reproducción para la utilización clínico psicológica. Los

resultados de esta fase fueron analizados descriptivamente a través de la distribución de frecuencias, como se reportan en el presente artículo.

Consideraciones éticas

En apego al Código de Ética del Psicólogo y la Declaración de Helsinki, este estudio se consideró de mínimo riesgo, se cuidó la privacidad de los datos personales, así como se dio lectura del consentimiento informado a los participantes en el Google forms en el cual tenían dos opciones: aceptar el consentimiento informado y participar como jugador del juego, o no participar.

Análisis de datos

Se realizó un análisis de distribución de frecuencias en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) versión 22.

RESULTADOS

En el estudio participaron 102 adultos, 84 fueron mujeres (82.4%) y 18 hombres (17.6%) con rango de edad de 25 a 45 años, cuya media de edad fue de $M=35.6$ ($DE=3.44$), todos originarios del estado de Hidalgo.

El 87.3% de los participantes consideró que el juego era entretenido y el 5.9% agregó que además era interesante. Así mismo, el 87.3% refirió que su experiencia con el juego fue buena y el 10.8% dijo que fue regular; el 96.1% manifestó que aprendió algo nuevo al jugarlo, entre los principales aprendizajes enunciados por los participantes se encuentran: que “el miedo no es malo sólo es una emoción más” con un 33.3%, el 18.6% refirió haber aprendido que es posible ver otras opciones al problema, el 17.6% declara haber aprendido sobre la identificación de emociones, mientras que el 16.7% dice haber aprendido a expresar los sentimientos.

El 99% de los participantes considera que el juego le fue de utilidad, algunas de las principales razones para esta afirmación son que el juego les ayudó a identificar y expresar emociones como lo declaró el 23.5%, mientras que el 20.6% menciona que le fue útil escuchar opiniones y compartir ideas relacionadas a la acción, el 18.6% dice que le fue útil ya que aprendió de los miedos y 15.7% ve su utilidad porque aprendió algo nuevo.

El 59.8% expresó que el juego sí le ayudó a identificar miedos que no sabía que tenía, entre ellos se encuentra la muerte con 10.8% y el miedo a enfermar con el 9.8%. El 79.4% considero que la duración del juego es adecuada, mientras que el 17.6% lo consideró corto y el 2.9% lo considero largo.

Al 97.1% las instrucciones les parecieron claras, mientras que el 2.9% consideró que no fue así. Al 99% de los participantes le gustó el diseño del juego y al 1% no le gustó. Al 92.2% las sugerencias para regular el miedo le parecieron prácticas y útiles, al 3.9% le parecieron poco prácticas, al 2% confusas y a otro 2% difíciles de aplicar.

El 99% refirió que sí recomendaría el juego a otras personas de su edad, algunas de las razones para hacerlo fueron que está divertido y expresa sentimientos, acciones y pensamientos de cada situación (28.4%), para que sepan sus temores (10.8%) y que se aprende mucho (10.8%).

En la Tabla 2, se puede apreciar la distribución de las respuestas por su frecuencia.

VIABILIDAD DE UN JUEGO DE MESA PARA ABORDAR EL MIEDO EN LA ADULTEZ TEMPRANA

Tabla 2. Resultados de las respuestas por los participantes en el cuestionario

1. ¿Qué opina del juego “Dominando el miedo”?		
Respuestas	n	%
Esta entretenido	89	87.3
Esta aburrido	0	0
Otra		
Es interesante	6	5.9
Está bien	4	3.9
2. ¿Cómo fue su experiencia al jugar este juego?		
Buena	89	87.3
Regular	11	10.8
Mala	1	1
3. ¿Aprendió algo nuevo al jugarlo?		
Sí	98	96.1
No	4	3.9
¿Qué?		
Que el miedo no es malo solo es una emoción más	34	33.3
Otras opciones al problema	19	18.6
Identificación de emociones	18	17.6
Expresar los sentimientos	17	16.7
4. ¿Considera que el juego le fue de alguna utilidad?		
Respuestas	n	%
Sí	101	99
No	1	1

ESPERANZA Y FUTURO. UNA REFLEXIÓN POR Y PARA UN MUNDO MEJOR

¿Por qué?		
Para identificar y expresar emociones	24	23.5
Porque escuché opiniones y compartí ideas relacionadas a la acción	21	20.6
Aprender de los miedos	19	18.6
Se aprende algo nuevo	16	15.7
5. ¿El juego le ayudó a identificar algún miedo que no sabía que tenía?		
Sí	61	59.8
No	41	40.2
¿Cuál?		
	n	%
Muerte	11	10.8
Enfermar	10	9.8
6. ¿Qué opina de la duración del juego?		
Me parece adecuado	81	79.4
Me parece corto	18	17.6
Me parece largo	3	2.9
7. ¿Las instrucciones fueron claras?		
Respuestas	n	%
Sí	99	97.1
No	3	2.9
8. ¿Qué opina del diseño del juego?		
Me gusta	101	99
No me gusta	1	1

VIABILIDAD DE UN JUEGO DE MESA PARA ABORDAR EL MIEDO EN LA ADULTEZ TEMPRANA

9. Las sugerencias para regular el miedo le parecen...		
Prácticas y útiles	94	92.2
Poco prácticas	4	3.9
Confusas	2	2
Difíciles de aplicar	2	2

10. ¿Usted recomendaría este juego a otras personas de su edad?		
Sí	101	99
No	1	1

¿Por qué?		
Está divertido y expresa sentimientos, acciones, pensamientos de cada situación	29	28.4
Para que sepan sus temores	11	10.8
Se aprende mucho	11	10.8

Nota. Elaboración propia

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio, evidencian que el juego de mesa con adultos puede ser de utilidad para identificar y expresar las emociones como refieren O Connor et al. (2017), el cual también ayuda a inducir emociones positivas como lo señalan La Valle y Mustaca (2020), considerando que el juego en todas las etapas evolutivas de la vida puede ser benéfico para el bienestar psicológico y la salud mental.

Acorde con el estudio de Noda et al. (2019), con respecto al uso de los juegos de mesa con adultos, encontraron que su uso contribuye a mejorar los síntomas de ansiedad, las relaciones interpersonales y la interacción, por lo que su uso puede ser un recurso eficaz en la terapia complementaria que puede contribuir a la mejora de muchos síntomas clínicos, así como en la promoción de la salud. Por lo que la propuesta de este juego puede ser un recurso a considerar dentro de las técnicas a utilizar en la terapia con adultos, que no necesariamente se centran en la terapia de juego como intervención.

La posibilidad de jugar en grupo lo hace atractivo y contribuye a la interacción y las relaciones interpersonales como lo señala O Connor et al. (2017); a la vez que facilita al participante la oportunidad de identificar el miedo, reconocerlo, aceptarlo y contar con estrategias que le permitan regularlo.

Resulta evidente la satisfacción de los participantes que jugaron, el 99% reportó que recomendaría el juego a otras personas de su edad, lo consideró útil, relevante, coherente y apropiado, lo cual deja ver que este juego tal vez se podría utilizar para un rango de edad más amplio. Otro dato que resalta es la utilidad que le encontraron los participantes, en donde se menciona principalmente identificar y expresar emociones. Este juego facilitó el reconocimiento de los miedos mencionados por Valdez et. al (2010) y Bautista (2021).

Cabe destacar que la metodología seguida para el diseño de juegos de mesa de uso clínico psicológico, es viable para contar con materiales metodológicamente cuidados, confiables, apegados a la emoción que se desea abordar.

Así mismo, es importante observar que el miedo está presente en todas las etapas de la vida y aunque culturalmente se pueda pensar que los adultos no deben tener miedo por el hecho

de la edad o de ser adultos, ya que éste se ha asociado más a su expresión en la infancia y adolescencia, se sugiere seguir realizando estudio en tornos a esta emoción en esta etapa de la vida.

Se recomienda realizar otro estudio donde el juego “Dominando el miedo”, sea utilizado por psicólogos y psicólogas para analizar su funcionalidad en la práctica clínica psicológica por los profesionales de la salud mental.

Conclusión

Este estudio permitió observar que el juego “Dominando el miedo”, puede ser de utilidad en la concientización de la naturalidad de la emoción del miedo, la importancia de expresarlo, además de ser necesario apegarse a una metodología basada en evidencia científica que contribuya al diseño de este tipo de recursos para la terapia psicológica, así mismo, la metodología sugerida facilita su creación y el cuidado en su diseño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador, L., Monreal, Ma. C., & Marco, Ma. J. (2001). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros*, 3, 97-116. file:///C:/Users/Admin/Downloads/Dialnet- ElAdulto-1183063%20(2).pdf
- Antoni, M., & Zentner, J. (2014). *Las cuatro emociones básicas*. Herder.
- Bautista, P. R. (2021). *Miedo y actitudes hacia la muerte en tiempo de pandemia por COVID-19. Estudio en el barrio San José Obrero del cantón Salcedo. Ecuador* [Tesis de licenciatura]. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25410>
- Bellamy, A., Gore, D., & Sturgis, J. (2005) Una exploración de la relevancia de la Inteligencia emocional en alumnos con alta capacidad. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3(2), 53-78.
- Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Wimb Lu*, 14(1), 25–53. <https://doi.org/10.15517/wl.v14i1.35935>
- Bueno-Sánchez, L., Díaz-Africano, N., Restrepo-García, D., Solano-Gualdrón, A., & Gantiva, C. (2019). Realidad virtual como tratamiento para la fobia específica a las arañas: Una revisión sistemática [Virtual reality as a treatment for spider phobia: A systematic review]. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 13(1), 101– 109. <https://doi.org/10.21500/19002386.4024>
- DGDH-Facultad de Psicología. (2022). *El miedo, una alarma mental para proteger la integridad*, UNAM Global. <https://unamglobal.unam.mx/el-miedo-una-alarma-mental-para-proteger-la-integridad/>
- Fernández, L. (2014). *Juego psicoterapéutico para el desarrollo emocional. Psicoterapia Gestalt para niños y jóvenes*. Ed.Pax.
- Jacobo, M., Manzo, Ma., & Vallejo, R. (2020). Miedo en la infancia en la cultura violenta. *Integración Académica en Psicología*, 8(24), 114-121. <https://integracion-academica.org/antiores/37-volumen-8-numero-24-2020/290-miedo-en-la-infancia-en-la-cultura-violenta>
- Jiménez-Etxebarria, E., Bernarás, E., & Jaureguizar, J. (2019). Inteligencia emocional y envejecimiento activo en las personas mayores. *Neurama, revista electrónica de psicogerontología*, 6 (1), 48-58. <https://www.neurama.es/articulos/11/articulo5.pdf>
- La Valle, M., & Mustaca, A. (2020). Efectos del juego en el estado de ánimo en jóvenes y adultos: estudio preliminar. *Revista ConCiencia EPG*, 5(1), 38-50. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAIEPG>
- López-Pérez, B., Fernández-Pinto, I., & Márquez-González, Ma. (2008). Educación emocional en adultos y personas mayores. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 6 (15), 501-522. http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_249.pdf
- Martín, P. (2019). *Diseño de juegos de mesa para la alfabetización emocional* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Valladolid.

VIABILIDAD DE UN JUEGO DE MESA PARA ABORDAR EL MIEDO EN LA ADULTEZ TEMPRANA

- Munari, B. (2016). *¿Cómo nacen los objetos? Apuntes para una metodología proyectual* (2da ed.). Editorial Gilli.
- Noda, S., Shirotaki, K., & Nakao, M. (2019, octubre 21). The effectiveness of intervention with board games: a systematic review. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(22), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0164-1>
- O Connor, K. J., Shcafer, C. E., & Braverman, L. D. (2017). *Manual de terapia de juego* (2da ed.). Manual Moderno.
- Ortega, N.A. & Ávila, L.B. (2023). *Manual para elaborar juegos de mesa de uso clínico psicológico* [Manuscrito Inédito]. Área Académica de Psicología, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Pablos, A. (2022). *Esculpiendo el miedo. Revisión bibliográfica sobre la escultura como técnica para gestionar el miedo en arteterapia* [tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Madrid.
- Pilisi, D., Fernández, G., Hidalgo, J., Cedeño, L., & Ramos, M. (2023). Raciocinio y procesos mentales intervinientes en el área de la psicopedagogía. *Conducta Científica*, 6(1), 39- 59. <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/278>
- Pulido, F. & Herrera, F. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencia Psicológica* [online], 11(1), 29-39. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i1.1344>.
- Quezada-Scholz, V. E. (2020). Miedo y psicopatología: la amenaza que oculta el Covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología / Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1), 19- 23. <https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/394/447>
- Reyes, V., & Reidl, L. Ma. (2013, julio-diciembre). Miedo y afrontamiento en adolescentes mexicanos. *Psicogente*, 16(30), 280-295. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364004.pdf>
- Schaefer, C.E. (2005). *Play therapy with adults* (G. Padilla & S.M. Olivares, Trad). John Wiley & Sons, Inc. (Obra original publicada en 2003)
- Stamateas, B. (2017). *Calma emocional: Cómo superar la ansiedad, los miedos y las inseguridades*. B De Books.
- Trianes, M. V., Cardelle-Elawar, M., Blanca, M. J., & Muñoz, A. M. (2003). Contexto social, género y competencia social autoevaluada en alumnos andaluces de 11-12 años. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1(2), 37-56.
- Valdez, J. L., López, I., Torres, O., Piña, M., González, N. I., & Maya, M. U. (2010). Los tipos de miedo prevalentes por generación y por sexo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(4), 163-182. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/22588/21321>