

# PROGRAMA PSICOEDUCATIVO BASADO EN TERAPIA DE JUEGO PARA ABORDAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL

Vieito Verónica<sup>10</sup>

## RESUMEN

El estrés es una afección común que padecen todos los individuos, por eso los adolescentes no están exentos de sufrirlo y es que en el entorno en el que se desarrollan el mayor tiempo requiriendo de su atención es la escuela, por eso esta con sus exigencias puede desarrollar el llamado estrés académico, regularmente ocasionado por las altas exigencias que tiene el estudiante o puede ser ocasionado por la cantidad de actividades que realizan al mismo tiempo; lo preocupante de que un adolescente padezca estrés académico es que puede desarrollar trastornos de ansiedad o depresión. Por eso, esta investigación consiste en diseñar un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar a los estudiantes de educación media general de la U.E. Vicente Campo Elías ubicada en la ciudad de Anaco estado Anzoátegui; que permita contrarrestar los efectos del estrés académico, así como el de desarrollar habilidades de afrontamiento contra el mismo. Para esto, se requirió realizar una primera fase de observación para determinar la existencia del problema, así como las causas del mismo, la realización de entrevistas informales a los docentes para la recolección de datos; la segunda fase documental que permitió el basamento teórico del mismo y por último la obtención de los resultados.

**Palabras claves:** juego, estrés académico, estudiantes.

## ABSTRACT

Stress is a common condition suffered by all individuals, which is why adolescents are not exempt from suffering it and it is that in the environment in which they spend the most time requiring their attention is the school, which is why this with its demands can develop the so-called academic stress, regularly caused by the high demands that the student has or can be caused by the number of activities they carry out at the same time; The worrying thing about a teenager suffering from academic stress is that they can develop anxiety or depression disorders. For this reason, this research consists of designing a psychoeducational program based on game therapy to address general secondary education students from the U.E. Vicente Campo Elías located in the city of Anaco, Anzoátegui state; that allows to counteract the effects of academic stress, as well as to develop coping skills against it. For this, it was required to carry out a first phase of observation to determine the existence of the problem, as well as its causes, conducting informal interviews with teachers for data collection; the second documentary phase that allowed the theoretical foundation of the same and finally the obtaining of the results.

**Keywords:** game, academic stress, students.

<sup>10</sup>Estudiante de Licenciatura en Psicología de la Universidad Bicentennial de Aragua, Venezuela, [vieitov@gmail.com](mailto:vieitov@gmail.com)

## Introducción

El presente artículo de investigación está relacionado con el estrés académico y como este afecta a los adolescentes, así como la obtención de habilidades de afrontamiento que permita a los mismos salir adelante bajo sus propios medios. Para esto es importante determinar que el estrés académico según Arturo Barraza Macías es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.



Es importante tener presente que el estrés académico, es una afección que puede perjudicar en sobremanera al sujeto que lo padece que no solo el adolescente es quien puede sufrirlo sino todo aquel que se encuentre cursando una etapa académica de su vida; incluso los infantes, así como los adultos podrían sufrir de estrés académico. Lo complicado del estrés es que perjudica al sujeto que lo padece de forma biológica y psicológica incluso social y en ocasiones se hace difícil distinguir que esto es lo que presenta la persona porque regularmente se percatan cuando ya se ha presentado una consecuencia.

Por su parte, la terapia de juego que tiene fundamentos teóricos y grandes ventajas comprobadas a lo largo de los años es un método empleado en Psicología para el análisis y tratamiento de las problemáticas de los pacientes basada en el uso del juego como elemento de comunicación, gracias al cual el paciente puede

llegar a exteriorizar sus emociones y experiencias de manera simbólica. No solo sirve como mecanismo de expresión, sino que permite al sujeto procesar y trabajar la información a nivel consciente e incluso elaborar y/o aprender maneras de hacerles frente. Su funcionamiento es en apariencia simple, pero exige un elevado nivel de observación por parte del profesional y la capacidad de que el sujeto se sienta seguro y apoyado.

Generalmente se aplica de forma constante y más o menos cercana en el tiempo, como por ejemplo de sesiones semanales en la consulta, la escuela o incluso en el propio domicilio y por lo general individual. Previamente se seleccionan materiales y juguetes que permitan al individuo expresarse y a partir de los cuales se pueda establecer simbolismos está comprobado que a través del juego se liberan neurotransmisores como la dopamina, oxitocina, serotonina y endorfinas, también conocidas con las siglas DOSE, responsables de la felicidad lo que garantiza el éxito de la terapia generando bienestar en el individuo.

El estrés tiene comorbilidad con otros trastornos como la ansiedad y depresión así como con trastornos alimenticios y de sueño, por eso es tan necesario que dentro de las instituciones se tenga conocimiento al respecto y los docentes tengan herramientas y estrategias que le permitan el abordaje del mismo desde donde sus facultades le permitan, es por esto que la intención principal por el que está realizada la presente investigación es el de proponer un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico en estudiantes de educación media general de la U.E. Vicente Campo Elías ubicada en la ciudad de Anaco del estado Anzoátegui.



Ofreciendo como principal objetivo que los pedagogos y profesores que laboren en dicha institución obtengan conocimientos sobre el estrés académico, así como estrategias que le permitan abordar al estudiante contrarrestando los efectos y desarrollando habilidades de afrontamiento contra el estrés académico así mismo mejorar su calidad de vida dentro de la institución educativa, teniendo en cuenta los efectos psicoterapéuticos que se obtienen a través del juego, pero sin requerir la atención de un profesional de la salud mental para su aplicación.

Es importante destacar que, aunque el programa está diseñado según las causas identificadas en dicha institución y dirigida a estudiantes de la edad presentada es totalmente factible para otras instituciones y para otras edades ajustando las actividades propuestas en los grados de dificultad según la edad que se requiera.

## **Metodología**

El presente artículo de investigación está basado en una metodología analítica cualitativa, su tipo de investigación es experimental porque se explica que causas producen la situación, sin embargo, es necesario recalcar que está diseñado específicamente para los estudiantes cursantes de la etapa de educación media general de la U.E. Vicente Campo Elías ubicada en el estado Anzoátegui en la ciudad de Anaco.

Para su realización, fue necesario realizar una revisión documental exhaustiva seleccionando estudios que cumplieran con los criterios planteados por el autor como la investigación realizada por Pérez (2016) en su proyecto llamado factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto y sexto de primaria así como, el artículo investigativo realizado por García-Ros, Pérez-González y Fuentes Durán (2015) que llevó por nombre Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria y por

último la investigación realizada por Vega, Villagrán, Nava y Soria (2013) en el artículo que realizaron llamado estrategias de afrontamiento del estrés y la alteración psicológica en niños.

Para la recolección de datos y la recopilación de información fue necesario realizar entrevistas informales a los docentes que laboran en dicha etapa de estudio y se realizaron observaciones constantes a los estudiantes, así mismo, para analizar e interpretar la información, se utilizó el análisis cualitativo, por cuanto era necesario responder a las preguntas planteadas.

Basado en las observaciones y en la recolección de la información se hace imprescindible el diseño y posteriormente la aplicación de un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico de los estudiantes de educación media general; lo que permitirá generar calidad de vida a los estudiantes dentro de la institución mejorando sus síntomas y estadía dentro de su colegio, para esto se cree importante centrarse en las competencias relacionadas con el objetivo del programa psicoeducativo como lo son el contrarrestar los efectos y el desarrollo de habilidades de afrontamiento del estrés académico.

La investigación se sustenta en una estructura compuesta por tres fases siendo la primera, la observación, que permitió determinar el problema y las causas del mismo, seguidamente la revisión documental que generó las bases que teóricamente sustentan la investigación y por último el diseño de la propuesta del programa psicoeducativo basado en esto se espera que posteriormente pueda ser aplicado y se obtengan los resultados esperados.

## **Resultados**

Con base a lo desarrollado anteriormente, se procedió a sintetizar los contenidos teóricos como las causas y la comorbilidad del estrés y los beneficios de

la terapia de juego para el abordaje del estrés en adolescentes, lo que permitió determinar las estrategias que ayudarán a contrarrestar los efectos que genera el estrés, así como aquellas que fomentarán el desarrollo de habilidades de afrontamiento. Finalmente, se diseña una propuesta de un programa psicoeducativo basado en terapia de juego para abordar el estrés académico en estudiantes de la etapa de educación media general mediante un cuadro explicativo.

Por medio de lo planteado, se pudo obtener como resultado que el programa diseñado es de gran ayuda para la institución educativa, así como para otras instituciones de la zona y del mundo en general, teniendo en cuenta que el estrés no mide etnias, ni edades, ni grupos sociales y afecta a todos de la misma manera. Sabiendo que el juego libera neurotransmisores que fomentan la felicidad y esto a su vez genera el desarrollo de habilidades sociales y la obtención de inteligencia emocional por cuanto el adolescente se ve obligado a incluirse en grupos sociales y en la participación de juegos que son de su interés.



Así mismo, se obtuvo que informar a los docentes sobre los síntomas y posibles características que puede presentar un adolescente que esté sufriendo estrés académico, le permitirá más tarde poder identificarlo y así poder brindarle ayuda y comunicarle a su representante. Por su parte, el adolescente quien es el principal beneficiado obtendrá información que le ayudará a identificar sus síntomas y solicitar la ayuda necesaria. Es por esto que entonces se propuso lo siguiente:

**Cuadro 9 – PLAN DE ACCION**

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO BASADO EN TERAPIA DE JUEGO PARA ABORDAR EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL						
Interés	Tipo	Objetivo del juego	Juego	Recursos	Recomendaciones	
Contrarrestar los efectos del estrés académico	Juegos de mesa	Concentrar la atención del estudiante en un objetivo diferente al que está somatizando ayudando a desarrollar habilidades cognitivas ganando confianza en sí mismo	Rompecabezas, UNO, pictionary, monopolio, ajedrez, entre otros	Poseer los juegos, cartas y/o tableros.	Elegir tiempos precisos y planificados en conocimiento del horario del estudiante involucrar estudiantes que exista afinidad entre ellos.	
	Juegos online	Promover el uso adecuado de la tecnología a través de juegos didácticos y	Sudoku, Mandala Colorante Antiestrés, Golf Master 3D	Tablet Teléfono o Pc	Aplicar en momentos breves, distantes, y en un ambiente tranquilo y silencioso.	
	Juego de relajación	Fomentar habilidades de autocontrol a través de la literatura y/o actividades manuales.	El cuento de la tortuga	El cuento de la tortuga	El cuento de la tortuga. Autor: Schneider (Revisar referencias para descargar el cuento)	La lectura de este cuento así como de otros recomendados permitirá realizar ejercicios de respiración de manera natural, es importante aplicarlo en compañía de sus pares a modo de dinámica grupal, apoyándose en el grupo y no en el estudiante específicamente.
			El frasco de la calma	El frasco de la calma	Botella con tapa, silicón frío, escarcha, decoraciones	
Desarrollo de habilidades para el afrontamiento del estrés académico	Juegos de roles	Proporcionar a los participantes oportunidades de desarrollar su comprensión a través de la empatía clarificando y modificando actitudes.	Obras de teatro	Vestuario, máscaras, juguetes, instrumentos.	Demostrar en el diálogo la esencia del problema presentando estrategias de solución para lograr el objetivo.	
	Arte manual	Expresar sus emociones a través de la creación manual o digital según sus inquietudes y/o gustos	Tablero de visión	Fotos, recortes de revistas cartulina hojas de colores, pega, tijeras, o Tablet o pc según sea el caso.	Realizar un collage donde todas las imágenes o textos ayuden a desencadenar una emoción o una motivación para conseguir un objetivo.	
	Juego sensorial	Atraer la atención del estudiante, practicar destrezas motoras y funcionales específicas para promover el procesamiento sensorial, las habilidades perceptuales y el desarrollo social, emocional y del lenguaje.	Caja de las sorpresas	Caja de las sorpresas	Caja y elementos ocultos.	Aplicar en momentos individuales o grupales según sea la necesidad en espacios cortos de tiempo, como inicio de una clase o en medio de la misma, integrar con el contenido que se esté impartiendo con elementos y/o cortadores que permitan el desarrollo de la clase y permita al estudiante expresarse a través del arte y la sorpresa.
Masas moldeables			Masas moldeables	Arena kinética, masa flexible, plastidido, plastilina, moldes, cortadores, paletas.		

Fuente: Vieito. (2023)

A través de este tipo de abordaje se busca facilitar la expresión de emociones y situaciones que el joven encuentra difícil expresar con palabras, sea debido al trauma que le suponen o la ausencia de capacidad lingüística suficiente para ello. Para ello se recurre al juego, a través del cual pueden expresar sus emociones, sentimientos y vivencias de manera simbólica.

El contexto del juego supone asimismo un clima positivo que puede favorecer la interacción del docente con el menor, estableciéndose un vínculo positivo que permita que el adolescente se sienta seguro y entonces pueda de forma intrínseca contrarrestar los efectos y desarrollar habilidades de afrontamiento. En general, este tipo de terapia provoca una disminución del miedo y la ansiedad, un aumento de la sensación de control, la autoconfianza y las habilidades sociales y la generación de nuevas perspectivas y estrategias de afrontamiento, además de una mejora sustancial del estado del ánimo.

## Discusión

El inicio y desarrollo de la etapa de educación media general significa en los jóvenes un cambio de vida trascendental. Transitar de la etapa de primaria a la etapa de bachillerato representa la incorporación de ajustes que implican el manejo hacia la consolidación de la autonomía y la independencia en la persona que va alejándose poco a poco de la infancia hacia la juventud.



En este sentido, algunos cambios significan el encuentro de nuevos amigos, la autonomía en el aprendizaje en algunos casos, las exigencias propias del aprendizaje académico y de los docentes, la rigurosidad en el cumplimiento de actividades y horarios diferenciados, el desempeño que no varía en la participación



familiar pero el enfrentamiento de los cambios biológicos, sociales psicológico y emocionales que se atraviesan por la etapa del desarrollo resultan ser un foco de agentes estresores indudablemente.

El autoconcepto es una de las variables más relevantes dentro del ámbito de la personalidad, tanto desde una perspectiva afectiva como motivacional. Las múltiples investigaciones que la abordan coinciden en destacar su papel en la regulación de las estrategias cognitivo-motivacionales implicadas en el aprendizaje y rendimiento académico. Sin embargo, es de vital importancia tener en cuenta que el niño que llega a esta etapa de educación conozca su ser, quizás no en su totalidad, pero sí que antes de llegar a este momento de su educación haya obtenido herramientas que le permitan determinar en sí mismo si todo está bien.

Los adolescentes que sufren las consecuencias del estrés académico en esta etapa de educación en ocasiones es producto de la falta del autoconcepto o autoconocimiento, también la falta de expresión, sin embargo, es importante



recalcar que la presencia de un programa psicoeducativo dentro de la institución educativa permitirá al mismo preparar al equipo docente que allí labore a identificar los síntomas o señales de alarma en los estudiantes para realizar un abordaje desde el enfoque pedagógico y todo lo que este conlleve, así mismo capacitación para el docente por cuanto obtiene conocimiento que su pregrado universitario no le otorga por sus propias

competencias pero que en síntesis es una realidad educativa en la que se enfrenta día a día.

El diseñar el programa basado en la terapia de juego permite ser factible a nivel económico, por cuanto las actividades aquí dispuestas no requieren grandes gastos y en muchas ocasiones se poseen los recursos para llevarlo a cabo como el caso de la investigación realizada. Por su parte, la propuesta del programa presentado es de fácil aplicación y comprensión por cuanto el docente podrá incluir en sus planificaciones constantemente dinámicas enfocadas según las categorías propuestas incluso evaluar a través de ella.

Tomando en cuenta que la presente investigación dejó como aporte la capacitación docente, es necesario denotar que el docente por ser un investigador nato y tener las capacidades o facultades de evaluar al alumno, no sólo en contenidos académicos netamente sino también de forma cualitativa en lo que respecta a su desarrollo integral y convivencia con el entorno permitirá identificar si nota que algo en el alumno está fuera de contexto y esto lo llevará a la realización de un informe descriptivo pedagógico remitiendo al especialista inmediato.

La presente investigación se llevó a cabo dentro de la U.E. Vicente Campo Elías con la autorización de la institución para fungir el papel de observador y comunicador posterior de lo analizado, de esto se obtuvo que los estudiantes que aparentemente padecen o sufren de estrés académico se comen las uñas, se lastiman sus dedos, sienten dolores de cabeza y estómago constantes ante una evaluación o antes de entrar al aula de clases, muchos sufrían de vértigo y manifestaban sentirse aturcidos y con falta de sueño por las notas pero cansancio durante las clases en algunos se notaba la disminución del rendimiento académico en otros no pero persistían los síntomas.

A razón de lo observado, se consideró oportuno el diseño del programa propuesto teniendo en cuenta los sustentos y aportes que esto permitió a la investigación, basado en los beneficios y ventajas que genera lo planteado y la

importancia de desarrollarlo, no sólo dentro de la institución analizada sino en todas aquellas a las que pueda llegar.

## Referencias

Aacap. (s. f.). **Como se puede ayudar a los adolescentes con estres.** [https://www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Spanish/Como%20se%20Puede%20Ayudar-a-los-Adolescentes-con-Estres-066.aspx)

**Ayude a su hijo adolescente a lidiar con el estrés:** MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000814.htm>

Belkis, A. Á. (s. f.). **Estrés académico.** [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

Ccadipmx. (2019, 1 junio). **¿Qué es la terapia de juego?** *CCADIP Oficial.* <https://www.ccadip.com/post/qu%C3%A9-es-la-terapia-de-juego>

De La Peña, M., MD PhD. (2021). **20 técnicas para afrontar el estrés.** Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-el-estres/>

Del Río López, M. (2022). **Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés.** Psicólogos PsicoAbreu. <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamiento-problemas/>

**El estrés y su salud:** MedlinePlus Enciclopedia Médica. (s. f.). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

González-Pienda, J. A., Pérez, J. C. N., Glez-Pumariega, S., y García, M. (1997). **Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar.** *Psicothema*, 9(2), 271-289. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/10651/29269/1/Psicothema.1997.9.2.271-89.pdf>

Gutiérrez, D. y Barraza, A. (2012). **Perfil cognoscitivo del adolescente escolarizado de la ciudad de Durango.** México: UPD.

Ros, R. G., y Pérez-González, F. (2015). **Análisis del estrés académico en la adolescencia: efectos del nivel educativo y del sexo en educación**

**secundaria obligatoria.** *Información psicológica,* 2-12.  
<https://doi.org/10.14635/ipsic.2015.110.3>

Nathaly, B. G. (s. f.). **Estrés académico.**  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

The Healthline Editorial Team. (2020). **El estrés y la ansiedad: causas y cómo controlarlos.** Healthline. <https://www.healthline.com/health/es/estres-y-ansiedad#:~:text=La%20sensaci%C3%B3n%20de%20estar%20estresado,e stresantes%20significativos%20en%20su%20vida.>

Viñuela, P. (2023). **Fases del estrés: alarma, resistencia y agotamiento.** *Psyntesis Psicología.* <https://psyntesispsicologia.es/fases-estres>



"Los programas psicoeducativos basados en terapia de juego son una herramienta eficaz para reducir el estrés académico en estudiantes de educación media general. Estos programas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para manejar el estrés, mejorar la autoestima y aumentar la resiliencia."

Dra. Lisa Flook, profesora de psicología en la Universidad de Texas en Austin