

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

TERAPIA DE JUEGO Y ESTRÉS

(Estudio realizado con los estudiantes de primero, segundo y tercero primaria del Colegio Teresa Martín de la cabecera de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

SANDRA ANGÉLICA PUÁC DE LEÓN
CARNET 980111-86

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

TERAPIA DE JUEGO Y ESTRÉS

(Estudio realizado con los estudiantes de primero, segundo y tercero primaria del Colegio Teresa Martín de la cabecera de Quetzaltenango)

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
SANDRA ANGÉLICA PUÁC DE LEÓN**

**PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
LIC. MARÍA MARCELA GUILLEN PÉREZ DE REYES

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. STELLA DE LOS ANGELES BAUER WALTER DE MÉNDEZ

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO



DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 16 de noviembre de 2017

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Campus de Quetzaltenango
Universidad Rafael Landívar

Estimada Ingeniera Calderón:

Es un gusto poder saludarla, deseándole éxitos en sus labores diarias al frente de esta casa de estudios.

Por este medio dirijo a usted para informarle que, según oficio No. 048-2017-evlv, de fecha 10 de julio de 2017, fui nombrada asesora de la Tesis titulada: "TERAPIA DE JUEGO Y ESTRÉS" (Estudio realizado con estudiantes de primero, segundo y tercero primaria del colegio Teresa Martín de la cabecera de Quetzaltenango), de la estudiante SANDRA ANGÉLICA PUÁC DE LEÓN, carné No. 98011186, de la Licenciatura en Psicología.

Por lo anterior y luego de concluido el trabajo de asesoría, considero que el mismo llena los requisitos exigidos por la Facultad de Humanidades para la elaboración de investigaciones, por lo que a mi consideración puede continuar con los trámites respectivos para su aprobación y publicación.

Sin otro particular, agradeciendo su atención, quedo de usted.

Atentamente,



Lcda. Marcela Guillén de Reyes
Asesora



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052370-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante SANDRA ANGÉLICA PUÁC DE LEÓN, Carnet 980111-86 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051592-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

TERAPIA DE JUEGO Y ESTRÉS

(Estudio realizado con los estudiantes de primero, segundo y tercero primaria del Colegio Teresa Martín de la cabecera de Quetzaltenango)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2018.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimiento

A la Universidad

Rafael Landívar:

Por la formación profesional y valores que han sido de gran utilidad en la vida.

A mis Catedráticos:

Por motivarme y compartir sus enseñanzas y experiencias. Con especial cariño: Lic. Carlos Dionicio Ovalle. Lic. Jorge Pérez Orellana. Lic. Hugo Leonel Pereira Gámez.

A mis Asesoras

de Tesis:

Mi agradecimiento sincero por su amistad y apoyo en todo momento. Licda. Lesvia Maritza Rodríguez Paniagua. Licda. Marcela Guillén de Reyes. Licda. Stella Bauer.

A mis amigos

y compañeros:

Por haberme permitido ser parte de su vida, por los momentos vividos los cuales nos hicieron mejores seres humanos, gracias por su amistad y apoyo mi cariño para todos ustedes.

Dedicatoria

- A Dios:** Mi luz y fuente de vida, quien me guía y da la sabiduría, entendimiento y me ha permitido realizar todos mis sueños.
- A mis Hijos:** Anllely Michelle y Darwin Fernando, el centro de mi vida, la luz de mis ojos que con su amor me ayudan y motivan siempre a seguir.
- A mis Padres:** Pedro René Puac mi ángel que está en el cielo. Que con su ejemplo de honestidad, humildad, amor y fe en Dios luchó día a día para darme un triunfo más. En honor a ti. Te amo mi corazón.
- Sandry de León de Puac por su apoyo incondicional, por sus grandes consejos, por la paciencia, principios y valores que me ha inculcado para la vida.
- A mis Hermanos:** Juan Alberto y Luis René por apoyarme en todo momento, para alcanzar mis más grandes sueños y anhelos.
- A mi Familia:** Por sus consejos y amor sincero.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Terapia de juego.....	9
1.1.1 Definición.....	9
1.1.2 El juego y la psicoterapia infantil.....	12
1.1.3 Terapia de juego y las emociones del niño.....	15
1.1.4 Terapia de juego cognitivo-conductual.....	16
1.1.5 Terapia de juego centrada en el niño.....	18
1.2 Estrés.....	21
1.2.1 Definición.....	21
1.2.2 Características.....	22
1.2.3 Causas.....	23
1.2.4 Signos y síntomas del estrés infantil.....	26
1.2.5 Como disminuir el nivel elevado de estrés.....	29
1.3 Unidad de análisis, contextualización.....	32
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	35
2.1 Objetivos.....	36
2.1.1 Objetivo general.....	36
2.1.2 Objetivo específicos.....	36
2.2 Hipótesis.....	36
2.3 Variables o elementos de estudio.....	36
2.4 Definición de variables.....	37
2.4.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudios.....	37
2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos de estudios.....	37
2.5 Alcances y límites.....	38
2.6 Aporte.....	38

III.	MÉTODO.....	39
3.1	Sujetos.....	39
3.2	Instrumento.....	39
3.3	Procedimiento.....	39
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	41
IV.	PROPUESTA.....	43
V.	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
VI.	DISCUSIÓN.....	57
VII.	CONCLUSIONES.....	62
VIII.	RECOMENDACIONES.....	63
IX.	REFERENCIAS.....	64
	ANEXOS.....	67

Resumen

La terapia de juego es una herramienta en el aprendizaje del niño, quien puede expresar sentimientos y libertad de realizar diversas actividades que le permiten, a través del juego, eliminar los síntomas de estrés que enfrenta en el diario vivir, lo que en ciertas ocasiones le produce malestar físico y emocional.

El objetivo del presente estudio es establecer la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños, ya que en la edad escolar es más fácil detectar sin dificultad dichos síntomas. Para ello se aplicó la terapia con el objetivo de identificar la efectividad de la misma. El alcance de investigación fue cuantitativo con diseño pre experimental con una muestra de 47 sujetos en edades de 7 a 9 años estudiantes de 1ro, 2do, 3ro. Primaria. Los niveles de estrés se miden a través del inventario de Estrés cotidiano infantil (IECI), el cual proporciona una escala global sobre el nivel de estrés que manifiesta un niño, tiene tres sub escalas que son: familiar, escolar y de salud. Es importante abordar el tema del estrés, saber cuáles son las posibles causas y consecuencias y como poder abordarlo ya que afecta el desarrollo de toda persona.

Palabras claves: terapia de juego, estrés, niños, emociones, síntomas

I. INTRODUCCIÓN

Ante los cambios que experimentan los niños, la terapia de juego es muy importante ya que brinda herramientas para mejorar la calidad de vida y el entorno donde se desarrollan: la terapia se realiza por medio de juegos, los cuales ayudan a detectar en qué áreas se ven afectados los niños y cuáles pueden ser las causas del problema, también es una técnica que permite brindar un diagnóstico del problema a través de reacciones manifiestan emociones, alegría e imaginación. La salud emocional es importante, por eso es necesario un tratamiento terapéutico el cual se debe realizar cuidadosamente. La terapia de juego brinda atención a los niños e interviene el bienestar y salud emocional, ya que a través de dicha terapia se descubren aspectos importantes que se desean evaluar, así como motivar habilidades y aprendizaje.

El estrés puede tener un impacto muy fuerte en la conducta emocional y psicológica, afecta en general a todas las personas y más cuando tiene sobre carga de trabajo, muchos niños sufren de estrés ya que no tienen tiempo para jugar y distraerse a causa del exceso de tareas, también se ven afectados cuando han sido víctimas del maltrato infantil, problemas escolares y en el hogar, por ello aparecen trastornos como déficit de atención, ansiedad o afectivos. Estas experiencias afectan en gran parte la vida y estado emocional ya que se determinan síntomas por medio del comportamiento y forma de actuar inician con problemas en el centro educativo, baja autoestima, desintegración familiar, la pérdida de papá o mamá, entre otros. Todo esto tiene consecuencias negativas en la vida de un niño si no se trata a tiempo. Existen tres diferentes clases de estresores en los niños: problemas de salud, escolar y familiar todo esto puede afectar en gran parte su autoestima, desarrollo y aprendizaje.

Es por eso que se realizan juegos donde los niños puedan canalizar la tensión que se maneja por diferentes problemas que los afectan, la terapia de juego es la manera que pueden

utilizar para expresar los sentimientos, pensamientos y diferentes habilidades, las cuales ayudan en gran parte a eliminar la tensión que la conducta afecta. Gracias a las terapias de juego los niños se llenan de mucha alegría ya que son libres de poder expresar con más naturalidad el sentir y vivir en un ambiente agradable que promueve una salud mental.

Por la importancia de esta investigación surge la inquietud de conocer cuál es la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños de 7 a 9 años del colegio Teresa Martín de la Cabecera de Quetzaltenango. Con los resultados obtenidos brindar técnicas que ayudarán a mejorar problemas que influyan en los niños y así poder mejorar el nivel de estrés. Sobre el tema se citan algunos autores que han aportado información importante.

Sarmiento (2007) en la tesis, Influencia de un programa estructurado de juego para niños de primero primaria, el objetivo fue determinar en qué medidas las actividades lúdicas logran mejorar la lectura en un grupo de niñas de primer grado de primaria, el juego se define en un instrumento de aprendizaje que ayuda para interactuar con los demás y así socializar. En una muestra de 10 niñas de las edades de 6 y 7 años, se aplicó la Prueba de Lectura de la Serie Interamericana, Primer Nivel, alumnas del instituto Bethania de la ciudad de Guatemala, se aplicó la prueba de lectura de nivel 1 que constan de dos partes, vocabulario y comprensión cada área suma 40 puntos se utilizó un diseño cuasi-experimental y el procedimiento estadístico Prueba t de Student. Por lo que se concluye que las áreas de comprensión y de vocabulario que mide la prueba tienen una diferencia significativa con respecto al pre-test por lo que el programa fue efectivo. Ya que es un recurso de aprendizaje importante para el crecimiento escolar.

Martínez (2007) en el artículo, La importancia de jugar en el desarrollo del niño publicado en la revista electrónica de Psicología de Iztacala. Fue elaborada por la Facultad de estudios superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México el valor

terapéutico del juego en el cual describe que la naturaleza lúdica actualmente es una terapia en el desarrollo cognitivo y social del niño, donde aprenden estrategias que construyen un clima que permite que el niño comprenda las causas del comportamiento que manifiesta. Esta se perfila como una oportunidad para afrontar los problemas, expresar lo que sienten, para que los niños puedan manejar con calma ciertas actividades, que ayudan en el crecimiento físico, cognoscitivo, emocional y social. El juego ha sido recomendado tanto para niños como para adultos, ya que permite ayudarse a sí mismo.

Gramajo (2008) en la tesis, Efectos de la terapia de juego en la percepción del auto concepto en el niño, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación fue crear en los niños la seguridad que necesitan, para alcanzar los objetivos es necesario la colaboración de los padres, maestros y niños para alcanzar la formación integral de cada uno, despertar el interés y la motivación así ayudar en el proceso de cada uno. Se trabajó con una muestra de 181 estudiantes, entre mujeres y hombres, como instrumento se utilizó la Escala de Percepción del auto concepto infantil EPAI-95, además de medir el auto concepto el EPAI mide diez aspectos constitutivos de la autoestima: autonomía, seguridad, deportes, familia, aula, social, sentimientos afectivos, auto valía, aspecto físico y sentimiento de posesión, la investigación es de tipo descriptivo con diseño ex-post-factum, el cual señala que la terapia de juego es un factor importante en el mejoramiento del auto concepto en el niño y su proceso. Los resultados obtenidos fueron la efectividad y mejora del auto concepto después de haber realizado la terapia y en conclusión crear un ambiente adecuado para trabajar mejor con los niños.

Aguilera y Damián (2010) en el artículo, La importancia de jugar en el desarrollo de la personalidad del niño. De la revista electrónica de Psicología de Iztacala. Elaborada por la Facultad de estudios superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Indican que uno de los objetivos de la investigación es identificar los juegos de niños y niñas del nivel primario, la terapia se utiliza en varios campos y nos sirve para poder tener un encuentro o cercanía con los niños y así poder interactuar con ellos y conocer las necesidades de cada uno a través del juego y analizar la importancia de éstos y su influencia en el desarrollo de la personalidad del niño con el juego. La terapia ayuda con la personalidad, habilidades, capacidades intelectuales y psicomotoras. A través de los juegos los niños reflejan las experiencias que han vivido. Asimismo, el niño aprende a diferenciar la fantasía de la realidad.

Vásquez (2011) en la tesis, Comparación de la efectividad de los programas de terapia de arte y terapia de juego en los estudios realizados por el Departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar. Un estudio bibliográfico, cuyo objetivo fue determinar las diferencias en los resultados de la terapia de arte y la terapia de juego en las investigaciones del Departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar. Tuvo una muestra conformada por 7 niños de ambos sexos en edades de 8 a 12 años. Todos presentaban conductas agresivas hacia sus demás compañeros o desafiantes ante la autoridad. Los instrumentos que se emplearon fueron las pruebas proyectivas del Test del Árbol de Koch y el Test Gestáltico Viso-motor Bender-Kopitz. También se utilizó una hoja de registro de conductas para anotar las conductas de cada uno durante las sesiones de terapia. Se realizaron 16 sesiones de arte terapia de una hora cada una. Se trabajaron 4 temas entre ellos la expresión de sentimientos ante distintas situaciones. También, se utilizaron diversas técnicas artísticas y ejercicios creativos para la expresión de estos sentimientos. Al finalizar las 16 sesiones de terapia se concluye en esta investigación que las terapias de juego emplean medios naturalmente terapéuticos. Se recomienda alentar más las investigaciones de la terapia de juego para tener mejores resultados

en la implementación de este tipo de terapia. Y así ayudar a transformar la conducta social de cada uno de los niños.

Recinos (2017) en la tesis, *Terapia de juego y auto concepto*, estudio realizado con niños de 10 a 12 años de la Fundación futuro de los niños del municipio de Salcaja. El principal objetivo de la investigación fue determinar la influencia de la terapia de juego en el desarrollo del auto concepto. La terapia es una herramienta que contribuye al desarrollo donde el niño expresa lo que siente. El tipo de investigación utilizada fue cuantitativa con diseño pre experimental se evaluó con un test para evidenciar la efectividad de la terapia de juego, se utilizó T de student, se trabajó con 25 niños de 10 a 12 años AUTOPB-96 que evalúa cuatro factores los cuales son; académico, social, emocional y familiar, que proporcionan una valoración del auto concepto en general, para una de las variables se utilizaron técnicas en donde se comprobó que la terapia de juego es positiva para el autocontrol en los niños, ya que puede desarrollar un nivel alto y que puede cumplir los objetivo que se propongan, se sugiere realizar programas en donde se faciliten diversas técnicas para la terapia de juego.

Vega, Villagrán, Nava y Soria (2013) en el artículo, *Estrategias de afrontamiento estrés y alteración psicológica en niños* publicado en la revista *alternativas de la salud* refieren que el estrés psicológico es un peligro y una amenaza al bienestar y salud de los niños y niñas. Uno de los objetivos es analizar la relación de afrontamiento, estrés y depresión en los niños. Se utilizó como instrumento El Inventario de Estrés Infantil (IEI) que evalúa el nivel de estrés que consta de 30 ítems, uno de los objetivos es analizar la relación entre estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños y niñas, para evaluar las emociones en los procesos de aprendizaje y desarrollo de los niños. Y el inventario de depresión de Beck (DE) que evalúa el nivel de depresión consta de 21 ítems y consiste en 3 o 6 afirmaciones de los cuales el paciente

debe de elegir según le convengan en su situación. Los resultados indican que para la alteración psicológica los niñas presentan un poco más de depresión que los niños. Ambos después de estar bajo estrés se deprimen, pero el nivel de estrés es diferente ya que independientemente que sean adultos o niños, las mujeres tienden a estresarse más que los hombres. Se identificó una relación positiva en cuanto al manejo de emociones y estrés ya que pueden expresar sus emociones y sentimientos los cuales reducen el estrés. Los autores sugieren realizar futuras aplicaciones con el objeto de analizar sus características.

González, Díaz, y Trianes (2014) en el artículo, Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de educación primaria que aparece publicado en la revista de psicología No. 1 Vol. 3 del día 30 de Marzo 2014. Comentan sobre el estrés en los niños y el objetivo fue el de investigar el estrés en la educación primaria para establecer la importancia del rendimiento escolar, ya que el estrés es una consecuencia de lo que vive cada una de las personas en su entorno, el cual puede tener un impacto negativo en el desarrollo emocional del niño. Otros aspectos estresantes pueden ser peleas de hermanos, problemas familiares, abuso infantil, esto puede ocasionar alteraciones emocionales en el desarrollo de los niños así como también en su aprendizaje y adaptación emocional. Se utilizó el inventario estrés cotidiano infantil IECI que consta de 22 ítems para elegir entre si y no para obtener información de niños entre 6 y 12 años sobre estrés. Para evaluar precisión lectora se utilizó el test de lectura y escritura LEE, que mide la exactitud lectora teniendo resultados positivos. Se analizó que el impacto del estrés si influye en el rendimiento lector infantil y que dificulta el rendimiento escolar. Los resultados muestran diferencias significativas en la lectura ya que adquieren más conocimientos en los procesos de aprendizaje. Como conclusión fue un resultado importante para el aprendizaje temprano de la lectura, se

recomienda profundizar el tema de las relaciones entre estrés y lectura en el futuro con niños de otras edades.

Pérez (2016) en la tesis, Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto primaria y alumnos de sexto primaria que egresan de la escuela de Kemna'oj. Indica que dentro de los objetivos fue conocer los factores de estrés entre los alumnos de quinto y sexto primario, tuvo una muestra de 28 alumnos de ambos sexos entre las edades de 10 a 12 años. En el lugar de Santa María de Jesús. Se utilizó el instrumento escala de estrés infantil (IEDI) el cual cuenta con 22 ítems enfocados al ámbito escolar por lo que se concluye que los factores de estrés varían de un grupo a otro, sexto presenta un estrés más elevado y quinto menos elevado. El ámbito escolar es el principal estresor en los alumnos de quinto y de sexto es el ámbito familiar, el diseño es tipo correlacional, la metodología estadística fue inferencial y el estadístico T de Student como conclusión se recomienda realizar actividades en diferentes centros educativos y promover la interacción entre los alumnos y los catedráticos para poder crear un ambiente de colaboración y así reducir el estrés. Informar a padres de familia y proporcionar psi coeducación sobre la prevención de estrés y como disminuir para el bienestar de los alumnos. Así como también realizar actividades recreativas enfocadas en la disminución de estrés.

Tello (2016) en la tesis, Reportaje radiofónico sobre los motivos que provocan estrés en los niños de nivel primario, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación dan a conocer los motivos que provocan estrés e identificar las características, causas, consecuencias y cómo prevenirlo. Se contó con una muestra de 30 estudiantes al azar de cuarto primaria entre las edades de 10 y 11 años de un colegio privado mixto. Se utilizó el instrumento de una encuesta cerrada en donde se evaluaron los aspectos emocionales, familiares y escolares, es una Investigación es de diseño cualitativo. Al finalizar este estudio llegaron a la conclusión de informar y hacerles conocer a los padres de familia y a la comunidad educativa, que el estrés es

una enfermedad peligrosa. Por lo que se recomienda hacer terapias preventivas donde aprendan a comunicarse, y a construir relaciones sanas y lo más importante dedicar en mayor parte el tiempo que sea necesario y así poder compartir y convivir en un tiempo no de cantidad si no de calidad familiar y escolar.

Chillón, Villén, y Pulido, (2017) en el artículo, Desplazamiento activo al colegio salud positiva y estrés en niños españoles publicado en la revista Euroamericana de Ciencias del Deporte Vol. 6 sobre salud positiva y estrés en niños españoles. Indican que uno de sus objetivos es establecer actividades físicas con los alumnos. Lo importante para ellos es que tengan una actitud positiva y física en la cual libere la presión mediante ejercicios sencillos para aliviar el estrés a un menor nivel. Se evaluó mediante el inventario infantil de estrés cotidiano, uno de los objetivos es analizar los beneficios positivos sobre la salud física y emocional para así poder encausar adecuadamente el estrés en los niños, y lograr así el bienestar físico mental y social.

Los resultados señalan que los niños que son más activos presentan menos estrés que los menos activos. Es necesario realizar actividades que fomenten desplazarse de forma más activa como caminar o ir en bicicleta y así tener beneficios positivos que ayuden a la salud física tener un comportamiento más activo. Se recomienda tener el hábito de caminar y que se realicen actividades en el ámbito educativo, familiar y social.

La terapia de juego ayuda a los niños a explorar y dar sentido a experiencias de vida, se considera eficaz para ayudar a expresar lo que les puede resultar imposible decir con palabras, así brindar confianza para elevar su autoestima y que trabaje en un ambiente seguro. El objetivo principal es desarrollar una visión positiva que pueda adaptar a diferentes ambientes. La terapia en el desarrollo consiste en poder centrarse en las necesidades de los niños, esto se puede realizar por medio del juego ya que se pueden analizar fortalezas y dificultades con el fin de

identificar cada uno, ofrece a los niños un espacio confortable en el que puedan ser ellos mismos, tener apoyo emocional, para expresar sentimientos y confianza dentro de cada uno. Los beneficios de la terapia es facilitar el desarrollo de los patrones de comportamiento y pensamiento, ayudar a liberar experiencias y sentimientos que interrumpen el aprendizaje y desarrollo.

1.1 Terapia de Juego

1.1.1 Definición

Esquivel (2010) determina que la terapia de juego se utiliza para que los niños puedan comunicarse, expresarse y aprender diversas habilidades es también un modelo terapéutico efectivo que ayuda a controlar el estrés con baja autoestima, a controlar el miedo y la inseguridad que muchas veces afectan al niño. El juego permite fortalecer el aprendizaje y su desarrollo.

También se define la psicoterapia como un tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conducta. La visión psicológica sobre el desarrollo y los principales problemas de salud mental, así como una amplia concepción sobre el juego en las diferentes etapas del desarrollo.

Schaefer (2012) expresa que la terapia de juego como el uso de un modelo para establecer un proceso interpersonal en que terapeutas capacitados utilizan los poderes terapéuticos del juego y así poder ayudar a los pacientes a prevenir y resolver dificultades y poder alcanzar un desarrollo óptimo, el juego tiene muchos beneficios en la vida ya que es divertido, educativo, creativo, alivia el estrés y fomenta la interacción y la comunicación social positiva. Cuando los niños juegan aprenden a tolerar su frustración y regulan sus emociones, al practicar sus habilidades y utilizar el juego para comunicarse. La terapia de juego incluye

actividades en las que el niño puede expresar sentimientos, problemas, temores, soledad, es un modelo psicoterapéutico que usa el juego como modo de comunicación con el sujeto, especialmente con los niños, que permite acercarse a él y asistirlo. Mediante el juego se establece una relación de confianza con el niño, analiza sus actos y reacciones y le ayuda a comprender sus vivencias, proporcionándole nuevas herramientas para relacionarse con él mismo y su entorno.

La terapia de juego es útil para el tratamiento de niños que han sufrido de estrés se debe conocer técnicas de juego y métodos terapéuticos adaptados a cada etapa de desarrollo. Identificar los juegos y analizar la importancia de éstos y su influencia en el desarrollo de la personalidad, habilidades, capacidades intelectuales y psicomotoras. A través de los juegos reflejan las experiencias que han vivido dentro de su diario vivir. También aprende a diferenciar la fantasía de la realidad.

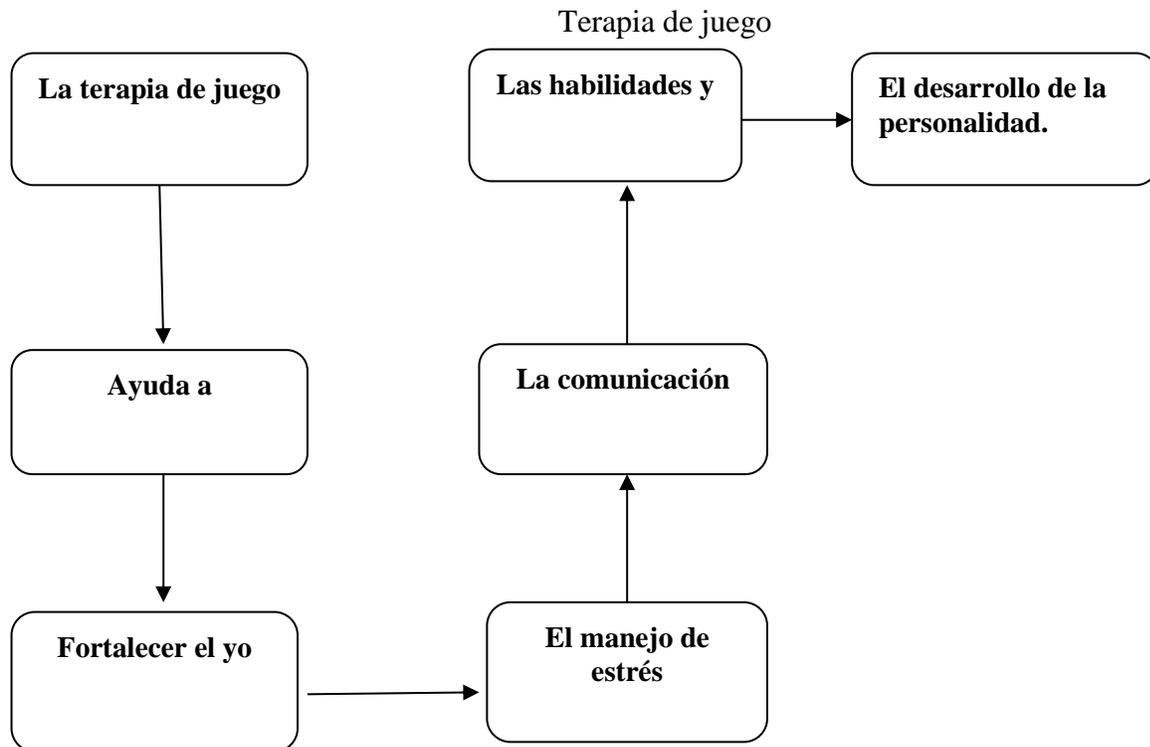
Algunas veces los niños desarrollan comportamientos que no son adecuados los cuales causan problemas. La terapia los ayuda a expresarse a experimentar y a darles más sentido a su vida y a lo que realizan, por medio del juego puede expresar lo que necesita o lo que sufre sin necesidad de palabras. El objetivo principal es ayudar al niño a expresarse mejor, y libremente, a ser independiente y tener esa confianza en sí mismo para así lograr ser mejor cada día y con positivismo, ya que el juego tiene una vital importancia donde pueden desahogar sus sentimientos, como aprender a expresar y manifestar todo lo que les afecta. El lenguaje es tan importante y fundamental y lo hacen a través del juego el cual alivia el estrés y crea actividades divertidas que ayudan a mejorar la salud que es tan importante y fundamental en la vida.

La terapia de juego permite relacionarse con otros niños y ayuda al crecimiento físico, emocional y social. El juego se basa en el placer de una necesidad en el mundo real donde todo es posible. También es una herramienta muy importante que ayuda al desarrollo del niño en

donde expresa por medio del juego sus propias características, habilidades y debilidades. Terapia de juego grupal también facilita técnicas y ayuda a la interacción con los demás en generar confianza y empatía con mayor facilidad y libertad.

A continuación se presenta una gráfica que describe brevemente la terapia de juego.

Grafica Núm. 1



Fuente: elaboración propia. (2017)

En terapia de juego se utilizan los juegos terapéuticos para ayudar a los pacientes a prevenir dificultades y así alcanzar un crecimiento óptimo, también se utilizan los poderes curativos del juego, los cuales ayudan a los pacientes a superar sus problemas y a alcanzar un desarrollo positivo. Tiene también muchos beneficios en la vida y lo que es más importante es que ayuda a aliviar el estrés. Cuando los niños juegan, aprenden a controlar la frustración y sus emociones, desarrollan diversas habilidades, estrategias de aprendizaje, experiencias nuevas,

empatía y confianza con los demás. Pueden practicar habilidades, destrezas y usar un lenguaje verbal.

1.1.2 El juego y la psicoterapia infantil

Esquivel (2010) determina que es una medición psicológica que permite que el niño pueda expresar sus sentimientos y pensamientos a través del juego y que sea acompañado de una persona que observe y luego interprete e indique que terapia va a utilizar.

La importancia del juego en el niño es el ingrediente fundamental de la vida que enriquece el conocimiento de sí mismo y mejora la relación, lo utilizan para comunicarse y expresar sus necesidades, alcanzan los logros para nuevos aprendizajes, gracias al juego integran su mundo afectivo, social y cognitivo. Por medio del juego, descubren y comprenden todo lo que se relaciona con el mundo, crean su propio mundo e integran el conocimiento de sí mismo y el de otros. El juego es una de las actividades más importantes en la vida del niño, con el desarrolla su creatividad, su expresión y su lenguaje. En otras palabras, es el ingrediente fundamental de la vida que enriquece el conocimiento.

“el juego es una conducta dinámica, activa y constructiva, que forma parte integral y esencial de un crecimiento, desarrollo y aprendizaje saludables en todas las edades, ámbitos y culturas. El crecimiento cognitivo avanza a gran velocidad desde el nacimiento hasta la edad de 5 años, y el juego es un elemento importante de ese desarrollo” (Isenberg y Quisdenberry (citados en Esquivel 2010) p.61).

Fundación Citi (citado en Esquivel 2010) menciona que el juego es una actividad en donde los niños de todos los lugares del mundo realizan juegos y tienen contacto con la naturaleza, es importante para el crecimiento y desarrollo, ya que de esa forma ellos aprenden y conocen todo lo que los rodea y a la vez experimentan mediante las interacciones que tienen con otras personas

comienzan a explorar su ambiente y a practicar sus destrezas a medida que comienzan a jugar con otros niños. Y es una forma importante de conocer otras personas fuera de su ambiente familiar y hacer amistades.

El juego como elemento clave es importante en los niños que sufren de estrés por ende ayuda a la recreación y a la socialización con otras personas por las cuales aprende a comunicarse de una forma natural y libre. Conocer el significado del juego, es conocer lo que quieren porque expresan sentimientos, pensamientos y emociones. Cuando socializan con más personas, logran expresar lo que les dificulta comunicar. Los más pequeños se comunican de una manera muy diferente a como lo hacen los mayores, las terapia para niños deben ser, de corta duración y debe hacerse uso de los juegos para descubrir qué es lo que el niño piensa.

En la terapia se evalúa las conductas que el niño presenta durante el proceso, se pueden utilizar también técnicas o instrumentos los cuales nos ayudaran a saber sobre él y sus conductas. Entre los instrumentos podemos mencionar.

Instrumentos proyectivos: los más conocidos es el test del árbol. La interpretación del dibujo ayuda a conocer las fortalezas y debilidades del entorno del niño también sus miedos e inseguridades. Al conocer esto podemos saber qué clase de juego se podría realizar con el paciente.

El juego es vital en el desarrollo conductual y cognitivo se puede trabajar distintas terapias y así poder aplicar aspectos esenciales que son de importancia, que alivia el estrés y aburrimiento, también por medio del mismo se aprende a socializar con las demás personas en una forma positiva. Mediante el juego acompañado y observado se establece una relación de confianza con el niño, ayuda a comprender sus vivencias y nuevas herramientas para relacionarse con él mismo y su entorno. El objetivo de la terapia de juego es que el niño se conozca mejor.

Cuadro Núm. 2

Actividades lúdicas de acuerdo a los diferentes grupos de edad en la infancia

Grupo de Edad	Tipo de actividad	Lo que se aprende
Bebés	El Juego y la Interacción	•La interacción niño y adulto producen sonidos.
	El juego con objetos	•Los niños aprenden a conocer los sonidos.
	Canciones y juegos	• Conocen el ritmo, aprenden a cantar
Niños de Edad Preescolar	Bloques	• Enseña muchas destrezas y conceptos matemáticos.
	Juguetes que se Manipulan	• La arcilla, plastilina, ayudan a los niños con las habilidades motoras finas y con la coordinación
	El juego con el agua	• Relajante
	Rompecabezas	• Desarrollan sus habilidades de pensamiento.
	El juego dramático	• Ayuda a los niños en sus habilidades lingüísticas y el desarrollo de la imaginación y la creatividad.
Edad Escolar	Juegos en grupo	• Desarrollan su independencia y aprender a cooperar con los demás.
	Juego teatral	•Los niños en edad escolar también se dedican al juego teatral o de fantasía. Al dramatizar situaciones de la vida real, el juego teatral o “de fantasía” ofrece a los niños la oportunidad de ser creativos y de interactuar con sus compañeros.

Fuente. Esquivel (2010) *Psicoterapia infantil con juego Casos clínicos*. Pág.65

En la terapia de juego se pueden expresar ciertas conductas que permiten conocer las fortalezas y dificultades. Así mismo se puede desarrollar creatividad, capacidad para construir y reconstruir. En otras palabras, el juego es fundamental para la vida de todo niño ya que por medio del mismo se enriquece el conocimiento del entorno y de sí mismo a una adecuada

autoestima. El objetivo es ayudar al niño a poder expresarse, y resolver sus conflictos emocionales ya que es una de las actividades más importantes en la vida del niño.

Entre los juegos que se pueden realizar con los niños están los siguientes:

- Casa de muñecas: este es un juego muy revelador, y un juego muy realista en donde los niños expresan en la mayoría de veces lo que viven y lo que pasa en su seno familiar.
- Construcción de rompecabezas: sirve para mejorar la habilidad mental.
- Material para artes plásticas: para mejorar la creatividad y elaborar material creativo.

1.1.3 Terapia de juego y las emociones del niño.

La terapia de juego es un medio que utiliza el niño para que exprese sus sentimientos. La terapia también es reconocida y muy efectiva para el niño que ha experimentado situaciones de estrés emocional y que han tenido un efecto observable. En su desarrollo utiliza el juego como medio natural de experimentación y comunicación. Aprende del mundo y sus relaciones, le brinda la posibilidad de manifestar su historia personal, liberar sentimientos y frustraciones, las cuales reducen las vivencias dolorosas.

Oaklander (citados en Esquivel 2010) expresa que el juego ayuda a conocer y aprender, sobre todo es muy esencial para su desarrollo mental, físico y social. Es una forma de terapia; la cual le ayuda a resolver inseguridad y conflictos, a ensayar sus propias formas. Le sirve de lenguaje, ya que en la mayoría de casos hay niños que todavía no puede expresar por este medio lo que sienten o quieren dar a conocer por lo que usa el juego para formular y asimilar lo que experimenta. Por esto, el juego cumple una función vital para los niños.

Schaefer (citados en Esquivel 2010) menciona que la terapia Gestalt orienta a los procesos que se interesan por el funcionamiento integral del organismo, se relacionan con el desarrollo infantil saludable, los niños que asisten a terapia manifiestan lo que sienten y lo que

pasan en los límites de contacto, algunas veces bloquean y guardan sus emociones, su intelecto, su cuerpo y sentidos. También es importante señalar que esta modalidad terapéutica está orientada a los procesos, del comportamiento, pues la consciencia personal del proceso conduce al cambio.

En los niños, la experiencia se convierte en la clave para que cobren consciencia, y ser un componente esencial del proceso terapéutico.

“para la Terapia Gestalt, los niños que asisten a terapia manifiestan su sentir, lo que piensan, lo que los reprime y los asusta es decir, en su búsqueda por la supervivencia; los niños olvidan, bloquean, guardan y reprimen varios aspectos del organismo como sus emociones, su intelecto, su cuerpo y sus sentidos. En la terapia de juego gestalt, se emplean muchas técnicas proyectivas, expresivas y creativas como el dibujo, la narración de historias, los títeres, los juegos de fantasía, los videos reflexivos o masa de colores, las técnicas o movimientos corporales. También es importante señalar que esta modalidad terapéutica está orientada a los procesos, del comportamiento, pues la consciencia personal del proceso conduce al cambio. En los niños, la experiencia se convierte en la clave para que cobren consciencia, y ser un componente esencial del proceso terapéutico” (Schaefer, 2012 Pág.81)

1.1.4 Terapia de juego cognitivo-conductual

La terapia de juego cognitiva conductual se enseña a los niños que tienen depresión o impulsos y así de esta manera poder ayudar a que los niños aprendan a cambiar su conducta. Se utilizan actividades de juegos para poder ayudar a la comunicación y desarrollo del niño.

La terapia cognoscitiva se basa en el modelo de las emociones, y en las soluciones de los problemas, es muy práctica y trabaja por objetivos. La terapia cognitiva conductual se

concentra en los pensamientos de una persona, así como su comportamiento, busca ayudar al paciente a identificar los patrones de pensamientos negativos y los pensamientos irracionales.

Johnson (citados en Esquivel 2010) comenta que la psicoterapia infantil, tiene dos propósitos: resolver los problemas de conducta y conseguir un cambio que reduzca que el niño tenga dificultades en el futuro. Por medio de la psicoterapia se pueden resolver problemas de la conducta en los niños logra describir o comunicar lo que ha pasado ya sea en su hogar o en su centro de estudio.

Cuando se trabaja con niños en psicoterapia, es necesario realizar diversas actividades que se relacionen a la comunicación. La psicoterapia infantil utiliza el juego como herramienta, ya que es importante y es la principal forma en las que el niño aprende y demuestra sus destrezas, también es donde llega a relacionarse con los objetos y personas de su ambiente.

En psicoterapia, el juego no es sólo el tratamiento, también es la comunicación que existe entre el terapeuta y el niño, y por medio del juego él puede observar y comprender los pensamientos y expresar sus sentimientos.

Phares (citados en Esquivel 2010) menciona que las principales técnicas para llevar a cabo el tratamiento cognitivo conductual son:

- Aprendizaje por observación. Por medio de imágenes las cuales ayudaran a la memoria.
- Reestructuración racional. Cuando las personas confronten su pensamiento.
- Inoculación contra el estrés, práctica de las habilidades necesarias para reducir la ansiedad.
- Desensibilización sistemática. Cuando el terapeuta ayude a que el paciente avance a través de ejercicios de respiración y relajación.

Schaefer (citados en Esquivel 2010) señala, además de las anteriores, las siguientes técnicas de intervención:

- Manejo de contingencias: técnicas que modifican el comportamiento.
- Tiempo fuera: apartar al niño de un reforzamiento.
- Auto supervisión: observaciones de sus propios actos o palabras.
- Programación de actividades: tareas.

Friedberg y McClure (citados en Esquivel 2010) El terapeuta proporciona, en función de la edad del niño, estrategias para desarrollar habilidades de afrontamiento, conductas adaptativas a través de juguetes, títeres y otros materiales. En la terapia cognitivo- conductual se identifican los factores de los comportamientos. La terapia ayuda a desarrollar el pensamiento del niño para que cambie las conductas y porque debe hacerlo. Se deben realizar técnicas conductuales, técnicas cognitivas, técnicas para solucionar problemas. La terapia cognitivo conductual puede establecer objetivos específicos según las necesidades del paciente, se deben adaptar al paciente no al terapeuta, el uso del juego en psicoterapia infantil facilita a descubrir psicopatologías del niño y al mismo tiempo ayuda a sanarlas, al hacer buen uso de las técnicas de juego en psicoterapia infantil se facilita el proceso de terapia.

1.1.5 Terapia de juego centrada en el niño

El juego ayuda al niño a su crecimiento físico, emocional, cognoscitivo, social y creativo. Los objetivos de la terapia de juego centrada en el niño se enfocan en el niño más que en su problema, lo primordial es poder facilitar y afrontar los problemas actuales y futuros que pueden tener impacto en su vida. Con ese fin, los objetivos de la terapia de juego centrada en el niño consisten en poderlo ayudar a ser más positivo, lograr ser independiente, más responsable, tener

control. En los objetivos de la terapia centrada en el niño se desarrolla la relación terapéutica, cuando el terapeuta comunica aceptación y comprensión.

Durante la terapia los niños empiezan a reconocer el valor terapeuta del juego responde de manera sensible a la parte emocional interna de su persona.

En la terapia de juego se evita cualquier tipo de evaluación. Las afirmaciones evaluativas privan al niño de la motivación se utilizan los poderes terapéuticos del juego para ayudar a los pacientes a prevenir o resolver dificultades y a alcanzar un crecimiento óptimo, y utilizar los poderes curativos del juego, que ayudan a los pacientes a superar sus problemas y a alcanzar un desarrollo positivo.

Sweeney y Landreth (citado en Schaefer 2012) comentan que la terapia de juego centrada en el niño es una filosofía de actitudes y conductas en relación con los niños para poder alcanzar el crecimiento y la capacidad. La terapia de juego centrada en el niño no es sólo la aplicación de técnicas sino también un sistema terapéutico completo. Existen objetivos terapéuticos generales que son consistentes con la teoría y el enfoque centrado en el niño.

Landreth (citado en Schaefer 2012) sugiere que los objetivos de la terapia de juego centrados en el niño sean consistentes con el esfuerzo para un crecimiento positivo en presencia de un adulto que le ofrece apoyo y así descubrir sus fortalezas internas. La terapia se enfoca en el niño más que en su problema, los objetivos de la terapia del juego centrada en el niño consisten en ayudarlo, para tener un desarrollo positivo, responsabilidad, independencia, que tome sus decisiones, y que llegue a confiar en sí mismo.

Landreth (citado en Schaefer 2012) comenta sobre el terapeuta y dice que no es la autoridad quien decide qué es mejor para el niño, lo que debería pensar o cómo debería sentir. Si ese fuera el caso, el niño se vería privado de la oportunidad de descubrir sus fortalezas.

Axline (citado en Esquivel 2010) menciona algunos principios los cuales son importantes en la terapia de juego:

- Crear una relación de confianza.
- Concientizar a la aceptación de cada uno tal y como es.
- Establecer un área para la psicoterapia.
- Reconocer los sentimientos que se manifiestan durante el juego.
- Las habilidades del niño.
- Que la terapia sea progresiva y que alcance objetivos.
- Ayudar a mejorar la calidad de vida del niño.
- Que el niño se exprese con libertad.
- Respetar las habilidades del niño.

Sweeney y Landreth (citado en Schaefer 2012) comentan que la terapia de juego centrada en el niño proporciona el clima para el cambio, que le facilite a los niños un lugar más seguro donde tengan un buen ambiente.

Es muy necesario hablar con los padres de familia cuando se realice un proceso de terapia, ya que también ellos pueden proporcionar información importante y relevante, la cual servirá de mucho para poder trabajar con el niño, esto no sólo ayuda a los padres a un nivel emocional, sino que también a saber interactuar con sus hijos cuando ellos necesiten el acompañamiento en diferentes situaciones de la vida que sepan de técnicas y que aprendan a emplearlas. También se debe saber interactuar con los niños mediante la terapia de juego, por ende es muy importante para el aprendizaje en el que ayuda a expresar sus sentimientos, a desenvolverse y a realizar actividades con mayor facilidad a través del juego el niño manifiesta sus problemas o dificultades y esto ayuda a poder resolver y dar soluciones.

“que las metas de la entrevista inicial deben ser:

Establecer rapport, obtener información acerca de los antecedentes, evaluar la situación, examinar las expectativas de la terapia, establecer metas, explicar el proceso de la terapia de juego”. (Crane (citado en Schaefer 2012) p 139).

Los padres deben conocer el proceso de la terapia de juego y se debe pedir el consentimiento para trabajar algunas cosas con el hijo, la participación de los padres en la terapia es una decisión clínica que la pide el terapeuta.

Es muy importante la presencia de los padres en cada terapia, ya que también ellos deben ser parte e involucrarse en la terapia para poder brindar apoyo a sus hijos, la colaboración de los padres en el proceso de la solución de la problemática de los hijos ayuda a mejorar la relación entre padre e hijo por medio de la enseñanza de las habilidades de la terapia de juego centrada en el niño que les permite convertirse en los agentes del cambio terapéutico.

1.2 Estrés

1.2.1 Definición

Trianes (2014) el estrés que viven los niños influye en el desarrollo social, es una problemática que está latente en la sociedad y que afecta el estado emocional del niño. La palabra estrés ha sido definida como una característica que depende del entorno en el que vive produce mayor tensión y reacción que presenta una persona que vive sometida a acontecimientos amenazantes o desafiantes, aquí se habla de los cambios conductuales y psicológicos que sufre el individuo.

Cockerham (citado en Galán y Gutiérrez 2012) describe que en algunas situaciones el estrés se da al inicio de la infancia hasta la edad adulta y va a depender de diferentes maneras las cuales se viven de diferente manera a lo largo de la vida.

Menciona también que otros estresores en la vida escolar de un niño son afectados por el bullying, los cuales son factores que estresan al ser humano y afectan su estado emocional, bajan el rendimiento escolar y muchas veces faltan al colegio por síntomas como fiebre, dolor de estómago y mantienen ansiedad.

La palabra estrés ha sido definida como una característica que depende del entorno en el que vive el niño. Produce mayor tensión a la reacción que presenta una persona que vive sometida a acontecimientos amenazantes o desafiantes, los cambios conductuales y psicológicos que sufre la o las personas que padecen por causa del mismo y que de una u otra forma padecen las consecuencias. Se debe alertar tanto a padres y profesores para que puedan actuar con sensibilidad ante las necesidades de los niños; porque en cierta parte deben llevar el control de lo que hacen o sobre su comportamiento, tomar en cuenta que gran parte de los estresores y recursos adaptativos provienen de la relación que se mantiene con los niños en el hogar y en el establecimiento.

1.2.2 Características

Es importante considerar los procesos de desarrollo, la forma en que se origina el estrés y cuáles son sus posibles consecuencias, pueden ocurrir a cualquier edad, y los niños pueden padecerlo.

El estrés en la actualidad daña las capacidades biológicas y psicológicas de las personas en general, puede originarse ante cualquier estímulo sea o no estresante, en el momento en el que la persona percibe el factor ambiental como angustioso o desagradable y tiene problemas para adaptarse adecuadamente a él. De este modo, una persona con pocas actividades, obligaciones y responsabilidades puede estar mucho más estresada que una persona que ocupa la mayoría de tiempo con diversas actividades. Es una respuesta de nuestro cuerpo ante una

situación de adaptación o cambio, los síntomas del estrés infantil son consecuencias en algunos casos a nivel familiar, escolar o de salud. Existen dos tipos de estrés uno de estos es positivo y el otro es negativo.

Diestres: en el campo de la medicina, el diestres o estrés negativo es un estado de angustia o sufrimiento en el cual una persona es incapaz de adaptarse completamente a factores amenazantes o de demanda incrementada, en otras palabras, es la inadecuada activación psicofisiológica que conduce el fracaso, se puede afirmar que el estrés va a depender de cómo cada persona tome ciertos problemas y la situación en que se le presente ya sea negativo o positivo.

Eustres: es el estrés bueno o positivo, se presenta cuando una persona reacciona de una forma positiva a algún problema, le permite resolver de manera positiva y objetiva cada dificultad que se le presente, ayuda a salir de la zona de confort y a correr ciertos riesgos que no son peligrosos sino que mejoran el desarrollo personal. El secreto es saber distinguir entre un tipo y otro de estrés, saber eliminar el Diestres y producir las cantidades adecuadas de eustres para manejar mejor las actividades cotidianas.

1.2.3 Causas del estrés

Plummer y Rivas (2014) mencionan que las causas provienen de fuentes externas como la familia, amigos o la escuela, pero también pueden surgir de ciertas personas. El estrés afecta a cualquier persona que se sienta mal, incluso es uno de los indicios la separación de los niños hacia sus padres, el ir por primera vez al colegio. Por ende a medida que los niños crecen, las influencias de las presiones escolares, sociales y familiares crean estrés. Muchos niños están ocupados y que no tienen el tiempo para divertirse en los juegos ni en poder relajarse después de ir al colegio, si a esta problemática no se le da un alto se convertirá en una enfermedad crónica en los niños. Así como por problemas familiares, el comportamiento afecta el entorno que lo

rodea por medio de causas traumáticas que pueden marcar la vida de las cuales están las siguientes.

- El abuso sexual

Son crímenes provocados por motivos sexuales, esto involucra partes genitales y las regiones sexuales quienes están obligados a hacer actos de naturaleza sexual sin que ellos lo deseen, son obligadas a estar con alguien. Es donde el sujeto expresa los efectos de traumas donde se incluye ofensas sexuales la mayoría de casos o por las amenazas de parte del agresor que influye en la víctima se desconocen, los abusadores pueden ser familiares cercanos o vecinos de la víctima entonces ellos determinan que no tienen dominio propio porque son utilizados como un objeto ya que es una vivencia traumática, es un atentado contra la integridad física del niño, que afecta su desarrollo Psicoemocional.

- Divorcio

Es una separación en ley donde ninguno de los dos tiene vínculos matrimoniales pero cada uno mantendrá sus obligaciones y declarados libres; ambos ya pueden buscar un nuevo camino y obtener una nueva pareja hasta el matrimonio. Estos problemas que para ambos fueron la solución pero no para los hijos, sino más bien una herida frustrante que no se nota a simple vista sino por medio del bajo rendimiento escolar e integral en el niño.

- Maltrato infantil

Todos los tipos de maltrato infantil dan lugar a problemas conductuales, emocionales y sociales, se observan negativas en el desarrollo del niño y una baja autoestima, así como pesadillas y problemas del sueño, cambios de hábitos de comida, deficiencias psicomotoras, que son causantes de estrés en los escolares.

El objetivo de evitar la presencia de factores estresores o de riesgo y potenciar los factores protectores del maltrato infantil se incluyen a continuación algunos indicios:

- Sensibilización y formación de profesionales para mejorar la atención al menor.
- Mejorar la supervisión y apoyo de clase.
- Intervenir en las escuelas para padres y promover valores de estima hacia la infancia.

A través de estas consecuencias en la conducta y la salud mental, el maltrato puede contribuir a las enfermedades y a un alto nivel de estrés el cual altera el desarrollo del sistema nervioso y el inmunitario.

- Desintegración familiar

Es un factor que afecta a la sociedad guatemalteca, esta problemática en la actualidad está latente en los hogares quienes los más vulnerables son los hijos porque toman caminos equivocados y otros problemas con la sociedad, a continuación se conocerán algunos efectos.

Tabla Num.3

Efectos de la desintegración familiar

Efectos
<ul style="list-style-type: none"> • Conducta violenta • Enfermedades personales • Falta de apoyo moral • Falta de una educación familiar de calidad • Incorporación de los hijos a grupos delictivos.

Fuente: elaboración propia. (2017)

Galán y Gutiérrez (2012) señalan que las causas que provocan el estrés en la infancia son muchas, desde enfermedad, la etapa escolar, la separación o divorcio de los padres, la muerte de

algún familiar, pérdida de una mascota, los deberes, exámenes o un exceso de actividades extra escolares pueden ser los causantes del estrés infantil.

En los niños puede aparecer desde edad temprana, o más adelante, a medida que tiene que cumplir con más obligaciones, la ansiedad inicia en la infancia o adolescencia pueden estar muy relacionados con el estrés infantil, de ahí la importancia de no dejar pasar por alto las señales y los síntomas.

El estrés es un padecimiento cada vez más común, ya sea por presión social, problemas escolares o en casa, la reacción indica efectos negativos los cuales afectan el estado emocional y psicológico del niño. Una cierta cantidad de estrés puede ser útil porque es un estímulo para actuar y lograr lo que se quiere hacer, es un elemento importante para unas áreas como la música, la pintura, el baile entre otros. Una cantidad moderada de estrés puede mejorar la memoria y el aprendizaje de cada niño, será diferente a la hora de manejar y percibirlo ya que para algunos es algo pasajero como para otros es algo que les da temor o miedo pero se puede manejar con mucho éxito, por ello entender el estrés sería comprender a algunos pero también tener en cuenta su carácter.

1.2.4 Signos y síntomas del estrés infantil

Herrera (citado en Galán y Gutiérrez 2012) mencionan que no siempre es fácil reconocer el estrés en los niños, algunos cambios en la conducta, son de humor y comportamiento, algunos presentan efectos físicos, que incluyen dolor de estómago, dolor de cabeza, vómitos, fiebres altas y tienen problemas para concentrarse o terminar la tarea escolar.

Los síntomas del estrés infantil son variados y pueden clasificarse en físicos emocionales o conductuales, cada niño lo manifiesta de diferente manera, los padres deben poner atención a algunos de estos síntomas como lo son:

- Síntomas físicos: cansancio, dolor de cabeza o de estómago, cambios en el apetito, pesadillas, dificultad para dormir o sueño irregular, dolor de espalda, cansancio o fatiga crónica, aumento o pérdida de peso, excesiva sudoración, temblores o tic nerviosos.
- Síntomas emocionales: Llantos, baja tolerancia, ansiedad, aparición de nuevos miedos, regresiones, baja autoestima, berrinches temblor de alguna parte del cuerpo.
- Síntomas conductuales: Comportamientos agresivos, aislamiento, cambio de ciertas actitudes, negatividad.

Las consecuencias del estrés infantil se pueden ver reflejadas en los niveles familiar, escolar y social cada uno de ellos tiene dificultades que los diferencian, estos fenómenos afectan tanto a la persona como a la familia.

En general afecta a todas las personas en el caso de los niños hay que explicarles cuales pueden ser los síntomas para que ellos ya los conozcan y así ya pueden reconocer los cambios que sienten ellos mismos, por ejemplo: los latidos del corazón, cuando empiezan con la sudoración en las manos, la respiración es más rápida, cuando tengan dolores de cabeza, los músculos se tensan, los sentimientos están más susceptibles nerviosos y de pánico. Las técnicas para poder sobre llevar el estrés es aprender a tolerarlo y a sobrellevarlo.

Sandin (citado en Galán y Gutiérrez 2012) define que los sucesos estresantes se pueden identificar en tres aspectos los cuales son: sucesos vitales, estrés crónico y dificultades cotidianas, cada uno de estos contribuye a los problemas de salud que les dan a las personas.

Herrera (citado en Galán Gutiérrez 2012) indica que es muy importante hablar sobre los defectos que existen en las familias y las consecuencias de cada una y el nivel de impacto que tiene como riesgo para la salud y las reacciones a nivel psicológico que se producen por situaciones que el niño no puede controlar.

Entre las causas del estrés infantil: existen factores externos o internos, de la misma forma que sucede en personas adultas.

- Los factores internos:

Están relacionados con las características de la personalidad, pensamientos y actitudes del niño.

- Los factores externos:

Son ocasionados en el tiempo, responsabilidades, crisis familiar debido al divorcio o miedo al maltrato de sus padres.

- Prevención:

Que los padres eviten su propio estrés, para poder presentarse como modelos para sus hijos, si este objetivo no se alcanza, los hijos tendrán la tendencia de repetir los mismos patrones de los padres, pueden ser fundamentales en la prevención del estrés infantil, tener actitudes positivas que deben incluir: la paciencia, tolerancia, también es necesario escuchar a sus hijos y evitar sobrecargarlos con actividades.

La situación estresante que debe superar la persona de escoger lo que crea más adecuado, al aspecto que conoce como afrontamiento puede tener éxito y reducir la tensión que se da por el exceso de estrés. También puede demostrar una disminución de defensas y que puede provocar en el organismo enfermedades, donde influyen los factores propios del ambiente que produce acontecimientos que tienen mayor capacidad que otros para producirlo. Existen signos físicos que causan el estrés en edades tempranas las cuales trae consecuencias al estado emocional y psicológico. A continuación se presentara en la tabla los siguientes síntomas.

Cuadro Núm. 4

Signos y señales que indican que un niño sufre de estrés
Dolor de cabeza
Resfriados frecuentes
Dolor de cuello
Irritabilidad creciente
Tristeza
Hábitos nerviosos: comer uñas, chupar dedo.
Sudoración
Pánico o enojo
Estar más inquieto de lo normal
Problemas para relajarse o dormir
Somnolencia
Sueño en exceso
Exceso de energía
Retroceso en las conductas
Problemas con sus compañeros
Malos hábitos alimenticios

Fuente: elaboración propia. (2017)

1.2.5 Como disminuir el nivel elevado de estrés

Roger (citado en Plummer y Rivas 2014) define que el ser humano tiene una tendencia a desarrollar todo el potencial que mantiene una relación donde se muestra los verdaderos sentimientos, una estima positiva, valoración y aceptación, para ver al mundo y a uno

mismo, tener empatía y ciertas habilidades para ser capaz de sobrellevar más fácilmente los problemas en la vida. Relacionados al estrés para poder enfrentarlo y salir del mismo.

Plummer y Rivas (2014) definen que para apoyar de modo efectivo el bienestar emocional de los niños se debe empezar por uno mismo aceptar y conocer las actitudes, pensamientos, sentimientos y conductas propias, para después ayudar de una mejor forma a los niños o personas que lo necesitan ya que las palabras pueden tener un mayor efecto y se le puede ayudar a superar el estrés y proporcionar actividades diversas.

Se puede disminuir el estrés por medio de la terapia de juego, meditación, música, dormir bien y salir a caminar; todo esto puede calmar al cerebro y reducir los niveles de estrés, este fenómeno puede depender de muchos factores como la personalidad, pensamientos y actitudes de los niños.

La disminución del estrés radica en saber cuál es el origen u otra forma de disminuir y buscar siempre el contacto físico, elevar la autoestima, saber escuchar y realizar ejercicios, en los niños más pequeños es más factible la expresión a través del dibujo. Un niño es capaz de hacer frente a diferentes situaciones relacionadas con el estrés pero para eso debe contar con el apoyo de sus padres.

También que todo centro escolar debe comprometerse con la prevención del estrés e impulsar la convivencia en entornos escolares y canales de comunicación, debe haber colaboración entre las personas, como principal ejemplo las familias deben unir lazos que permiten mejorar la educación y prevención entre padres e hijos.

Como resultado de la investigación es posible concluir lo importante que es conocer como la terapia de juego ayuda al estrés en los niños, ya que es un fenómeno causado por factores internos y externos de la vida. Si no se toma es serio este problema latente creara

consecuencias antes mencionadas, como es sumamente importante prevenir el estrés antes de que pasen situaciones trascendentales negativas.

Otra forma de poder disminuir el estrés es que las personas que están presentes en las relaciones del niño deben primero observar y detectar, luego investigar que afecta al niño ya sea en la familia en lo social o escolar. Se debe de estar alerta a lo que estresa al niño por medio de la observación para después poder ayudar. La principal fuente de estresores en la edad escolar se ubica en el contexto escolar. Algunos padres cuentan con las posibilidades para solucionar el estrés de sus hijos, deben buscar atención profesional si la conducta persiste, si el estrés causa ansiedad grave o si la conducta genera problemas el funcionamiento en la escuela o el hogar.

Olness (citado en Plummer y Rivas 2014) menciona que por medio de imágenes los niños practican ejercicios relajantes y se usan esos dibujos como terapias. El juego creativo o imaginario también ayuda a reducir los altos niveles de estrés que afectan a los niños, menciona también que el desarrollo infantil está vinculado con el juego, porque es una de las actividades espontaneas y naturales que el niño utiliza para desarrollar sus capacidades intelectuales y psicomotoras. El jugar le ayuda a favorecer su estado emocional y afectivo ya que es una actividad que le proporciona placer, entretenimiento y alegría de vivir, también le permite expresarse libremente y así poder descargar las tensiones, ya que mientras juegan resuelven problemas y perturbaciones de índole social y emocional.

Entre las razones que tienen los niños para jugar destacan que es por placer ya que gozan de las experiencias físicas y emocionales, sin embargo también juegan para controlar el estrés y la ansiedad que llegan a sentir. La disminución del estrés se centra también en las estrategias eficaces de afrontamiento, la cual se refiere a los esfuerzos voluntarios de realizar con la finalidad de manejar las situaciones estresantes, se pueden mencionar algunos:

- Resolver el problema.
- Buscar diversiones relajantes.
- Distracción física.
- Buscar apoyo profesional
- Psi coeducación

Se enfatiza que es posible educar en la infancia un estilo saludable de afrontamiento para poder ayudar a solucionar los problemas y se aprenda a solucionar y buscar apoyo profesional.

La terapia de juego crea en el niño un cambio muy significativo el cual ayuda en gran parte en el aprendizaje y en las relaciones personales, así también brinda apoyo para nuevos conocimientos, al realizar actividades lúdicas se determina mayor resultado para el desarrollo integral del niño. Es importante establecer que la terapia de juego es una herramienta que se utiliza para realizar actividades en donde el niño pueda sentirse con mayor libertad en el proceso que realiza, también se debe considerar como un método importante en clase ya que adquieren un aprendizaje de forma diferente y a la vez le sirve de recreación y ayuda a que el niño socialice.

1.3 Unidad de análisis, contextualización

En agosto del año 1936 la congregación de hermanas Carmelitas Teresianas descalzas en busca de nuevos horizontes viajaron rumbo a Quetzaltenango, la reverenda María Guadalupe del Santísimo Frago, secretaria general y la hermana Blanca Cecilia de la Sagrada Familia Maldonado viajaron con la esperanza de formar en tierra extraña una casita, llegaron con la señora Mercedes de Pomés con quien la había recomendado el señor Obispo Mons. Jorge García y Caballeros.

El 12 de febrero de 1937 llegó la madre Gema del Espíritu Santo López, Claudia Lux del Espíritu Santo, López Marín acompañada de la hermana Engracia del Santísimo procedente de la casa central de México para trabajar en esta nueva fundación, la casa tomó el nombre de “La Santísima Trinidad” la priora designada por el gobierno central fue la Madre Gema López Marín, quienes trabajaron dando clases de diferentes especialidades.

El Dr. Rodolfo Robles llegó a Guatemala a Quetzaltenango era una persona muy influyente en la sociedad guatemalteca tanto por su ciencia como por la generosidad de su corazón, quiso conocer a las Carmelitas porque le llamó la atención un pañuelito marcado en litografía, supo que ellas eran unas personas mexicanas se presentó encargándoles unos trabajos a las hermanas dejó su nombre y dirección y su ofrecimiento de ayuda incondicional.

La madre Gema mujer de temple recordó el ofrecimiento del Dr. Rodolfo Robles decidió visitarlo para pedirle que la acompañara al ministerio de relaciones exteriores para pedir que les concediera a las hermanas una estadía legal en el país.

En enero de 1938 regresó el Dr. Rodolfo Robles a Quetzaltenango con el interés de arreglar lo del colegio, el 8 de febrero del mismo año obtuvieron el permiso para establecer el colegio. El 15 de mayo de 1938 iniciaron las clases en el colegio con un número de 68 alumnas el colegio desde sus inicios dio una buena impresión ya que era agradable, acogedor y eficiente, luego tomó el nombre de Colegio Teresa Martín en honor a Santa Teresita del Niño Jesús un alma humilde y sencilla, entregada a Dios que embelleció el jardín del Carmelo en tan pocos años de vida y teniéndola a ella como patrona.

Dentro de la historia del colegio es de suma importancia resaltar que fue el primer establecimiento educativo pionero en la participación de la primera banda escolar de la ciudad.

Hasta la fecha el colegio sigue con sus mismos valores y entrega a la educación así también motivando a las y los alumnos a ser personas de bien responsables y con valores

cristianos. Realizan diversas actividades de ayuda al prójimo, y en lo espiritual a inculcarles el amor a Jesús y a la madre del Carmelo que es la virgen del Carmen.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La presente investigación hace referencia a la terapia de juego y estrés ante los cambios que viven los niños, es un tema que puede tener un impacto emocional, conductual, cognitivo y psicológico en una persona. La terapia de juego brinda la posibilidad de intervenir adecuadamente sobre los problemas especialmente en los casos de estrés.

El estado emocional de un niño es importante, en algunos casos es necesario un tratamiento terapéutico para garantizarlo. En la gran mayoría de colegios de la cabecera de Quetzaltenango muchos niños son víctimas de maltrato infantil, tanto en el colegio como en el hogar. Se dice que más de un millón de niños son afectados grandemente por el estrés ya que han sido víctimas de maltrato infantil. Se observan síntomas como déficit de atención, trastornos de conducta, ansiedad o afectivos. Todas estas experiencias vividas por los niños afectan en gran parte la vida y estado emocional; es cuando el niño empieza a desarrollar comportamientos o conductas que causan problemas y afectan el desarrollo.

Los terapeutas utilizan la terapia del juego para poder ayudar al niño. A través del juego se puede descubrir muchos aspectos importantes, también pueden ayudarlo a desarrollar habilidades y aprendizaje. El juego ayuda a expresar pensamientos y sentimientos ya que es una actividad de aprendizaje que ayuda a aumentar la confianza y autoestima.

Es importante saber que el niño puede verse sometido en traumas, accidentes, problemas e imprevistos, lo importante es prevenir el estrés, se dice que el primer trauma de la vida de un niño es el nacimiento, ya que enfrentan una nueva experiencia fuera del vientre materno, eso sin contar algunas veces en las cuales son rechazados por la madre,

estos perciben todo los sucesos durante el embarazo; luego experimentan y viven diferentes emociones que afectan en cierta forma la vida y estabilidad emocional, no siempre es fácil reconocer el estrés en los niños, algunos de los síntomas es el cambio de humor, mal comportamiento, falta de concentración, insomnio, pesadillas, bajo desempeño académico, otros pueden presentar dolor de estómago o dolor de cabeza.

Para la salud psicológica las actividades de terapia de juego ofrecen a los niños una alternativa de aprendizaje, es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños de 7 a 9 años del Colegio Teresa Martín, de la cabecera departamental de Quetzaltenango?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivos Generales

- Establecer la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños de primero, segundo y tercero primaria del colegio Teresa Martín, de la cabecera departamental de Quetzaltenango.

2.1.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de estrés en los niños antes, durante y después de la terapia de juego.
- Identificar el nivel de estrés en salud, escolar y familiar.
- Aplicar técnicas de juego para manejar el estrés.

2.2 Hipótesis

H1 La terapia de juego disminuye el nivel de estrés que sufren los niños.

H0 La terapia de juego no disminuye el nivel de estrés que sufren los niños.

2.3 Variables o elementos de estudio

- Terapia de juego

- Estrés

2.4 Definición de Variables

2.4.1 Definición Conceptual de las Variables o elementos de estudio

Terapia de Juego

Esquivel (2010) determina que la terapia de juego se utiliza para que los niños puedan comunicarse, expresarse y aprender diversas habilidades es también un modelo terapéutico efectivo que ayuda a controlar el estrés, baja autoestima, el miedo y la inseguridad que muchas veces afectan al niño. El juego permite fortalecer el aprendizaje y desarrollo del niño. También se define la psicoterapia como un tratamiento que tiene como objetivo el cambio de pensamientos, sentimientos y conducta. La evolución de la psicoterapia, la visión psicológica sobre el desarrollo y los principales problemas de salud mental, así como una amplia concepción sobre el juego en las diferentes etapas del desarrollo.

Estrés

Trianes (2014) el estrés que viven los niños influye en el desarrollo social, es una problemática que está latente en la sociedad y que afecta el estado emocional del niño. La palabra estrés ha sido definida como una característica que depende del entorno en el que vive produce mayor tensión y reacción que presenta una persona que vive sometida a acontecimientos amenazantes o desafiantes, aquí se habla de los cambios conductuales y psicológicos que sufre el individuo.

2.4.2 Definición operacional de las variables o elementos del estudio

El nivel de estrés se midió a través del inventario de Estrés Cotidiano Infantil (IECI), el cual proporciona una escala global sobre el nivel de estrés que manifiesta un niño, tiene tres sub escalas que son: ámbito familiar, ámbito escolar y ámbito de la salud.

Este instrumento mide la frecuencia de los eventos molestos e irritantes que se han experimentado sobre acontecimientos diarios relacionados con la salud, la familia y la escuela. Se pretende establecer si luego de la intervención en terapia de juego se presentó una modificación significativa en el estrés.

2.5 Alcances y límites

El enfoque de esta investigación está encaminado a determinar cómo influye la terapia de juego en el estrés infantil, en un grupo de 47 niños y niñas entre las edades de 7, 8 y 9 años que cursan los grados de primero, segundo y tercero de educación primaria, del Colegio Teresa Martín de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Debido a que es un grupo que no ha sido ampliamente estudiado y es de gran importancia para la psicología.

2.6 Aporte

Este estudio fue de beneficio para la población de Guatemala en especial a Quetzaltenango por ser la segunda ciudad más importante del país, se pretende enseñar la importancia de las actividades relacionadas con juegos, así mismo a los estudiantes de la Facultad de Quetzaltenango y primordialmente a la Facultad de Humanidades de la Universidad Rafael Landívar, como un aporte a futuras generaciones, para quienes desconocen del tema y tienen niños a su cargo puedan identificar los sistemas del estrés. A los estudiantes del colegio Teresa Martín del departamento de la cabecera de Quetzaltenango, la terapia de juego beneficiará a cada uno de los estudiantes que sufren estrés, es un modelo psicoterapéutico que usa el juego como modo de comunicación y recreación de cada uno, promueve habilidades y actividades sociales para la vida, permite acercarse a ellos y asistirlos para poder establecer una relación de confianza y analizar su comportamiento para brindar la ayuda que necesitan.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se realizó con un total de 47 estudiantes 14 de primero, 19 de segundo y 14 de tercero primaria del colegio Teresa Martín de la Cabecera de Quetzaltenango, ambos sexos comprendidos entre las edades de 7, 8 y 9 años. Cuentan con un nivel socioeconómico medio, practican la religión católica, el idioma materno es el español y cuentan con servicios básicos en sus hogares.

3.2 Instrumento

El nivel de estrés medirá a través del inventario de Estrés Cotidiano infantil (IECI), que proporciona una escala global sobre el nivel de estrés que manifiesta un niño, tiene tres sub escalas que son: ámbito familiar, ámbito escolar y ámbito de la salud. El IECI se centra en la evaluación de los estímulos estresores y de las respuestas psicofisiológicas, emocionales cognitivas o conductuales que se emiten en la infancia al sufrir la acción de dichos estresores de fácil y breve aplicación. Es por tanto una herramienta indicada para la detección del estrés, con el objeto de realizar acciones de prevención e intervención, así como realizar estudios de investigación sobre las repercusiones del estrés cotidiano en el ámbito escolar, familiar y salud.

3.3 Procedimiento

La investigación se va a basar en los siguientes pasos:

- Selección de temas

Se presentaron dos temas a la coordinación académica para el análisis.

- Aprobación del tema por la universidad

Después de dicha revisión de acuerdo con los criterios establecidos.

- Investigación bibliográfica de antecedentes

Revisión de libros, revistas, para obtener la bibliografía para los antecedentes y marco teórico.

- Elaboración del índice

Por medio de las variables de estudio.

- Planteamiento del problema

Según los estudios del marco teórico.

- Determinación del método de investigación

Por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento más adecuado

- Administración de pruebas

La prueba aplicada fue (IECI) Inventario de estrés cotidiano infantil.

- Aplicación de la terapia

Se trabajó con niños de 7 a 9 años de primero, segundo y tercero primaria por medio de juegos.

- Tabulación de datos

Por medio de análisis de datos Excel. Mediante el proceso de calificación de la prueba aplicada (IECI)

- Presentación y análisis de datos

Por medio del complemento de análisis de datos en Excel.

- Discusión de resultados

Etapas en las que se verifica el alcance de los objetivos y los resultados del trabajo de campo

- Conclusiones

Se elaboran las conclusiones relacionadas a los objetivos trazados.

- Recomendaciones

Sugerencias relacionadas a la problemática estudiada.

- Referencias bibliográficas

Elaboradas con los lineamientos de las normas APA.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística

Esquivel 2010) establece que el tipo de investigación cuantitativo los fenómenos o grupos que se estudian son observados por medio de pre test, intervenciones y post test que pueden medir los datos recaudados y se establece relación entre variables.

En el diseño pre experimental se estudia la relación entre variables sobre eventos que sucede, se utiliza muestras intactas no necesariamente representativas de una población.

Hernández, Fernández y Baptista (2010) establecen en el diseño pre experimental prevé los resultados de determinada investigación pero manipula las acciones de los mismos mediante intervenciones para luego observar lo que ocurre, de los datos que surjan es necesario obtener una metodología estadística donde se pueda evidenciar si existe una asociación o no entre las variables de estudio.

Las siguientes fórmulas estadísticas para el análisis de datos pares, t- student, que establece una comparación individual en los sujetos de estudio, análisis de pares, entre su posición originario y concluyente, con el fin de obtener cálculos esenciales, las que pertenecen al antes y al después, para verificar los cambios y así evidenciar su efectividad.

El proceso de la metodología estadística se conforma de la siguiente manera:

- Se establece la media aritmética de las diferencias : $\bar{d} = \frac{\Sigma d_1}{N}$

- 2. Se establece la desviación típica o estándar para la diferencia entre el tiempo uno y el tiempo dos.
- Desviación típica o estándar para la diferencia entre la evaluación inicial antes de su aplicación y la evaluación final después de su aplicación.

$$Sd = \sqrt{\frac{\sum (d_1 - \bar{d})^2}{N - 1}}$$

- Valor estadístico de prueba: $t = \frac{\bar{d} - \Delta_0}{\frac{Sd}{\sqrt{N}}}$
- Grados de Libertad: $g. l = N - 1$
- Valores de t a los niveles de confianza del 95% $T = - 2.58$
- Efectividad $-t < -T$
- Interpretación: Si $t \geq T$ o $-t \leq -T$ se rechaza la Hipótesis Nula y se Acepta la Hipótesis Alterna, comprobando estadísticamente su efectividad.

IV. PROPUESTA

Terapia de juego y estrés

(Estudio realizado con los estudiantes de primero, segundo y tercero primaria del colegio

Teresa Martín de la Cabecera de Quetzaltenango)

4.1 Introducción

La terapia de juego brinda herramientas que ayudan a mejorar el nivel de estrés que en algún momento afecta el estado emocional de los niños, por medio del juego se evalúan las conductas y emociones. La terapia brinda atención e interviene en el bienestar y salud emocional del mismo.

Muchos niños sufren de estrés ya que no tienen tiempo para jugar y distraerse por exceso de tareas, también son afectados cuando han sido víctimas de maltrato, problemas escolares y familiares, todas estas experiencias afectan el estado emocional, su desarrollo y su autoestima. Gracias a la terapia los niños se llenan de alegría y expresan el sentir y vivir en un ambiente agradable que promueve una salud mental.

Los terapeutas utilizan el juego para poder ayudar al niño, a través del juego se puede descubrir aspectos importantes, para la salud psicológica las actividades de terapia ofrecen una alternativa de aprendizaje y estabilidad emocional.

4.2 Justificación

La importancia de esta investigación surge para conocer cómo influye la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños, que técnicas poder brindar para mejorar y realizar en su proceso estudiantil así facilitar y hacer más sencillo y dinámico su aprendizaje.

Las actividades terapéuticas ayudan en el crecimiento emocional y social del niño, es indispensable la colaboración de los padres y los docentes para alcanzar la formación integral, el interés y motivación en el proceso de cada uno.

Los juegos se han convertido en una terapia ya que permiten fortalecer el aprendizaje y desarrollo del niño en diferentes etapas, también permiten relacionarse con otros niños lo cual ayuda a su crecimiento físico, emocional y social.

El juego ha sido recomendado tanto para niños como para adultos ya que permite a quien lo practica ayudarse a sí mismo.

4.3 Objetivos

4.3.1 General

Promover actividades para mejorar el rendimiento escolar y reducir el nivel de estrés.

4.3.2 Específicos

Identificar el nivel de estrés en los niños.

4.4 Presentación del proyecto

Se realizó con el fin de lograr un beneficio para los niños. Para poder alcanzar los objetivos es necesaria la colaboración de la institución y personas que se comprometan con la formación integral de los alumnos y alumnas, se requiere la motivación e interés de todos para poder lograrlo.

- Se debe planificar actividades que involucren también a los padres y docentes
- Comunicar a los padres o encargados sobre el desenvolvimiento de los niños, su estado emocional o posible problema.
- Participación de los niños en la terapia de juego, donde se fomenta la socialización entre ellos.

- Entre los diferentes juegos están: lecturas, rondas, canciones, pinturas, rompecabezas, ejercicios, recortes, aprender a cocer.

4.5 Recursos

4.5.1 Humanos

Psicóloga

Directora

Alumnos

Padres

Autora de la tesis

4.5.2 Materiales

Salón de clases

Escritorios

Cancha deportiva

Cuerdas

Aros

Rompecabezas

Libros

Crayones

Tijeras

Hojas de trabajo

Videos

Música

4.6 Cronograma

ACTIVIDAD	DURACION	RESPONSABLE
1. Tomar datos, peso talla edad	1 periodo de 45 minutos	Maestras guías Autora de tesis
2. Lectura de cuentos hojas de trabajo	✓	✓
3. Trabajo grupal realización de un cartel (pintar)	✓	✓
4. Recortes y dibujos	✓	✓
5. Juegos: tiros de bolos, saltar cuerda	✓	✓
6. Armar rompecabezas	✓	✓
7. Hoja de trabajo (pintar)	✓	✓
8. Lecturas de cuentos en grupos	✓	✓
9. Aprender a cocer	✓	✓
10. Ejercicios: saltar sobre aros, cuerda, jugar pelota	✓	✓

V. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados obtenidos del trabajo de investigación en 47 niños estudiantes del Colegio Teresa Martín de la Cabecera departamental de Quetzaltenango. Se aplicó IECI a nivel de pre y post test. Luego se procedió a la intervención por medio de 10 sesiones por grado fundamentándose a través de la terapia de juego. Por lo que se presentan los siguientes resultados.

Tabla No. 4.1. Niveles

La manera de evaluar cuantitativamente los resultados del inventario de estrés cotidiano infantil es así:

Nivel	Percentiles
Leve	0-33
Moderado	34-66
Alto	67-99

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Tabla No. 4.2 significación y fiabilidad de medias aritméticas de estrés los tres grados de primaria

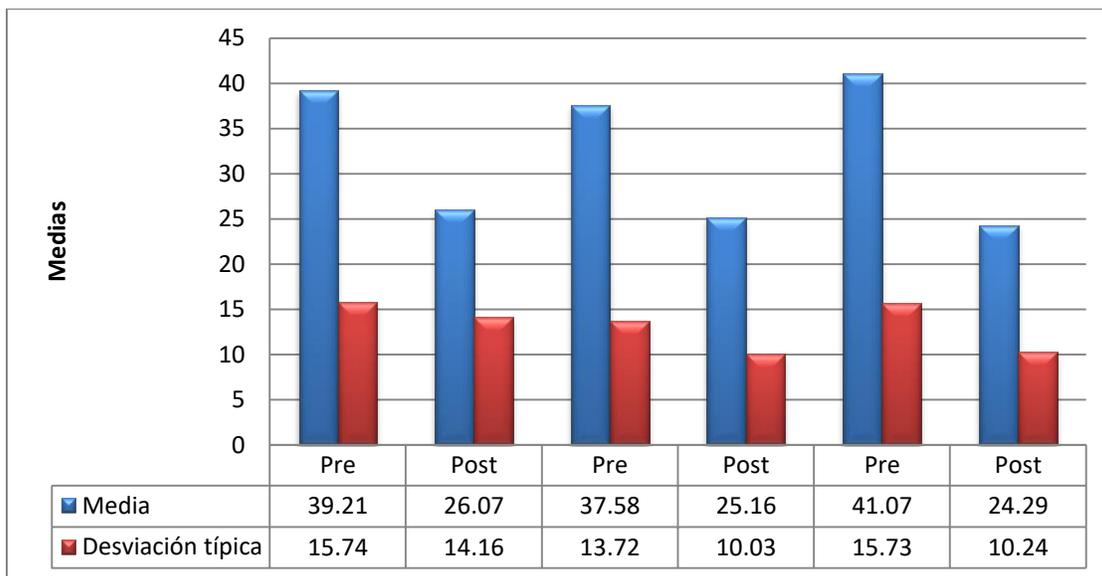
Grado	Estrés	No	\bar{X}	σ	$\sigma\bar{X}$	E	IC		Fiable	Rc \geq 2.58	Significación
							+	-			
Primer grado	Pre	14	39.21	15.74	4.21	10.86	50.07	28.35	✓	9.31	✓
	Post	14	26.07	14.16	3.78	9.75	35.82	16.32	✓	6.90	✓
Segundo grado	Pre	19	37.58	13.72	3.15	8.13	45.71	29.45	✓	11.93	✓
	Post	19	25.16	10.03	2.30	5.93	31.09	19.23	✓	10.94	✓
Tercer grado	Pre	14	41.07	15.73	4.20	10.84	51.91	30.23	✓	9.78	✓
	Post	14	24.29	10.24	2.74	7.07	31.36	17.22	✓	8.86	✓

Fuente: trabajo de campo (2017)

De acuerdo a los datos presentados en la tabla No. 4.2 se puede afirmar un nivel de confianza del 99%, que las medias aritméticas de estrés son fiables y estadísticamente

significativas, porque se encuentra dentro de los límites superiores e inferiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Las medias reflejan que los niños de los tres grados presentan antes de la terapia de juego un nivel moderado y después de la terapia un nivel leve.

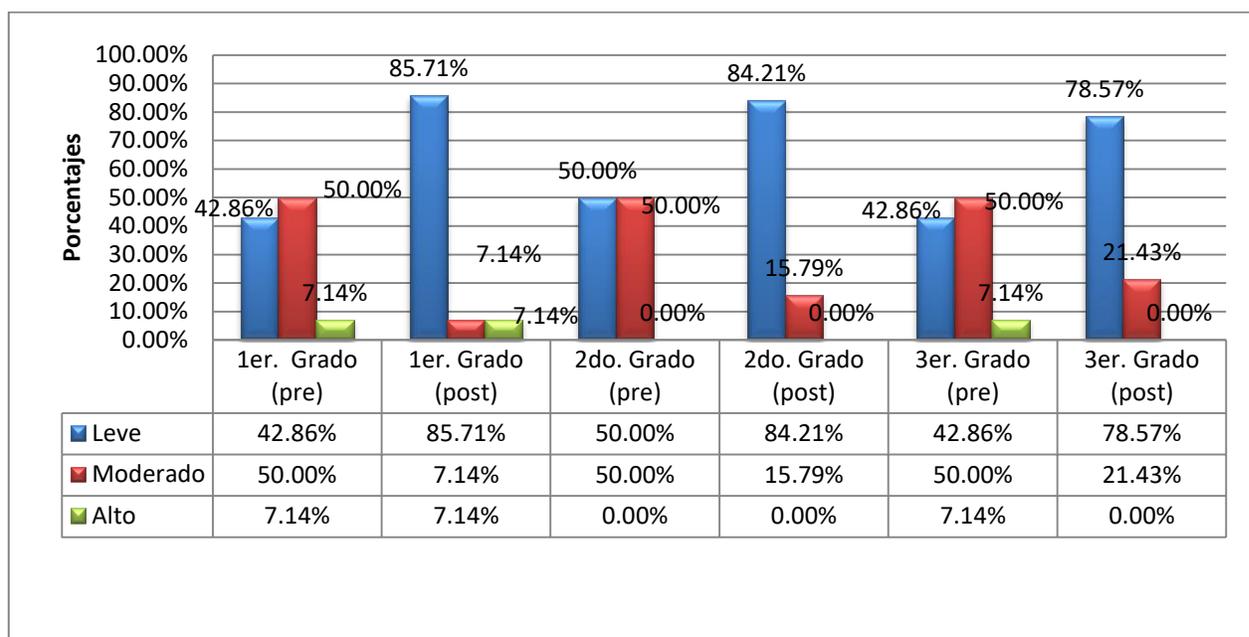
Grafica No. 4.1 Media y desviación de estrés



Fuente: trabajo de campo (2017)

En la gráfica anterior se puede observar que antes existía más dispersión en cuanto a los percentiles de estrés en niños, después se logró disminuir esa variación, lo que indica que los niños sujetos de estudio disminuyeron el nivel de estrés luego de la terapia de juego.

Grafica No. 4.2 Niveles de estrés en los tres grados



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica 4.2 se refleja que el nivel de estrés leve de Primero primaria era de 42.86%, después de las intervenciones subió dicho porcentaje a 85.71% el estrés moderado estaba en 50.% y bajo a un 7.14 % el nivel alto se mantiene en un 7.14% lo que indica que los niños después de la terapia mejoraron su nivel de estrés. En Segundo primaria el nivel de estrés leve era de 50.00%, después de las intervenciones subió dicho porcentaje a 84.21%, el estrés moderado estaba en 50.00% bajo a 15.79% el nivel alto se mantuvo en 0.00 % lo que indica que los niños después de la terapia mejoraron su nivel de estrés.

En Tercero primaria el nivel de estrés leve era de 42.86%, después de las intervenciones subió dicho porcentaje a 78.57% el estrés moderado estaba en un 50.00% bajo a 21.43% el nivel alto de estrés estaba en 7.14% bajo a 0.00% por lo que se comprueba que la terapia del juego disminuye el estrés. De esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue establecer la influencia de la terapia de juego en el nivel estrés de los niños del colegio Teresa Martín.

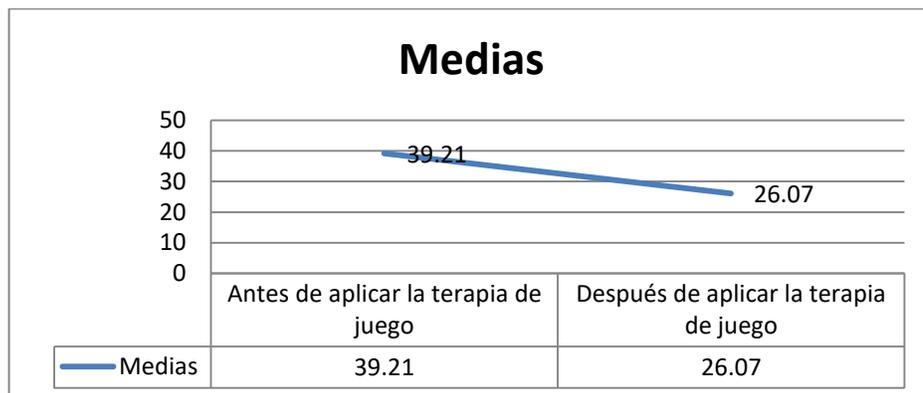
Tabla No.4.3 Media de estrés de los niños de Primero Primaria.

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas del IECI	Pr-test (antes de la terapia de juego)	Post-test (después de la terapia de juego)
Media	39.21	26.07
Número de casos	14	14
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	6.37	
Valor crítico de t (dos colas)	-3.012 y 3.012	

Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la tabla 4.3 se observa la media del pre-test en relación al estrés, la cual dio como resultado un 39.21%, en contraste con la media aritmética del post test que fue de 26.07%, se observa una diferencia al comparar la media que es significativa de 13.14% en relación a la disminución del estrés de los niños. Según el proceso de análisis de datos pares, se puede distinguir que el valor estadístico $t = 6.37$ es mayor que el valor crítico t (dos colas) = 3.012 por lo que se comprueba que la terapia del juego disminuye el estrés en el grupo de estudiantes de primer grado.

Gráfica No.4.3 Comparación de medias aritméticas de estrés de primer grado



Fuente: Trabajo de campo (2017)

Se observa en la gráfica anterior la disminución significativa en la media aritmética de estrés después de haber aplicado la terapia a través de juegos de memoria, plastilina, ejercicios de relajación, de esta forma se alcanza el objetivo general de la investigación que fue establecer la influencia de la terapia de juego en el nivel estrés de los niños.

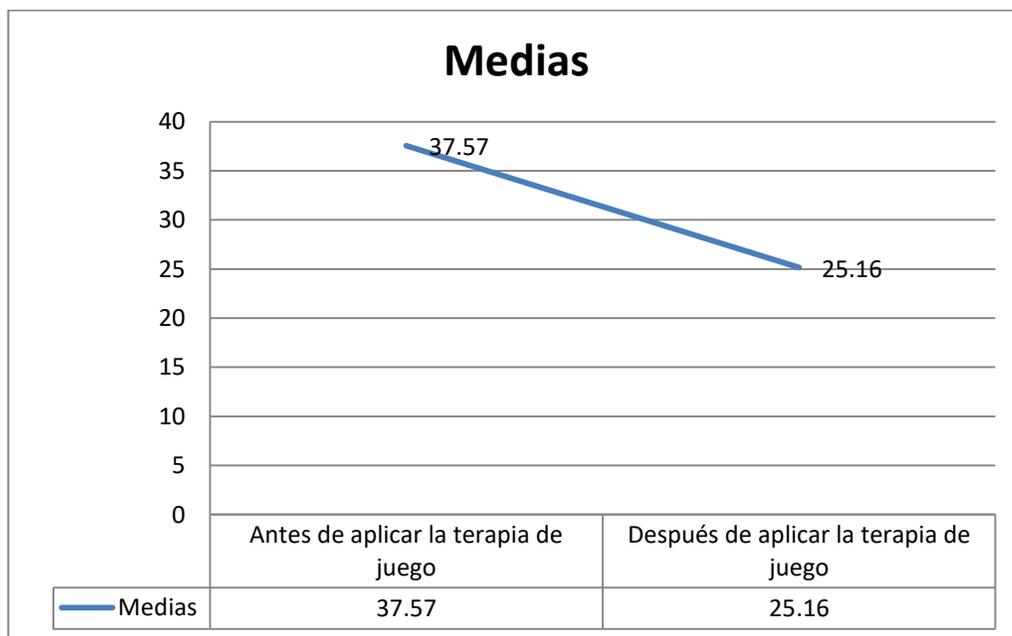
Tabla No.4.4 Media de estrés de los niños de segundo grado

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas del IECCI	Pr-test (antes de la terapia de juego)	Post-test (después de la terapia de juego)
Media	37.58	25.16
Número de casos	19	19
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	18	
Estadístico t	4.79	
Valor crítico de t (dos colas)	-2.878 y 2.878	

Fuente: Trabajo de campo (2017)

La tabla anterior refleja que a través de la T de Student, se pudo comprobar que existe diferencia en los niveles de estrés antes y después de la aplicación de la terapia de juego, ya que el estadístico prueba es mayor el valor crítico al nivel del 1%, razón por la cual se comprueba la influencia de la terapia de juego disminuye el estrés en el grupo de estudiantes de segundo grado.

Gráfica No.4.4 Comparación de medias aritméticas de estrés de segundo grado



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica anterior se puede observar que existe diferencia significativa entre los promedios del pre-test= 37.57 y el pos-test =25.16, por lo que se acepta que la terapia de juego es efectiva para la disminución de los niveles de estrés.

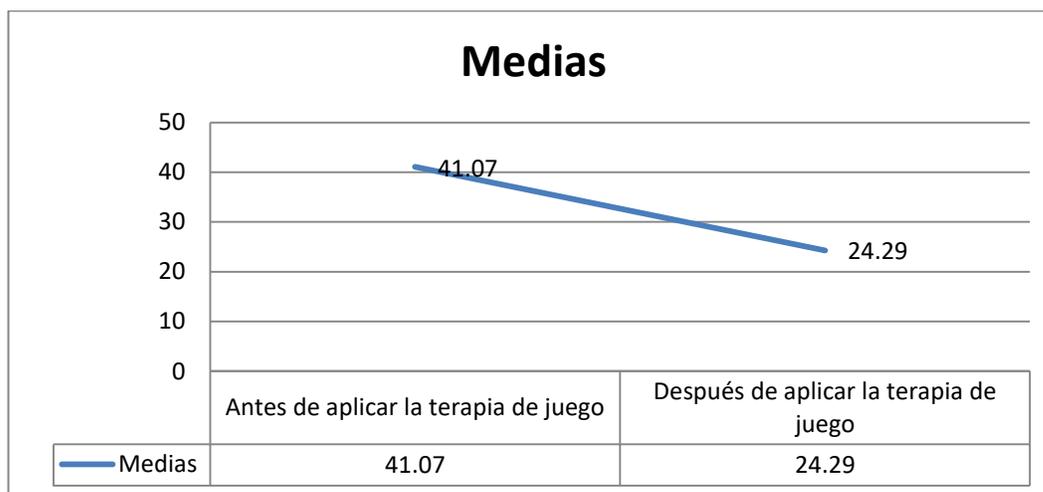
Tabla No.4.5 Media de estrés de los niños de tercer grado

Prueba t para medias de dos muestras emparejadas del IECI	Pr-test (antes de la terapia de juego)	Post-test (después de la terapia de juego)
Media	41.07	24.29
Número de casos	14	14
Diferencia hipotética de las medias	0	
Grados de libertad	13	
Estadístico t	4.92	
Valor crítico de t (dos colas)	-3.012 y 3.012	

Fuente: Trabajo de campo (2017)

Cuando se compara la media aritmética de la evaluación inicial = 41.07 con la media de la evaluación final= 24.29, se observa una diferencia estadísticamente significativa al nivel del 1%, por lo que se estableció la influencia del juego en el nivel estrés ya que disminuye el estrés en el grupo de estudiantes de tercer grado.

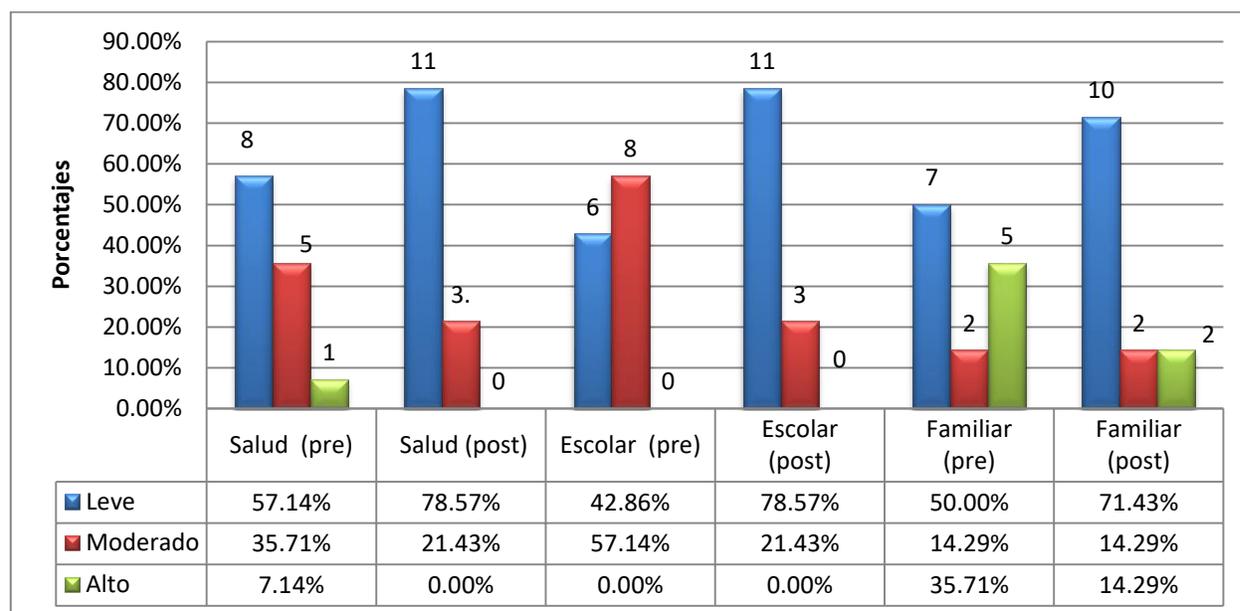
Gráfica No.4.5 Comparación de medias aritméticas de estrés de tercer grado



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica anterior se puede observar que existe diferencia significativa entre las medias de la evaluación inicial y la final de 16.78, al aplicar lecturas y hojas de trabajo con adivinanzas y canciones por lo que se acepta que la terapia de juego influye en la disminución de los niveles de estrés. Los resultados descritos en las tablas no. 4.3 de primero, 4.4 de segundo y 4.5 de tercero reflejan el nivel de estrés de los niños, con lo que se comprueba el objetivo específico número uno, que fue evaluar el nivel de estrés en los niños antes y después de la terapia de juego.

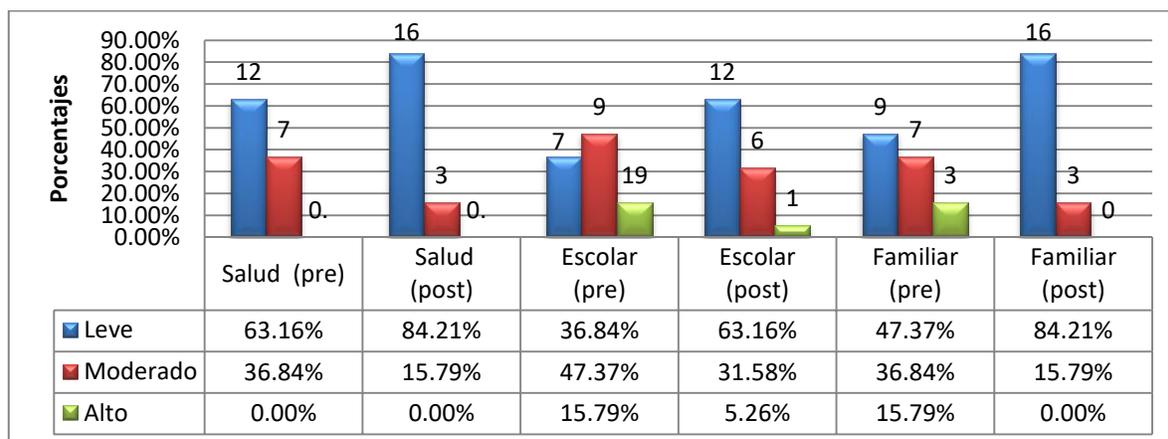
Gráfica No. 4.6 Niveles de estrés en Primero primaria



Fuente: trabajo de campo (2017)

En los datos que establece la gráfica No.4.6 se puede observar que el factor donde existe un nivel alto de estrés es en lo familiar con un 14.29% en relación al de salud y escolar, ambos con un 0.00% se logró que el nivel bajara.

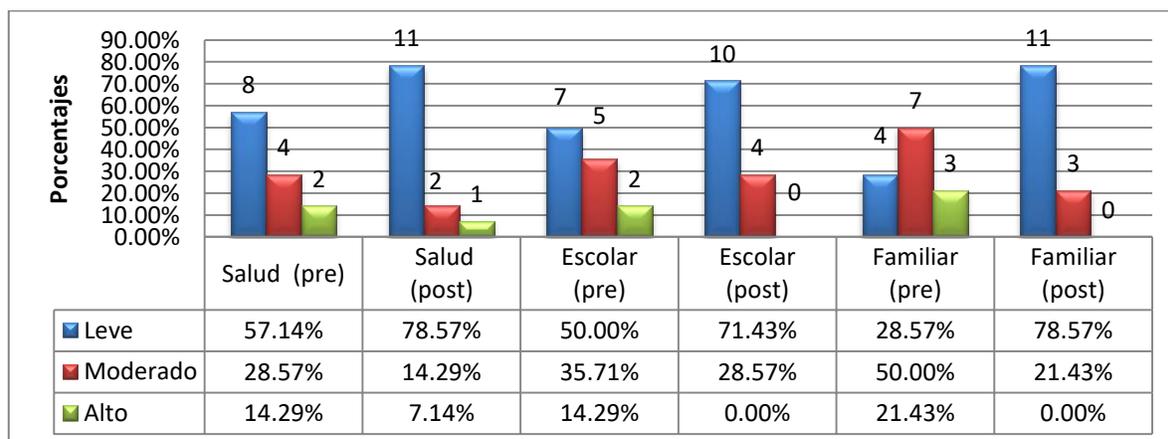
Grafica No. 4.7 Niveles de estrés en Segundo primaria



Fuente: Trabajo de Campo (2017)

En los datos que establece la gráfica No.4.7 se puede observar que el factor donde existe un nivel alto de estrés es en lo escolar con un 5.26%, en relación a las áreas de salud y familiar, ambas con 0.00%.

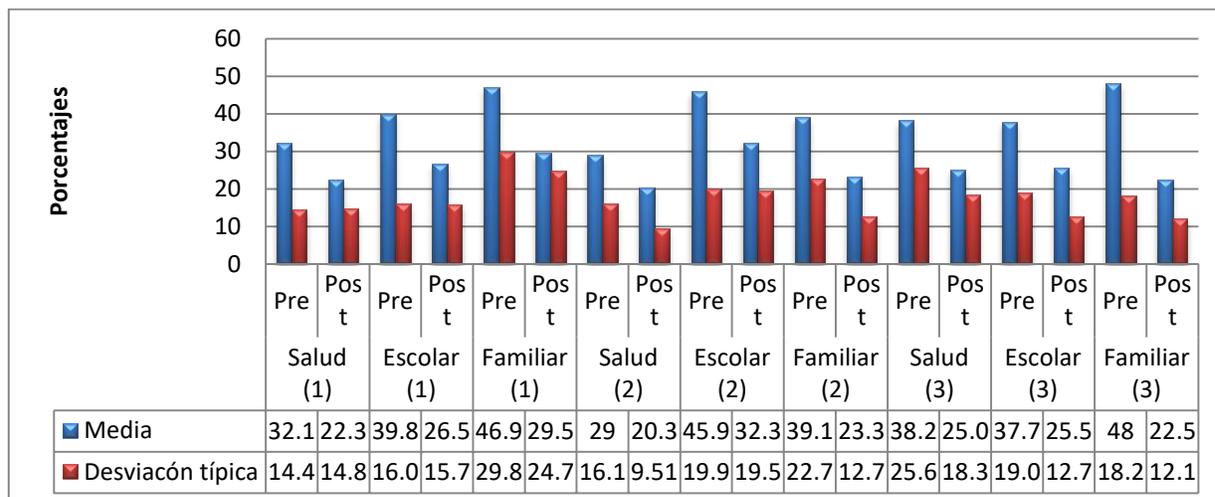
Grafica No. 4.8 Niveles de estrés en Tercero primaria



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En los datos que establece la gráfica No.4.8 se puede observar que el factor donde existe un nivel alto de estrés es en el área de salud con un 7.14%, en relación a las áreas escolar y familiar ambas con 0.00%.

Gráfica No.4.9 significación de escalas en escuela, familia y salud



Fuente: Trabajo de campo (2017)

En la gráfica No. 4.9 se observa que en los tres grados de primaria hubo una disminución en el pos-test y que las tres áreas se ven afectadas por los diferentes factores desencadenantes de estrés en los grados escolares de estudio. Con lo que se alcanza el objetivo específico número dos, que fue identificar el nivel de estrés en las áreas de salud, escolar y familiar.

VI. DISCUSION

El objetivo del presente estudio fue establecer la influencia de la terapia de juego en niños comprendidos entre las edades de 7 a 9 años de edad, de los grados de primero, segundo y tercero primaria, con base en los resultados obtenidos por medio del instrumento aplicado durante el trabajo de campo reflejaron datos que son consistentes. Se da a conocer dichos resultados en los que se puede observar que hay un porcentaje de estrés en los niños. Se observa que existía más dispersión en cuanto a estrés en niños, posteriormente se logró disminuir el nivel de estrés luego de la terapia de juego. En la gráfica 4.2 de los niveles de estrés en forma grupal se pudo observar que antes de la terapia existía un nivel alto de estrés.

En los datos que establece la gráfica No. 4.6 en los niveles de estrés del grado de Primero primaria se observa que el factor donde existía un nivel alto de estrés antes de realizar la terapia era en las áreas de salud con un 7.14 % y familia con un 35.71 %, después de la terapia disminuye en el área familiar a un 14.29 % desapareciendo el nivel de estrés en la salud. En Segundo primaria en los datos que establece la gráfica No. 4.7 se observa que el factor donde existía un nivel alto de estrés antes de realizar la terapia era en las áreas escolar y familiar ambas con un 15.79 %, luego de realizar la terapia el escolar se reduce al 5.26 % y desaparece el nivel de estrés en el área familiar. En Tercero primaria los datos que establece la gráfica No. 4.8 se observa que el factor donde existía un nivel alto de estrés antes de realizar la terapia era en las áreas de salud y escolar ambas con un 14.29 % y familiar con un 21.43 %; luego de realizar la terapia de juego en el área de salud disminuye a un 7.14 % y desaparece el nivel de estrés en lo escolar y familiar.

Los datos anteriores se relacionan con lo establecido por Esquivel (2010) quien determina que la terapia de juego se utiliza para que los niños puedan comunicarse,

expresarse y aprender habilidades ya que el juego permite fortalecer el aprendizaje y desarrollo; así mismo Recinos (2017) indica que la terapia de juego es una herramienta que contribuye al desarrollo donde el niño expresa lo que siente, no obstante en el desarrollo de la presente investigación se utilizaron técnicas en donde se comprobó que la terapia de juego es positiva para los niños, ya que puede desarrollar un nivel alto y que puede cumplir los objetivos que se propongan, también se sugirió realizar programas en donde se faciliten diferentes técnicas para la terapia de juego.

Por otra parte Trianes (2014) indica que el estrés que viven los niños influye en el desarrollo social, lo cual es una problemática que está latente en la sociedad y que afecta el estado emocional del niño. Así mismo Cockerham (citado en Galán y Gutiérrez 2012) describe que en algunas situaciones el estrés se da al inicio de la infancia hasta la edad adulta y va a depender de la manera en la cual se viven a lo largo de la vida. Menciona también que otros estresores en la vida escolar de un niño son afectados por el bullying, los cuales son factores que estresan al ser humano y afectan el estado emocional y disminuye el rendimiento escolar.

La palabra estrés ha sido definida como una característica que depende del entorno en el que vive el niño, produce mayor tensión a la reacción que presenta una persona que vive sometida a acontecimientos amenazantes o desafiantes, dañan las capacidades biológicas y psicológicas de las personas en general. En el presente estudio se determinó que los síntomas del estrés infantil son consecuencias en algunos casos del nivel familiar, escolar o de salud. Plummer y Rivas (2014) mencionan que las causas provienen de fuentes externas como la familia, amigos o la escuela, pero también pueden surgir de ciertas personas, las influencias de las presiones escolares, sociales y familiares crean estrés.

Gramajo (2008) indica que es necesaria la colaboración de los padres, maestros y niños, para poder despertar el interés y la motivación, así ayudar en el proceso de cada uno, así mismo; la presente investigación apuntó a que el principal estresor es el ámbito familiar, se recomendó realizar diversas actividades en las cuales participaran los padres e hijos, de esta manera promover la interacción entre ambos, proporcionar psi coeducación sobre cómo prevenir el estrés y ayudar de mejor manera al crecimiento y desarrollo.

Se demostró en el trabajo de campo que la terapia de juego mejoró en gran manera a los niños sujetos de estudio, a explorar y dar sentido a experiencias de vida, a brindar la confianza necesaria para así elevar el autoestima, el juego tuvo muchos beneficios en los niños ya que resultó ser divertido, educativo, creativo y alivió el estrés de una forma positiva, los niños aprendieron a tolerar y manejar las frustraciones a regular las emociones al practicar habilidades y utilizar el juego para comunicarse. Se manejaron técnicas de juego y métodos terapéuticos que se adaptaron a cada etapa de desarrollo. Para que la terapia fuera efectiva se crearon relaciones de confianza terapeuta y niño para permitir que se expresara con libertad, reconociera los sentimientos y habilidades ya que la terapia alcanzó los objetivos planteados para ayudar a mejorar la calidad de vida del niño.

Por lo consiguiente en el trabajo de campo se demostró que el estrés disminuyó en los niños de primero, segundo y tercero primaria del colegio Teresa Martín, como se observa en las gráficas No. 4.3 de comparación de medias aritméticas de estrés de primero primaria, antes de aplicar la terapia de juego da un resultado de 39.21 %, y después de la terapia con un 26.07 %, en segundo primaria con un antes de 37.57 % y un después de 25.16 % y en tercero primaria con un antes de 41.07 % y un después de 24.29 %. Luego de haber aplicado la terapia a través de juegos de memoria, plastilina, ejercicios de relajación, cuentos, lecturas entre otros se alcanzó el objetivo general que fue establecer la

influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés en los niños, la cual fue efectiva para los tres grados.

Como lo indica Martínez (2007) sobre el desarrollo del niño y el valor terapéutico del juego en el cual describe que la naturaleza lúdica es una terapia en el desarrollo cognitivo y social del niño, donde aprenden diversas estrategias que permite que el niño comprenda las causas del comportamiento que manifiesta y también afrontar los problemas, expresar lo que sienten, para que puedan manejar con calma ciertas actividades. El juego ha sido recomendado tanto para niños como para adultos, ya que permite ayudarse a sí mismo.

Dentro de la presente investigación se observó que las actividades lúdicas son recursos fáciles e importantes en donde el niño puede expresar hacia las demás personas lo que siente y necesita a resolver así como a prevenir dificultades en el crecimiento y desarrollo personal.

Los aportes citados refuerzan positivamente los resultados obtenidos en el trabajo de campo de esta investigación, como lo es en el caso de Chillón, Villén, y Pulido, (2017) quienes indican que es importante establecer actividades con los alumnos, lo significativo es que tengan una actitud positiva y física en la cual libere la presión mediante ejercicios sencillos para aliviar el estrés y llevarlo a un menor nivel.

Se evaluó mediante el inventario infantil de estrés cotidiano, uno de los objetivos fue analizar los beneficios positivos sobre la salud física y emocional para así poder encausar adecuadamente el estrés en los niños para lograr el bienestar físico mental y social. Fue necesario realizar actividades que fomentaron el desplazarse de forma más activa para tener beneficios positivos que ayudan a la salud física y a tener un comportamiento más activo. La terapia de juego ayudó a los niños a explorar y dar sentido

a experiencias de vida, se consideró eficaz para lograr expresar lo que les puede resultar imposible decir con palabras, fue de vital importancia brindar esa confianza para que el niño elevara la autoestima y que trabajara en un ambiente seguro. La terapia en el desarrollo consistió en poder enfocarse en las necesidades de los niños, esto se pudo realizar por medio del juego ya que se pueden analizar fortalezas y dificultades, al mismo tiempo ofreció a los niños un espacio seguro y confortable en el que fueron ellos mismos, se alcanzó un apoyo emocional, para expresar sentimientos y confianza dentro de cada uno.

Así pues queda demostrada en este trabajo de campo la hipótesis que afirma que la terapia de juego disminuye el nivel de estrés que sufren los niños, los beneficios de la terapia fue facilitar el desarrollo, comportamiento y pensamiento, el liberar experiencias y sentimientos que interrumpían el aprendizaje y desarrollo.

VII. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados de la presente investigación se concluye que:

- Se estableció la influencia de la terapia de juego en el nivel de estrés de los niños de primero segundo y tercero primaria del colegio Teresa Martín identificando que los porcentajes eran altos antes de aplicar la terapia. Lo cual indica que la terapia de juego disminuyo el nivel de estrés.
- Se evaluó el nivel de estrés de los niños, como resultado se obtuvo que en los tres grados de primaria hubo una disminución y que las tres áreas se ven afectadas por los diferentes factores desencadenantes de estrés en los grados escolares de estudio.
- Se identificó el nivel de estrés en las áreas de salud, escolar y familiar, los factores de estrés varían de un grupo a otro, el resultado mostró que en primero primaria es el ámbito familiar, en segundo primaria es salud y en tercero primaria es el área escolar.
- Se aplicaron diferentes técnicas de juego los cuales ayudaron en la disminución de estrés en los niños de los diferentes grados de primaria.
- Se concluye que la presente investigación muestra que tanto la familia como la salud son los mayores causantes de estrés en los niños.

VIII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda atención psicológica a los niños afectados con los niveles altos de estrés y acudir con un profesional o centro especializado para poder erradicar el problema.
- Se recomienda al colegio Teresa Martín planificar un programa orientado a trabajar el estrés infantil, el cual se aplique para todos los alumnos en general.
- Capacitar a los docentes en técnicas lúdicas, así como en la importancia de prevenir el estrés, para aplicar dichas técnicas y disminuir el estrés dentro del aula, de esta manera promover el bienestar de los niños en el área escolar.
- A los padres de familia, realizar actividades que promuevan la interacción entre padres e hijos, con el fin de crear un ambiente más sano dentro de la familia.
- A los psicólogos, terapeutas y/o especialistas, se recomienda profundizar y capacitarse en tratamientos psicológicos específicos para brindar herramientas a pacientes y alumnos las cuales sean efectivas en la disminución de estrés.

IX. REFERENCIAS

- Aguilera, M. y Damián, M. (2010). *La importancia del jugar en el desarrollo de la personalidad del niño*. Revista electrónica de Psicología Iztacala, vol. 13 No. 4. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de estudios Superiores Iztacala.
- Chillón, P., Villén, R. y Pulido, M. (2017). *Desplazamiento activo al Colegio, salud positiva y estrés en niños españoles*. En la Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte Vol. 6 1,117-124 Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. España. Del día 07 de noviembre de 2016.
- Esquivel, F. (2010). *Psicoterapia infantil con juego casos clínicos*. Editorial el manual moderno.
- Galán, S. Gutiérrez, E. (2012). *Estrés y salud, investigación básica y aplicada*. Editorial manual moderno.
- Gonzales, M. Díaz, F. y Trianes, M. (2014). *Estrés cotidiano y precisión lectora en niños de educación primaria*. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, facultad de Psicología. Universidad de Málaga, valenzu@uma.es.
- Gramajo, E. (2008). *Efectos de la Terapia de Juego en la Percepción del Auto concepto en el niño*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (4ed)Edición. México: McGraw-Hill. Interamericana.

Martínez, D. (2007). *La importancia del jugar en el desarrollo del niño*. Revista electrónica de Psicología Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de estudios Superiores Iztacala.

Pérez, M. (2016). *Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto primaria y alumnos de sexto primaria que egresan de la escuela kemna'oj*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar,

Plummer, D. Rivas, A. (2014). *Como ayudar a los niños a superar el estrés y la ansiedad*. Narcea Ediciones.

Recinos, Y. (2017). *Terapia de juego y auto concepto* (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala

Sarmiento, L. (2007) *Influencia de un programa estructurado de juego para niños de primero primaria*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Schaefer, C. (2012). *Fundamentos de terapia de juego*. México: El manual moderno S.A de C.V. Recuperado de <https://books.google.com.gt/books?hl=es&lr=&id=js3HCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=schaefer+fundamentos+de+la+terapia+de+juego+2012&ots=D1ecpAgWrg&sig=BgzeTxxpq5ZgZmAcShjp0BzLoW3c#v=onepage&q=schaefer%20fundamentos%20de%20la%20terapia%20de%20juego%202012&f=false>. De fecha 18 de febrero de 2016.

Trianes, M. (2014). *Estrés en la infancia su prevención y tratamiento*. España Narcea Ediciones.

- Tello, G. (2016). *Reportaje radiofónico sobre los motivos que provocan estrés en los niños de nivel primario*. (Tesis de Licenciatura inédita) en Ciencias de la Comunicación. Departamento de Psicología de la Universidad Rafael Landívar.
- Vásquez, C. (2011). *Comparación de la efectividad de los programas de terapia de arte y terapia de juego* (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Proyecto de Comunicación Tesis En la Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. De la Universidad Rafael Landívar.
- Vega, C., Villagrán, M., Nava, C. y Soria, R. (2013). *Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños*. Alternativas en Psicología, Revista Semestral. Tercera época, año XVII número 28.

ANEXOS

Tabla de porcentajes de nivel de estrés por grado antes y después

Niveles de estrés	1er. Grado (pre)	%	1er. Grado (post)	%	2do. Grado (pre)	%	2do. Grado (post)	%	3er. Grado (pre)	%	3er. Grado (post)	%
	6	42.86 %	12	85.71 %	9	50.00 %	16	84.21 %	6	42.86 %	11	78.57 %
Medio	7	50.00 %	1	7.14%	9	50.00 %	3	15.79 %	7	50.00 %	3	21.43 %
Alto	1	7.14%	1	7.14%	0	0.00%	0	0.00%	1	7.14%	0	0.00%
	14	100.0 0%	14	100.0 0%	18	100.0 0%	19	100.0 0%	14	100.0 0%	14	100.0 0%

Fuente: trabajo de campo (2017)

Tabla de resultados de la prueba t y comprobaciones de medias pareadas

Primero primaria

No.	Pre-test	Post-test	di	d_i^2
1	18	14	4	16
2	45	32	13	169
3	41	23	18	324
4	41	36	5	25
5	55	27	28	784
6	36	23	13	169
7	27	14	13	169
8	45	32	13	169
9	23	14	9	81
10	27	18	9	81
11	32	14	18	324
12	55	27	28	784
13	27	23	4	16
14	77	68	9	81
Totales			184	3192

Fuente Trabajo de campo (2017)

Tabla de PD, PC niveles de Salud, escolar y familiar

Primero Primaria

No.	Salud						Escolar						Familiar					
	Pre-test			Pos-test			Pre-test			Pos-test			Pre-test			Pos-test		
	PD	PC	Nivel	PD	PC	Nivel	PD	PC	Nivel									
1	2	25	Leve	1	13	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve
2	3	38	Moderado	2	25	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve	5	71	Alto	3	43	Moderado
3	3	38	Moderado	2	25	Leve	4	57	Moderado	2	29	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
4	1	13	Leve	1	13	Leve	4	57	Moderado	3	43	Moderado	4	57	Moderado	4	57	Moderado
5	3	38	Moderado	1	13	Leve	4	57	Moderado	4	57	Moderado	5	71	Alto	1	14	Leve
6	2	25	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve	4	57	Moderado	2	29	Leve
7	2	25	Leve	1	13	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve
8	2	25	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	6	86	Alto	5	71	Alto
9	2	25	Leve	1	13	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
10	2	25	Leve	2	25	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve
11	2	25	Leve	1	13	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
12	3	38	Moderado	3	38	Moderado	4	57	Moderado	2	29	Leve	5	71	Alto	1	14	Leve
13	3	38	Moderado	3	38	Moderado	2	29	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve
14	6	75	Alto	5	63	Moderado	4	57	Moderado	4	57	Moderado	7	100	Alto	6	86	Alto

Fuente: trabajo de campo (2017)

2do

No.	Salud						Escolar						Familiar					
	Pre-test			Pos-test			Pre-test			Pos-test			Pre-test			Pos-test		
	PD	PC	Nivel															
1	2	25	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
2	1	13	Leve	1	13	Leve	4	57	Moderado	3	43	Moderado	4	57	Moderado	3	43	Moderado
3	2	25	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
4	2	25	Leve	1	13	Leve	4	57	Moderado	1	14	Leve	5	71	Alto	2	29	Leve
5	3	38	Moderado	2	25	Leve	3	43	Moderado	2	29	Leve	3	43	Moderado	2	29	Leve
6	2	25	Leve	2	25	Leve	3	43	Moderado	2	29	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve
7	5	63	Moderado	3	38	Moderado	3	43	Moderado	3	43	Moderado	1	14	Leve	1	14	Leve
8	1	13	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
9	2	25	Leve	2	25	Leve	4	57	Moderado	3	43	Moderado	1	14	Leve	1	14	Leve
10	2	25	Leve	2	25	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve
11	3	38	Moderado	1	13	Leve	4	57	Moderado	2	29	Leve	6	86	Alto	2	29	Leve
12	3	38	Moderado	2	25	Leve	4	57	Moderado	4	57	Moderado	5	71	Alto	4	57	Moderado
13	1	13	Leve	1	13	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
14	3	38	Moderado	3	38	Moderado	4	57	Moderado	3	43	Moderado	4	57	Moderado	3	43	Moderado
15	4	50	Moderado	3	38	Moderado	6	86	Alto	6	86	Alto	1	14	Leve	1	14	Leve
16	1	13	Leve	1	13	Leve	5	71	Alto	4	57	Moderado	1	14	Leve	1	14	Leve
17	1	13	Leve	1	13	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
18	5	63	Moderado	2	25	Leve	5	71	Alto	1	14	Leve	4	57	Moderado	2	29	Leve
19	1	13	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	3	43	Moderado	2	29	Leve

Fuente: trabajo de campo (2017)

Tercero

No.	Salud						Escolar						Familiar					
	Pre-test			Pos-test			Pre-test			Pos-test			Pre-test			Pos-test		
	PD	PC	Nivel															
1	4	50	Moderado	4	50	Moderado	5	71	Alto	3	43	Moderado	4	57	Moderado	3	43	Moderado
2	5	63	Moderado	3	38	Moderado	3	43	Moderado	3	43	Moderado	5	71	Alto	3	43	Moderado
3	6	75	Alto	6	75	Alto	1	14	Leve	1	14	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
4	2	25	Leve	1	13	Leve	3	43	Moderado	3	43	Moderado	4	57	Moderado	3	43	Moderado
5	2	25	Leve	1	13	Leve	4	57	Moderado	3	43	Moderado	2	29	Leve	1	14	Leve
6	4	50	Moderado	2	25	Leve	3	43	Moderado	2	29	Leve	6	86	Alto	2	29	Leve
7	7	88	Alto	2	25	Leve	5	71	Alto	1	14	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
8	2	25	Leve	2	25	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
9	1	13	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
10	1	13	Leve	1	13	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	5	71	Alto	1	14	Leve
11	1	13	Leve	1	13	Leve	1	14	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve
12	1	13	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
13	5	63	Moderado	2	25	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve	3	43	Moderado	1	14	Leve
14	2	25	Leve	1	13	Leve	2	29	Leve	1	14	Leve	2	29	Leve	2	29	Leve

Fuente: trabajo de campo (2017)

Tablas de percentiles y niveles de estrés

Primero

Estrés total			
Pre-test	Nivel	Post-test	Nivel
18	Leve	14	Leve
45	Moderado	32	Leve
41	Moderado	23	Leve
41	Moderado	36	Moderado
55	Moderado	27	Leve
36	Moderado	23	Leve
27	Leve	14	Leve
45	Moderado	32	Leve
23	Leve	14	Leve
27	Leve	18	Leve
32	Leve	14	Leve
55	Moderado	27	Leve
27	Leve	23	Leve
77	Alto	68	Alto

Fuente: trabajo de campo (2017)

Segundo

Estrés total			
Pre-test	Nivel	Post-test	Nivel
27	Leve	14	Leve
41	Moderado	32	Leve
27	Leve	14	Leve
50	Moderado	18	Leve
41	Moderado	27	Leve
27	Leve	23	Leve
41	Moderado	32	Leve
27	Leve	18	Leve
32	Leve	27	Leve
23	Leve	23	Leve
59	Moderado	23	Leve
55	Moderado	45	Moderado
23	Leve	14	Leve
50	Moderado	41	Moderado
50	Moderado	45	Moderado
32	Leve	27	Leve
18	Leve	14	Leve
64	Moderado	23	Leve
27	Leve	18	Leve

Fuente: trabajo de campo (2017)

Tercero

Estrés total			
Pre-test	Nivel	Post-test	Nivel
27	Leve	14	Leve
41	Moderado	32	Leve
27	Leve	14	Leve
50	Moderado	18	Leve
41	Moderado	27	Leve
27	Leve	23	Leve
41	Moderado	32	Leve
27	Leve	18	Leve
32	Leve	27	Leve
23	Leve	23	Leve
59	Moderado	23	Leve
55	Moderado	45	Moderado
23	Leve	14	Leve
50	Moderado	41	Moderado
50	Moderado	45	Moderado
32	Leve	27	Leve
18	Leve	14	Leve
64	Moderado	23	Leve
27	Leve	18	Leve

Fuente: trabajo de campo (2017)