



Acción, Vol. 19, No. 2, mayo-agosto 2023, E-ISSN: 1812-5808, <http://accion.uccfd.cu>

Artículo Corto

Juego y deporte como recurso terapéutico de catarsis psicoemocional en poblaciones infantojuveniles

Games and sports as a therapeutic resource for psycho-emotional catharsis in child and adolescent populations

Jogos e esportes como recurso terapêutico para catarse psicoemocional em populações infanto-juvenis

Jean Carlos Indacochea- Mendoza

Unidad Educativa 12 de Noviembre, Ecuador

iD: <https://orcid.org/0000-0001-7868-7250>

Correo: jean.indacochea@educacion.gob.ec

Sinthia Elizabeth Rivadeneira-Arregui

Unidad Educativa Sagrada Familia, Ecuador

iD: <https://orcid.org/0000-0002-3735-4836>

Correo: sinthyly_4@safa.edu.ec

Andrea Pamela Silva Núñez

Dirección de Educación 18D05 Santiago De Pillarlo, Ecuador

iD: <https://orcid.org/0000-0002-5241-9116>

Correo: Andreap.silva@educacion.gob.ec

RESUMEN

El juego es un elemento inherente de la conducta humana, el cual tiene connotaciones psico-emocionales, y junto al deporte constituyen excelentes recursos catárticos. La presente investigación tiene como objetivo plantear la trascendencia de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, como medios terapéuticos alternativos para la liberación de tensiones psicológicas y emocionales en poblaciones juveniles e infantiles. El método investigativo aplicado se fundamentó en un estudio exploratorio cualitativo. Como principales resultados se evidenció una mayor integración del grupo infantil y juvenil. Los juegos de equipo aplicados al entorno de adolescentes, permitieron realizar



actividades coordinativas y colaborativas complejas, mientras que los juegos infantiles, facilitaron la integración de los niños con diversidad funcional dentro de espacios vitales de desarrollo. Se observó, además, las conductas de líderes, y en otros casos de agresividad, se realizaron juegos de roles, lo cual mejoró la empatía del grupo de adolescentes, se identificó la problemática de las discapacidades en el caso de los más adultos.

Palabras Clave: Terapia, juego, deporte, catarsis, infantojuvenil.

ABSTRACT

This research aims to raise the importance of leisure, recreational and sports activities, as alternative therapeutic means of releasing psychological and emotional tensions in youth and child populations. The investigative method applied within the present work was based on a qualitative exploratory study. The main results showed a greater integration of the children's and youth group. Team games applied to the environment of adolescents, allowed complex coordination and collaborative activities, while children's games facilitated the integration of children with functional diversity within vital development spaces. It was also possible to observe the behaviors of leaders, and in other cases of aggressiveness, role plays were performed, which improved the empathy of the group of adolescents, the problem of disabilities was identified in the case of the older ones.

Keywords: Therapy, game, sport, catharsis, children and adolescents.

ABSTRATO

Esta investigação visa levantar a importância das atividades de lazer, recreativas e desportivas, como meios terapêuticos alternativos de libertação de tensões psicológicas e emocionais nas populações juvenis e infantis. O método investigativo aplicado no presente trabalho baseou-se em um estudo exploratório qualitativo. Os principais resultados mostraram uma maior integração do grupo infantil e juvenil. Os jogos em equipe, aplicados ao ambiente dos adolescentes, permitiram atividades complexas de coordenação e colaboração, enquanto os jogos infantis facilitaram a integração de crianças com diversidade funcional em espaços vitais de desenvolvimento. Também foi possível observar os comportamentos dos líderes, e em outros casos de agressividade, foram realizadas dramatizações, o que melhorou a empatia do grupo de adolescentes, o problema das deficiências foi identificado no caso dos mais velhos.

Palavras-chave: Terapia, jogo, esporte, catarse, crianças e adolescentes.

Recibido: 25/11/22

Aprobado: 23/01/23



INTRODUCCIÓN

De acuerdo a Sylva-Lazo (2019) los procesos educativos y su relación con el desarrollo de habilidades emocionales, toman relevancia a partir de los 3 años aproximadamente, cuando el niño ha adquirido una mayor evolución en sus habilidades comunicativas a través del uso del lenguaje, socialización, motricidad e independencia personal. Las destrezas psicomotrices durante los primeros años de evolución del ser humano, poseen la capacidad de potenciar el aprendizaje socioemocional, mejorar el crecimiento intelectual, y promover la descarga de tensiones y frustraciones muy propias de las fases que inician desde la niñez temprana (3-6 años), hasta la adolescencia tardía (17-21 años). (Daza-Vélez, 2021).

Los resultados del trabajo bibliográfico sobre los principales problemas emocionales en las etapas de niñez y adolescencia propuesto por Amorós-Reche et al. (2022), destaca la importancia del juego y de las prácticas físico-deportivas como medios de “purificación psicoemocional”, pues estas actividades tienen la cualidad de canalizar aspectos muy arcaicos del ser humano. Alonso et al. (2020) plantea que las poblaciones de niños y adolescentes hombres y mujeres con diversidad funcional, encuentran en la recreación y expresión corporal, un espacio de integración e impulso de sus capacidades internas, de personalidad, a más de sublimar algún tipo de deficiencia que puedan padecer, desarrollando autocontrol, autoconfianza, identidad y autoconcepto.

La presente investigación tiene como objetivo plantear la trascendencia de las actividades lúdicas, recreativas y deportivas, como medios terapéuticos alternativos de liberación de tensiones psicológicas y emocionales en poblaciones juveniles e infantiles.

DESARROLLO

El método investigativo aplicado dentro del presente trabajo se fundamentó en un estudio exploratorio cualitativo. Se aplicó una hoja observacional de registro comportamental, la cual estuvo estructurada en base a criterios conductuales de socialización, expresión corporal, manejo de motricidad, afectividad, conductas agresivas, todo esto en una escala Likert de 0 a 10, donde 0 es lo mínimo y 10 el máximo puntaje. Además, se cumplieron criterios éticos para la intervención en menores de edad y adolescentes dentro del contexto escolar, tal como lo plantea Rodríguez-Torres et al. (2020). En este parámetro se coordinó la intervención con el Departamento de Consejería Estudiantil de la Unidad Educativa 12 de Noviembre de la

Provincia de Tungurahua - Cantón Píllaro Distrito 18D05, tanto para el proceso de exploración en niños y adolescentes.

Al tratarse de un estudio donde se aplicó la observación de campo y registro comportamental como método de exploración y valoración subjetiva, con una visión salutogénica en poblaciones infantojuveniles, se aplicaron recursos psicopedagógicos fundamentados en las actividades físicas, recreativas y deportivas, intervención propuesta por Barajas-Pineda (2019). El grupo poblacional lo constituyeron 20 niños entre los 6 años, y 22 adolescentes entre los 15 años, hombres y mujeres en ambos casos. Se menciona que en grupo infantil existieron 4 niños con diversidad funcional y una adolescente mujer en la población juvenil.

Los procesos de intervención se los realizaron fundamentados en dinámicas recreativas y juegos planificados, esto con el objetivo de desarrollar elementos motrices, de lenguaje, cognitivos y socioafectivos. Los juegos variaron en dificultad y complejidad de acuerdo a las edades, en el caso de niños de 6 años se usó como referencia de áreas de desarrollo la Guía Portage.

Como principales resultados se evidenció una mayor integración del grupo infantil y juvenil. Los juegos de equipo aplicados al grupo de adolescentes, permitieron realizar actividades coordinativas y colaborativas complejas como la “pirámide” (Figura 1). Mientras que los juegos infantiles, facilitaron la integración de los niños con diversidad funcional dentro de espacios vitales de desarrollo (Figura 2). Se pudo observar, además, las conductas de líderes, y en otros casos de agresividad, se realizaron juegos de roles, lo cual mejoró la empatía del grupo de adolescentes, se identificó la problemática de las discapacidades en el caso de los más adultos.



Figura 1. “Pirámide” – trabajo grupal



Figura 2. Dinámica “espacio vital”

Se identificaron conductas agresivas en los más pequeños, lo cual puede estar asociado a conflictos familiares, en este caso el juego cumple una función catártica proyectiva. El estudio ejecutado puso de manifiesto la relevancia del juego y sus



componentes psico-afectivos dentro de los procesos de aprendizaje, que además forman parte de los componentes madurativos de la personalidad. Finalmente se pone de manifiesto que los resultados positivos obtenidos, pueden ser el efecto de una “catarsis emocional”, o quizá por falta de actividades deportivas, lúdicas y recreativas, consideraciones que ameritan un análisis a mayor profundidad, y en coordinación con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).

CONCLUSION

Se destaca la importancia del juego como elemento necesario e indispensable en los primeros años de vida del ser humano, hasta una etapa de primera adolescencia, donde el deporte, con sus componentes lúdicos, toma otra forma, con una connotación competitiva.

El deporte, las actividades lúdicas y recreativas son medios que favorecen estados psicológicos y afectivos, libera tensiones emocionales y mejoran los procesos cognoscitivos y de aprendizaje.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, J. M. R., Bernal, C. B., Martínez, J. M. G., Escolar, P. M., & Romero, M. G. (2020). Importancia de la Práctica Deportiva en Edad Escolar: Validación Cuestionario Cudaem. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 1-18. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n4-361>
- Amorós-Reche, V., Belzunegui-Pastor, A., Hurtado, G., & Espada, J. P. (2022). Emotional problems in Spanish children and adolescents during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Clínica y Salud*, 33(1), 19-28. <https://dx.doi.org/10.5093/clysa2022a2>
- Barajas-Pineda, L.T. (2019). Deporte escolar, curricular y extracurricular en México. Análisis y prospectivas. [Tesis Doctoral en Investigación, Enseñanza del Aprendizaje de las Ciencias Experimentales, Sociales, y la Actividad Física y Deportiva, Universidad Extremadura - México.] Repositorio Institucional UEX. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/10180/1/TDUEX_2019_Barajas_Pineda.pdf



Acción, Vol. 19, No. 2, mayo-agosto 2023, E-ISSN: 1812-5808, <http://accion.uccfd.cu>

Daza-Vélez, M. M. (2021). *Programa de estrategias lúdicas corporales para potenciar la educación emocional en los niños de 4 años de la escuela Benjamín Rosales de Guayaquil, 2020*. [Tesis Doctoral en Educación, Universidad Cesar Vallejo de Perú.] Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/67985/Daza_VMM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rodríguez-Torres, Á., Rodríguez-Alvear, J., Guerrero-Gallardo, H., Arias-Moreno, E., Paredes-Alvear, A., & Chávez-Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1535>

Sylva-Lazo, M. Y. (2019). *La inteligencia emocional para la prevención y desarrollo emocional en la formación del profesorado del nivel de 3 a 5 años de educación inicial en Ecuador*. [Tesis Doctoral en Educación y Sociedad, Universidad de Barcelona.] Repositorio Institucional UBA. http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/144412/1/MYSL_TESIS.pdf

Declaración de conflicto de interés:

Los autores manifiestan no tener ningún conflicto de interés

Contribuciones de autor:

Conceptualización: Jean Carlos Indacochea- Mendoza

Curación de datos: Sinthia Elizabeth Rivadeneira Arregui.

Análisis formal: Andrea Pamela Silva Núñez.

Investigación: Jean Carlos Indacochea- Mendoza

Metodología: Sinthia Elizabeth Rivadeneira Arregui.

Administración del proyecto: Jean Carlos Indacochea-Mendoza.

Supervisión: Jean Carlos Indacochea- Mendoza.

Validación: Sinthia Elizabeth Rivadeneira Arregui.

Redacción-borrador original: Andrea Pamela Silva Núñez.

Redacción-revisión y edición: Jean Carlos Indacochea- Mendoza.