

## Validez de un juego de mesa para abordar el miedo en la adultez temprana por jueces expertos

Validity of a board game to address fear in early adulthood by expert judges

Anayely Morales Tovar<sup>1</sup>

Norma Angélica Ortega Andrade<sup>1</sup>

Jesús David Melo Alarcón<sup>1</sup>

Gerardo Ochoa Meza<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

<sup>2</sup>Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-8157-200X>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0117-2547>

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0484-6092>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4865-8675>

### Resumen

El juego como recurso psicoterapéutico se puede utilizar en resolución de los miedos más comunes en adultos a través de las estrategias de regulación emocional. El objetivo del presente estudio es determinar la validez de contenido de un juego de mesa por jueces expertos con respecto a la apertura, atención, etiquetado, expresión y regulación del miedo en personas adultas expuestas a situaciones que comúnmente generan dicha emoción. Estudio descriptivo en el que participaron 12 jueces expertos, 10 fueron psicólogos, de ellos 5 fueron mujeres y 5 hombres, además de 2 diseñadoras gráficas. Se elaboró un cuestionario de 27 preguntas que evaluó la relevancia, pertinencia, adecuación, coherencia y utilidad del juego por los jueces, con base en cinco indicadores: objetivo, diseño, contenido, instrucciones y número de jugadores. La validez del juego se sustentó en el coeficiente CVC (Coeficiente de Validez de Contenido), que cuantifica el grado de acuerdo entre jueces referido a la validez del contenido del juego, así como por la W de Kendall para medir el grado de concordancia entre los jueces. Los resultados mostraron una concordancia interjueces CVC (rango 0,844 - 0,977), derivando en una mejora en las instrucciones, tablero, el dado y tarjetas del juego, del mismo modo se calculó la W de Kendall reportando métricas con un rango (0,80 - 1,00). Se concluye que el diseño del juego es relevante, pertinente, adecuado y útil, con la validez de contenido suficiente para abordar el miedo en la adultez temprana.

**Palabras clave:** Validez, diseño de juego de mesa, jueces expertos, miedo, regulación emocional.

### Abstract

Play as a psychotherapeutic resource can be used to resolve the most common fears in adults through emotional regulation strategies. The objective of this study is to determine the content validity of a board game by expert judges with respect to the openness, attention, labeling, expression and regulation of fear in adults exposed to situations that commonly generate such emotion. Descriptive study in which 12 expert judges participated, 10 were psychologists, 5 of them were women and 5 men and beside 2 graphic designers. A 27 questions questionnaire was developed that evaluated the relevance, pertinence, adequacy, coherence and usefulness of the game by the judges, based on five indicators: objective, design, content, instructions and number of players. The validity of the game was based on the CVC coefficient (Content Validity Coefficient), which quantifies the degree of agreement between judges regarding the validity of the games content, as well as by Kendall's W to measure the degree of agreement between the judges. Results: The results showed an interjudge CVC agreement (range 0.844 - 0.977), resulting in an improvement in the instructions, board, dice and game cards, in the same way Kendall W was calculated reporting metrics with a range (0.80 - 1.00). It is concluded that the game design is relevant, pertinent, adequate and useful, with sufficient content validity to address fear in early adulthood.

**Keywords:** Validity, board game design, expert judges, fear, emotional regulation.

Recibido: 26 de septiembre de 2024. Aceptado: 11 de septiembre de 2025.

Correspondencia: Anayeli Morales Tovar. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Circuito Ex Hacienda, La Concepción S/N Carretera Pachuca - Actopan, San Agustín Tlaxiaca, Hidalgo. Correo electrónico: [moralesanayely036@gmail.com](mailto:moralesanayely036@gmail.com)

## Introducción

Si bien el miedo puede variar en contenido e intensidad dependiendo de la edad (Marina, 2007; Méndez, 2000), éste es una emoción primaria y esencial que nos lleva a la supervivencia (Suárez, 2023). Se caracteriza por una sensación desagradable e intensa de preocupación ante un peligro real o imaginario (Facultad de Psicología, 2022). Es una emoción universal caracterizada por una representación mental y a su vez reacciones corporales como la rigidez en los labios, contracción de cejas y párpados, algunas veces movimientos involuntarios (temblor) (Silva & Carvalho, 2022), por lo que cumple una función adaptativa muy importante, ya que, es una respuesta fisiológica innata y hasta un factor protector y socializante. Su objetivo es poder reaccionar ante situaciones de amenaza, diferenciando dos reacciones, por un lado, la inmovilidad absoluta y por otro, la agitación extrema (Martín-Vivar, 2022), así como recurrir a la búsqueda de protección ante algún daño o ante la posibilidad de que ese daño ocurra (Lomas, 2016). Se le ha clasificado como una emoción negativa dentro de las cinco emociones básicas, debido a la experiencia desagradable e intensa que ocasiona en las personas.

Los miedos más comunes, que, por etapa del desarrollo, se presentan en la adultez temprana, son: el temor a enfermar y la muerte personal (Valdez *et al.*, 2010), la muerte de la familia, el futuro de los hijos, la inestabilidad económica y el desempleo (Bautista, 2021). Con respecto a las diferencias por sexo, refieren estos autores, los hombres temen a la ocurrencia de algún accidente, a ser objetos de burla, a desamparar a su familia y a la vejez, mientras que las mujeres lo hacen ante los índices de delincuencia e inseguridad, la soledad, o no ser buena madre. De igual forma se contempló el abandono y el rechazo (González *et al.*, 2016), como parte de los miedos más frecuentes que se experimentan en cualquier etapa de la vida.

Algunas de las estrategias de regulación emocional utilizadas por adultos mexicanos para atenuar o evitar el estado negativo que produce el miedo, son de acuerdo con Martínez *et al.* (2009): 1) selección de la situación con un factor denominado alejamiento; 2) modificación de la situación con un factor que se denominó alteración del evento, que representa los esfuerzos del individuo por cambiar la situación a través del despliegue de la atención, la distracción, la negación o la concentración en el estímulo amenazante; 3) el cambio cognitivo enfocado en la apreciación de factor riesgo del estímulo; 4) modulación de la respuesta con la reflexión-calma, agotamiento, búsqueda de apoyo o agresión (hablar fuerte, ofender, y explotar en presencia de los demás generando discusiones) como una medida de protección del organismo para mantenerlo a salvo.

Por consiguiente las estrategias de regulación emocional que más se han utilizado para abordar el miedo por adultos mexicanos con base en el modelo de regulación emocional de Gross y Thompson (2007) son, el desarrollo de habilidades para identificar pensamientos, sensaciones y conductas ante la experiencia emocional del miedo, comprender las causas y consecuencias de su emoción (reapreciación cognitiva); así como estrategias que permitan modular la ocurrencia, forma, intensidad o duración de su experiencia emocional a través técnicas de relajación y respiración “supresión expresiva” (Retana & Sánchez, 2016).

Así entonces, una forma de abordar el miedo puede ser a través del juego ya que éste facilita la expresión emocional, inquietudes y necesidades de manera natural y espontánea. El juego se ha utilizado principalmente con niños, sin embargo, O’Connor *et al.* (2017) sugiere que éste también puede ser usado con adultos como parte de una estrategia terapéutica debido a que ayuda a disminuir las dificultades emocionales en adolescentes y adultos. En particular el juego estructurado crea un ambiente de confianza y seguridad. Su uso en la terapia de juego grupal con adultos, posibilita la identificación de sentimientos de placer, alegría, temor, enojo, al tiempo que contribuye a un mayor control de emociones y habilidades sociales, que a diferencia de las pruebas estandarizadas permite observar la interacción con otros participantes y de esta forma enriquecer la experiencia de la expresión emocional.

Por lo que en este estudio se presenta la validación por jueces expertos del diseño y contenido de un juego de mesa con fines de uso clínico psicológico, titulado “Dominando el miedo”, donde se contemplan los miedos más comunes en los adultos y las estrategias de regulación emocional de reapreciación cognitiva y supresión expresiva. La validez de contenido de este juego, forma parte de la metodología para el diseño de juegos de mesa de uso clínico psicológico que se encuentra en prensa. Su finalidad es observar que la propuesta se apegue al objetivo para el cual fue diseñado, que su contenido aborde el miedo y los diferentes tipos de miedo de la adultez temprana, y que el diseño sea creativo, dinámico y funcional. Además de analizar la pertinencia, relevancia, coherencia, utilidad y si éste es adecuado.

El juicio de expertos es considerado un recurso metodológico basado en la “opinión informada de personas con trayectoria en el tema, reconocidos por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones” (Escobar-Pérez & Cuervo-Martínez, 2008, p. 29) sobre un tema en cuestión. Implica un proceso riguroso que evalúa un tema que es complejo o controvertido, donde los expertos otorgan una visión sobre los distintos aspectos del tema a analizar (Aguilar, 2023). La ventaja es que permite profundizar en el tema y facilita la puesta en acción (Herrera, Calero, González, Collazo & Travieso, 2022). Sirve para eliminar aspectos irrelevantes, incorporar los que son imprescindibles, modificar aquellos que lo requieren, así como, para la ubicación de las dimensiones (Flores & Terán, 2022).

La metodología para llevar a cabo la validación, acorde con Skjong y Wentworht (2000), de Arquer (1995) y Aguilar (2023) sugiere una serie de pasos que consisten en la preparación de las instrucciones y las plantillas, seleccionar a los expertos y entrenarlos, explicar el contexto, facilitar la discusión y realizar el cálculo de consistencia para establecer el acuerdo entre los expertos.

Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez (2008) proponen un procedimiento para estimar la validez de contenido, principalmente de una prueba psicológica, el cual consiste en: a) definir el objetivo del juicio de expertos, b) seleccionar a los jueces tomando en cuenta su formación académica, su experiencia y su reconocimiento en la comunidad, considerando un mínimo de 5 jueces, dos de los cuales deben ser expertos en medición y evaluación y un lingüista para el caso de traducciones y adaptaciones cuando se trata de una prueba psicométrica. Esta validez

de contenido se basa en cuatro categorías a evaluar: claridad, coherencia, relevancia y suficiencia.

No obstante, para el caso de la validación del diseño de un juego de mesa de uso clínico psicológico no existen criterios de evaluación para ser considerados en la validación por jueces expertos, que permitan dar evidencia de este tipo de materiales que sean confiables y válidos. Por lo que en este estudio se retomaron los criterios sugeridos por Osuna (2000) para evaluar programas de intervención (relevancia, pertinencia, coherencia, utilidad y viabilidad), para ser contemplados y adaptados en la validación por juicio de expertos del diseño de un juego de mesa de uso psicológico clínico dirigido a adultos para reconocer, expresar y regular el miedo, tomando en cuenta los aspectos específicos a validar dentro de estas dimensiones.

La revisión de la literatura muestra que sólo existen dos estudios que reportaron la validación por jueces expertos de este tipo de juegos de mesa para su uso psicológico, el estudio llevado a cabo por De Souza *et al.* (2020) para validar el juego en línea Papo Reto con 12 expertos, para abordar la sexualidad en la adolescencia según las categorías: aspectos técnicos y estéticos, dinámica, lúdico, contenido y potencial pedagógico, donde se evidenció el acuerdo entre jueces ( $\alpha = 0.95$ ) para la categoría “Lúdico” y una alta confiabilidad ( $\alpha \geq 0.75$ ) para las demás, lo cual demostró ser fundamental para las nuevas producciones, así como la idoneidad del juego.

Otro estudio es el realizado por Duarte *et al.* (2021) para la validación de un juego educativo sobre primeros auxilios para escolares, con la participación de 26 expertos en el campo de la educación y la salud, quienes a través de un cuestionario de 55 reactivos, validaron las siguientes categorías de la tecnología educativa: Reglas del juego, diseño del juego, así como la relevancia y satisfacción con el juego, consideraron que la validación de jueces expertos fue decisiva para su fundamento científico y la credibilidad de la tecnología educativa en el diseño de estos materiales.

Estos dos estudios dejan ver que, a pesar de ser un recurso utilizado en el ámbito terapéutico, poco se sabe sobre su proceso de construcción y su fundamento teórico. Por tanto, este estudio presenta los resultados de la validación por jueces expertos de la propuesta del juego de mesa “Dominando el miedo” para el uso clínico psicológico, que fue diseñado en México para abordar el miedo con adultos.

## Método

### Participantes

Un total de 12 jueces expertos participaron en este estudio, tomando en cuenta que el número aceptable de estimación confiable para una validez de contenido de por lo menos de 3 a 5 jueces expertos (Maldonado & Santoyo, 2024) pudiendo variar la participación de 5 a 15 según sugieren Balderas, Cruz, Zapata y Salazar (2022). De los jueces participantes, dos fueron diseñadoras gráficas con grado de licenciatura, cinco psicólogos y cinco psicólogas. Tres de los

jueces cuentan con grado de licenciatura, tres con maestría y seis con doctorado de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo y de la Universidad Autónoma de Baja California.

Dado que el objetivo principal del estudio se enfocó en la validación de contenido, se consideró la opinión de dos diseñadoras gráficas (tomando como criterio mínimo la participación de dos jueces expertos) respecto del diseño del juego, con la finalidad de observar que fuera adecuado al tipo de producto (educativo) y las características de los jugadores (Molina, 2020).

La muestra se seleccionó con base en un muestreo no probabilístico por conveniencia, bajo los siguientes criterios de inclusión: que los jueces contarán como mínimo con un año de experiencia en temas relacionados con la identificación, expresión, comprensión y regulación de emociones (para la muestra de psicólogos) o de diseño en cuanto a color, imagen, tamaño, símbolos, tipografía y estética (para los diseñadores gráficos), así como, que contaran con experiencia en el enfoque cognitivo-conductual y que aceptaran voluntariamente participar en la investigación. Como criterios de exclusión se tomó en cuenta, que no contaran con la experiencia en educación emocional o de diseño gráfico. Se eliminó a quienes aceptaron participar, pero no contestaron el cuestionario en el tiempo establecido.

En apego al Código de Ética del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010) se empleó el consentimiento informado para que los jueces aceptarán participar en el estudio, cuidando la confidencialidad de los datos personales.

#### **Tipo de estudio y diseño de investigación**

Es un estudio cuantitativo de nivel descriptivo, con un diseño de investigación no experimental. Transversal.

#### **Instrumentos**

Se elaboró un cuestionario para los fines de la investigación con la finalidad de observar que la propuesta se apegue al objetivo para el cual fue diseñado, que su contenido aborde el miedo y los diferentes tipos de miedo de la adultez media, que el diseño sea creativo, dinámico y funcional. Además de analizar la pertinencia, relevancia, coherencia, utilidad y si éste es adecuado.

El cuestionario evaluó la relevancia, pertinencia, adecuación, coherencia y utilidad del juego, con base en cinco indicadores: objetivo, diseño, contenido (dimensiones del miedo abordadas en el juego sobre el reconocimiento, expresión y regulación del miedo ante situaciones de temor a enfermar, la muerte personal, la muerte de la familia, el futuro de los hijos, la inestabilidad económica y el desempleo. Temor a sufrir algún accidente, a ser objetos de burla, a desamparar a su familia y a la vejez, a la delincuencia e inseguridad, a la soledad. Así como el abandono y el rechazo, instrucciones, número de jugadores.

Se elaboró en un formulario de Google Forms, con dos apartados: 1) Datos profesiográficos de los jueces conformado por siete preguntas con opciones de elección de respuesta; 2) 15 preguntas de opción múltiple con cuatro opciones de respuesta: Totalmente de acuerdo (4), De acuerdo (3), En desacuerdo (2) y Totalmente en desacuerdo (1) y 2 preguntas

de selección, así como un espacio para emitir comentarios, seguidos de cada una de las preguntas de opción múltiple y 5 preguntas cualitativas de opinión, a través de las cuales se evaluó la relevancia, pertinencia, coherencia, adecuación y utilidad del juego por parte de los jueces, quedando de la siguiente manera.

**Tabla 1**

*Ítems que componen el cuestionario para la validación por jueces expertos del diseño del juego de mesa*

Categoría	Indicador	Tipo de pregunta
<b>Relevancia</b>	Importancia del Juego; si es esencial realizarlo	
	¿Qué opina del juego?	Cualitativa de opinión
	¿Considera que es necesario un juego como éste para que los adultos reconozcan y expresen el miedo? ¿por qué?	Cualitativa de opinión
	¿Cuál considera que sería la importancia de este juego?	Cualitativa de opinión
<b>Pertinencia</b>	Es algo que viene a propósito, que es relevante, apropiado o congruente con aquello que se espera.	
	4. La definición de la emoción delimita el constructo a abordar en la dinámica del juego	Opción múltiple
	5. El contenido del juego es acorde a la emoción que se desea regular	Opción múltiple
	1. El objetivo general del juego es claro y congruente	Opción múltiple
<b>Coherencia</b>	El contenido del juego tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está abordando en el juego.	
	16. Indique las dimensiones que son correspondientes al constructo de la emoción a abordar en el juego	Selección
	17. Indique las situaciones que son representativas de la dimensión a la que corresponden.	Selección
<b>Adecuado</b>	Es apropiado para determinado fin, uso o acción.	
	2. El juego es adecuado a la edad a la que está dirigido (aduldez joven)	Opción múltiple
	3. El número de jugadores es el adecuado para este juego	Opción múltiple
	6. La presentación de las emociones positivas cumple su papel en el juego	Opción múltiple
	7. Las instrucciones para jugar el juego son claras y suficientes para comprender la dinámica del juego	Opción múltiple
	8. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética del tablero es adecuado	Opción múltiple

9. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética del dado es adecuado	Opción múltiple
10. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética de las tarjetas es adecuado	Opción múltiple
11. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética de los tokens (fichas) es adecuado	Opción múltiple
12. La dinámica del juego (opciones y acciones que los jugadores realizarán durante su turno, tirada de dados, negociaciones) es adecuada	Opción múltiple
15. La duración del juego es adecuada	Opción múltiple
13. El diseño está presente en todos los componentes del juego	Opción múltiple
14. Hay equilibrio entre diseño y función	Opción múltiple

<b>Utilidad</b>	El juego sirve para el fin que te fue creado	
	21. Considera que el juego es útil para....(expresar identificar, comprender o regular, etc.)	Cualitativa de opinión
	22. ¿Cómo considera que el juego puede ser útil en la práctica psicológica?	Cualitativa de opinión

Nota. Elaboración propia

### Procedimiento

El juego se diseñó con base en una metodología que se generó para la elaboración de un juego de mesa para uso psicológico que consta de cuatro fases que fueron adaptadas de la metodología proyectual basada en la solución de problemas propuesta por Bruno Munari (1983) para el diseño de un producto en el campo del diseño gráfico, que fue retomada por Herráez (2019) para el diseño de juegos de mesa y, la metodología para el diseño de instrumentos psicométricos. Una de estas fases, es la validación de jueces expertos, por lo que en este estudio se realiza el reporte de esta fase.

Dado que el diseño del juego de mesa “Dominando el miedo” se encuentra en prensa para su publicación, sólo se menciona que éste cumple con las características de un juego de mesa, como es: un tablero, 1 dado, fichas (tokens), tarjetas e instrucciones. El objetivo de éste es lograr la apertura emocional, atención emocional y etiquetado del miedo en personas adultas por medio de la exposición a situaciones que comúnmente generan dicha emoción, para así expresarlo; así como dotar a las y los participantes con posibles estrategias a utilizar para regular la emoción del miedo; está dirigido a personas de que cursen la adultez temprana (18 a 40 años). El tablero está conformado por 24 casillas, por otro lado el juego se compone de 36 tarjetas y se utilizan “monedas”.

La validación por jueces se llevó a cabo de la siguiente manera:

1. Se identificó a los posibles expertos con base en su formación y trayectoria profesional.
2. Se les envió un correo electrónico con una carta invitación para participar como jueces expertos, una vez que ellos aceptaron, se les envió una presentación en

PowerPoint que contenía la explicación y contenidos del juego, así como el enlace del formulario de google para la evaluación de la relevancia, pertinencia, adecuación y utilidad del juego.

3. Se les solicitó que en el transcurso de 15 días pudieran confirmar por correo electrónico que ya habían llevado a cabo la evaluación.
4. Una vez que se concluyó con la participación de los 10 jueces que eran psicólogos, se solicitó a dos expertas en diseño gráfico, que también realizaran la validación por jueces.
5. Cuando se concluyó con la validación de todos los jueces, se les agradeció su colaboración con una constancia de participación.
6. Finalmente se elaboró la base de datos en el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS) y en Excel, para realizar los análisis estadísticos descriptivos de los datos profesiográficos de los jueces, la validez de contenido con el análisis de CVC (Coeficiente de Validez de Contenido) y la W de Kendall para medir el grado de concordancia entre los jueces expertos. Además de los resultados de las preguntas cualitativas, que para su análisis se categorizaron en 1 y 0, acorde con el contenido de las preguntas a evaluar en la dimensión.

## Resultados

### Resultados profesiográficos

En cuanto a los datos profesiográficos de los jueces psicólogos(as) se señala que, el 50% de ellos fueron de género masculino y 50% femenino, 8 de ellos fueron de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2 de la Universidad Autónoma de Baja California. Por grado académico, el 60% contaban con nivel de doctorado, 30% de nivel maestría y 10% de licenciatura. El 10% se encontraba estudiando un posdoctorado, el 20% una maestría, el 30% una especialidad y el 40% un doctorado. Para los fines de este estudio no se solicitó la edad de los jueces participantes.

Respecto de la experiencia en el enfoque cognitivo-conductual, el 20% contaba con un rango de 5 a 10 años, el 30% menor a un año y el 50% más de 10 años. Referente a la experiencia en el manejo de emociones, el 10% contaba con experiencia de 1 a 4 años, el 30% de 5 a 10 años y el 60% más de 10 años. Mientras que, en la experiencia en el campo de la investigación, el 10% tenía de 5 a 10 años de experiencia, el 20% de 1 a 4 años y el 70% más de 10 años.

Con respecto a los datos profesiográficos de los diseñadores gráficos, el 100% fue del género femenino, ambas pertenecientes a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Por grado académico, el 100% contaba con nivel licenciatura y se encontraban estudiando una especialidad; referente a la experiencia en el diseño gráfico, el 50% contaba con más de 10 años y el otro 50% se encontraba en un rango de 5 a 10 años de experiencia.

### Resultados descriptivos de la validez de contenido y de acuerdo entre jueces

Respecto de la evaluación de contenido del juego con el Coeficiente de Validez de Contenido (CVC) desarrollado por Hernández-Nieto, 2002 (citado en Sánchez, 2021), basado en el acuerdo

entre jueces expertos, se obtuvo coeficientes superiores a 0.80 (en un rango de entre 0.844 a 0.977), esto permite afirmar que el acuerdo entre jueces es aceptable y en su mayoría excelente, como se muestra en la Tabla 2. Por otra parte, cabe mencionar que sólo se consideraron las respuestas de los diez psicólogos para este análisis, debido a que las preguntas sobre el contenido del juego se les realizaron únicamente a ellos, dado su *expertise* en el tema de las emociones, como el miedo.

**Tabla 2**

*Resultados del análisis de validez de contenido (CVC) de los jueces expertos con respecto al cuestionario para evaluar el juego*

Juez	CVC	CVC Ajustado
Juez 1	0.9666	0.944
Juez 2	0.9666	0.944
Juez 3	0.9333	0.911
Juez 4	1.0000	0.977
Juez 5	1.0000	0.977
Juez 6	1.0000	0.977
Juez 7	0.8333	0.811
Juez 8	0.9333	0.911
Juez 9	0.9000	0.877
Juez 10	0.8666	0.844

Nota. Elaboración propia.

Del mismo modo, se calculó la W de Kendall para medir el grado de concordancia entre los jueces expertos, al estar evaluando varios elementos (las características del juego), obteniendo coeficientes superiores a 0.80, en un rango 0.80 – 1.00 como se observa en la Tabla 3, métricas que sirven para evaluar la concordancia con un acuerdo ubicado de bueno a muy bueno (Hernández-Nieto, 2002, citado en Sánchez, 2021).

**Tabla 3**

*Resultados del análisis de concordancia W de Kendall entre los jueces expertos para evaluar el juego de mesa Dominando el miedo*

Ítem	W de Kendall	Promedio por dimensión
1. El objetivo general del juego es claro y congruente	0.80	
4. La definición de la emoción delimita el constructo a abordar en la dinámica del juego	1.00	Pertinencia
5. El contenido del juego es acorde a la emoción que se desea regular	0.85	0.88
2. El juego es adecuado a la edad a la que está dirigido (adultez joven)	0.95	
3. El número de jugadores es el adecuado para este juego	0.95	Adecuación
6. La presentación de las emociones positivas cumple su papel en el juego	1.00	0.96
7. Las instrucciones para jugar el juego son:	0.90	
8. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética del tablero son adecuados	0.90	
9. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética del dado son adecuados	0.95	
10. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética de las tarjetas son adecuados	1.00	
11. El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética de los tokens (fichas) son adecuados	1.00	
12. La dinámica del juego (opciones y acciones que los jugadores realizaran durante su turno, tirada de dados, negociaciones) es adecuada	0.95	
13. El diseño está presente en todos los componentes del juego	1.00	
14. Hay equilibrio entre diseño y función	1.00	

Nota. Elaboración propia.

Se encontró un coeficiente de concordancia entre jueces  $W = 0.88$  en la dimensión pertinencia y una  $W = 0.98$  en adecuación.

Los indicadores en donde se encontró una divergencia entre los psicólogos que fungieron como jueces (a pesar de haber obtenido puntajes aceptables en la  $W$  de Kendall) fueron, en el objetivo del juego ( $W = 0.80$ ), el contenido de la emoción que se desea regular ( $W = 0.85$ ), así como en las instrucciones ( $W = 0.90$ ) y el color, tamaño, tipografía, símbolos y estética del tablero ( $W = .90$ ).

En cuanto a las preguntas de opinión (cualitativas), los jueces psicólogos consideraron al juego como "Muy creativo" (Jueces 1 y 5); "se puede ajustar el número de jugadores" (Jueces 1,8 y 9); "las instrucciones son precisas, pero se sugiere ponerlas en un tamaño más grande independiente al tablero" (Jueces 2, 3, 7,10); "Se sugiere establecer un rango de edad más específico"(Jueces 8 y 10); "Es necesario incluir otras estrategias de regulación emocional a parte de la relajación a través de la respiración" (Jueces 8 y 9). En cuanto a la utilidad del juego, los jueces consideran que "el juego es una excelente estrategia para abordar el miedo en personas que no son tan jóvenes" (Juez 2).

Con respecto al acuerdo entre las dos diseñadoras gráficas se obtuvo un acuerdo de bueno a muy bueno de acuerdo al cálculo de la  $W$  de Kendall con un coeficiente de  $W = 1$  en pertenencia y de  $W = 0.75$  en adecuación, sólo una de ellas sugirió destacar los colores del tablero y mejorar el diseño.

Por parte de las diseñadoras gráficas, se sugirió incluir imágenes ilustrativas en las instrucciones, así como ajustar el contenido de las frases del dado, de cuatro opciones a tres quedando de la siguiente manera: ¡QUÉDATE AHÍ!, ¡TIRA X 2!, ¡REGRÉSATE!

Referente a la utilidad del juego, los 12 jueces mencionaron que el juego podría ayudar a reconocer y explicar la emoción como parte de un trabajo psicoeducativo. Con los resultados de las observaciones vertidas por los psicólogos y las diseñadoras gráficas, se realizaron las modificaciones correspondientes. En la Tabla 4 se encuentran los ajustes realizados al juego con base en las opiniones de los jueces expertos.

**Tabla 4**

*Modificaciones realizadas al juego en los indicadores donde realizaron observaciones de los jueces expertos*

<b>Categoría</b>	<b>Pertinencia</b>
<b>Indicador 1</b>	El objetivo general del juego es claro y congruente
<b>Observación</b>	El juego no es una técnica de intervención. Clarificar el alcance
<b>Versión inicial</b>	Reconocer y aceptar el miedo en personas adultas, para así lograr expresarlo y si es posible, regularlo.

<b>Versión modificada</b>	Lograr la apertura emocional, atención emocional y etiquetado del miedo en personas adultas por medio de la exposición a situaciones que comúnmente generan dicha emoción, para así expresarlo y dotar a las y los participantes con posibles estrategias a utilizar para regularlo.
<b>Categoría</b>	<b>Adecuación</b>
<b>Indicador 1</b>	El número de jugadores es el adecuado para este juego
<b>Observación</b>	Considerar las indicaciones respecto del trabajo por parte del terapeuta para la modalidad individual o en caso de grupos. Desde 2 en adelante
<b>Versión inicial</b>	2-5 jugadores
<b>Versión modificada</b>	2-4 jugadores
<b>Indicador 2</b>	Las instrucciones para jugar el juego son
<b>Observación</b>	Presentarlas en un tamaño más grande Precisarlas Aregar instrucciones para el terapeuta
<b>Versión inicial</b>	Las instrucciones se encontraban en el tablero y eran únicamente para los jugadores.
<b>Versión modificada</b>	Se precisaron las instrucciones, se presentan en una hoja aparte del tablero y se agregaron instrucciones para el terapeuta.
<b>Indicador 3</b>	El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética del dado es adecuado.
<b>Observación</b>	Solo ver si hay posibilidad de no repetir lo de regresar una casilla que ya se encuentra en las tarjetas.
<b>Versión inicial</b>	Se tenían las frases: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regresa una casilla</li> <li>• Regresa a una casilla que no hayas pasado</li> <li>• Regresa dos casillas</li> </ul>
<b>Versión modificada</b>	Se cambiaron las frases del dado, quedando así más cortas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡QUÉDATE AHÍ!</li> <li>• ¡TIRA x 2!</li> <li>• ¡REGRÉSATE!</li> </ul>
<b>Indicador 4</b>	El color, tamaño, tipografía, símbolos y estética de las tarjetas es adecuado.
<b>Observación</b>	Se recomienda colocar un margen a las tarjetas.
<b>Versión inicial</b>	El diseño y color abarcaban toda la tarjeta.
<b>Versión modificada</b>	Se dejó un margen en las tarjetas de 3 mm por lado.
<b>Indicador 5</b>	La duración del juego es adecuada.
<b>Observación</b>	El tiempo sugerido para el juego no es suficiente tomando en cuenta el número de jugadores.
<b>Versión inicial</b>	60 min.
<b>Versión modificada</b>	Entre 60 y 120 min.
<b>Indicador 6</b>	El color, tamaño, tipografía, símbolos, estética de los tokens es adecuado.
<b>Observación</b>	Mismo estilo, diferentes colores Rudimentarios Cambiar el tema del token
<b>Versión inicial</b>	Se utilizaban distintos modelos de zapatos de muñeca.
<b>Versión modificada</b>	Los tokens serán botas unisex iguales, pero de diferentes colores y también habrá la opción de elegir una ficha de color en lugar de un token.
<b>Indicador 7</b>	La presentación de las emociones positivas cumple su papel en el juego.
<b>Observación</b>	En algunas de las emociones positivas se muestra respuesta cognitiva y conductual; mientras que, en otras solo conductual, considero que todas deben tener ambas. Aumentar las emociones positivas.
<b>Versión inicial</b>	Las situaciones eran: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Es domingo y estás comiendo con tu familia/amigos”.</li> <li>• “Estás con tus amigos y todos bromean”.</li> <li>• “Sales a comer con tu pareja/amigos/familiares y hablan sobre muchos temas que a ambos les interesan”.</li> </ul>
<b>Versión modificada</b>	Se modificaron algunas situaciones positivas y quedaron así: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Estás en un intercambio de regalos con tu familia/amigos, todos están muy emocionados”.</li> <li>• “Estás con tus amigos y todos bromean sobre temas en común”.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Estás caminando en el sendero del bosque, te sientes más relajado con cada paso que das”.</li> </ul>
<b>Categoría</b>	<b>Coherencia</b>
<b>Indicador 1</b>	El juego es adecuado para edad a la que está dirigido.
<b>Observación</b>	Se debería limitar muy bien el rango de edad.
<b>Versión inicial</b>	25 – 40 años.
<b>Versión modificada</b>	De acuerdo con la CONAPO, se estableció un rango de edad de los 25 – 45 años de edad tomando en cuenta que este rango pertenece a la adultez joven.
<b>Indicador 2</b>	Indique las situaciones que son representativas de la dimensión a la que corresponden (A)
<b>Observación</b>	Hay dos situaciones que no corresponden con la dimensión: <ol style="list-style-type: none"> <li>Una situación está relacionada con adultos mayores, que tiene que ver con el aspecto de que no los visitan.</li> <li>Tampoco corresponde la situación donde salen moretones en el cuerpo, pueden ser mucho más amplia en relación con el miedo a enfermar o con comenzar alguna enfermedad crónico-degenerativa.</li> </ol>
<b>Versión inicial</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>“Últimamente te cuesta trabajo realizar las actividades cotidianas y tu familia te visita poco”.</li> <li>“Últimamente te han aparecido moretones en diferentes partes del cuerpo y no encuentras la razón”.</li> </ol>
<b>Versión modificada</b>	Se modificaron las siguientes situaciones y quedaron así: <ol style="list-style-type: none"> <li>“Últimamente te cuesta trabajo realizar las actividades cotidianas”.</li> <li>“Últimamente te han aparecido moretones en diferentes partes del cuerpo, por lo que sabes que es signo de cáncer”.</li> </ol>
<b>Indicador 3</b>	Indique las situaciones que son representativas de la dimensión a la que corresponden (B)
<b>Observación</b>	Se recomienda no utilizar la misma estrategia de respiración en diferentes situaciones.
<b>Versión inicial</b>	En 4 situaciones se repetía la estrategia: respiración profunda, toma 3 – 5 segundos para jalar aire por la nariz, retenlo durante otros 3 a 5 segundos y libéralo por la boca mediante otros 3 a 5 segundos.
<b>Versión modificada</b>	Se aumentaron 3 estrategias de regulación emocional retomadas de Martínez <i>et al.</i> (2009) para las siguientes situaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ante la situación “Llegas a tu trabajo y te piden que vayas a Recursos Humanos en donde te comunican que estás despedido/a y te dan tu liquidación”, se recomienda la siguiente estrategia de cambio cognitivo: “Es recomendable que reflexiones sobre los cambios que traerá este hecho, posteriormente analiza las opciones que tienes para encontrar la mejor solución posible”.</li> <li>Ante la situación: “Desde hace 5 meses estás buscando empleo, pero no has podido conseguir uno”, se recomienda la siguiente estrategia: Dirección de la atención: “Podría ayudarte contarle lo que estás sintiendo a una persona muy allegada a ti para aligerar un poco la carga que llevas, posteriormente, analiza las opciones que tienes”.</li> <li>Ante la situación: “Últimamente te han aparecido moretones en diferentes partes de tu cuerpo y no encuentras la razón”, se recomienda la siguiente estrategia de modificación de la situación: “Enfoca tus pensamientos en algo que te ponga muy contenta(o), posteriormente, analiza si la situación requiere visitar a un médico, y si es así, acude en cuanto te sea posible”.</li> </ul>
<b>Indicador 4</b>	Indique las dimensiones que son correspondientes al constructo de la emoción a abordar en el juego.
<b>Observación</b>	Mejorar la redacción de las situaciones.
<b>Versión inicial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Miedo al aumento de años”.</li> <li>“Vas por la calle y ves a un hombre con una actitud amenazante que se dirige a ti y no hay nadie más alrededor”.</li> </ul>
<b>Versión modificada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>“Miedo por el paso de los años”.</li> <li>“Vas por la calle y aparece una persona con una actitud amenazante que se dirige a ti y no hay nadie más a tu alrededor”.</li> </ul>

Nota. Elaboración propia.

## Discusión

Los resultados evidencian que la validación por jueces para este tipo de materiales otorga información pormenorizada sobre el tema sometido a estudio como lo refieren Herrera *et al.* (2022), ya que las sugerencias y observaciones emitidas por los expertos permitieron mejorar el contenido y el diseño de este juego, delimitando aún más el contenido en las dimensiones sobre el miedo a abordar en él.

Estudios en torno a la validación de juegos por jueces expertos, se han realizado principalmente en juegos educativos dirigidos a población infantil y adolescente, algunos de ellos incluso en línea. Los resultados de estos estudios, refieren que la participación de jueces en la validación de contenido y apariencia (diseño) de los juegos, permite garantizar la adecuación del juego para el objetivo que fue propuesto (De Souza *et al.*, 2020; Duarte *et al.*, 2021). Dicha conclusión concuerda con lo observado durante la presente investigación, ya que, las opiniones expertas de los jueces nos permitieron realizar los ajustes necesarios al juego, de modo que contribuyen al objetivo propuesto.

La validación de un juego educativo sobre primeros auxilios para escolares, realizada por Duarte *et al.* (2021), con la participación de expertos, quienes validaron las siguientes categorías de la tecnología educativa: reglas del juego, diseño del juego, así como la relevancia y satisfacción con el juego, consideraron que la validación de jueces expertos fue decisiva para su fundamento científico y la credibilidad de la tecnología educativa en el diseño de estos materiales. Sugieren que una vez terminado el proceso de validación se aplique el juego en escenarios reales, es decir, en el contexto para el cual fue construido a fin de seguir verificando su efectividad, por lo dicha propuesta es el paso siguiente en la consolidación del juego “Dominando el miedo”.

Por su parte, el estudio llevado a cabo por De Souza *et al.* (2020) para validar el juego en línea Papo Reto, en el que se encontró un acuerdo entre jueces ( $\alpha = 0.95$ ) para la categoría “Lúdico” y una alta confiabilidad ( $\alpha \geq 0.75$ ) para las demás, demostró ser fundamental para las nuevas producciones, así como la idoneidad del juego.

Con respecto a la búsqueda de investigaciones en torno a la validación de juegos de mesa con fines psicológicos ejecutada mediante la herramienta de búsqueda *Jane/Journal Author Name Estimator* (<https://jane.biosemantics.org/>), sólo se encontró a los ya mencionados estudios asociados al tema, dado que algunos otros estudios hacían referencia a la validación de videojuegos para educación en temáticas relacionadas con la salud, o bien, juegos de mesa dirigidos a estudiantes de la salud.

Sin embargo, este estudio, al igual que el realizado por Duarte (2021) consideró, analizar las reglas del juego, diseño del juego, sí como la relevancia y satisfacción con el juego, solo que las dos primeras, en el caso de este estudio, se encuentran dentro de la categoría adecuación del juego, además para la validación de este juego de mesa también se evaluó la pertinencia, coherencia y utilidad del juego, siendo éstas últimas una variante y una aportación más al estudio de Duarte.

Un aspecto importante de la validación de contenido por jueces en el diseño de juegos de mesa de uso psicológico, es que no sólo se enfoca al diseño (estética) y funcionalidad del

juego, sino también a evaluar el contenido que se desea abordar, por lo que, en la elaboración de este juego para reconocer y regular el miedo, fue fundamental, definir el miedo, cómo viven el miedo los adultos en una etapa temprana, a qué le tienen miedo y qué hacen para regularlo.

Es importante mencionar, que, como parte de la construcción de este juego, se llevó a cabo previamente una fase exploratoria con 20 adultos en etapa temprana, para saber a qué le tenían miedo y cómo lo enfrentaban, con la finalidad de confirmar los miedos que la literatura reportaba.

Cabe mencionar que en la búsqueda de información para saber cómo se regulaba el miedo en la adultez temprana, fue escasa, por lo que las estrategias sugeridas en este juego, fueron consideradas a partir de la información reportada por Sánchez y Retana (2016), por lo que se recomienda realizar más estudios sobre esta emoción en esta etapa del desarrollo.

Una de las aportaciones de este estudio es recomendar que todo diseño de juegos de mesa de uso psicológico pase por el proceso de validación por jueces expertos quí descrito, otorgando una propuesta de categorías e indicadores para su validación, por lo que es posible que estas categorías se puedan considerar para la validación de futuros materiales de juego de uso clínico psicológico. Por el momento, se desconoce si los juegos de mesa que se encuentran en la web para la identificación y expresión emocional, han pasado por este juicio de expertos.

Los estudios y metodologías en torno al diseño de juegos se encuentran principalmente en el diseño de videojuegos, como es el caso de la propuesta de Starks (2014) quien refiere que la teoría cognitivo social, el modelo de diseño cognitivos conductual y la teoría de inteligencias múltiples pueden ser de gran utilidad para los diseñadores en la creación de juegos para el aprendizaje y el cambio de comportamiento, sin embargo, esta metodología no contempla la validación por jueces como parte de un proceso de diseño de juegos de mesa de uso psicológico.

Es evidente que el juicio de expertos se ha utilizado en el campo de la psicología para la validación de constructo en el diseño de instrumentos de medición psicológica, así como en la validación de programas de intervención psicológica, mostrando efectividad, sin embargo, su aplicación en la validación de juegos de mesa de uso clínico psicológico también es viable y necesaria, sobre todo, si se quiere contar con recursos teórica y metodológicamente cuidados.

## Conclusiones

Como principal hallazgo y a la vez dificultad, se encuentra la limitada información y estudios sobre el miedo en la población adulta, así como metodología para la construcción de juegos de uso clínico psicológico en dicho ámbito, por lo que este estudio puede ser un referente para la construcción del juego e incluso el proceso de validación, ya que hay pocas herramientas que ayuden al proceso a seguir.

Los resultados de este estudio abren paso a futuras investigaciones en el ámbito del diseño de materiales lúdicos para su uso clínico psicológico, al considerar que la elaboración de juegos de mesa de esta índole requiere de una metodología a seguir y como parte de la

misma se encuentra la validación de contenido por jueces. Analizar la relevancia, pertinencia, coherencia, adecuación y utilidad, son necesarios para poder contar con recursos válidos y confiables en la práctica psicológica. De hecho, en la investigación documental para el diseño de juegos de mesa de uso psicológico, no se identificó una metodología específica, por lo que se encuentra en prensa la publicación de una metodología que permita a los psicólogos y psicólogas contar con una guía para la creación de este tipo de materiales.

Cabe destacar que una aportación de este estudio, no sólo es el resultado de la validación de este juego, sino también, las categorías de relevancia, pertinencia, adecuación y utilidad que resultan útiles también para el diseño de otros juegos de mesa y, especialmente, las preguntas que de ahí se desglosan, ya que a partir de sus respuestas es como se define si el juego realmente es necesario, si cumple con el objetivo por el que fue creado, si la manera en que se desarrolla es la adecuada para ese fin y, sobre todo, si es útil en el contexto en el que se pretende utilizar.

Para finalizar, la metodología para la realización del juego y, principalmente, el proceso de validación por jueces expertos, fueron la base para construir el juego "Dominando el miedo" lo que permitió realizar las modificaciones necesarias, sin embargo, el análisis del juego se desarrolla en el artículo "Viabilidad de un juego de mesa para abordar el miedo en la adultez temprana" (Melo, 2024). Conocer la opinión de diversos jueces expertos mediante un proceso controlado brinda grandes ventajas para analizar el contenido de juegos de mesa en contextos psicoeducativos, ya que contribuye a la toma de decisiones a partir del análisis que realiza cada juez, con la certeza de su experiencia; otra ventaja es el ahorro de tiempo y recursos, en este caso en específico se encontraron pocos estudios previos, sin embargo, conocer la opinión de los jueces orientó la modificación de algunos aspectos de la actividad lúdica. Es importante rescatar la divergencia entre jueces en dos ítems en específico, el objetivo del juego y la emoción regulada, fenómeno que se manifiesta a causa de la diversidad en la interpretación del contenido, en la claridad del diseño o en los marcos conceptuales empleados, mismos que fueron modificados y revisados nuevamente por ellos.

## Conflictos de Intereses

Los autores de este trabajo declaran que no existen conflictos de intereses.

## Referencias

- Baldera, A. V., Cruz, C., Zapata, N. & Salazar, J.M. (2022). La validación por juicio de expertos como estrategia para medir la confiabilidad de un instrumento. *Tectzapic*, 8(1), 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9593530>
- Bautista, P. R. (2021). *Miedo y actitudes hacia la muerte en tiempo de pandemia por COVID-19. Estudio en el barrio San José Obrero del cantón Salcedo*. Ecuador [Tesis de licenciatura]. Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/25410>

- De Souza, V., Carla, K., Penido, F., & Godoy, R.Ma. (2020). Validation of the Papo Reto game as a pedagogical device of adolescent in the context of sexuality. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(suppl 4), 1-7. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0052>
- Da Silva, C. Y., & Carvalho, P. A. (2022). Construcción y validación de la Escala de Miedo Generalizado para personas hispanohablantes. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(13), 153-165. <https://doi.org/10.33996/repesi.v5i13.79>
- Duarte, B., Cristiane, K., Echecarría-Guanilo, Ma.E., De Cassía, V., & Marcellino De Melo, G. (2021). Validation of an educational game about first aid for schoolchildren. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(06), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1107>
- Escobar-Pérez, J., & Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 27-36. [https://www.researchgate.net/publication/302438451\\_Validez\\_de\\_contenido\\_y\\_juicio\\_de\\_expertos\\_Una\\_aproximacion\\_a\\_su\\_utilizacion](https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion)
- Facultad de Psicología. (2022). El miedo, una alarma mental para proteger la integridad. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/el-miedo-una-alarmamental-para-proteger-la-integridad/>
- Flores, J. C., & Terán, M. M. (2022). Validez de contenido de juicio por expertos en instrumento para medir la influencia de factores psicosociales en el estrés organizacional en empresas del giro hotelero. *Compendium: Cuadernos de Economía y Administración*, 9(3), 219-231. <https://doi.org/10.46677/compendium.v9i3.1130>
- González, N.I., López, S., González, Y., Águilar, P., Torres, M., & Alvarado, J. (2016). José Luis Valdez Medina. Contribuciones actuales a la psicología. *PSICUMEX*, 6(1), 4-9. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v6i1.254>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24). The Guilford Press. [https://www.researchgate.net/publication/303248970\\_Emotion\\_Regulation\\_Conceptual\\_Founations](https://www.researchgate.net/publication/303248970_Emotion_Regulation_Conceptual_Founations)
- Herráez, P. (2019). *Diseño de juegos de mesa para la alfabetización emocional* [Tesis de licenciatura]. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/40133/TFG-I-1437.pdf?sequence=1>
- Herrera, J. R., Calero, J. L., González, M. Á., Collazo, M. I., & Travieso, Y. (2022). El método de consulta a expertos en tres niveles de validación. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 21(1), 1-11. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/4711>
- Maldonado-Suárez, N., & Santoyo-Telles, F. (2024). Validez de contenido por juicio de expertos: Integración cuantitativa y cualitativa en la construcción de instrumentos de medición. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 17(2), 1-19. <https://doi.org/10.1344/reire.46238>
- Marina, J. A. (2007). Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía. *Anagrama*.

- Martínez, M., Retana, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana*, 17(2), 49-59. <https://doi.org/10.48102/pi.v17i2.269>
- Martin-Vivar, M. (2023). La emoción común del miedo y su comunicación en psicología. *Comunicación y Hombre*, 19, 185-193. <https://doi.org/10.32466/eufvcyh.2023.19.774.185-193>
- Méndez, F. (2000). *Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos*. Pirámide.
- Melo, J., Ortega, N., Morales A. y García, R. (2024). Viabilidad de un juego de mesa para abordar el miedo en la adultez temprana. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 331-342. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2024.n2.v1.2766>
- Molina, J. A. (2020). *Los juegos de mesa como herramientas de comunicación*. [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. [http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16\\_1902.pdf](http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_1902.pdf)
- Munari, B. (1983). ¿Cómo nacen los objetos?. Gustavo Gili. <https://drive.google.com/file/d/0B7QvELXwwn8Vk80NWc4WENzTms/view?resourcekey=0-6AV8kLnVRaEyNrKoyRpTYQ>
- O'Connor, K. J., Schaefer, C. E., & Braverman, L. D. (2016). *Manual de terapia de juego* (2.<sup>a</sup> ed.). Manual Moderno.
- Osuna, J.L. (2000). *Guía para la evaluación de las políticas públicas*. Instituto de desarrollo regional. Fundación Universitaria. <http://hdl.handle.net/11441/56449>
- Retana, B. E. & Sánchez, R. (2016). Aprendiendo a regular el miedo: Evaluación de un taller para adultos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(1), 21-38. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248180003.pdf>
- Sánchez, R. (2021). El tema de validez de contenido en la educación y la propuesta de Hernández-Nieto. *Latin-American Journal of Physics Education* 15(3), 1-4. [http://www.lajpe.org/index\\_sep21.html](http://www.lajpe.org/index_sep21.html)
- Sociedad Mexicana de Psicología (2010). *Código ético del psicólogo*. Editorial Trillas, México.
- Starks, K. (2014). Cognitive behavioral game design: A unified model for designing serious games. *Frontiers in Psychology*, 5(28), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00028>
- Suárez, K. V. (2023). La importancia del miedo en nuestras vidas: para qué sirve y cómo gestionarlo. *Revista Neuronum*, 9(2), 9-12. <https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/500/560>
- Valdez, J. L., López, I., Torres, O., Piña, M., González, N. I., & Maya, M. U. (2010). Los tipos de miedo prevalentes por generación y por sexo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 13(4), 163-182. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/21321>