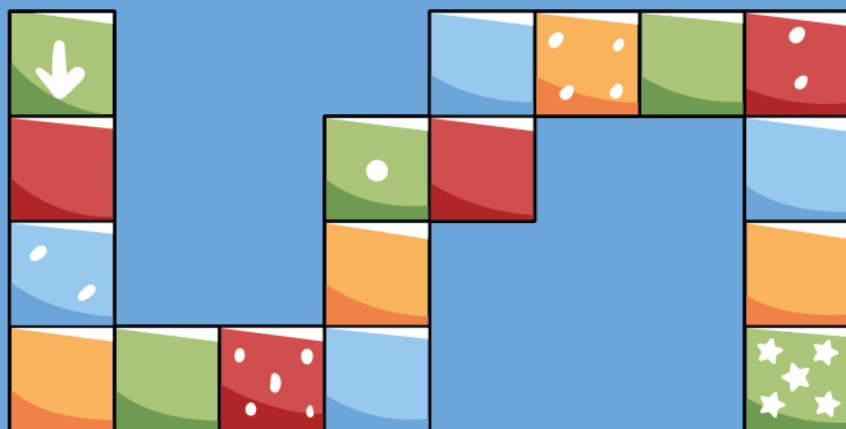
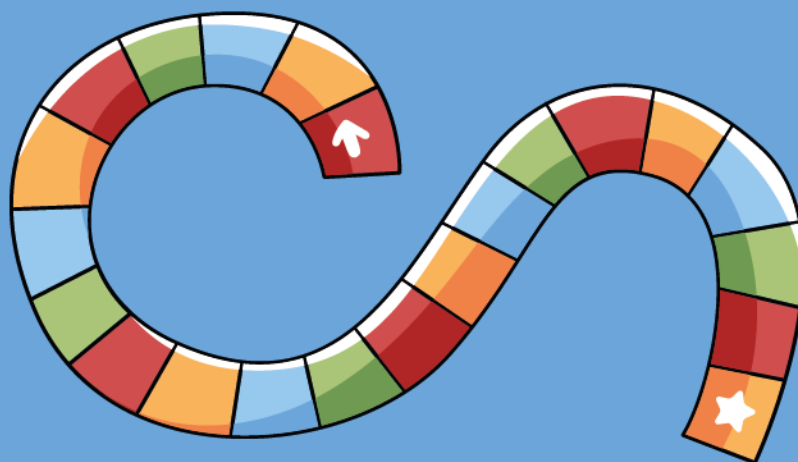


EL TABLERO DE LA CALMA:

JUEGOS AUTÓCTONOS Y TRADICIONALES DE DESTREZA MENTAL PARA CONTRARRESTAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Nonantzin Donaji Méndez Núñez y Víctor
Alberto Moreno Lara



Resumen

Transitar por el Eje Central a las ocho de la mañana puede ser una experiencia agitada, con un tráfico intenso, muchas personas y el constante sonido de los cláxones. Para las adolescentes mexicanas del siglo XXI, su vida interior muchas veces se asemeja a caminar por esa avenida en plena hora punta. Además, las redes sociales y la presión académica, que ocupan gran parte de su día, dejan poco tiempo libre, incluso a costa de horas de sueño. Todo esto crea una tormenta perfecta que puede afectar su bienestar mental, inundando y colapsando sus canales de tranquilidad y equilibrio.

La adolescencia es una etapa de transformación, un hermoso puente que conecta la infancia con la adultez. Sin embargo, en nuestro país, ese puente a menudo se ve afectado por dificultades. Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2023), los trastornos de ansiedad generalizada y los episodios de estrés en jóvenes de entre 12 y 19 años han aumentado significativamente en los últimos diez años.

Frente a esta situación, las respuestas institucionales tradicionales a veces no alcanzan a cubrir las necesidades de nuestro país o pueden parecer lejanas. Los servicios de psicoterapia pueden parecer un lujo, y los enfoques farmacológicos todavía enfrentan estigmas. Por eso, es importante explorar opciones más accesibles, divertidas y en sintonía con nuestra cultura mexicana. Este artículo nos invita a redescubrir los juegos

autóctonos y tradicionales que, además de ser entretenidos, pueden servir como herramientas terapéuticas para traer paz a la vida de la juventud, ofreciendo una forma saludable y positiva de afrontar los desafíos.

Metáfora del estrés y la ansiedad en las adolescencias

Para entender mejor las crisis de salud mental en las adolescencias de hoy, es importante aclarar dos conceptos que a veces se confunden: el estrés y la ansiedad. En lugar de usar solo un lenguaje clínico, usaremos una analogía con un coche para ilustrar cómo se sienten y cómo funcionan internamente. Imaginemos que el desarrollo de las adolescencias es como un vehículo que recorre una carretera completamente nueva, desconocida, silenciosa y sin señales claras, reflejando la búsqueda de identidad, los cambios hormonales y la presión académica, familiar y social que enfrentan.

Desde una visión clínica, el estrés es definido como una respuesta fisiológica y psicológica ante un estímulo o exigencia del entorno que las personas perciben como una amenaza que supera sus recursos disponibles (Lazarus y Folkman, 1984). En nuestra analogía, el estrés es una pendiente muy pronunciada, en una carretera desconocida que el auto debe atravesar.

Explicando el estrés...

Podríamos compararlo con la respuesta del motor de un auto ante una pendiente: en el carro, el estrés sería equivalente a activar el turbo para inyectar más aire al motor a marchas forzadas y responder a las demandas del entorno.

En la vida de las adolescencias, el estrés es la carga que tienen, como las tareas, exámenes, conflictos personales, familiares y las presiones sociales. Fisiológicamente es una respuesta adaptativa y temporal, el motor se calienta y revoluciona, pero una vez que logra ascender, el auto se apaga, recupera su temperatura normal y continúa su marcha. El problema comienza cuando la pendiente se vuelve interminable y el “turbo” jamás se desactiva.

La ansiedad: el acelerador trabado

La ansiedad es la consecuencia de mantener el motor a marchas forzadas durante un tiempo prolongado. Se presenta cuando el pedal del acelerador queda completamente presionado hasta el límite. A diferencia del estrés, la ansiedad ya no necesita de la pendiente para forzarse; más bien, el acelerador se mantiene presionado aun cuando el auto está en plano o incluso apagado.

El sistema eléctrico se está sobrecargando debido a la gran cantidad de estímulos y de cortisol que recibe. Aunque el motor parece estar funcionando a toda velocidad

y físicamente se percibe en buen estado, en realidad, sus componentes internos están vibrando de manera destructiva. Esto puede causar taquicardias, sensación de opresión en el pecho e hiperventilación, pero con cuidado, es posible recuperar el equilibrio.

Los adolescentes que se encuentran en estas situaciones requieren herramientas que actúen como rampas de frenado de emergencia en sus contextos cotidianos. Es aquí donde los juegos de destreza mental actúan como herramientas de desaceleración, capaces de reducir la producción de cortisol.

Salud mental en México y la falta de atención

México enfrenta un grave problema de salud mental. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2023), la presencia de síntomas depresivos y de ansiedad generalizada en la población adolescente ha alcanzado niveles altos, con un incremento drástico a partir de la pandemia por COVID-19. Aproximadamente el 15% de las personas de entre 12 y 19 años mencionaron haber experimentado sentimientos de desesperanza o invalidez.

Pese a este grave problema de salud pública, la infraestructura de atención psicológica en nuestro país se convierte en un lujo. En las escuelas, la intervención se limita a personas que atraviesan crisis extremas. Por otro lado, el acceso a terapias en el sector privado, debido a su costo, suele ser inalcanzable para muchas familias mexicanas.

Aunado a esto, se suma el estigma social: desafortunadamente, asistir al psicólogo o al psiquiatra se percibe como una muestra de “locura”. La combinación del prejuicio y la carencia, tanto institucional como económica, provoca que las adolescencias canalicen sus crisis hacia los dispositivos móviles, buscando contrarrestar el malestar a través del consumo de redes sociales y videojuegos, que, paradójicamente, tienden a incrementar los niveles de cortisol (García y Arauja, 2019).

Los juegos autóctonos de destreza mental: más allá de la historia

Frente a los desafíos de la salud mental y la falta de atención adecuada, es importante explorar alternativas de intervención socioemocional que sean accesibles, fáciles de replicar y que tengan un profundo significado cultural. Aquí es donde los juegos tradicionales y autóctonos de destreza mental desempeñan un papel fundamental. Cuando pensamos en juegos tradicionales, muchas veces nos vienen a la mente actividades como el trompo o el balero, pero México tiene una herencia maravillosa de juegos autóctonos que requieren abstracción, estrategia y paciencia, enriqueciendo así nuestras tradiciones culturales (Federación

Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales, 2019).

Estos juegos han sido preservados y sistematizados por la Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales (FMJDAT, 2019), institución que ha documentado la vigencia de prácticas lúdicas ancestrales. Entre los juegos de destreza mental podemos mencionar la pitarra, el chilillo, el jun-jun, el romayá, el patolli, el tembini iumu, entre otros.

Los juegos de destreza mental son un contraste radical, ya que, a diferencia de los videojuegos, no ofrecen estímulos inmediatos. Al sentarse frente a un tablero físico, las personas canalizan su energía en un micro universo regido por reglas; por tanto, obliga al individuo a tener control sobre su atención y procesos cognitivos (Figura 1)



Figura 1. Estudiantes de la ENP9 jugando “Romayá” (Fotografía propia, enero, 2026)

La rampa de frenado

El impacto positivo de los juegos de destreza mental en los estados de estrés y ansiedad se sustenta en la neurociencia contemporánea. Cuando una persona presenta un estado de ansiedad generalizada, la amígdala se activa de manera frenética, lo que desencadena la liberación de hormonas del estrés y limita la función de la corteza prefrontal (Arnsten, 2009). La inhibición de la corteza prefrontal afecta la toma de decisiones, el pensamiento a largo plazo y la concentración, lo que mantiene la mente de las personas en pensamientos catastróficos. Al jugar en un tablero físico de destreza mental, este actúa como un catalizador del estado de alerta. Al involucrarse con problemas lógico-matemáticos como la pitarra, el cerebro obliga a la corteza prefrontal a activarse, lo que genera a su vez, una inhibición descendente sobre la amígdala (Sánchez y Román, 2004). De manera concreta, pensar estratégicamente reduce la ansiedad.

El hecho de utilizar tableros, fichas y semillas tiene un arraigo sensorial que en los dispositivos móviles está ausente. Este fenómeno se asemeja a los principios de las terapias basadas en atención plena o *mindfulness*. Los juegos autóctonos y tradicionales de destreza mental exigen y recompensan la paciencia y el silencio reflexivo.

La introducción de estas actividades puede estructurarse mediante talleres que brinden herramientas para fortalecer la salud socioemocional, así como mediante proyectos multidisciplinarios en educación físi-

ca, matemáticas e historia. Al enseñar estos juegos, no solo transmitimos reglas sino se les brinda un espacio de socialización, construyendo áreas de resistencia frente a la aceleración tecnológica, transformando nuestros espacios de clase en escenarios de calma y autorregulación (Figura 2).



Fig. 2. *Jugando pitarra.* (Fotografía propia, octubre, 2025)

Conclusión

Afrontar la crisis de salud mental, específicamente estrés y ansiedad que experimentan las adolescencias mexicanas del bachillerato, nos orilla a buscar soluciones tangibles, innovadoras y accesibles. Los juegos autóctonos y tradicionales de destreza mental representan una alternativa viable que cumple con lo anterior.

Al implementar estas estrategias con las adolescencias en espacios educativos, no solo difundimos, resguardamos y dignifica-

mos el patrimonio cultural de los pueblos, sino que proporcionamos al estudiantado herramientas neurocognitivas para la vida. Es necesario sanar las mentes aceleradas de la adolescencia; en este caso, al volver la mirada a la sabiduría del pasado y al pensamiento estratégico, lograremos brindar herramientas contra el caos cotidiano.

Referencias

Asociación Psiquiátrica Americana. (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (5.^a ed.). Editorial Médica Panamericana.

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422. <https://doi.org/10.1038/nrn2648>

Federación Mexicana de Juegos y Deportes Autóctonos y Tradicionales. (2019). Manual de juegos autóctonos y tradicionales de México. Comisión Nacional del Deporte.

García, M., & Arauja, L. (2019). El impacto de las redes sociales y los videojuegos en los niveles de cortisol y estrés adolescente. *Revista Iberoamericana de Psicología y Educación*, 14(2), 85-98.

González-Ramírez, M. T., Santos-García, R., & Landero-Hernández, R. (2020). Identidad cultural, resiliencia y salud mental en jóvenes del contexto mexicano. *Revista Mexicana de Psicología*, 37(2), 115-128.

Instituto Nacional de Salud Pública. (2022). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2021: Sobrepeso, obesidad y salud mental en adolescentes (Informe de resultados). Secretaría de Salud. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2021/documentos/informes/ENSANUT_2021_TL.pdf

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos de adaptación (M. Murillo, Trad.). Martínez Roca. (Obra original publicada en 1984).

Sánchez-Navarro, J. P., & Román-Lapuente, F. (2004). Amígdala, corteza prefrontal y especialización hemisférica en la experiencia y expresión emocional. *Anales de Psicología*, 20(2), 223-240.

Sobre los autores

Nonantzin Donaji Méndez Núñez. Profesora de tiempo completo (SIJA), adscrita a la Escuela Nacional Preparatoria Plantel 8 "Miguel E. Schulz".

Email: donaji.mendez@enp.unam.mx

Victor Alberto Moreno Lara. Profesor de tiempo completo (CEIPAB), adscrito a la Escuela Nacional Preparatoria Plantel 9 "Pedro de Alba".

Email: victor.moreno@enp.unam.mx