

metáfora

Psicoterapia y Juego

**TERAPIA
DE JUEGO
EN LÍNEA**

UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS



WWW.TERAPIADEJUEGO.CL

metáfora
Psicoterapia y Juego



PARA TI, TERAPEUTA DE JUEGO...

TERAPIA

DE JUEGO EN LÍNEA

UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

El mundo entero está viviendo tiempos de gran incertidumbre y enormes desafíos. Junto con la tarea de reorganizar la vida de nuestras propias familias y modificar el modo de hacer las cosas en nuestros hogares, como psicólogos de niñas y niños nos hemos visto enfrentados al reto de buscar la forma de seguir acompañando los procesos psicoterapéuticos que nos habían sido confiados. Mientras el teletrabajo aparece como una alternativa viable para continuar con las psicoterapias que descansan en lo verbal, o con los procesos de algunos adolescentes, jóvenes y adultos, seguramente tú (al igual que nosotras), te has estado preguntando: ¿Es posible hacer terapia de juego a través de plataformas virtuales? ¿Desde qué edad del niño o niña sería factible implementar algo así? ¿Qué resguardos sería necesario tener? ¿Cómo hago para evitar convertir una sesión en línea en un espacio de conversación, que no da cabida al juego?

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

Sin ser expertas, puesto que éste es un escenario nuevo para todos, en esta guía queremos compartir nuestras búsquedas y reflexiones, así como también las preguntas, dudas, aciertos y desaciertos que ya hemos tenido en estas semanas, donde hemos podido practicar lo que en otras partes del mundo se está llamando **tele play therapy** (Van Hollander, 2020)*, o simplemente **terapia de juego en línea**.

Esta modalidad de intervención, para muchos impensable hasta hace poco, en tiempos de pandemia nos ofrece la posibilidad del reencuentro y la conexión. Sin embargo, y muy lamentablemente, no es una alternativa disponible para todos los terapeutas, ni mucho menos para todos los pacientes. Como es habitual, las crisis golpean más fuerte a los sectores vulnerables, reproduciéndose las dinámicas de inequidad y desigualdad que todos conocemos. Sin desconocer ni dejar de mencionar esta limitación, ponemos en común con nuestros alumnos y ex alumnos del Diplomado de Terapia de Juego, así como con todo terapeuta que encuentre interés en estas líneas, el fruto de lo que han sido nuestros intercambios como Equipo Metáfora en torno a la terapia de juego en línea**.

*Tammi Van Hollander, terapeuta de juego norteamericana. En el contexto actual de pandemia comparte ideas de terapia de juego en línea en su canal de YouTube.

** Agradecemos a Carla Marín Vaillard, querida colega y terapeuta de juego mexicana, por haber compartido con nosotras algunos links en torno al tema.

ANTES DE COMENZAR

- Asegúrate de contar con una buena conexión a internet y con un computador o dispositivo móvil con cámara. Tus pacientes, por cierto, deben contar con los mismos recursos.
- Familiarízate con alguna app que permita realizar encuentros en línea (Zoom, Google Meet, Facetime, entre otras). Antes de conectarte con tus pacientes, dedica un tiempo a conocer la aplicación y todas las posibilidades que ésta te ofrece ¡Te sorprenderás!
- Si no eres nativo digital, asegúrate de perder el miedo a la tecnología, aunque tampoco pretendas parecer un experto.

A diferencia de la mayoría de nosotros, los niños son nativos digitales y se sienten infinitamente más cómodos con estos recursos ¡Déjate enseñar por ellos! En este tipo de asuntos, es interesante romper con las asimetrías de poder que suelen caracterizar las relaciones adulto/niño(a).

Consideraciones en relación al encuadre con los padres o adultos a cargo



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- Establece contacto con los padres de los niños que estás atendiendo y manifiesta tu disponibilidad para mantener la continuidad de la terapia a través de sesiones en línea (sesiones parentales, sesiones vinculares o sesiones individuales con el niño o niña).
- Detente a recoger y acoger las dudas o inquietudes que ellos puedan tener en relación a esta forma de trabajo. Algunos pueden mostrar dudas respecto de la eficacia de las sesiones de este tipo o, incluso, respecto de la posibilidad real de llevarlas a cabo. Nos parece que, en este escenario, es muy importante ser transparentes y claros: *“Esta es una modalidad también nueva para la mayoría de nosotros los psicólogos de niños, y si bien nos parece muy importante mantener la continuidad de los procesos psicoterapéuticos, seré la primera en avisarles si las sesiones no están teniendo un buen resultado.”* Invítalos a enfrentar juntos el desafío de construir este nuevo escenario de trabajo.
- Otros padres, en tanto, se pueden mostrar contrarios a la terapia en línea, prefiriendo realizar un paréntesis en el trabajo mientras dure la cuarentena. En ese caso, es importante pedir que le expliquen a su hijo las razones de esta pausa y puede ser beneficioso solicitar permiso para hablar por teléfono o enviar algún mensaje al niño vía whatsapp o correo electrónico. Ej. *“Querido Juan, dado que todos debemos quedarnos en la casa para cuidarnos del coronavirus, quería contarte que por estas semanas no vamos a tener nuestras sesiones. Espero que podamos vernos pronto. Si necesitas contarme algo, puedes avisarle a tus papás para que se contacten conmigo”.*



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- Finalmente, habrá un tercer grupo de padres que aceptarán gustosos la posibilidad de continuar, o incluso iniciar una terapia en un formato en línea. Establece junto a ellos algunas consideraciones en relación al encuadre:
 - Pídeles que pregunten a su hija o hijo si desean continuar con sus sesiones en esta modalidad. Aunque parezca obvio, necesitamos asegurarnos que no sólo los padres están de acuerdo con seguir de este modo sino que, muy especialmente, el niño como protagonista de su terapia, también lo está.
 - Acuerda con ellos algunas variables relevantes para el proceso:
 - ✓ **¿Con quién?** ¿Las sesiones serán con los niños solos o en compañía de algún adulto? Sin lugar a dudas acá pueden haber consideraciones de acuerdo a la edad o a las características y necesidades particulares de cada niño. En nuestra opinión, si estamos trabajando con niños en edad pre-escolar o en sus primeros años de escolaridad, es preferible realizar sesiones vinculares o, al menos, contar con la presencia o cercanía de alguno de los padres. Nos parece que las sesiones individuales de terapia de juego en línea requieren de la autonomía necesaria para manejar un dispositivo móvil o un computador con conexión a internet. Con esto no nos referimos a las destrezas tecnológicas, que los niños sin duda tienen, sino a lo poco conveniente que resulta transmitir a un niño que puede comunicarse a solas por internet con un adulto, sin la presencia o disponibilidad de alguno de sus padres ¿Cuál es tu opinión al respecto?.



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

Por otro lado, no podemos desconocer que la cuarentena y el hecho de tener a toda la familia en la casa, nos ofrece la oportunidad no siempre disponible de realizar sesiones familiares y vinculares ¡Aprovechemos la ocasión!

✓ **¿Con qué objetivo?** Discutan sobre la importancia de dar continuidad al proceso, manteniendo los objetivos terapéuticos trazados con anterioridad, o sobre la conveniencia de reformularlos incorporando vivencias o preocupaciones vinculadas a la pandemia o situación de cuarentena.

✓ **¿Cuándo?** Determinen el horario en que sea más oportuno realizar las sesiones, considerando tanto las rutinas de la familia consultante como aquellas de la familia del terapeuta. Es ideal mantener el horario de consulta que se tenía habitualmente, pero dadas las circunstancias que vivimos, se entiende que esto no sea siempre posible.

✓ **¿Dónde?** Explicita la importancia de brindar al niño un espacio sin distractores ni interferencias durante el tiempo que dure la sesión. A veces los hermanos u otros familiares no saben que no deben interrumpir. Por lo mismo, sugiere a los padres que pidan que toda la familia cuide y respete el espacio privado del niño que está en terapia.

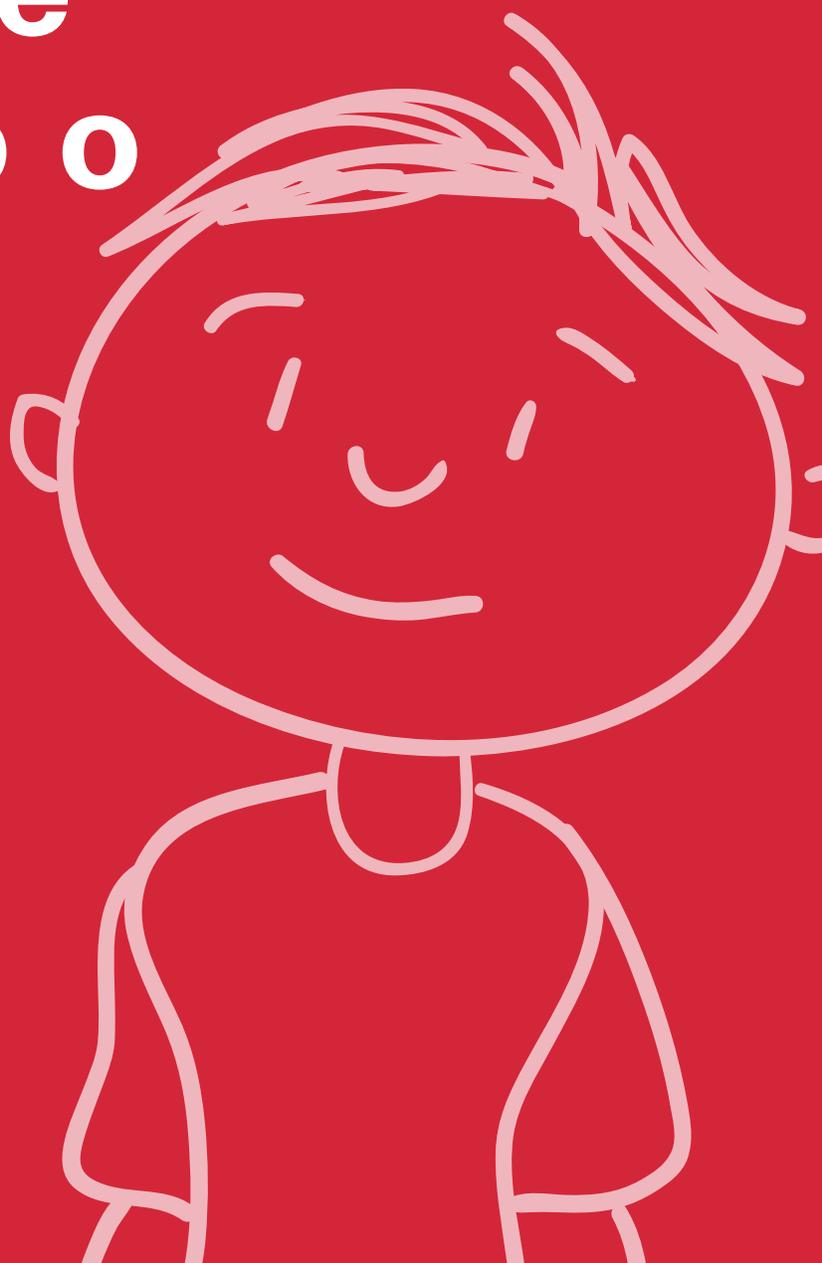


TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- Por último, pide colaboración a los padres con las acciones y recursos necesarios para llevar a cabo las sesiones en línea:
 - ✓ Explicación y motivación previa a su hijo.
 - ✓ Implementos tecnológicos y ayuda que permita la conexión a través de imagen y sonido.
 - ✓ Disponibilidad de materiales básicos que estén en la casa (lápices, materiales de arte, juguetes importantes para el niño).
 - ✓ Eventualmente imprimir algún material que podamos enviar previo a la sesión, para que esté disponible al momento de trabajar con el niño.



Consideraciones en relación al encuadre con el niño o niña



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

Como sabrás, el espacio terapéutico posee tres dimensiones: física, temporal y relacional. Dado que el nuevo escenario de una intervención a distancia redefine el encuadre terapéutico, debemos volver a co-construir el espacio físico, el espacio temporal y el espacio relacional de nuestros encuentros con el niño.

1. Espacio físico: Creación de una sala de juego virtual

- Recuerda que nuestra sala de terapia debe ser **amigable, segura y estructurante**; sólo de ese modo logrará brindar contención a las vivencias del niño. Las condiciones de cuarentena no sólo nos lanzan al mundo virtual sino que, además, sitúan a niño y terapeuta en espacios físicos hasta ese momento mutuamente desconocidos: las viviendas de cada cual. Por eso, para re-encontrarnos, crearemos un tercer espacio de encuentro: la sala de juego virtual.
- Para que la sala virtual sea **amigable**, rodéate de algunos elementos familiares para el niño, que puedan acompañarte en las diferentes sesiones. Tal vez lograste traer a tu casa a tu muñeco co-terapeuta o algunos materiales esenciales. Si no alcanzaste a traer nada, seguramente encontrarás por ahí materiales de dibujo o de arte, algún libro, instrumentos musicales u otros elementos que sean invitadores al juego.



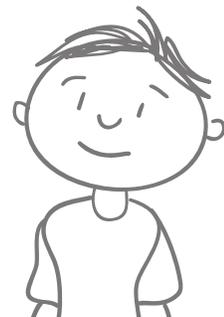
TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

Ten presente que:

- *La actitud lúdica del terapeuta es más importante que cualquier elemento de juego.*
 - *Los niños pueden jugar con cualquier cosa, no solo con aquello a lo que los adultos solemos llamar “juguetes”.*
 - *En la terapia de juego en línea, los computadores y teléfonos móviles tienen recursos que también podemos aprovechar: posibilidad de poner música, videos, emojis, escribir, dibujar.*
- Para que la sala virtual sea **segura**, debe brindar privacidad. Por ello, junto con asegurar la no interrupción de una sesión por parte de los miembros de tu familia, con tu cámara muéstrale al niño el lugar donde te encuentras, haciendo ver que estamos a puerta cerrada y que es un lugar tranquilo.
 - Dedicar un tiempo a pensar en cómo quieres que sea tu nuevo setting de encuentro: ¿sentado en un escritorio? ¿sentado sobre una alfombra y cojines? A nuestro juicio, no existe un único lugar adecuado: lo importante es que te permita estar en una posición y disposición que te resulte cómoda.
 - Para que la sala virtual sea **estructurante**, intenta utilizar siempre el mismo lugar de tu casa para las sesiones. Como ya señalábamos, también ayuda tener algún o algunos elementos que siempre estén presentes. Ej. Muñeco co-terapeuta o un nuevo muñeco que se transforme en nuestro “ayudante” durante este tiempo.

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- En lo que respecta al espacio físico que ocupará la niña o niño, puede ser que desee hacer las sesiones en distintos lugares de su casa (su pieza, el patio, etc.). Recuerda que en la terapia con niños, las posibilidades de movimiento son muy importantes. Por eso, mientras la indicación para el terapeuta es que realice las sesiones siempre en un mismo lugar, nos parece que el niño tiene más libertad para hacer cambios y desplazarse. De todos modos, es importante confirmar que éste sea un espacio donde se sienta seguro y no tenga interferencias. Y, por cierto, puedes aprender mucho del mundo de tu paciente cuando te detengas a preguntar: *“Cuéntame del lugar donde te encuentras hoy”, “¿Qué te hizo elegir este lugar para hacer nuestra sesión de hoy?”, “¿Cuál es tu rincón favorito de la casa?”*
- Si te parece importante añadir algún otro elemento que otorgue estabilidad a lo largo de las sesiones, podrías sugerir a los niños que armen una caja para la terapia mientras dure la cuarentena. A modo de ejemplo, podrían ir por su casa, si son pequeños acompañados por su mamá o papá, recolectando cosas que quieran mostrarte o usar para trabajar (ej. lápices, hojas en blanco, fotos, muñecos, animales de plástico, bloques de construcción, piedras, botones, ¡lo que sea, todo sirve!).



2. Espacio temporal: *El momento de encontrarnos*

- De no ser posible la alternativa de realizar las sesiones manteniendo el día y hora en que el niño o niña iba a tu consulta, establezcan un nuevo horario que permanezca estable durante la cuarentena. Esto ayudará a que tanto tú, como el niño vayan logrando tener una rutina estable y predecible.
- Dado que todos tenemos algo alterada nuestra percepción del tiempo, vuelve a recordar al niño el día y hora en que se encontrarán, así como cuál es la duración de la sesión.
- Como tú estarás controlando el tiempo cronológico, pero el niño puede perder la noción del mismo, no olvides avisarle cuando estén prontos a terminar la sesión. Es fundamental tener 10 o 5 minutos para prepararse a cerrar.
- Un elemento que puede dar estructura al uso del tiempo, es comenzar y terminar cada sesión con algún ritual. Ej. Empezar con un ejercicio de mindfulness que nos permita centrarnos en el aquí y el ahora de la sesión o con una actividad de actuar algunos estados de ánimo que nos han acompañado durante la semana, mientras el otro los adivina; finalizar con un ejercicio de relajación.
- Al despedirse, y a riesgo de ser reiterativos, recuerda al niño cuándo volverán a encontrarse en línea.

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- No olvides apretar “CERRAR SESIÓN” una vez que terminen. Tanto la familia consultante como el terapeuta vuelven a la cotidianidad en el ambiente de su casa.

3. Espacio relacional: “Estoy contigo, te sigo, te escucho, te veo, te entiendo”

- Esta dimensión, a nuestro juicio la más importante del espacio terapéutico, se logra gracias a la capacidad que tenga el terapeuta de conectarse con el paciente; sólo desde la sintonía con su experiencia, será posible la contención y el reconocimiento de sus vivencias.
- El contacto en línea es cualitativamente diferente de aquel que se logra en persona; hay mayor distancia, no nos vemos de cuerpo entero, a ratos se puede congelar la imagen o nos podemos escuchar entrecortado. Por lo mismo, será crucial intencionar, incluso más aun que en las sesiones regulares, aquellas habilidades clínicas básicas orientadas a transmitir al niño que lo estamos acompañando, siempre atentos a su proceso.
- Algunas sugerencias a tener en cuenta:
 - ✓ Sé más explícito frente al lenguaje no verbal que aparezca en la sesión virtual: A través de reflejos de conducta y de emociones, enfatiza y marca aquellos sentimientos y movimientos que logras observar a través de la pantalla. Con esto, comunicarás al niño que estás atento a toda su persona, y no sólo a sus dichos. Ej. “Te estás

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

cambiando de lugar”, “Ahora te sentaste”, “Te puso contento ganarme la partida”, “Me pareció que te pusiste triste cuando te acordaste de lo que pasó”.

✓ Cuando no estés seguro de haber escuchado o entendido bien lo que dice el niño, sé sincero y solicita su feedback. Ej. *“Disculpa, no estoy segura de haber escuchado bien”, “Me pareció que decías..., no sé si estoy en lo correcto”.*

✓ Por el contrario, sítete del parafraseo o reflejo de contenido cuando desees recalcar y reafirmar que sí has oído y comprendido lo que dijo el niño.

✓ Ajusta tu ritmo y acompásalo con el del niño. Da tiempo a que tu paciente se despliegue y pueda jugar. Si vas a hacer preguntas, haz sólo una a la vez y, sobre todo, otorga el tiempo necesario para responder, antes de formular otra.

✓ Como a través de la cámara no estarás viendo al niño completo, puedes hacer presente el correlato corporal de toda vivencia, diciendo por ejemplo: *“Me pregunto que estará sucediendo con tus pies mientras hablamos de esto”.*



La primera sesión con la niña o niño

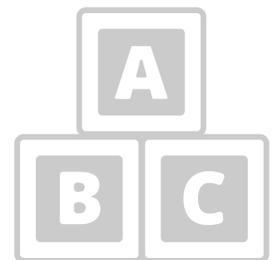
A large, bold, blue letter 'A' centered within a light blue square, which is itself set against a darker blue background.A large, bold, blue letter 'B' centered within a light blue square, which is itself set against a darker blue background.A large, bold, blue letter 'C' centered within a light blue square, which is itself set against a darker blue background.

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

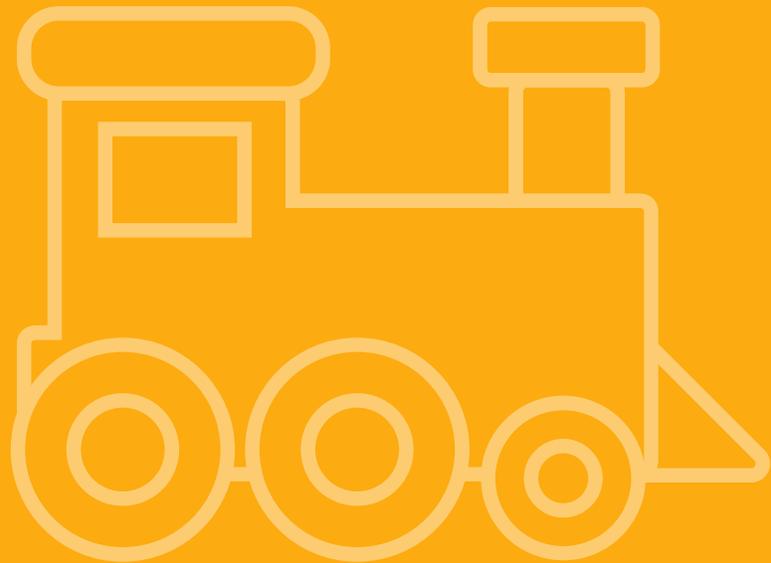
- Pese a que es ideal que el niño cuente con un computador, cuya pantalla es más grande y, por ende, permite mayor visibilidad y comodidad para la interacción, es muy probable que en las primeras sesiones quiera mostrarnos su casa, su pieza, sus rincones favoritos, sus juguetes, su mascota, etc. Por lo mismo, debemos considerar la variable movimiento, en cuyo caso un teléfono móvil o un tablet pueden ser mejores opciones. Una buena idea es que uno de los adultos a cargo haga de “camarógrafo”, aunque siempre es interesante conocer cuál es el enfoque que dan los niños, pues esto nos permite mirar “su” espacio a través de “su” lente.
- Al inicio de la primera sesión, es importante dar tiempo al niño para que se acostumbre al nuevo sistema. Invítalo a probar acercarse y alejarse de la cámara, a dirigirla hacia distintos puntos del lugar en que se encuentra, a buscar una posición corporal que le haga sentir cómodo, etc.
- Explicita que es posible que a ratos falle la red de wifi y la imagen se congele o nos cueste escucharnos. Ante esto es bueno señalar a los niños que acordamos con sus padres que estén siempre disponibles para ayudarlos en caso de una falla en la conexión.
- De la misma manera en que le mostraste tu sala de terapia la primera vez que fue a verte, hazle un “tour” por la habitación o rincón de tu casa que estás utilizando para hacer terapia. Al mostrarle el lugar y los elementos con que cuentas, le permitirás apropiarse de la sala de juego virtual. Si aún no lo ha hecho, pide al niño o niña que te muestre el lugar donde él o ella está.

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- Recoge cómo ha estado el niño en tiempos de cuarentena y acoge los sentimientos que aparezcan respecto de no poder tener sesiones presenciales. Nos pueden contar acerca de cuáles elementos de la sala de terapia extrañan más y qué podemos hacer al respecto. Por ejemplo, Samuel señaló que le haría falta el Señor Azul (Cojín con oreja y nariz que él golpeaba en caso de necesidad de descarga física). Al ser consultado si en su casa había algún cojín que pudiera golpear, recordó un gran almohadón de su pieza, que corrió a buscar para mostrarlo a su terapeuta. Dado que éste era blanco con puntos azules, fue rebautizado por ambos como el Señor Puntitos, nuevo ayudante del proceso terapéutico.
- Al finalizar esta primera sesión, dedica unos minutos a que el niño te cuente cómo se sintió con esta nueva modalidad. No olvides que para los niños la tecnología es muy familiar, sin embargo el encuentro con su terapeuta a través de esta vía no lo es. Por lo mismo, pregunta qué le ha parecido y si hay algo que le gustaría mejorar o cambiar para la próxima sesión.
- Si durante esta u otra sesión el niño realiza algún producto (dibujo, carta, construcción, etc.), pregúntale si podemos pedir a sus padres que lo fotografíen y te lo manden por algún medio electrónico. Esto te permitirá verlo en mayor detalle y conservarlo como registro del proceso terapéutico.



¿Juguemos? Técnicas y recursos



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

Nuestra visión de la terapia se fundamenta en los siguientes principios:

- *Los niños tienen una sabiduría intrínseca.*
- *El juego tiene un gran poder sanador, especialmente en momentos de crisis. Frente a la adversidad el juego permite ordenar el caos, recobrar el control sobre las propias vivencias y tener un sentido de agencia y maestría.*
- *Cada niño es único y, por lo tanto, cada proceso debe ser hecho a su medida.*

Alejándonos de cualquier intención que pretenda amoldar a los niños a una estructura de trabajo pre-determinada, utilizaremos el juego terapéutico en línea del modo en que cada niño en particular lo necesite. Recurriendo a los postulados de Yassenik y Gardner (2012), y a su Modelo Dimensional de Terapia de Juego, habrá momentos en que acompañaremos al niño y dejaremos que él lidere el juego, mientras que en otros seremos los terapeutas quienes hagamos las propuestas o dirijamos el foco de la sesión. De igual manera, en ocasiones nos quedaremos en el plano simbólico y en la riqueza de las metáforas que aparecen en el juego, mientras que en otras aprovecharemos lo que se está desplegando para conducir al niño a la toma de conciencia de algunos aspectos de su experiencia.

Sin desconocer el tremendo desafío que tenemos, hemos de saber que si tenemos la capacidad de transformar este encuentro en línea, en un espacio de juego, entonces habremos empezado a andar por el camino correcto. Pese a que lo más sencillo y tentador es tener actividades de carácter semidirectivo preparadas de antemano, no pierdas la oportunidad

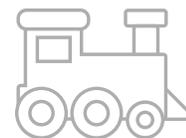
TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

de generar experiencias de juego a partir del aquí y el ahora de la sesión en línea. Algo que diga o haga el niño o la niña, o algo que haya en la habitación donde se encuentra, puede actuar a modo de chispa que encienda el juego; sólo debes liberar tu actitud juguetona. Aprovecha también los recursos lúdicos particulares que ofrece el trabajo en línea: “Choquen” las palmas a través de la pantalla para saludarse, jueguen a leer los labios del otro silenciando el audio, etc. Aplicaciones tales como Zoom (hasta ahora la favorita nuestra), permiten compartir pantalla, dibujar y escribir en una pizarra blanca, chatear, reaccionar a través de emojis, entre otros.

Las ideas de juegos a realizar son infinitas. Sólo a modo de ejemplo, a continuación señalamos algunas:

• Para trabajar dentro de los cuadrantes simbólicos:

- ✓ Imaginerías (ej. Imagina que eres un árbol...mira a tu alrededor, ¿De qué tamaño eres?, ¿Cuál es la estación del año?...¿Tienes frutos?...dibuja tu árbol).
- ✓ Títeres o muñecos (ej. Elige dos muñecos de tu casa y yo elijo otros dos de la mía ¿Armemos una historia con ellos? ¿Tú desde allá y yo desde acá?).
- ✓ Elaboración de historias (ej. Toma unos minutos para ir a buscar cuatro objetos cualquiera de tu casa. Ahora inventemos un cuento que incluya estos cuatro objetos).



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

✓ Lectura de cuentos (ej. YouTube ofrece un sinnúmero de animaciones de cuentos. Busca alguno que metaforice los temas clínicos del niño y escúchenlo juntos. Por favor, no te afanes en extraer mensajes o enseñanzas, sólo disfruten de la historia).

✓ Construcción de un lugar seguro (ej. Trae uno de tus animalitos de plástico y constrúyete un lugar seguro. Puedes usar material de desecho, material de arte, legos, bloques, lo que desees).

• Para trabajar dentro de los cuadrantes conscientes:

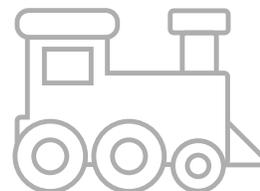
✓ Juegos con las emociones:

- Mapa de emociones (Ver Anexo 1). Explorar qué siento, dónde lo percibo en mi cuerpo, de qué color lo represento, cuándo me sentí así.
- Preocupómetro (Ver Anexo 2). ¿Qué es lo que me preocupa?, ¿De qué tamaño es mi preocupación preocupación?
- ¿Cómo te sientes hoy? Ve a buscar cualquier objeto de tu casa que represente cómo te sientes hoy (o cómo te has sentido estos días).

✓ Collage: Hagamos un poster sobre ti mismo (o sobre otro tema que desees). Busca algunas revistas y recorta aquellas imágenes que llamen tu atención. En la disposición que tú desees, pégalas sobre una hoja o cartulina ¿Observemos juntos tu creación? ¿Quisieras colgarla en alguna parte?

TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- ✓ Construir juegos con preguntas o frases incompletas: “lo que más me gusta de mí”, “algo que me molesta de mi hermano”, etc. Para responder se pueden usar los emojis del computador en lugar de palabras.
- ✓ Juegos con fotos familiares: Construcción de una línea de vida, señalar los momentos y personas más importantes dentro de la propia biografía, buscar la foto más divertida, la que me trae mejores recuerdos, etc.
- ✓ Juegos de mesa: Pregunta al niño o niña si en su casa hay juegos de mesa e indaga cuáles tiene: Esto abre un mundo de posibilidades. Por ejemplo, si tiene las cartas Dixit podrías decir: “Busca una carta que represente cómo te has sentido esta semana” o “Busca una carta que represente cómo crees que se ha sentido cada una de las personas que viven en tu casa”. Si tú o el niño tienen un juego de mesa donde las fichas se avanzan tirando un dado (Ej. “Hablemos jugando”, “Escaleras y toboganes”, “El temporal”, entre otros), sólo basta que el otro también tenga un dado en su casa para que los lancen por turnos y ambos puedan jugar .



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

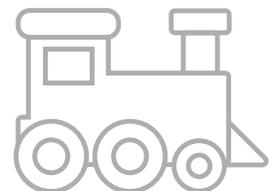
En todos los niveles de trabajo nos parece muy importante incorporar el movimiento y la sensorialidad, ambos elementos muy importantes en los procesos de autorregulación. Por ejemplo:

Juegos de movimiento:

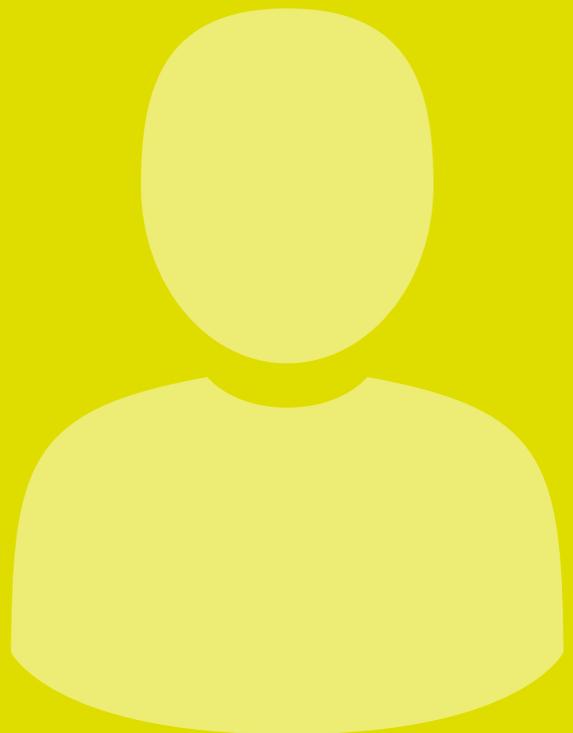
- ✓ Pongamos una canción que te guste y bailemos al ritmo de la melodía.
- ✓ Juguemos al espejo: "Yo hago una cara y tú la imitas"; "Haz un movimiento con la mano y yo te sigo".
- ✓ Juguemos al "Un, dos, tres, momia es", el primero que se mueve (o el primero que se ríe), pierde.

Juegos sensoriales:

- ✓ Adivinanzas de observación (voy a describir un objeto que veo en la habitación donde estás y tú adivinas qué es; ahora te toca a ti...).
- ✓ Elige una música que te hace sentir bien/una que te acelera/una que te calma.
- ✓ 5-4-3-2-1: Actividad de mindfulness, para estar presente (dime 5 cosas que puedas ver, 4 cosas que puedas sentir con tu tacto, 3 cosas que puedas oír, 2 que puedas oler y 1 que puedas saborear).



Terapia de juego en línea y el cuidado de la persona del terapeuta



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

Muchos de nosotros estamos utilizando por primera vez una plataforma virtual para hacer terapia de juego con niños y niñas. Y no lo estamos haciendo desde nuestras consultas o salas de atención, sino desde lo que hasta ahora era el espacio íntimo de nuestra casa, que tanto resguardábamos. Todo esto, además, en el contexto de una pandemia que nos afecta a todos... ¿Cómo podríamos pretender no tener interrogantes, dudas, inquietudes, inseguridades?

Considerando la importancia de registrar y dar lugar a las vivencias que suscita este nuevo escenario de trabajo, queremos motivarte a generar espacios virtuales con tu supervisor(a), con tu equipo de trabajo o con colegas amigos, donde juntos puedan reflexionar en torno a las experiencias de cada uno. Al menos para nosotras, como Equipo Metáfora, ésta ha sido la estrategia de cuidado que nos ha resultado más efectiva. Para animarte a iniciar la conversación, te invitamos a tener en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Qué temores e inseguridades me surgen al comenzar a realizar terapia de juego en línea?
- ¿Cuáles son las cosas que más me han costado?
- ¿Qué es lo que me ha resultado mejor?
- ¿Cómo he manejado los límites entre mi rol de terapeuta en línea y la intimidad de mi casa y de mi familia?
- Si tengo hijos pequeños, ¿cómo les explico que me voy a otro sector de la casa, a jugar con otros niños?



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- ¿Cómo me desconecto de lo que está pasando en mi casa o con mi familia mientras veo a mis pacientes?
- ¿Qué rol juegan mis propias emociones frente a la pandemia en mi trabajo clínico?
- ¿Qué posibilidades abre esta nueva forma de trabajo? ¿Qué limitaciones tiene?
- ¿Qué arancel deben tener estas sesiones? ¿Se cobra lo mismo? ¿Se cobra menos?

Muchas de las preguntas que te puedes estar haciendo, seguro también se las han hecho otros; y desde nuestra experiencia en equipo, creemos firmemente que varias cabezas piensan mejor que una.

Junto con estos intercambios de opiniones y vivencias en línea, que buscan evitar el aislamiento, te sugerimos:

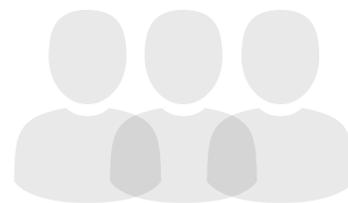
- Explica a tu familia por qué necesitas privacidad mientras realizas sesiones de terapia. Ellos no son expertos en el tema y no tienen por qué saber que no pueden entrar a sacar a sacar algo, venir a hacerte una pregunta, etc. Comunicar tu horario de trabajo e incluso poner en la puerta un letrero que diga "En consulta", puede ayudar a que nadie se olvide que no es posible interrumpir.



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- Si tienes hijos pequeños o niños a tu cuidado, es importante que otro adulto se quede al cuidado de ellos mientras tú ves a tus pacientes. Establece, en lo posible, turnos de trabajo y declara abiertamente que es el otro adulto quien quedará disponible para responder preguntas y atender necesidades de ayuda y compañía.
- Dado el nuevo formato en que estamos trabajando, deja un espacio de al menos 15 minutos entre un paciente y otro. Nos parece que la tarea de estar completamente presente para el otro, es mucho más exigente en una modalidad en línea; además, 50 minutos seguidos mirando una pantalla que brilla, es bastante cansador para la vista y también para la mente. Contar con un lapso de tiempo intermedio te permitirá caminar, moverte un poco, tomar aire y volver a centrarte para seguir con la siguiente sesión.
- Deja un espacio también, por pequeño que sea, entre tu último paciente y la actividad doméstica que vayas a retomar. Recuerda que ya no tienes el trayecto de regreso desde tu trabajo hasta tu casa; aquel importante tiempo que antes nos permitía hacer la transición de un espacio a otro.
- Por último, no dejes de dar cabida a tus vacilaciones y dudas. Y sobre todo, no dejes de pedir ayuda. Reiteramos que esta es una experiencia nueva, con aprendizajes que estamos co-construyendo entre todos y todas.

Un saludo afectuoso,
Equipo Metáfora



Fuentes Consultadas



TERAPIA DE JUEGO, UNA GUÍA PARA REENCONTRARNOS

- De la Torre, M. y Pardo, R. (2018). Guía para la intervención telepsicológica. Colegio Oficial de psicólogos de Madrid. Recuperado de: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/guia-para-la-intervencion-telepsicologica-5c1b5a8602018.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). Niños en un mundo digital. Nueva York: División de Comunicaciones de Unicef. Recuperado de: <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- Fried, K. (2020). Just Now: Virtual Use of the Oaklander Model in a time of crisis. Perspectives on learning, K&M Center. Recuperado de: <https://perspectivesonlearning.com/2020/03/21/just-for-now-virtual-use-of-the-oaklander-model-in-a-time-of-crisis/>
- Van Hollander, T. (Marzo de 2020). Introduction to Tele -Play Therapy: Considerations and preparations. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=kmZJdC0eTbc>
- Wolfe, K. & Danhoff, J. (s/f). Parent-child tele Play Therapy. Free Webinar. Recuperado de: <http://creativeplaytherapist.com/teleplaytherapy/>
- Yassenik, L.& Gardner, K. (2012). Play Therapy Dimensions Model: A decision-making guide for integrative play therapists. London: Jessica Kingsley Publishers.

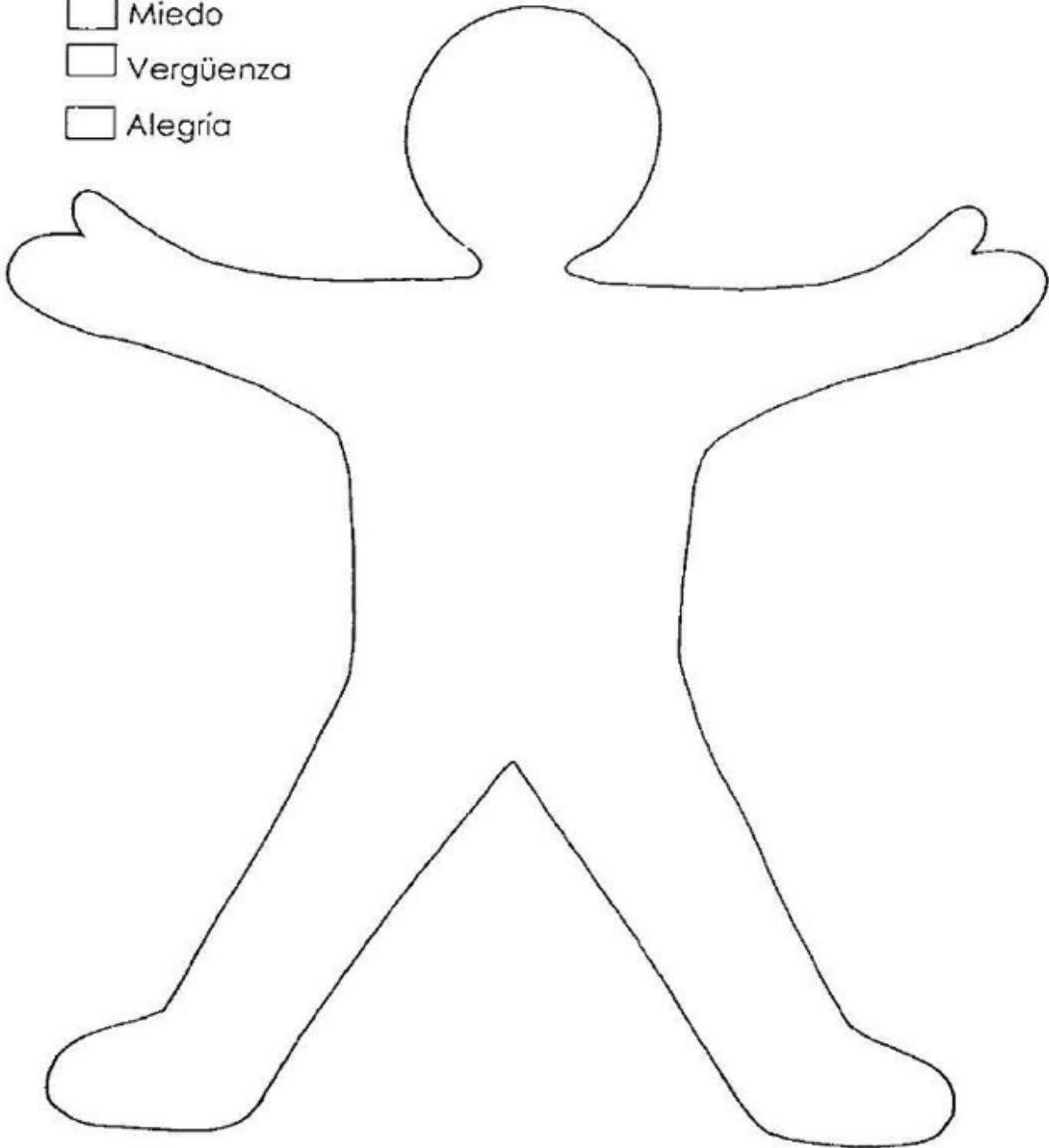


Anexos



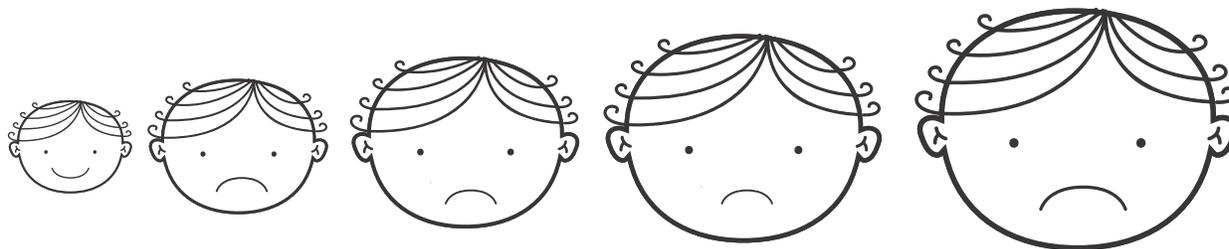
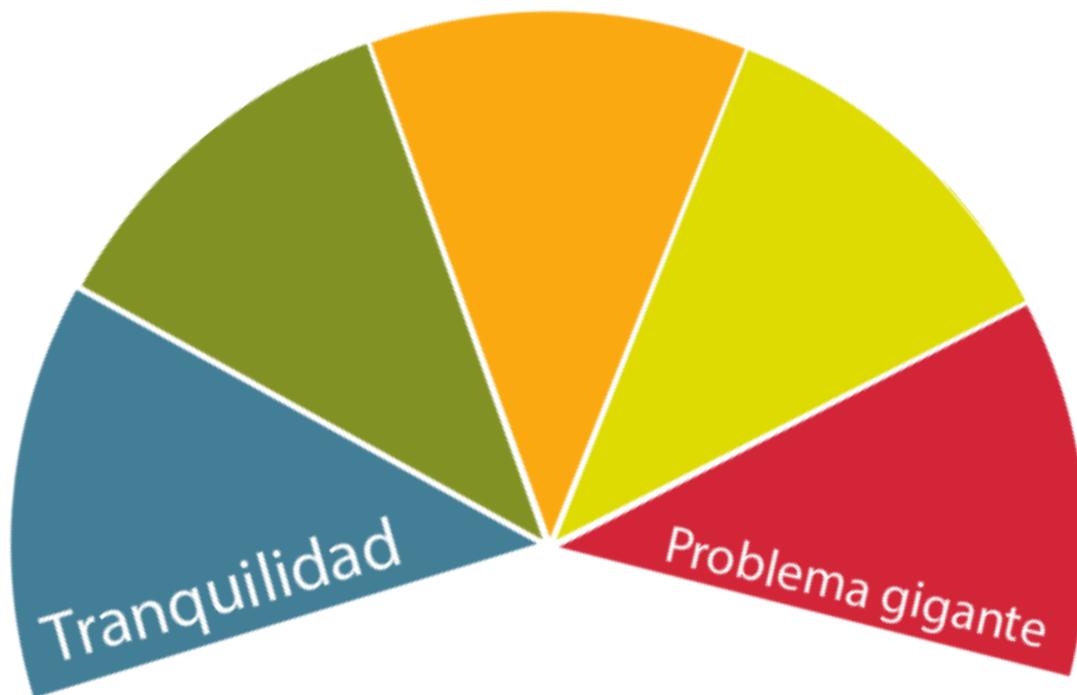
Mapa de Emociones

- Rabia
- Cariño
- Pena
- Miedo
- Vergüenza
- Alegría



PREOCUPÓMETRO

¿De qué tamaño es tu preocupación?



Marca con una X



metáfora

Psicoterapia y Juego

Autoras:

Josefina Martínez Bernal
Valentina Quinteros Cruz
Francisca Jenschke Smith

Diseño y diagramación:

Jo Arce Amenábar

metáfora

Psicoterapia y Juego

