



EL JUEGO INFANTIL EN PSICOTERAPIA

En la Terapia de juego se evalúan las conductas expresadas del paciente y pueden reflejarnos ciertas conductas problema.

Se puede utilizar en niños desde los 4 años hasta los 11 años y nos permite analizar sus defensas, su nivel de tolerancia a la frustración, sus fortalezas y dificultades, ansiedad, agresividad, y su dependencia o independencia.

Su objetivo es ayudar al niño/a a expresarse, elaborar y resolver sus conflictos emocionales.

1. JUEGOS DE EXPRESIÓN SIMBÓLICA

Esta habilidad de proyectar a través de símbolos y metáforas sus experiencias y sentimientos profundos, le ayuda a procesar e integrar. El paciente puede tomar la suficiente distancia del tema conflictivo lo cual le ayuda a sentirse seguro para expresar y al mismo tiempo para protegerse de los sentimientos que lo abruman.

El Rincón Hogareño:

Es una casa de juguete o esquina del cuarto. En este rincón con frecuencia los niños tratan lo que han vivido en casa, aquí se experimentan roles y relaciones. Los niños ilustran casi en su totalidad algunas de sus asociaciones individuales con el "hogar" y los difíciles problemas que giran en torno a sus relaciones tempranas con figuras primarias.

Casa de muñecas:

El juego en la casa de muñecas puede ser muy revelador. Las muñecas llenan cierta cantidad de roles, los niños pueden jugar de manera realista. Los



Centro Psicológico Gran Vía

niños usan al muñeco bebé para expresar la parte de bebé propio, lo que le hace el niño al bebé (muñeco) puede que sea lo que se le hizo al niño cuando él era un bebé, por lo cual esta técnica es útil en toda terapia de juego.

Juegos con animales

De acuerdo a la mayoría de autores son de "suprema importancia en el simbolismo" ya que reflejan una jerarquía de instintos y áreas inconscientes que van desde los animales grandes y salvajes (que podrían vincularse con instintos fuertes de tipo animal) hasta los animales domésticos y con frecuencia obedientes.

Títeres

Son una rica fuente de juego simbólico, a través de los títeres los niños pueden encontrar un medio para expresar cosas que serían difícil expresar abiertamente. El terapeuta debe tomar nota del dialogo, personaje y conflicto, las verbalizaciones y el tema principal de la historia.

Role- play dramático

Muchos niños entran de manera espontánea en el role play dramático cuando se atribuyen roles a sí mismo (y el terapeuta de juego). El juego dramático incluye todas las variaciones desde la mímica hasta la actuación improvisada; los niños se disfrazan a sí mismos en otros personajes a partir del cual se desarrolla la fantasía y se expresan sus necesidades e impulsos internos. Algunos niños representan dramas relacionados con un problema actual en su vida cotidiana.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

2. JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL Y DE MOVIMIENTO

Las experiencias tempranas del niño son principalmente físicas-sensoriales y así mismo es su comunicación y expresión. La experiencia corporal es esencial para el desarrollo del sentido de sí mismo; el niño necesita ser capaz de "vivir" en su cuerpo y sentir confianza para moverse en el espacio.

El cuerpo es el primer agente de aprendizaje y expresión, por consiguiente cuando el cuerpo del niño ha sido dañado o maltratado de alguna forma y las fronteras corporales han sido traspasadas con violencia, la confusión, el miedo y la ansiedad se apoderan de sus sensaciones y consecuentemente evita el contacto físico o descarga inapropiadamente la rabia en actos violentos o establece contacto hacia otros sin mediar fronteras corporales. Muchos niños necesitan del juego corporal expandido para reconstruir una relación confiable y sana con su propio cuerpo y reconocer sus fronteras y las de otros.

El juego de expresión corporal incluye el movimiento grueso que involucra todo el cuerpo, el movimiento fino que utiliza partes específicas del cuerpo, el movimiento sensorial que incluye texturas, sonidos, sabores, olores e imágenes.

Armas:

Pelear es una parte inherente a naturaleza humana y muchos niños desean "actuar" mediante el uso de armas. En la terapia de juego, las armas se utilizan como defensa de las partes atemorizantes, indefensas e inmaduras de la personalidad y para atacar las amenazas del exterior.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

La agresión no necesariamente indica maldad, es un aporte saludable del desarrollo normal y los niños con frecuencia "pelean" para sobreponerse. Algunos niños que se sienten inseguros están en mayor disposición de pelear.

Danza

Es un buen recurso para manifestar sentimientos por otra vía que no sea el habla. Muchas veces el cuerpo reacciona frente a conflictos y situaciones estresantes de la vida diaria y estos no se desbloquean con solo hablar de lo sucedido. La danza como terapia actúa liberando tensiones por medio del movimiento:

- **Tímidos:** La experiencia con el cuerpo mediante el ritmo les permite, movilizar la vía de comunicación en su interior. ¿Por qué me muevo y para qué? se convierte en la clave.
- **Ciegos:** la danza terapia intenta la dormida expresividad y ser un puente para el encuentro con su propio cuerpo, sin esa rigidez física a la que se acostumbran.
- **Discapacidad mental:** el danzaterapeuta trabaja sobre la persona que se mueve, no sobre el síndrome o la enfermedad, lo que no significa que desconozca las características de cada patología. Se trata de mirar, proponer, intervenir, escuchar, leer, más allá de la cosa en sí, del ser parálítico cerebral o síndrome de down o cualquier otra cosa, para que en la escena clínica se ponga en juego el decir y el actuar de un persona y no el de síndrome. Entra en juego el deseo y el placer de la persona por el movimiento.
- **Neurosis:** Es aquí donde el movimiento puede permitir el desahogo y la comunicación necesarias porque los músculos contienen las emociones.
- **Trastornos de la alimentación:** A través de la danzaterapia estos pacientes son animados a recorrer la tensión en sus cuerpos como un signo de sentimientos. Este reconocimiento permite controles y

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

elecciones más saludables para remplazar así las comilonas autodestructivas y los ciclos de purga. Sus sentimientos pueden ser expresados simbólicamente en movimientos.

Juegos de imitación

Jugar a imitar a distintas personas entre ellas, familiares cercanos (madre, padre, hermanos...) con el fin de averiguar cómo percibe él a esas personas.

Cuentos

- ✓ **Lectura:** Los cuentos aportan importantes mensajes tanto a nivel consciente como inconsciente y les ayudan a comprender que se pueden sobrellevar las dificultades de la vida adulta. Pueden encontrar en los cuentos ejemplos que les enseñaran valores, algunos básicos como diferenciar el bien y el mal.
- ✓ **Representación:** Leer cuentos al niño y ayudarle a interiorizarlos haciendo después un teatro de la historia.
- ✓ **Inventar final:** Leer cuentos sin leer el final y dejar que sean ellos quienes desarrollen el final libremente.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

3. JUEGOS DE EXPRESIÓN EMOCIONAL

Es necesario ayudarlos a identificar sus sentimientos y enseñarles a expresarlos.

Tabla de caras- Identificar

Con la tabla de caras (está en material para entregar) mostrando expresiones emocionales diferentes: triste, enojado, feliz... el niño puede señalar la expresión que corresponde a sus sentimientos. Puede tratar de imitar la expresión y usar el espejo para ver su propia cara.

Expresar

Buscar diferentes formas para expresar lo que se siente: lo escribimos, hacemos una canción, lo dibujamos, lo bailamos, lo hablamos y vemos como la emoción se va modificando.

4. JUEGO DE EXPRESIÓN CREATIVA

Artes plásticas

Algunos niños se comunican con mayor facilidad a través de la forma, color y dibujo que de manera verbal. A través del arte se da al niño la oportunidad de expresar lo inexpresable, como reflejo del mundo interior del niño son necesarios los materiales como pintura, dibujos, trabajo con arcillas, plastilina, arena y agua. Las creaciones del niño deben exponerse en cada sesión. El arte es una forma de comunicación simbólica que ofrece una oportunidad para la representación terapéutica y su solución.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Juguetes de construcción y rompecabezas

Al utilizar juguetes de construcción los niños pueden expresar cómo se han sentido (aún de manera pre-verbal) acerca de ser "piezas descartadas" o "unirse", "hacer algo nuevo". Demoler creaciones a partir de los juguetes de construcción puede que sea la expresión vivida de sus sentimientos.

Juegos Psicopedagógicos

El juego con su vertiente lúdica nos permite potenciar diferentes habilidades que pueden resultar un tanto pesadas de trabajar y nos permite establecer una relación más positiva con los niños, sobre todo con los que presentan dificultades de aprendizaje, ya que hacer tareas escolares con ellos puede resultar un poco difícil y duro especialmente para ellos.

Tangram

Es un juego popular de origen chino, muy antiguo, que consiste en 7 piezas: 1 cuadrado, 2 triángulos grandes, 1 triángulo mediano, 2 triángulos pequeños, 1 trapecio; a partir de las cuales se pueden realizar multitud de figuras. Estimula diferentes habilidades de carácter clave para el aprendizaje: Orientación espacial, estructuración espacial, coordinación visomotora, atención, razonamiento lógico espacial, percepción visual, memoria visual, percepción de figura y fondo.

La evaluación del empleo de este juego resulta muy satisfactoria sobre todo con niños con problemas de tipo disgráfico (mala letra).

El memory

Estaremos potenciando: Memoria visual, atención, percepción visual y la reflexividad.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Tres y cuatro en raya

Estaremos potenciando: Atención, razonamiento y la Reflexividad.

Las damas

Estaremos potenciando: Razonamiento, Atención y la Reflexividad.

5. JUEGOS PARA TRABAJAR LAS HABILIDADES SOCIALES

Cuento de: Ratones, dragones y seres humanos auténticos

Es un cuento que explica los tres tipos de personas: agresivos (dragones), pasivos (ratones) y los seres humanos auténticos (asertivos representados en una persona). El propio libro según se va leyendo hace reflexionar sobre la forma de ser de cada uno con preguntas y ejercicios. Después, se puede hacer role- playing representando cada forma de ser y sacando los pros y los contras.

Exponerle a situaciones

Exponerle a situaciones que le pueden resultar difíciles, como:

- dentro de la consulta, hacerle relacionarse con los demás: que pida algo a una compañera...
- fuera de la consulta, se puede ir al parque y fomentar unas habilidades sociales correctas con otros niños.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Servir de modelado

Servir de referente tanto en las situaciones presentes que podamos provocar o bien contándole experiencias propias (aunque sean falsas) de dificultades similares superadas.

Recordatorio semanal de vivencias sociales

En cada sesión, reflexionar sobre las vivencias que se han tenido durante esos días e identificar tanto en uno mismo como en los demás el tipo de persona.

Modificar la vivencia (si ha sido negativa) buscando un resultado mejor: cómo podría haber reaccionado él, los demás...

6. JUEGOS PARA AUMENTAR LA AUTOESTIMA

Yo soy...

Se pide al niño que traiga una foto suya o si no es posible le pedimos que haga un dibujo de sí mismo. El dibujo o la foto se pone en el centro de una cartulina y alrededor se van poniendo características de él. Se describirá el color de pelo, ojos, si es niño o niña, su simpatía, cualidades...

El espejo

Se le da un espejo al niño y se le pide que diga qué es lo que más le gusta de sí mismo, que vea algo que tiene muy bonito, puede ser necesario irle dirigiendo por las distintas partes de su cuerpo para que se fije en cada una de ellas.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

Los que me quieren

Se le pide que traiga fotos de su familia y amigos o si no es posible se le pide que les dibuje. En una cartulina se pegarán las fotos o dibujos de todas esas personas y se le pedirá que diga qué actividades realizan juntos, por qué se lo pasa muy bien con esa persona, etc.

SONIA DE LA PEÑA VALBUENA

- *Psicóloga Especialista en Psicología Clínica*
- *Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto - Primera Promoción de Máster en Terapia Familiar y de Pareja de la UPV.*
- *Máster en Psicología Clínica y Psicoterapia*
- *Colegiada nº BI - 01343*

Bilbao
Gran Vía, 17, 4º - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2º - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39