

---

## La terapia de juego: qué es y por qué funciona

Lisa Mennet, PhD. LMHC  
Cooper House

### Desarrollo temprano

Los primeros cinco o seis años de vida están llenos de importantes etapas del Desarrollo. Cuando un niño pequeño está listo para ir a la escuela, ya ha aprendido a caminar, a hablar y a alimentarse por sí mismo, pero también ha aprendido otras habilidades cruciales que le permiten aprender y crecer. Normalmente, esperamos que los niños pequeños avancen para adquirir las siguientes habilidades:

- Confiar y sentirse a gusto en sus relaciones cercanas.
- Enfocar su atención y planificar.
- Utilizar sus cuerpos con confianza para jugar, aprender y relajarse.
- Esperar para recibir lo que desean.
- Mostrar consideración y empatía por los demás
- Sentir orgullo por sus logros.

Sin duda, para la mayoría de los niños pequeños estas habilidades se desarrollan a lo largo del tiempo y pueden tardar años en dominarse por completo. Pero a veces los niños pueden tener problemas significativos en una o varias de estas habilidades. Pueden tener problemas para regular sus sentimientos intensos y actuar impulsivamente y con agresividad; pueden tener mucha ansiedad o miedos que les impiden explorar y aprender; pueden estar a la defensiva y desconfiar de los demás. Los adultos en sus vidas pueden ver que son infelices y preocuparse porque el desarrollo no parece ir en la dirección correcta.

### ¿Qué causa problemas en los niños pequeños?

Los problemas emocionales y sociales de los niños pueden tener diversos orígenes.

Algunos problemas pueden estar causados por un trauma. Es fácil ver cómo una experiencia traumática, como el abuso físico o sexual, la muerte de uno de los padres o un accidente automovilístico pueden interferir en el desarrollo del sentido de seguridad de un niño. Las experiencias traumáticas suelen provocar síntomas de ansiedad, que pueden incluir problemas para dormir, irritabilidad, agresividad, dificultad para separarse o ataques de llanto.

Otros problemas pueden derivarse de las diferencias neurológicas o de desarrollo del niño. Por ejemplo, Diego tenía problemas para confiar en la información sensorial que experimentaba: los sonidos eran demasiado fuertes, las luces demasiado brillantes y el tacto era abrumador. Su falta de confianza en su cuerpo le llevó a preocuparse por un mundo que consideraba inseguro. Con el tiempo, se volvió bastante temeroso de las experiencias nuevas y mostraba una actitud opositora hacia sus padres.

Algunos problemas pueden deberse a un entorno que dificulta que los cuidadores sean sensibles y estén disponibles para el niño. El estrés económico, la violencia en la comunidad o las propias preocupaciones médicas o de salud mental de los padres pueden tener un gran impacto en los padres y en sus niños. Por ejemplo, Rosa era una niña pequeña que estaba enojada y que tenía muchas pataletas o rabieta. Con el tiempo, quedó claro que Rosa estaba desconectada y temerosa de la relación con su madre debido a que ésta estaba absorta, preocupada y de duelo por la muerte de un hermano mayor.

A veces surgen problemas cuando el temperamento del niño no parece encajar bien con las propias expectativas

---

o ritmos de los padres. Un bebé insistente, irritable e inquieto que necesita que lo reconforten con paciencia de una manera fuera de lo habitual puede abrumar a unos padres activos que viven un ritmo de vida acelerado. Esto puede conducir a un patrón de decepción mutua y falta de placer en la relación. Con el tiempo, la niña puede adquirir ideas negativas sobre quién es y qué puede esperar del mundo.

A veces, es casi imposible atribuir los problemas del niño a un solo evento o circunstancia. Aun así, está claro que el niño es infeliz o su funcionamiento es deficiente y necesita ayuda.

## ¿Qué es la terapia de juego?

El objetivo de la terapia de juego es hacer que el niño vuelva a la trayectoria normal de su desarrollo. Los niños utilizan el juego todo el tiempo (en casa, en la escuela, etc.) para aprender sobre el mundo y sobre sus propias capacidades.

El juego es el lugar donde los niños practican la integración de las ideas, los sentimientos, el lenguaje y las "reglas" de formar parte de una familia y de una comunidad más amplia. En muchos sentidos, el juego es el trabajo de la infancia. El juego es importante para la terapia porque los niños no tienen realmente las palabras para describir completamente sus pensamientos y sentimientos como lo hacen los adultos. El juego les permite mostrar sus preocupaciones en un "lenguaje" que está a su nivel de desarrollo. El juego también les ayuda a sentirse un poco más seguros a la hora de expresar sentimientos intensos: pueden aparentar que es el muñeco el que está preocupado o enojado, no ellos.

El terapeuta de juego aporta un entorno seguro y estructurado en el que se pueden dejar de lado temporalmente las exigencias habituales de la vida cotidiana. Se ayuda al niño a comprender que el terapeuta es una persona de confianza cuyo trabajo es ayudar a los niños a resolver sus problemas y preocupaciones para que se sientan mejor. El terapeuta invita al niño a dirigir el juego imaginativo. Cuando el niño muestra una historia o un tema de juego (en muchos casos, repitiéndolo muchas veces), el terapeuta llega a comprender sus preocupaciones.

El terapeuta suele participar directamente en el juego y representa un papel que le ha dado el niño. En el caso de Diego, el niño que tenía miedo a las nuevas experiencias, se le dijo a la terapeuta que hiciera lo mismo una y otra vez en un tono estricto: Diego tenía tanto miedo a perder el control que necesitaba dirigir todos los movimientos de su terapeuta. Con el tiempo, a medida que fue confiando más en la terapeuta, pudo tolerar que ella tuviera algunas ideas propias sobre el juego. Diego y su terapeuta pudieron establecer juntos nuevas formas de controlar los miedos sin tener que ser tan rígidos. Estas ideas surgieron primero del juego, pero con el tiempo Diego pudo utilizarlas en otros aspectos de su vida. Diego fue capaz de sentir una sensación de dominio: podía controlar sus miedos en lugar de ser controlado por ellos.

La terapia de juego fomenta la curiosidad sobre el "por qué" de los sentimientos y comportamientos, lo que conduce a un mayor autocontrol. Alejandra, una niña que estaba socialmente aislada, representó una historia en la que un grupo de animales era derribado repetidamente por un T-Rex. El terapeuta de juego podría preguntarse en voz alta qué es lo que le pasa al T-Rex, y finalmente ayudar a Alejandra a comprender que el T-Rex está enojado por haber sido dejado de lado, que también se siente triste y solo, y que hay otras opciones (además de la agresión) para expresar estas emociones tan frecuentes. Para Alejandra, eso significa saber que sentirse enojada hace que el T-Rex (y ella misma) quieran golpear, pero que hay otras opciones: decir "¡estoy enojada!", dar un pisotón, pedir ayuda, salir de la habitación, etc.

Muchas veces, los niños pequeños se sorprenden y se asustan de la intensidad de sus sentimientos, y pueden sentirse avergonzados de las cosas que hacen cuando están extremadamente alterados. Cuando su sentido de la autocomprensión y el autocontrol aumentan, su ansiedad y sus problemas de comportamiento suelen disminuir.

## Lo que no es la terapia de juego

El terapeuta de juego no sustituye, ni puede hacerlo, a los padres. Es una relación especial que ofrece a ambos una libertad poco habitual (los niños juegan y hablan de lo que quieren) pero también tiene límites. El terapeuta de juego no espera que los padres traten de duplicar el escenario de la terapia de juego en casa, donde las reglas y las expectativas son diferentes. Sin embargo, puede haber cosas importantes que los padres pueden hacer en casa para contribuir al progreso de su niño. Las reuniones periódicas (al menos mensuales) entre padres y terapeutas son fundamentales para que la terapia de juego sea más eficaz.

El terapeuta de juego no es el único experto. Los terapeutas de juego cuentan con una formación especial y experiencia puesto que trabajan con una gran variedad de niños y sus problemas. Pero los padres son los expertos sobre su hijo en particular. Por eso es tan importante trabajar juntos para llegar a un entendimiento compartido sobre los problemas particulares de cada niño y las formas de ayudarlo. De nuevo, las reuniones periódicas con los padres son importantes para asegurarse de que todos están "en el mismo bando".

El terapeuta de juego no es una persona encargada de reportar. Muchas veces, dependiendo de la edad del niño, es útil contar con cierto grado de confidencialidad sobre los detalles de la terapia. Los niños suelen preocuparse por la reacción de sus padres ante lo que dicen y hacen en este entorno especial, lo que puede tener un efecto restrictivo en su juego. Por ejemplo, Rosa, la niña pequeña cuya madre no estaba disponible emocionalmente, puede mostrar un enojo enorme en la sesión de terapia de juego. Esto es útil porque le permite al terapeuta comprender mejor los problemas de Rosa. Sin embargo, si nos limitáramos a contarle a la madre de Rosa, que se siente deprimida y desbordada, los detalles de las sesiones estaríamos creando más problemas. En vez de eso, el terapeuta probablemente hablaría con la madre en términos generales sobre el impacto que su falta de disponibilidad tiene en su hija. Los padres deben sentirse libres de plantear cualquier preocupación que tengan sobre lo que ocurre en la terapia, y los terapeutas responderán con mucho gusto a estas inquietudes.

La terapia de juego no es (normalmente) una solución rápida. Muchas veces, cuando una familia llega a la terapia de juego, ya se han producido muchos disgustos por el comportamiento del niño. Los padres están preocupados o agotados y esperan una solución rápida. Lamentablemente, muchos de los problemas infantiles comunes son el resultado de hábitos que se han desarrollado a lo largo del tiempo, y es difícil cambiar rápidamente un hábito establecido. A todos nos cuesta desprendernos de comportamientos anteriores (si alguna vez ha intentado cambiar un patrón de conducta: llegar tarde, dejar de fumar, ser despistado, sabrá a qué me refiero). Los niños necesitan mucha práctica con nuevas formas de pensar, sentir y comportarse antes de hacer cambios importantes en su vida "exterior". Los padres pueden observar mejoras que luego parecen desaparecer. Esto es normal mientras el niño intenta integrar estas nuevas formas de hacer las cosas.

Por suerte, dado que los niños se están desarrollando y cambiando todo el tiempo, normalmente son capaces de aprovechar la terapia de juego y esforzarse, a través del juego, en los obstáculos de su desarrollo. Esta es una de las razones por las que es tan gratificante y divertido trabajar con ellos.