
Orientación humanista integrativa. Técnicas de intervención

PID_00270387

Zenaida Aguilar Vijande
María Beúnza Valero
Nerea Larumbe Navarro
María Beltrán Ortega
Mikel Marquiegui Olaizola

Tiempo mínimo de dedicación recomendado: 7 horas



Zenaida Aguilar Vijande

María Beúnza Valero

Nerea Larumbe Navarro

María Beltrán Ortega

Mikel Marquiegui Olaizola

El encargo y la creación de este recurso de aprendizaje UOC han sido coordinados por las profesoras: Neus Nuño Bermudez, Noemí Guillamón Cano (2020)

Primera edición: marzo 2020

© Zenaida Aguilar Vijande, María Beúnza Valero, Nerea Larumbe Navarro, María Beltrán Ortega, Mikel Marquiegui Olaizola

Todos los derechos reservados

© de esta edición, FUOC, 2020

Av. Tibidabo, 39-43, 08035 Barcelona

Realización editorial: FUOC

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño general y la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este eléctrico, químico, mecánico, óptico, grabación, fotocopia, o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares de los derechos.

Índice

Introducción.....	5
1. Las actitudes humanistas.....	9
1.1. La empatía	10
1.2. La aceptación incondicional	12
1.3. La congruencia	12
2. Técnicas de intervención bloque I: regulación afectiva.....	15
2.1. Introducción	15
2.2. Objetivos	16
2.3. Técnicas de regulación	16
2.3.1. El calendario semanal	16
2.3.2. Mami <i>time</i>	17
2.3.3. Experimentando con mis cinco sentidos	17
2.3.4. Mi danza	19
2.3.5. Adivina qué represento	21
2.3.6. La alineación enraizada	22
2.3.7. La respiración	22
2.3.8. El bote de la calma	24
2.3.9. El rosal	26
2.3.10. Mi mundo en colores, curvas, líneas y formas	27
2.3.11. Los cuentos	29
2.3.12. Fantasía del lugar seguro	37
2.3.13. Personas de mi mundo/constelaciones afectivas	38
2.3.14. El llavero	39
2.3.15. Comecocos de las emociones	40
2.3.16. Dominó de las emociones	42
3. Técnicas de intervención bloque II: empoderamiento y autoestima.....	43
3.1. Introducción	43
3.2. Objetivos	43
3.3. Técnicas de externalización	43
3.3.1. Técnica de las etiquetas	45
3.3.2. Los monstruos domésticos/mis superpoderes	46
3.3.3. Los trajes	47
3.3.4. Silla vacía	50
3.4. Funciones ejecutivas	51
3.4.1. Lavadora	51
3.4.2. Piezas encadenadas (el dominó)	53
3.5. Técnicas de empoderamiento y autoestima	53

3.5.1.	Hablando bien de mí	54
3.5.2.	El árbol de la autoestima	54
3.5.3.	Puntos fuertes y puntos débiles	55
3.5.4.	Fantasía de la visita al sabio	56
3.6.	Caja de arena	58
4.	Técnicas de intervención bloque III: redefinición e integración.....	61
4.1.	Introducción	61
4.2.	Objetivos	62
4.3.	Trabajar su historia de vida	63
4.3.1.	Álbum de vida	63
4.3.2.	Cartas a/de	65
4.3.3.	Metáforas/cuentos	66
4.4.	Procesar experiencias difíciles	67
4.4.1.	Lo que viví	68
4.4.2.	Jugar a nacer	69
4.4.3.	Carta a mi niño herido	72
4.4.4.	¡Pues sí que he mejorado!	74
4.5.	Cierre del proceso terapéutico	74
4.5.1.	El mural de mis logros y aprendizajes	74
4.5.2.	Mi caja de herramientas	75
4.5.3.	Yo antes y yo ahora	77
4.5.4.	¿Cómo puedo cuidarme?	78
4.5.5.	Caja de arena de cierre	79
4.5.6.	Carta de despedida	80
4.5.7.	Diploma	81
	Bibliografía.....	83
	Anexo.....	85

Introducción

En las siguientes páginas nos adentraremos en el esquema del proceso terapéutico que seguimos, adaptado del modelo de **traumaterapia infantil sistémica** de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan (2009), del modelo de trabajo de la **terapia sensoriomotriz** creado por Pat Ogden (2016) y la **psicoterapia integradora humanista**, todos ellos sólidamente cimentados en la neurobiología interpersonal, la neurociencia y las investigaciones sobre trauma y apego.

Este modelo se basa en la integración como base del proceso terapéutico, y para ello debemos seguir los caminos de nuestro cerebro. Aunque no lo pensemos a menudo, nuestro cerebro tiene diferentes partes independientes, y cada una tiene diferentes cometidos. Sin embargo, por suerte, nosotros funcionamos de una manera integrada, ya que nuestras áreas cerebrales interconectadas se han desarrollado y han permitido la integración. Como todo, esto es un proceso, por lo que requiere de ciertas ayudas y es modelado por nuestra experiencia.

Por un lado, sabemos que tenemos un hemisferio izquierdo, que nos ayuda a pensar de manera lógica y a organizar los pensamientos para construir frases, y un hemisferio derecho, que nos ayuda a experimentar emociones y a interpretar las señales no verbales. Esta sería la visión horizontal.

Pero, por otro lado, Siegel (2012) nos explica que tenemos una vía vertical en la que nuestro cerebro funciona en tres niveles. Podemos seguir su metáfora, que compara el cerebro con una mano.

El **cerebro inferior** o cerebro reptiliano (tronco encefálico) es el más primitivo. Se encarga de los reflejos y repuestas innatas, como la respiración o el parpadeo. Sería la parte de la muñeca.

El **cerebro emocional** (sistema límbico) estaría en el segundo nivel y es el encargado de procesar las emociones intensas. En este piso tenemos la amígdala, la alarma que detecta los peligros. En nuestra mano vendría representado por el dedo pulgar. Cuando este se activa no respondemos a reflexión o pensamiento, sino que se activan las defensas (por ejemplo: cuando nos enfadamos no queremos reflexionar, sino soltar el enfado).

Por último, está el **cerebro superior** (neocórtex) donde se dan los procesos mentales más complejos, como el pensamiento, la imaginación y la planificación. Se iría cerrando el puño hasta conseguir el cerebro pleno. En nuestra mano vendría representado por los dedos poco a poco más cerrados hasta que se completa el puño. Cuando hablamos del cerebro regulado y pleno, habla-

Referencia bibliográfica

Barudy, J. y Dantagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
Ogden, P. (2016). *Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Referencia bibliográfica

Siegel, D. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.

ríamos de que nuestro cerebro está funcionando desde el nivel superior, ya que es cuando podemos reflexionar, pensar y organizar las tareas que nos planteamos.

Figura 1. Cerebro tres pisos



Fuente: Siegel (2012).

Cuando sentimos una emoción intensa, nuestra amígdala avisa de que ha detectado un peligro y la alarma hace despertar todos los mecanismos de defensa. En este momento, estaríamos funcionando con el segundo nivel, el sistema emocional. Cuando nos enfadamos, a veces es difícil tomar decisiones y pensar con claridad, ya que el sistema límbico está en máximo funcionamiento inhibiendo la capacidad del piso superior.

Las personas con recursos de regulación tenemos herramientas para calmar este segundo piso y volver a recuperar la conexión con el neocórtex. Pero esta capacidad requiere de mucho aprendizaje previo, no es un automatismo. Cuando los niños de 3 años hacen una «pataleta» no es en vano, están empezando a poner en práctica estas herramientas para poder regular y pasar de funcionar en estado límbico a un estado cortical. La primera infancia la pasamos siendo dependientes de la regulación externa, y es a estas edades cuando empezamos a poner en práctica la autorregulación y los recursos para lograrla.

Como ya sabemos, no siempre se dominan con facilidad estas herramientas. Todos hemos vivido momentos donde el enfado no nos permite actuar de la mejor manera y, en ocasiones, el miedo puede llegar a paralizarnos. La alarma nos suena a todos, pero la intensidad con la que suena depende de si hemos tenido una seguridad en la infancia y de si tenemos más o menos recursos de regulación. Si desde pequeños hemos estado sometidos a mucho estrés y no hemos tenido referentes que nos han acompañado y nos han dado seguridad, la alarma ha estado mucho más activa, lo que ha hecho que se vuelva más sensible y tengamos más facilidad para activar el segundo nivel (sistema límbico). Esto significa que «saltamos más» o que las emociones activan más intensamente las defensas. Por tanto, necesitaremos más recursos de regulación.

Nota previa

En este documento se utilizan las formas *niño, terapeuta, padres, menor*, etc., en singular o en plural, para referirse tanto a hombres como mujeres.

Lo que proponemos desde este modelo es crear una escalera metafórica entre los tres pisos, de manera que la parte superior pueda supervisar las acciones de la inferior y contribuir a aplacar las reacciones extremas, los impulsos y las emociones originadas allí y, a su vez, que las decisiones se tomen teniendo en cuenta las aportaciones de las emociones, los instintos y el cuerpo. De esta manera, generamos una **integración vertical**.

Además, para lograr la integración del cerebro pleno también potenciamos la **integración horizontal**, reforzando que la lógica del lado izquierdo pueda trabajar bien con las emociones del hemisferio derecho.

Para conseguir esta integración global seguiremos el **esquema de los tres bloques** que proponen el modelo de traumaterapia infantil sistémica de Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan (2009) y el modelo de trabajo de la terapia sensoriomotriz creado por Pat Ogden (2016). Comenzaremos desde lo más básico trabajando la gestión y expresión de emociones, potenciaremos los recursos y capacidades y acabaremos profundizando en el contenido traumático.

En busca de esta integración global trabajaremos en estos tres bloques:

- **Bloque I.** Regulación y estabilización. En este bloque buscamos la construcción de la escalera metafórica que permita gestionar y expresar emociones.
- **Bloque II.** Empoderamiento y autoestima. Aquí reforzaremos la escalera potenciando el equipo entre palabra y emoción para poder evidenciar recursos y capacidades.
- **Bloque III.** Redefinición e integración. Una vez hayamos construido la escalera vertical y horizontal, podremos integrar en el cerebro pleno el contenido traumático a trabajar.

El material pretende ayudar a comprender la importancia de la metodología integradora y su base y el concepto de los tres bloques de trabajo, plantear las ideas clave de cada bloque y los objetivos a trabajar, y ejemplificar con técnicas concretas el trabajo en cada uno de los bloques. Queremos destacar que el orden de aplicación no es estricto ni lineal. Por ejemplo, podemos estar trabajando ya muchos aspectos del bloque II y en un momento dado realizamos técnicas del bloque I porque el niño se ha desestabilizado o para consolidar algo. Tampoco pretendemos que las técnicas que presentamos a continuación se apliquen de manera mecánica, sino que promovemos dar rienda suelta a la creatividad y adaptarlas a cada niño.

Aspectos a tener en cuenta antes de empezar

Para lograr una correcta integración se aconseja realizar una **exhaustiva evaluación** del menor para llegar a detectar en qué nivel de desarrollo sensorial, emocional, cognitivo, moral y sexual se encuentra. Como iremos explicando en los casos, en muchas ocasiones observaremos niños con edades diferentes en cada uno de los niveles de desarrollo. Esta es una de las dificultades con las que nos encontramos en nuestra práctica diaria, que hace que debamos hacer un buen análisis y definición de la línea de base desde donde queremos empezar a trabajar. Por todo ello, la regulación (bloque I) será imprescindible para poder llegar a un proceso cognitivo más complejo que encontraremos en los bloques II y III. Por esta razón, el bloque I acostumbra a ser el que se demora más en el tiempo, ya que es la base para la posible integración posterior.

Una cuestión que lleva a confusión es lo referente a las **edades de aplicación** de cada una de las técnicas. En muchas ocasiones nos encontramos que las edades emocionales de los niños no corresponden con su edad cronológica. Puede ser a veces, que un menor sea más inmaduro por su propia evolución o su historia. Por ejemplo, algunos casos de niños adoptados que por las negligencias vividas en su primera infancia, emocionalmente están en una edad equivalente a dos años menos. Otros casos, pueden ser niños con altas capacidades o que emocionalmente son más maduros. Todo esto enriquece nuestro trabajo, y es el terapeuta quien debe hacer el ejercicio de análisis y adaptación a las capacidades y habilidades de cada niño. Por todo ello, es importante tomar las edades de referencia como orientativas, esto permitirá la sintonización con ellos.

Las técnicas que presentamos se pueden adaptar perfectamente para su uso en el trabajo con la **familia** y con **grupos** terapéuticos.

1. Las actitudes humanistas

Antes de comenzar con la explicación de técnicas concretas de cada bloque, consideramos que es esencial dedicar un espacio a hablar sobre las actitudes, ya que **para el humanismo el poder de cualquier técnica y herramienta se fundamenta en la presencia del terapeuta y el vínculo que el niño crea con él.** Andrés Sánchez Bodas (1997) hace referencia a este aspecto y afirma que trabajar centrado en la persona implica una vinculación desde un marco actitudinal que genere encuentros profundos y posibilidad de cambios constructivos. También hace hincapié en el hecho de que lo técnico ha de estar subsumido a lo relacional. Irvin Yalom (2018) comparte esta idea de que lo que cura es la relación y que esta es la lección más importante que tiene que aprender un psicoterapeuta.

Loretta Cornejo (2008) recuerda este mismo mensaje con otras palabras. Ella afirma que la mejor técnica es el corazón y el afecto a la hora de sentir las experiencias del niño, más que un listado de excelentes ejercicios.

El objetivo de la terapia humanista es acompañar a las personas para que puedan vivir sus vidas plenamente desde su ser más auténtico, genuino y esencial. Desde esa conexión las personas son más felices, creativas, responsables, libres y autónomas; pueden vivir más en el presente, estar abiertas a la experiencia y establecer relaciones más profundas y respetuosas. Maslow (1983), impulsor de la psicología humanista como tercera fuerza, defiende que, ya que la naturaleza interna no es mala, es mucho más conveniente sacarla a la luz y cultivarla que intentar ahogarla. También escribió que, aunque pueda ser negada o derrotada por hábitos o presiones sociales, perdura y quiere siempre salir a la luz.

Cabe aclarar que esa naturaleza hace referencia a la organicidad, a la tendencia actualizante. Esta tendencia es constructiva, innata e impulsa al crecimiento, al desarrollo del máximo potencial de cada ser. La existencia de esta tendencia nos lleva a confiar plenamente en la capacidad de autorregulación, auto-comprensión y autodirección en sentido positivo de las personas. Dicho en otras palabras, desde una perspectiva humanista, **confiamos en que en cada persona existe todo el potencial de recursos con el que poder orientar su vida hacia donde necesite.**

Desde la infancia se comienza a construir la personalidad a partir de las relaciones con las figuras significativas. Si durante ese proceso las personas significativas del entorno no aceptan partes de un niño, este se irá desconectando de ellas para sobrevivir, ya que necesitan sentirse queridos y que les cuiden. **Siempre escogerán dejar de ser ellos mismos para ser queridos, ya que dependen de sus padres/figuras significativas.** Desde la perspectiva humanis-

ta, a partir de esta desconexión con su yo real es cuando aparece la patología. En terapia, por lo tanto, trataremos de crear una relación que proporcione la seguridad profunda para reparar esto y que se dé el encuentro con el yo real de la persona.

Carl Rogers (1977, 1981 y 1987) investigó y estipuló las actitudes necesarias y suficientes para que la relación terapéutica fuera de ayuda y permitiese el encuentro con uno mismo. Estas actitudes son reconocidas desde prácticamente todos los campos de la relación de ayuda y los distintos paradigmas de la psicología.

1.1. La empatía

Rogers (1961) la define como la capacidad de percibir el mundo interior de las personas, integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio, pero sin perder nunca este «como si...». Esto presupone diferenciar lo propio del otro e identificar si la respuesta emocional tiene que ver con lo mío o con lo que me cuentan. El trabajo personal del terapeuta es un punto crucial para poder hacer esta distinción, ya que tendremos que tener conciencia de cuáles son nuestros sentimientos y vivencias.

Posteriormente, en 1972, Rogers escribió que la empatía era un proceso que implicaba:

Penetrar en el mundo perceptual privado de la otra persona y familiarizarse completamente con él. Significa vivir temporalmente en la vida del otro, moviéndose por ella con delicadeza, sin enjuiciarla, captando detalles de los que el otro apenas tiene conciencia. Implica comunicar lo que el terapeuta percibe del mundo del otro al observar con mirada clara y valiente elementos ante los que el individuo en cuestión siente miedo. Significa, a menudo, verificar con el otro la corrección de tales percepciones y sentirse guiado por las respuestas que recibe de él. Estar con la otra persona de esta manera significa que el terapeuta abandona temporalmente sus opiniones y valores propios para penetrar sin prejuicios en el mundo de otra persona (pág. 4).

La **empatía** consiste, por lo tanto, en adentrarse en el mundo interno subjetivo de la persona mediante una escucha profunda y activa que permita recoger con exactitud los significados personales de lo que experimenta y expresarlos. No se trata de identificarse con el otro, ni de proyectar el deseo de que se sienta de una manera determinada.

Para poder permanecer en la empatía es necesaria una escucha activa y estar motivados realmente para conocer profundamente a la persona. También será preciso evitar el juicio y mantenernos en la comprensión.

La actitud empática tiene un impacto muy positivo en el niño, el sentirse escuchado y comprendido profundamente. Notaremos, además, que sus ganas de comunicarse van aumentando, llegando a un encuentro cada vez más profundo.

La expresión de esta comprensión profunda se puede hacer mediante reflejos verbales o no verbales (postura del cuerpo, expresión facial, sonidos de comprensión, etc.). Estos reflejos, para que sean realmente transformadores, tendrán que venir de una implicación y experiencia vivida, y no solo de una evaluación cognitiva.

La terapia centrada en la persona de Carl Rogers tiene como técnica para expresar la empatía diferentes tipos de reflejos:

- **Reflejo de reiteración.** Consiste en repetir de forma sencilla y clara una frase o una palabra significativa para el cliente. A las personas les ayuda el hecho de sentirse acompañadas, comprendidas y en un clima de confianza y seguridad que les anima a seguir compartiendo y profundizando. Por ejemplo:

Madre: Tendría que sentirme feliz por no tener que trabajar y tener tiempo para estar con mis dos hijos, pero la verdad es que me siento muy sola y agobiada.

Terapeuta (afirmando con la cabeza): Muy sola y agobiada.

- **Reflejo de sentimiento.** Consiste en devolver al cliente el contenido emocional de su discurso: sentimientos, emociones, necesidades, deseos, actitudes, valores, etc. Esto permite aumentar la toma de conciencia de los aspectos emocionales y proporcionar una aceptación y comprensión profunda que facilita a las personas la exploración y profundización en su mundo interno. Por ejemplo:

Niño (con el ceño fruncido y gritando): ¡Fermín es tonto porque siempre me quita la pelota cuando la tengo yo!

Terapeuta: Veo que estás muy enfadado con Fermín por haberte cogido la pelota sin haberte preguntado antes.

- **Elucidación.** Consiste en recoger sentimientos o significados que no han sido claramente expresados por la persona, pero que se deducen de su discurso, actitud y marco de referencia. No se trata de una interpretación, ya que no parten de una teoría ni del marco de referencia del terapeuta. Este tipo de intervenciones no suelen realizarse en los inicios de la terapia porque necesitamos conocer bien el mundo interno de la persona y porque al tratarse de aspectos no del todo conscientes pueden levantar defensas. Cuando se realizan en un buen momento ayudan mucho a profundizar en la toma de conciencia. Por ejemplo:

Profesora (a la que ya conocemos de un tiempo en terapia y sabemos que fue muy criticada de pequeña y eso le hacía sentirse muy insegura): No sé qué más hacer... Estoy harta de unos padres porque no paran de decirme que no estoy sabiendo acompañar a su hijo... (lo dice con voz y actitud de niña pequeña).

Terapeuta: Cuando me lo dices parece que te encojes y te tiembla algo la voz (ella asiente), como si aquí estuviera ahora de nuevo esa niña pequeña que fuiste, que se sentía insegura y se bloqueaba ante la crítica de sus padres (de esta manera la ayudamos a contactar con memorias implícitas).

1.2. La aceptación incondicional

Se trata de aceptar al otro tal y como es, con un respeto absoluto y una acogida cálida y amorosa; una aceptación sin condiciones de la persona y sus sentimientos.

La **aceptación incondicional** implica apreciar al otro sin juzgarlo ni interpretarlo, sin apresurarlo, sin controlarlo, confiando en su capacidad para desarrollarse y sabiendo que posee amplios recursos para tomar decisiones responsables y autodirigirse.

El terapeuta mostrará este afecto genuino sobre todo con su lenguaje no verbal aceptante a través de los reflejos simples de aceptación. La mirada, la expresión de la cara y la postura corporal tienen una función muy importante en la manifestación de la aceptación y la comprensión. Por ejemplo:

Niña (10 años): El otro día pensé que quería que mi padre se muriera.

Terapeuta: (la mira con cariño e interés, afirma con la cabeza y expresa con la cara su comprensión de lo mal que lo ha tenido que pasar para llegar a pensar eso).

Cuando las personas notan esta aceptación experimentan una seguridad que les ayuda a ir bajando defensas y a darse permiso para destapar y mirar lo que les resulta más vergonzoso o difícil de aceptar. Esto les ayuda en su camino de autoaceptación y autoestima.

En el caso de los niños, este amor es también importantísimo para su crecimiento y para labrar la confianza en ellos mismos y su sensación de valía personal. **Nunca se interpretará o evaluará el contenido que trae el menor como bueno o malo, sino que se reflejará y validará su mundo interior.** Es importante distinguir entre validar un sentimiento y limitar sus conductas. Por ejemplo, podemos comprender y validar que el niño está muy celoso porque ha nacido su hermano pequeño: ¡para él es un fastidio haber perdido tanta atención de sus padres y no quiere perderla! Pero eso no quiere decir que le permitamos que meta el dedo en el ojo de su hermanito o le pegue patadas. Siempre le ayudaremos a encontrar una manera de exteriorizar esos celos de una forma que no sea dañina para él ni para los demás.

1.3. La congruencia

Es la actitud de ser uno mismo de forma auténtica. Tiene que ver con conectarnos y mostrarnos como somos realmente, y no como nos gustaría ser. Lo más probable es que una persona realmente auténtica tenga un comportamiento empático y de consideración hacia el otro porque, al transmitirse desde su esencia, se mantiene en contacto con su propio potencial, que es de naturaleza

constructiva. Si la empatía y la aceptación no provienen de la autenticidad se convierten en técnicas sin efectividad, porque no son percibidas como transparentes, sino como falsas, no sentidas realmente.

Podemos decir que la congruencia tiene dos niveles. El *primer nivel* tiene que ver con la correspondencia entre lo que tengo en conciencia y lo que comunico. Si somos congruentes a este nivel se puede notar una coherencia entre nuestro lenguaje verbal y el no verbal.

El *segundo nivel* de congruencia tiene que ver con la correspondencia entre lo que tengo en conciencia y la experiencia y los sentimientos reales. Esta es la más complicada de conseguir, ya que hay partes de la experiencia que no acceden fácilmente a la conciencia. De ahí la importancia de la autoescucha y el trabajo de introspección para darnos cuenta de lo que estamos viviendo o hemos vivido y le podamos poner nombre y traerlo a la conciencia para que no interfiera en el proceso.

Llegar a ser **congruente** implica, por lo tanto, un trabajo personal difícil y a momentos amenazantes y dolorosos. El objetivo del trabajo de introspección será llegar a conocer partes de nosotros mismos de las que no somos conscientes, y poder aceptarlas. Es esencial para trabajar como terapeuta, porque si no, en las intervenciones, los verdaderos sentimientos se filtrarán inconscientemente.

Así, por ejemplo, si yo no soy consciente de que un niño me produce rechazo, en mis intervenciones se me colará sin darme cuenta algún comentario enjuiciador o un gesto sutil de desagrado con la cara. Si no hago que el rechazo sea consciente y lo comprendo, será difícil que pueda llegar a aceptarlo y transformarlo.

La congruencia la expresa el terapeuta mediante las automanifestaciones de sus sentimientos y vivencias en el aquí y ahora.

Yalom (1984) afirma que:

No hay duda de que, para relacionarse con el paciente, el terapeuta tiene que revelarse a sí mismo como persona; no puede permanecer pasivo, desprendido y escondido. La revelación del terapeuta de sí mismo, forma parte integral del proceso terapéutico (pág. 482).

Como señala Cormier y Cormier (1991): «la autorrevelación es conveniente solo cuando se puede explicar cómo beneficia esta al cliente» (pág. 61). Es importante que el terapeuta no pierda de vista que el objetivo fundamental es facilitar el crecimiento de las personas a las que acompaña y en ningún caso una satisfacción de sus propias necesidades. El terapeuta tiene que tener un

Automanifestación/ autorrevelación

El intercambio verbal del consejero, de una revelación personal o de información relacionada con reacciones o respuestas hacia el cliente que surgen en sesión (Knox *et al.*, 1997, en Constance, 2009, pág. 2).

buen grado de congruencia interna para poder diferenciar entre sus propios temas pendientes y lo que realmente tiene que ver con la persona a la que acompaña y la relación con ella.

Carkuff y Berenson (1967) remarcan la importancia de escoger bien el momento de realizar una autorrevelación, teniendo muy en cuenta el problema que presenta la persona, su nivel de conciencia y su capacidad para poder usar constructivamente la comunicación personal del terapeuta.

Un número moderado de automanifestaciones pueden ayudar a generar más confianza e intimidad con el terapeuta, que se muestra como una persona de carne y hueso. Facilitan la creación de un espacio donde existe el permiso para poder sentir y expresar sentimientos de todo tipo. También son un vehículo para que el niño/adulto comprenda que el otro puede tener emociones, deseos y necesidades diferentes, lo que le ayuda a mejorar su capacidad mentalizadora y de empatía. Por ejemplo:

Adolescente de 16 años (con expresión muy enfadada y tono alto): ¡No quiero saber nada más de ti!

Terapeuta: ¡Veo que una parte de ti está muy enfadada! Siento mucha curiosidad y tengo ganas de escuchar lo que le está pasando y le ha pasado a esta parte. Tengo la intuición de que tiene buenas razones para estar así.

Los menores, en este clima que se crea de autenticidad, comprensión y aceptación de sus emociones y vivencias, podrán ir reconectándose con ellos mismos y con su tendencia a crecer, madurar y desarrollarse hasta donde lo permita su estructura biológica.

2. Técnicas de intervención bloque I: regulación afectiva

2.1. Introducción

Tras haber realizado la evaluación y haber hecho la devolución tanto al niño como a sus referentes, pondremos el foco en la sintonización, regulación y estabilización, aunque realmente los objetivos de este primer bloque comienzan a trabajarse desde el primer momento que vemos a la criatura.

Actualmente todos los estudios y corrientes dentro de la medicina y la psicología comparten que los tres primeros años de vida son los más importantes para el desarrollo del cerebro. Para que un niño llegue a manejar la frustración necesita haber desarrollado la capacidad de autorregulación en esos primeros años de vida a través de la regulación por parte de su cuidador principal. Este tiene un papel fundamental, ya que tiene que responder ante las necesidades del bebé y contener sus estados afectivos para que se desarrolle de manera saludable.

Los niños con dificultades producidas por la falta de esa figura adulta que los regule en los primeros años de vida, tienen una ventana de tolerancia muy reducida y tienden a explotar con más facilidad. Por ello, en este bloque, vamos a tratar de aumentar dicha ventana para que así puedan ir gestionando cada vez más emociones que antes les desbordaban.

Junto con el contexto, vamos a estar muy atentos de todo lo que va ocurriendo y les ayudaremos a conocerse a sí mismos. Para ello, en un primer momento necesitan de un referente que les vaya dando pistas y les ayude a poner palabras a lo que sienten. Cuando la palabra emerge, la sintomatología se reduce.

Por nuestra parte, vamos a ayudarles a hacer el puente entre la emoción y las experiencias internas y externas, vamos a convertirnos en su altavoz sobre lo que sienten, pero no saben nombrar todavía. Así mismo iremos haciendo explícitos los recursos que ya posee el niño e irá descubriendo más.

Desde este primer momento trabajaremos con los padres, tutores, profesores, etc., para expandir este acompañamiento emocional al entorno. El contexto es muy importante para el proceso y para dar una coherencia y consistencia al mensaje que se le transmite al niño. **Es muy efectivo que sienta que todos (terapeuta, profesores, familia y otros referentes) vamos en la misma**

dirección. Esta sensación de sostén es muy reparadora para ellos y les ayuda a lograr una estabilización mayor y de una forma más rápida. Por todo ello hemos de trabajar en red.

Algunas veces, este proceso es largo y difícil y tendremos que dedicarle mucho tiempo. Es mejor no apresurarnos porque sería perjudicial y a la larga enlentecerá el proceso.

2.2. Objetivos

A partir de lo observado en las sesiones de evaluación se establecerán objetivos más concretos según el caso, pero a continuación nombramos los objetivos generales de este bloque:

- 1) Formar al contexto para que pueda acompañarle.
- 2) Establecer rutinas que regulen sus ritmos y supongan unos límites claros en los que manejarse.
- 3) Transformar la motivación externa en motivación interna.
- 4) Promover la sintonización emocional en la que el niño se **sienta sentido**.¹
- 5) Reducir la sintomatología.
- 6) Desarrollar la capacidad de autoobservación, modulación y expresión de sus emociones.
- 7) Aumentar la ventana de tolerancia a través del descubrimiento de nuevos recursos y mejorar así la capacidad de autorregulación.
- 8) Desarrollar la afectividad mentalizada, es decir, que atribuya el significado subjetivo de los estados emocionales propios para darse cuenta de qué le pasa a él y llegar a ver qué les pasa a los demás.

⁽¹⁾ *Sentirse sentido* es una expresión que se utiliza desde la mirada humanista para transmitir la importancia de la sintonización emocional, de la incondicionalidad y el no juicio hacia la persona que tenemos delante. Hace referencia a poder transmitir a la persona que somos capaces de escuchar y comprender las emociones que siente, ofreciéndole un acompañamiento de dichas emociones, desde la seguridad y el no juicio hacia ella.

2.3. Técnicas de regulación

2.3.1. El calendario semanal

Objetivos

Conseguir una rutina diaria que permita al niño la regulación de los ritmos biológicos básicos.

Materiales

Hoja y colores.

Desarrollo

Se trata de realizar con el niño y sus referentes (o solo los referentes si es muy pequeño) su agenda semanal, con su horario, las actividades que realiza, el tiempo libre, etc.

Esta agenda externa permitirá en un inicio tener una idea del día a día del niño y valorar si fuera necesario introducir algún cambio (más horas de sueño, tiempo de juego libre o con sus referentes, actividad física, etc.).

Es una sencilla actividad, pero muy necesaria sobre todo cuando hay desorganización y dificultad para seguir el ritmo cotidiano.

2.3.2. Mami *time*

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Fortalecer los lazos afectivos, la sintonía emocional y la seguridad en la relación entre los padres/referentes y el niño.

Desarrollo

Esta técnica consiste en que los padres/referentes dediquen un tiempo estructurado, 15-20 minutos al día a una hora fijada, exclusivo con el niño. Es importante tenerlo planificado y que se realice independientemente del comportamiento o actitudes del niño, ya que estos tienen que ver con sus necesidades no satisfechas.

Durante este tiempo, el referente tratará de escuchar activamente al niño y proporcionarle algo que necesite (contacto piel con piel, mirada, abrazos, conversación, etc.). Es imprescindible, por tanto, que la figura significativa que vaya a dedicar estos tiempos sea sensible a las necesidades del niño, empática y contenedora de sus emociones.

2.3.3. Experimentando con mis cinco sentidos

Fuente

Oaklander (2001).

Objetivos

Facilitar el contacto con los sentidos (el tacto, el oído, el gusto, el olfato y la vista) y las emociones para reforzar la percepción y el contacto consigo mismos y con su entorno.

Es especialmente importante hacer este tipo de ejercicios de percepción de los sentidos con los niños o padres que viven más desconectados de sus cuerpos o que tienden a evitar sus sensaciones y emociones.

Material

Diferentes músicas, instrumentos, alimentos, cosas con diferentes olores y texturas, pintura, arcilla, cristales de colores, papel de celofán, etc.

Algunas de las propuestas incluyen letras o material no apto para niños muy pequeños, pero se pueden realizar los ejercicios simplemente adecuando los objetos, imágenes, etc., a la edad de la criatura.

Desarrollo

Comenzamos hablando con el niño de los sentidos (el tacto, el oído, el gusto, el olfato y la vista) y de que vamos a hacer varias actividades para agudizarlos.

- **Tacto**

Podemos proponer palpar diferentes superficies con las manos o los pies descalzos (lija, terciopelo, madera, metal, pintura, arcilla, etc.) y hablar sobre qué les evoca y les hace sentir cada una. También pueden hacer dibujos, buscar un color o hacer un movimiento corporal para representar algunos adjetivos sobre las texturas (esponjoso, peludo, áspero, etc.).

Otra propuesta es tener objetos, letras, etc., en una bolsa y jugar a encontrar dentro de la bolsa algo que describe el terapeuta (algo áspero/suave/blando, algo que empiece por J, algo con lo que escribes, etc.). También se puede jugar a adivinar por el tacto lo que hay en la bolsa. Por ejemplo:

Terapeuta: Mireia, mira tengo una bolsa con objetos muy distintos... ¿te gustaría jugar a adivinar qué son solo tocándolos?

Mireia: ¡Sí! ¿Pero y si no sé lo que son, puedo mirar?

Terapeuta: ¿Te pone nerviosa no adivinar alguno?

Mireia: Sí, un poco.

Terapeuta: Se me ocurre que puedes ir describiendo la forma que tienen, la textura, si son duros/blandos, etc., y tratamos de adivinar entre las dos. ¡Igual hay alguno que no sabemos o que no era lo que habíamos imaginado! Pero a mí me parece divertido descubrir después qué era realmente, ¿a ti te parece?

Mireia (moviendo rápido sus manos): ¡Qué guay!

En grupo o con las familias pueden jugar a hacerse masajes, a guiar y dejarse guiar con los ojos tapados, trazar letras en la espalda del otro y tratar

de adivinarlas, jugar a la gallinita ciega o a tener diálogos sin palabras (solo con gestos).

- **Vista**

Para que agudicen la vista les facilitaremos que miren a través de diferentes materiales (celofán, agua, cristal de colores, etc.) y desde diferentes perspectivas (cerca, lejos, del revés, etc.). Tras la observación podemos pedirles que dibujen sus sensaciones.

- **Oído**

La música ha sido utilizada con mucho éxito en terapia para favorecer el afloramiento y expresión de sentimientos, para estimular el lenguaje, la participación y comunicación, para sosegar y calmar, etc.

Podemos comenzar invitando al niño a que se siente en silencio y con los ojos cerrados para percibir los sonidos/melodías, adivinar qué los está produciendo, comparar cuáles son más graves y cuáles más agudos, etc. Luego pueden dibujar o modelar las sensaciones, recuerdos, imágenes que les han venido a la mente.

Otro juego divertido puede ser buscar a través del sonido la pareja de botes que contiene lo mismo.

Después de poner el foco en la percepción de los sonidos, podemos hacerles propuestas para que utilicen la música como medio de expresión.

Se puede pedir a los niños que creen una melodía/sonidos/canción según su estado de ánimo. Que toquen, por ejemplo, en el piano su miedo y luego una melodía que les ayude frente a ese miedo. También se puede jugar a adivinar el sentimiento que quieren transmitir con determinada creación.

- **Gusto**

Primeramente, es interesante que los niños experimenten con las funciones de la lengua, dientes, mejillas (masticar, tragar, lamer, hablar, etc.) para que se hagan más conscientes. Seguidamente se les invita a saborear diferentes alimentos (dulces, ácidos, amargos, etc.) y comparar sabores, temperaturas y texturas.

- **Olfato**

Igual que con los demás sentidos, propondremos al niño que experimente con diferentes tipos de respiraciones haciéndose muy consciente de su nariz y el recorrido que hace el aire. Luego le proporcionaremos diferentes olores y jugaremos a describirlos y reconocerlos y compartir lo que nos evocan.

2.3.4. Mi danza

«La expresión corporal es una forma de exteriorizar los estados anímicos; comunica y traduce la vida interior a través del gesto, el sonido, la actitud, el ademán y el movimiento» (Unikel y Galeano, 1995, pág. 35).

Fuente

Adaptación de Oaklander (2001).

Objetivos

- Aumentar la conciencia corporal, tanto de los límites como de las posibilidades.
- Ampliar las formas de expresión y comunicación a través del cuerpo. Lo que implica nuevas formas de pensamiento y relación con el mundo.
- Facilitar la integración conectando emociones, cogniciones y movimiento.
- Mejorar la fuerza física y emocional, la creatividad, la espontaneidad y las relaciones con los otros.
- Mejorar la relación con el cuerpo (autoestima).

Material

Música y telas.

Desarrollo

Podemos comenzar la propuesta diciendo al niño que se ponga cómodo, se quite los zapatos si quiere y comenzar con un «calentamiento». Que empiece a andar por la sala probando diferentes movimientos y tratando de que sea muy consciente de su cuerpo.

A continuación, compartimos varios ejemplos para ir calentando:

Te propongo andar como si tuvieras mucha prisa..., muy lentamente..., de puntillas..., como si estuvieras en arenas movedizas... Nota cómo se mueven tus pies y la tensión de tus piernas...

Puedes probar a moverte serpenteando, reptando, gateando, estirándote tan alto como puedas como una jirafa, encogiéndote como un bicho bola, volando como un globo que luego se desinfla, etc.

Escucha la música/un poema, garabatea y muévete libremente... Cuando pare la música puedes quedarte quieto como una estatua y veremos cómo se encuentra la estatua.

Expresa a través de tus movimientos diferentes emociones (alegría, tristeza, enfado, miedo, etc.).

Interactúa con los compañeros del grupo usando las telas, bailando, etc.

Es interesante que puedan terminar haciendo una danza con su propia música interior. El calentamiento puede facilitar la experimentación de diferentes tipos de movimientos y darse cuenta de los que les son más cómodos, fáciles, divertidos, nuevos, conocidos, etc., pero también se les puede hacer la propuesta de bailar lo que sienten por dentro directamente. Por ejemplo:

Terapeuta: Eva, te veo muy seria. ¿Estás enfadada?

Eva: (asiente con la cabeza).

Terapeuta: ¿Quieres hablar de ello?

Eva: (niega con la cabeza).

Terapeuta: Te propongo que entonces bailes ese enfado. ¿Quieres algo de música fuerte para acompañarte?

Eva: No, sin música.

Terapeuta: Vale.

Eva: (empieza a moverse por la sala dando saltos y pisando muy fuerte como una «danza africana»).

Terapeuta: Puedes también gritar, resoplar, etc. (Tras el baile se encuentra más calmada y con ganas de hablarlo).

2.3.5. Adivina qué represento

Fuente

Oaklander (2001).

Objetivos

La actuación ayuda a los niños a contactar con sus sentidos, su movimiento, imaginación, fantasía, intelectos, etc. También les permite expresar y reconocer emociones, sensaciones y partes de ellos mismos muchas veces ocultas, pudiendo así integrarlas.

Material

Tarjetas para representar.

Desarrollo

Presentamos al niño un juego con tarjetas que dicen lo que tiene que escenificar y los demás (si están en grupo) o el terapeuta (si está en terapia individual) tendrán que adivinar lo que está dramatizando.

Las tarjetas piden representar sensaciones, emociones, acciones y personajes muy variados. Otra forma es que el niño invente directamente lo que quiere representar.

Ejemplos de tarjetas

Expresa sin hablar las sensaciones y emociones que sientes cuando tocas una patata caliente, un cuchillo..., ves una serpiente, a dos enamorados, un niño que llora..., hueles una rosa, basura..., saboreas chocolate, helado de limón..., saltas a la cuerda..., eres un profesor...

Variantes

Para los niños más pequeños que tienen dificultad para leer, las tarjetas pueden ir acompañadas de dibujos que ilustren lo que tienen que escenificar o directamente el terapeuta puede decir: «con esta varita mágica te transformo en..., un perrito» y el niño lo escenifica.

2.3.6. La alineación enraizada

Fuente

Adaptación de Odgen (2016).

Objetivos

Mejorar la conciencia corporal y aumentar la capacidad de autorregulación a través de estos recursos somáticos.

Desarrollo

El cuerpo se ve afectado por las experiencias vividas y eso se percibe en el tipo de postura (agachada, muy rígida, etc.). La idea es que los niños experimenten con diferentes posiciones de su columna vertebral para que logren una postura más alineada que les ayude a sentirse más centrados y capaces de sostenerse.

Este recurso somático se puede realizar a la vez que el arraigo para sentir una mayor estabilidad y fortaleza, sobre todo para los niños y adolescentes poco enraizados. Les pediremos que se descalcen y coloquen sus pies bien apoyados, que noten el talón, la planta y los dedos en contacto con el suelo y todo el peso de su cuerpo descansando sobre ellos. A los mayores se les puede hacer notar la fuerza de la gravedad. Podemos hacer que imaginen raíces saliendo de sus plantas que les sujetan «a la tierra».

Les preguntaremos sobre sus sentimientos, pensamientos y sensaciones en la postura alineada y enraizada, para ayudarles a poner conciencia del bienestar que conlleva y fijarlo como recurso. Para fijarlo tras la experimentación, el niño puede hacer un gesto o una creación artística que le recuerde el recurso.

2.3.7. La respiración

Objetivos

Mejora de la conciencia corporal y adquisición de un recurso somático que aumenta la ventana de tolerancia y facilita la autorregulación.

Desarrollo

Hay diferentes maneras de aprender a respirar. Por tanto, podemos adaptar al niño la manera de enseñar a respirar correctamente y a aumentar la conciencia de la respiración para que pueda usarla como recurso para relajarse en situaciones difíciles que lo activan en demasía. Es importante que los niños aprendan la respiración abdominal de forma lúdica como un recurso para relajarse, poniendo atención en la inhalación y exhalación.

- **La respiración del leñador.** Es un recurso para liberar tensiones y enfados. Consiste en reforzar el recurso de expulsar toda esa tensión o rabia por la boca con cada exhalación. Para ello imita a un leñador cortando leña: con los pies bien apoyados en el suelo y las piernas un poco separadas, cogiendo un hacha imaginaria con los puños cerrados, levantando los brazos bien estirados por encima de la cabeza al inspirar y doblando las rodillas y bajando los brazos al exhalar, a la vez el terapeuta deja salir el sonido «aaah», y toda la tensión.
- Existe un ejercicio que consigue el mismo efecto, pero con diferente metáfora. Se trata de la **respiración del dragón**. Animamos al niño a exhalar como echando fuego por la boca y sacando toda esa rabia con un «aaah» (la forma de exhalar es como cuando empañamos los cristales de unas gafas; de hecho se puede dar un espejo al niño para que vea cómo se empaña cuando respira así).
- **La metáfora del globo** para conseguir la respiración abdominal. Se le pide al niño que imagine que en su barriga hay un globo que se hincha al coger aire y se deshinchas al expulsarlo. Se le puede proponer que coloque las manos o un barquito de papel en la tripa para notar cómo sube y baja al ritmo de su respiración. Es recomendable que se empiece a hacer el ejercicio tumbados y más adelante sentados y de pie.
- **La respiración de la serpiente.** Trata de que aprendan a respirar más lenta y profundamente, haciendo énfasis en la exhalación. Se pide al niño que se imagine que va a respirar como una serpiente. El terapeuta le muestra cómo coge aire profundamente y cómo al soltarlo imita a una serpiente siseando y haciendo el sonido «sssh». Cuando lo haga, se animará al niño a que aguante haciendo el siseo de la serpiente todo lo que pueda y que tome conciencia de cómo poco a poco puede ir haciendo durar más la exhalación y respirar más lenta y profundamente. Lo mismo se puede hacer con pompas de jabón, animándolo a que haga el siseo flojo y lento para hacer la pompa lo más grande que pueda.
- Otros elementos para trabajar la respiración serían:

- Una **vela** para ir tratando de hacer oscilar la llama o apagarla.
- Con una **pajita**: hacer burbujas en el agua, trasvasar agua de un recipiente a otro aguantando la pajita con los labios sin morderla, jugar a meter gol con una pelota de papel de aluminio, seguir un recorrido moviendo una bola de fieltro con el aire que pasa por la pajita, etc.
- Jugar con matasuegras o **silbatos** a hacer que suenen o que no suenen, que suenen fuerte o flojito, etc.
- Como una **abeja**, tapándose los oídos y haciendo el sonido del zumbido. En este caso la exhalación se hace por la nariz.
- Como un **elefante**, ayudando a que inhale subiendo los brazos como si fuera la trompa y bajándolos más lentamente con la exhalación y pudiéndose quedar un rato abajo.

2.3.8. El bote de la calma

Se trata de un bote de purpurina que sirve como recurso para cuando sienten que el estrés u otras emociones aceleran su pulso, respiración y les cuesta gestionarse.

La lenta caída de la purpurina genera un modelo visual que entrega una señal al cerebro para que disminuya su agitación, además de ser una imagen explicativa de lo que a ellos les ocurre. Por otro lado, propicia un espacio para que el niño pueda compartir con un adulto su frustración u otros sentimientos.

Objetivos

Desarrollar un recurso para ayudar a la gestión de las emociones más intensas, canalizándolas a través de la respiración, la concentración y la atención plena.

Material

Un bote de plástico largo, liso y con tapa; purpurina (del color que se quiera); pegamento glitter o transparente (una o dos cucharadas); agua templada; colorante alimentario (opcional); una cucharilla y una cuchara; hilo y etiqueta (opcional).

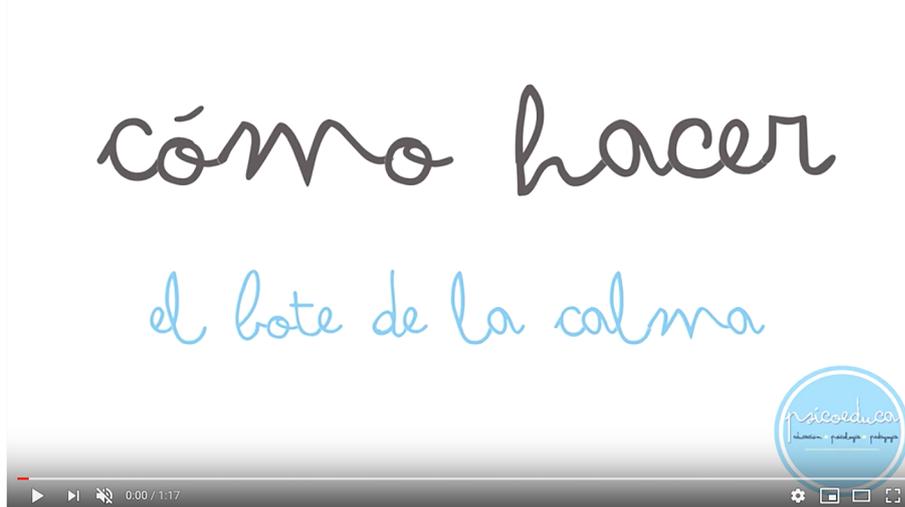
Desarrollo

- Explicación al niño de la técnica, su funcionamiento y objetivo. Le enseñamos el material (le dejamos que lo toque si quiere y se familiarice y así luego podrá estar más pendiente de la explicación) y le comentamos: «Vamos a realizar un bote con purpurina que nos ayude a calmarnos cuando

estemos nerviosos o enfadados. ¿Qué le pasa a tu corazón y a tu respiración cuando te sientes así? ¿También tus pensamientos se mueven rápidamente? Al agitarlo, la purpurina del bote se moverá muy rápido (como te pasa a ti en esos momentos) y al dejar el bote quieto, los copos empezarán a moverse más despacio hasta quedarse quietos en el fondo. De la misma forma trataremos de quedarnos quietos y observar que a nuestro corazón, respiración y pensamientos les ocurre como a la purpurina, que poco a poco van más lentos y se calman».

- Realización del bote de la calma con el niño. Es importante que la manualidad la haga principalmente el niño y que el terapeuta esté acompañando el proceso por si necesita alguna ayuda y diciéndole los pasos a seguir (según la edad podemos hacer que el niño lea las instrucciones en vez de nosotros o sigan las instrucciones en un video de YouTube):

Vídeo 1. Bote de la calma DIY



Fuente: PsicoEduca (2016, 15 enero). <<https://www.youtube.com/watch?v=mThA-dAk0bM>>.

- Vierte agua templada o caliente en el bote de plástico.
- Ahora, echa dos cucharadas soperas de pegamento y remueve bien.
- Escoge un color y echa tres cucharaditas de postre llenas de purpurina. Remueve.
- Añade una gota de colorante alimentario del color que quieras y vuelve a remover.
- Solo te queda cerrar bien el bote con la tapa y asegurarnos de que al girarlo no se sale nada.

Si el niño quiere ponerle un nombre especial al bote se le puede dar una etiqueta para que lo apunte y se atará con un hilo al bote.

- Probar el bote acompañado por el terapeuta:
 - Primero, el terapeuta le recordará una técnica de respiración y cómo usarán el bote.
 - El terapeuta le pedirá que agite la botella para que la purpurina se revuelva y se acelere como lo hacen su corazón, su respiración y sus pensamientos cuando está nervioso, enfadado, etc.
 - Luego el terapeuta le dirá que se van a colocar con el frasco de la calma enfrente para relajarse los dos, que respirarán hondo y se fijarán en silencio en cómo la purpurina se mueve y se desliza por el frasco hasta que se para del todo (es importante que el terapeuta esté modelando también cómo hacerlo, cómo respirar, etc.).
 - Si el niño tiene alguna dificultad se trabajará cuando aparezca: cambiar la postura corporal al mirar el bote o cambiar la técnica de respiración, por ejemplo.
 - El terapeuta recoge con el niño cómo ha ido la experiencia, y le pide que se fije en cómo siente la calma su cuerpo al terminar el ejercicio.
 - Se dedica un tiempo a poner palabras a lo que ha ocurrido, a las emociones sentidas y lo que quiera expresar el niño.
 - El terapeuta pregunta y recuerda con el niño cuándo podría ser un buen momento para usar el bote.
- Si es posible, se realiza la técnica también con los padres y el niño para que puedan acompañarle en su uso en casa.

Observaciones:

Es importante que el niño entienda que es **un frasco para sentirse bien, no un castigo**. Por eso no ha de usarse con amenazas.

No se trata de callar al niño poniéndole el bote delante, sino de darle un espacio para poder centrarse y luego poner palabras a lo que le ocurre y buscar soluciones desde la calma. Para ello un adulto tiene que estar acompañándole en el proceso.

También puede ser muy útil que lo usen los padres.

2.3.9. El rosal

Fuente

Stevens (1976).

Objetivos

Como cualquier otra visualización o trabajo con imágenes y fantasía, el objetivo es activar el hemisferio cerebral derecho, facilitando de esta manera el *insight* y proporcionando un procedimiento que procure cambios significativos y globales.

A través de esta fantasía, podemos averiguar sobre el mundo interno oculto y el proceso de vida del niño desde su perspectiva. La fantasía con el dibujo le da la oportunidad de ir aumentando su autoconocimiento y le facilita la expresión directa e integración de cosas no expresadas.

Desarrollo

Esta fantasía consiste en guiar a los niños para que imaginen qué tipo de rosal son y que luego lo dibujen. Como en todas las fantasías, es importante utilizar un tono de voz suave y hablar lentamente.

Cuando son niños pequeños o más reprimidos es bueno darles varias posibilidades sobre su tamaño, sus flores, ramas, raíces, lugar donde está, personas a su cuidado, etc., para que se abran a su creatividad. Si algún niño tiene dificultad para meterse en la fantasía se puede empezar con otras fantasías más sencillas y breves con los ojos abiertos.

2.3.10. Mi mundo en colores, curvas, líneas y formas

A lo largo de la historia, el dibujo ha servido como medio de expresión, creación y para dar sentido a la propia existencia y conectarnos con el entorno.

Fuente

Oaklander (2001).

Objetivos

- Aumentar el conocimiento profundo de uno mismo a través de las creaciones artísticas.
- Aprender nuevas vías de expresión de sentimientos que van más allá de las limitaciones que impone el lenguaje verbal.
- Aumentar la creatividad, permitiendo nuevas soluciones ante una dificultad.

Desarrollo

La propuesta consiste en pintar con colores, curvas, líneas y formas. Es interesante que no sean dibujos figurativos ya que algunos niños/adultos se bloquean con ello.

Se les puede pedir que plasmen sus sentimientos, sus dolores físicos, su mundo, su familia, su día/semana, su pasado/presente/futuro.

Durante la creación es fundamental que el terapeuta esté atento al tono de voz, postura del cuerpo, expresión facial, respiración, silencio, etc.

Es también muy importante que el terapeuta no interprete, sino que deje al niño que lo vaya significando a su ritmo. A continuación, compartimos posibles intervenciones del terapeuta tras la finalización del dibujo:

¿Cómo te has sentido dibujando?

¿Quieres describirme algo de tu dibujo?

¿Puedes contarme algo más de esta forma/color...? ¿Y ese espacio vacío?

Describe este círculo como si fueras tú, diciendo «Yo soy este círculo..., tengo..., estoy rodeado de..., mi función es...».

Se le puede ayudar a profundizar en la descripción con preguntas: «¿Quién te usa? ¿A quién quieres más? ¿Qué necesitas?».

Exagera esta parte (por ejemplo: ¡soy muy grande!). Para ayudar a la toma de conciencia.

Haz que esta parte (el círculo) hable con esta otra (el cuadrado).

Veo que has puesto mucho rojo en el lado izquierdo y que aquí está más oscuro. ¿Qué significa para ti ese color?

¿Hay algo de lo que has dicho del círculo que tiene que ver contigo? ¿Te sientes así? Si surge algo de su vida se trabajará dejando el dibujo a un lado.

Veo que en tu dibujo todas las formas se llevan muy bien, ¿te gustaría que fuera así en tu familia, verdad?

Ejemplo tomado de Oaklander (2001, pág. 25-26):

Jim es un chico de 14 años al que se le pide que imagine su mundo en colores, líneas y formas y lo dibuje después.

Terapeuta: No dibujes nada real, solo los colores, líneas y formas que encajen con tu mundo.

Jim: (dibujó una caja grande con muchas líneas curvas de colores adentro). No sé bien lo que significa, es lo que me ha salido.

Terapeuta: Está bien. ¿Puedes ser ahora esa línea de color azul oscuro que configura la caja y hablarle de lo que hay dentro de ella?

Jim: Soy una gran caja entorno a vosotras y os voy a guardar allí.

Terapeuta: Ahora haz que las líneas respondan. ¿Cómo son? ¿Qué le dicen a la caja?

Jim: Oh, somos un puñado de líneas curvas claras. Estamos realmente felices y nos gusta corretear, pero no podemos salir de ti pues no nos dejarías (tono contrariado).

Terapeuta: ¿Qué es esa línea gruesa? ¿Qué podría ser en tu vida? ¿Hay algo que te impida hacer las cosas que te gustan?

Jim: Sí, mis padres no me dejan. Mi padre no me deja meterme en esos lugares que dan susto. (Y comienza a explicar algunas de esas cosas, dándose cuenta de que realmente son sus compañeros de la escuela los que quieren que las haga y realmente él no quiere porque se podría hacer daño y meterse en líos. Termina diciendo que le gusta ese límite).

Variaciones

Se puede realizar también el dibujo en familia o en grupo. En este caso, es esencial fijarse en las interacciones y sentimientos que se van dando. Pueden realizar el dibujo todos en el mismo mural a la vez o irse rotando el turno.

2.3.11. Los cuentos

En todo el mundo, y a lo largo del tiempo, se han transmitido historias por tradición oral y escrita. Estas historias han tenido siempre un gran valor, ya que servían para entretener y también para transmitir un conocimiento profundo.

Objetivos

Los cuentos cumplen un abanico muy amplio de funciones que, a continuación, detallamos.

- **Estimulación de la curiosidad, la fantasía y la imaginación**
Las historias son un buen camino para estimular la fantasía, que es esencial para el crecimiento sano de los niños. Potenciar la imaginación abre las puertas a un mundo donde todo es posible, por lo tanto, promueve la capacidad de construir nuevas soluciones creativas, amplía su mapa mental y sus recursos y evita que su cabeza se quede sin salida en las angustias habituales. Además, como dice Gianni Rodari: «se puede entrar a la realidad por la puerta principal o escurrirse en ella por la ventanita de la fantasía» (Morales, 2005, pág. 25), lo que resulta menos amenazante.
- **Fomento de la escucha activa, la concentración y la memoria**
Al ser una herramienta lúdica consigue captar la atención, el interés y aumenta la motivación del niño. Durante esta actividad, los menores practican la escucha activa y, casi sin darse cuenta, aprenden a concentrar su atención.
Al ser vivido con emoción durante la lectura, el mensaje se graba de una manera mucho más memorable y accesible.
- **Trasmisión de los valores y normas sociales**
A partir de los comportamientos de los personajes y de sus consecuencias, los niños van integrando valores humanos y normas sociales.
- **Mejora de la conciencia y regulación emocional. Comprensión de los conflictos internos**

Los diferentes personajes permiten al niño identificarse con ellos, con sus emociones, sus dificultades y con las soluciones que encuentran. Muchas veces, los cuentos hablan sobre problemas y dificultades inherentes al ser humano que preocupan a los niños. Así, pueden verlos desde la distancia, lo que les permite encontrarse con ellos mismos y comprender mejor los aspectos de la vida que les desconciertan.

Bettelheim (1975) recoge que el cuento supone un espejo que refleja algunos aspectos del mundo interno y de lo necesario para pasar de la inmadurez a la madurez. También afirma que el niño necesita que se le dé la oportunidad de comprenderse y de comprender el mundo complejo que muchas veces lo desconcierta.

- **Desarrollo del lenguaje**

Es evidente que una función que cumplen los cuentos es la de enriquecer el lenguaje de los niños. Aprender nuevas palabras y formas de expresión que ayudan no solo en el desarrollo de sus capacidades cognitivas, sino que favorecen su crecimiento emocional, ya que, al poder nombrar y expresar lo que sienten internamente, son capaces de regularse mejor.

- **Desarrollo de la empatía**

Los cuentos abren la mente del niño a mundos, realidades, problemas y perspectivas diferentes. Eso le ayuda a prepararse para situaciones que podrá vivir en un futuro. Pero, sobre todo, esta apertura a experiencias diferentes le permite ir comprendiéndose mejor y entendiendo el mundo y a los demás. De esta forma va construyendo su empatía, su capacidad de ponerse en el lugar del otro por muy distinta que sea su vivencia, sus sentimientos y necesidades. Esta capacidad será fundamental para construir relaciones futuras sanas y felices.

- **Aumento de la confianza en sí mismo y en el mundo. Optimismo y esperanza**

A partir de los personajes de los cuentos, los niños pueden tomar conciencia no solo de sus puntos más vulnerables, sino de sus fortalezas. Esto les permite llegar a construir una imagen más completa y positiva de sí mismos.

El final de las historias es generalmente feliz, y eso les proporciona una seguridad y una esperanza futuras que permiten atravesar las dificultades y obstáculos con más fuerza y optimismo. El cuento dará una solución o varias soluciones al mismo problema, dando una salida a sus conflictos internos, lo que les ayuda en su desarrollo. **A menudo los niños quieren escuchar muchas veces el mismo cuento hasta que terminan de sacarle todo el mensaje que necesitan.**

Además, cuando se lee con presencia un cuento a un niño, este entra en conexión con el adulto y se siente importante y querido. Esto le ayudará a tener más confianza en sí mismo y en el mundo que le rodea.

Desarrollo

Los cuentos son nutritivos para todas las edades, inclusive para los adultos. Lo importante es ajustar la extensión y vocabulario del cuento a la edad. También es esencial la manera en que se cuentan. Los bebés no entienden el significado de las palabras, pero sí el lenguaje no verbal, los gestos, la mirada, el tono, los cambios en el timbre de voz y la emoción que acompaña a la lectura.

Las ilustraciones son también un apoyo para que los niños sigan con más facilidad la historia, identifiquen la expresión de los personajes y relacionen estas expresiones con la emoción que sienten (aparte de la expresión del terapeuta cuando lo lee, que también tendría que ser congruente con lo que está leyendo).

También podemos contar el cuento como en una obra con títeres o que los niños vayan manipulando las marionetas de los personajes mientras escuchan. Eso les puede ayudar a estar más atentos e implicados.

Es fundamental dejar espacio a la construcción personal por parte de cada niño sin explicar la metáfora del relato. **Lo importante y servible es que lo extraiga por sí mismo, ya que será lo que realmente necesite.** El lenguaje simbólico, el mensaje indirecto e implícito tiene un gran poder y llega más fácilmente que las explicaciones racionales de los adultos. Además, **la metáfora no confronta** y hace saltar las defensas. Por ejemplo, que se hable de un dragón que quemaba a la gente, aunque realmente no quería hacerlo, ayuda a que el niño contacte con el daño que hace a los otros cuando su rabia se descontrola. Si le explicamos el mal que hace a los demás será más fácil que intente defenderse y le cueste más tomar conciencia de ello.

Las intervenciones del terapeuta dependerán de muchos factores: el momento de la terapia en el que nos encontremos, el objetivo que se pretenda, el niño y sus características, la intuición y la pericia del terapeuta. A lo largo de la lectura, el terapeuta podrá ir parando para reflejar lo que está sintiendo el niño o para hacer preguntas.

A continuación, están recogidos algunos ejemplos de posibles intervenciones. Es importante aclarar a los niños que no hay ninguna solución correcta o incorrecta y que todas las respuestas son bienvenidas.

- **Preguntas al inicio**

Para comprobar la disposición y la motivación y para potenciar su capacidad inductora e imaginativa.

Si te fijas en el título y en la portada: ¿Te gusta la imagen de la portada? ¿Qué es lo que más te llama la atención? ¿Hay algo que te guste/no te guste? ¿De qué crees que trata el libro? ¿Qué te parece que pasará en el libro? ¿Y qué más crees que puede pasar? ¿Tienes ganas de saber qué va a ocurrir?

Recoger y validar lo que contesta el niño impulsando a expandir su respuesta.

- **Preguntas durante la lectura**

Para que participe activamente en la lectura y que le haga sentir que sabe cosas, que aporta algo... Le ayuda a seguir más atento.

¿Qué ves en esta ilustración? ¿Y quién es ese personaje? ¿Has notado algún cambio de este personaje en esta foto? ¿Dónde está X? ¿Quién hizo X? ¿Pasas tú la página? ¿Qué pone aquí? (Según su capacidad lectora les animaremos a participar en algún momento puntual, álgido.)

Para que vaya tomando conciencia de sus emociones y de las de los personajes y practicando su capacidad introspectiva y también la empática. También para empezar a darse cuenta de las consecuencias de las respuestas y conductas propias en los demás.

¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando escuchas esa frase? ¿Cómo te sientes después de que haya pasado X? ¿Cómo crees que se siente este personaje? ¿Crees que este personaje está enfadado/triste/asustado? ¿Mucho o poco? ¿Qué puede hacer X para sentirse mejor? ¿Qué pueden hacer sus padres con él? ¿Qué gana ese personaje comportándose así? ¿Qué pierde ese personaje si continúa portándose así? ¿Qué necesita aprender ese personaje? ¿Cómo crees que reaccionará este personaje con la actuación de este otro? ¿Crees que con lo que hace este personaje conseguirá lo que quiere? ¿Si tú fueras él, qué harías, cómo te sentirías, qué cambiarías? ¿Se te ocurre una manera diferente de reaccionar ante esta situación?

Para establecer conexiones entre lo que ocurre en el cuento y en su propia vida.

¿A qué personaje elegirías? ¿A qué personaje te pareces más/menos? ¿En qué te pareces/diferencias? ¿Tú alguna vez te has sentido como él? ¿Te ha pasado alguna cosa similar?

Para fomentar su capacidad de proyectarse en el futuro con coherencia.

En este punto, ¿cómo crees que terminará el cuento?

- **Preguntas al final de la lectura**

Para poner nombre a las emociones y preferencias que tiene.

¿Cómo te sientes ahora? ¿Te ha gustado el cuento? ¿Qué es lo que más te ha gustado? ¿Te esperabas este final? ¿Con qué te quedas de este cuento?

Para incitar a la imaginación, la creatividad y la búsqueda de soluciones.

Te invito a inventarte un nuevo final. ¿Cómo sería? ¿Qué pasaría con X?

Remarcar que podemos combinar perfectamente el trabajo con cuentos con otras herramientas: dibujos, modelado, dramatización, caja de arena, movimiento, silla vacía, etc.

Los cuentos pueden ser utilizados en cualquier momento del proceso. A continuación, encontraréis sus posibles usos en este primer bloque.

La exploración inicial

Los cuentos se pueden utilizar en psicoterapia infantil como medio para recoger más información sobre el niño. Así, le podemos pedir que invente un relato a partir de un comienzo que le contamos o a partir de unos personajes, unas imágenes, tarjetas del juego «Dixit», unas melodías, una palabra que formamos jugando al Scrabble, un objeto sacado de un saco, etc. Para los más pequeños puede estar muy bien ofrecerles recortables/figuritas con las que ir representando su cuento.

La historia que invente puede servir para evaluar cómo se encuentra en algunos aspectos: su capacidad de concentración y escucha, su impulsividad, etc. Será importante prestar atención al lenguaje no verbal (si se mueve mucho o está muy quieto, su tono de voz, su mirada, etc.), a la forma de la historia (lenguaje, grado de detalle, coherencia, etc.) y también al contenido (necesidades, deseos, sentimientos, conflictos, la calidad de sus relaciones, etc.). También se obtiene información de sus reacciones, de las preguntas que se haga, de sus sentimientos y creencias sobre los personajes, de su forma de resolver conflictos según los finales que proponga.

Existen tests proyectivos que consisten justamente en inventar historias, como el test de apercepción infantil con animales (CAT-A) de Bellak y Bellak para niños de 3 a 10 años (2010); el test de completar historias (CCH) de Bader *et al.* (1998) para evaluar el tipo de apego, el test de pata negra (PN) de Louis Corman (2009) y otros.

Podemos proponerles escribir su historia mientras nos la cuentan y así la podremos guardar y quizás retomar en algún momento.

La devolución

El cuento es una manera preciosa de poder hacer la devolución a un niño sobre lo que le pasa y los motivos que le llevan a sentirse de una forma determinada. Es mucho más fácil para un niño extraer el mensaje de una metáfora que de una explicación racional abstracta.

El cuento será un instrumento muy útil en el momento de la devolución para que el niño se sienta comprendido y también para ayudarle a entender lo que le pasa, sus sentimientos, pensamientos, actuaciones y modos de funcionamiento.

Se pueden utilizar diferentes cuentos según el caso, pero lo ideal sería crear uno a medida del niño. Recogeremos en él los puntos fundamentales de su vida, sus características y sus mecanismos.

Devolución a Marina

Nukka y su sonrisa

En una isla de Australia hace ya muchos años nació una pequeña quokka a la que llamaron Nukka. Era como una especie de canguro, pero mucho más pequeño, con las patitas cortas y un pelaje color castaño rojizo. Al igual que los canguros, las mamás quokka llevan a sus crías cuando nacen en una bolsita que tienen en su tripa, ya que todavía son muy chiquitinas para andar y saltar solas, pero la madre de Nukka era más pequeña de lo normal y no pudo.

La pequeña Nukka se quedó viviendo en un bosque frondoso donde había más quokkas que le llevaban vegetales para comer. Allí aprendió a construir túneles entre hierbas que le servían para que los depredadores no la vieran. A veces, se tenía que quedar muy quieta durante mucho tiempo para que no la descubrieran; tanto, que hasta dejaba de sentir el frío y el roce de la hierba. La verdad es que era una quokka lista y aprendió a hacer las cosas por su cuenta muy rápido.

Un día llegaron unos quokkas del lago y le preguntaron si quería vivir en un sitio más agradable y con agua cerca. Nukka estaba un poco aturdida. Esa vez no se fue al lago. Al cabo de un tiempo, los quokkas del lago volvieron y en esa ocasión sí que se fue con ellos. Su día a día cambió mucho. Ya no tenía que construir túneles, ya que estos quokkas la metían dentro de su bolsa para protegerla de los depredadores. Al principio era muy raro sentir tanto calor, e incluso un poco molesto, y prefería construir algún túnel y quedarse bien quieta dentro. Poco a poco le fue gustando cada vez más lo del calorcito y acabó siempre con una sonrisa en la boca. ¡Menos mal que los quokkas del lago tenían un sexto sentido y notaban que, a veces, aunque hiciera muchísimo sol y la sonrisa no se le fuera, Nukka tenía algo de frío por dentro y necesitaba estar un ratito en la bolsa!

En la devolución, se recogen datos importantes de la vida de la niña que explican su funcionamiento actual:

- Una procedencia de un lugar distinto al que ahora está y con una forma de vida muy diferente.
- Una madre biológica muy joven incapaz de hacerse cargo de ella.
- Un orfanato en el que sabemos que no le faltó comida, pero sí atención emocional.
- Un mecanismo de afrontamiento de evitación y desconexión que mantiene hoy en día.
- Unos padres competentes y sensibles, capaces de ver por detrás de sus defensas.

Marina escuchó el cuento con atención y no hizo preguntas. Finalmente, cuando la terapeuta le preguntó si le había gustado y qué le parecía, ella contestó que le había gustado, que le parecía un bichito muy bonito. No hizo más comentarios y no quiso hablar más del cuento ese día, aunque sí que lo hizo más adelante, lo que muestra que tuvo un efecto en ella. Poco a poco pudo ir reconociéndose y verbalizando que a ella también le pasaba como a Nukka.

En la fase de cierre, la niña, acompañada de la terapeuta, puede continuar el cuento realizado para la devolución con los cambios realizados en terapia o inventar uno nuevo.

Bloque I. Regulación y estabilización emocional

Los cuentos en este bloque nos resultan muy útiles, ya que ayudan a los niños a tener una mayor conciencia, regulación y expresión emocional. Para trabajar estos objetivos con los cuentos pondremos especial atención en la identificación de las emociones que sienten los diferentes personajes. Antes, durante y/o después de la lectura iremos reflejando al niño los sentimientos que le van surgiendo. Observaremos atentamente su lenguaje no verbal para captar cómo se va encontrando e iremos guiándole en la escucha de sus sensaciones internas y cambios corporales, poniendo nombre a esas sensaciones. Esta conciencia de las señales del cuerpo le da la posibilidad de regularse antes de que la activación sea demasiado fuerte. Le ayudaremos a buscar lo que necesita.

Asimismo, nos focalizaremos en el reconocimiento de las emociones que el niño siente y de la intensidad con la que las vive. Con los personajes puede ir aprendiendo, desde una distancia, sobre las consecuencias del descontrol emocional. Esto le va preparando para ser más consciente y competente en este aspecto en el futuro.

Durante el trabajo con el cuento, es muy terapéutico que el niño pueda expresar emociones intensas y profundas, que muchas veces reprime por miedo a que sean rechazadas (rabia, odio, envidia, etc.). También puede ser que exprese algunas agradables, como la alegría, que, aunque sea menos habitual, no es permitida en algunas familias que se han visto vapuleadas por diversas tragedias. Que cualquiera de estas emociones no expresadas sea nombrada y aceptada por el terapeuta ayuda al niño a integrarlas y a crecer entendiéndolas y contactando con ellas.

Por el motivo que exponemos en el párrafo anterior, no hay que temer que los cuentos contengan monstruos, personajes malvados, etc., sino al revés, es una oportunidad para dar salida a esas «partes malvadas» que viven dentro del niño y poder enfrentarlas, gestionarlas e integrarlas.

Por ejemplo, en el caso de Marina, trabajamos con el libro *El monstruo de colores* de Anna Llenas (2012). En él se explica que el monstruo de los colores está hecho un lío y no sabe qué le pasa. En el libro se muestran las diferentes emociones por colores y se explica cada una, con lo que se deshace el embrollo.

Marina ya estaba familiarizada con el libro porque lo tenía en casa, pero ello no fue un impedimento para trabajar con él. ¡Todo lo contrario! Ella estaba más motivada porque así podía leerlo conjuntamente y sabía lo que ponía con facilidad. Fueron leyendo a un ritmo fluido sin pararse hasta la página del miedo. En esa, Marina se detuvo y ocurrió el siguiente intercambio:

M: Yo tengo el monstruo negro.

T: ¿Ah sí?, ¿cómo es eso?

M: Sí, de todos los colores es del que más tengo.

T: ¿Y qué ocurre cuando aparece?

M: (silencio).

T: ¿A ti también te aparece en la oscuridad?

M: Sí, por las noches y cuando estoy sola.

T: ¿Y te pasa eso de hacerte pequeñita que pone aquí?

M: Es que yo soy pequeñita.

T: Vale, pequeñita y también como dice el cuento ¿incapaz?

M: No me hagas tantas preguntas que sabes que no me gusta.

T: Sí, ya sé que no te gusta hablar de todas estas cosas que sientes, que es difícil para ti. Cuéntame lo quieras entonces de este monstruo tuyo.

M: No quiero hablar más.

T: Vale, te propongo entonces que lo moldees con plastilina. ¿Te gustaría?

No es la primera vez que Marina le dice a su terapeuta que no le gusta hablar tanto, pero ello no impide continuar sacando provecho de la lectura, de la que sí ha disfrutado. Marina escoge una plastilina negra y un poquito de blanco para los ojos y hace un minimonstruo al que llamó Mudito. La terapeuta optó por invitarla a que ella hablara con Mudito en vez de hacerle preguntas directamente, lo cual resultaba siempre más amenazador.

Ella comenzó un diálogo y Mudito, aunque poco hablador, le explicó que tenía mucho miedo de estar solo, de que le dejaran solo. En esa ocasión, la terapeuta preguntó a Marina si se le ocurría cómo podía ayudarle. Ella cogió la plastilina rosa e hizo una especie de gusano con ojos amarillos y dijo que esa era Rosita y que iba a acompañar a Mudito siempre. De esta forma, Rosita fue un recurso que acompañó a Mudito en todo el proceso.

En este caso, comprobamos lo importante que es poder proporcionar otros vehículos de expresión que no sean la palabra que faciliten la expresión del mundo interno y la comunicación con el terapeuta.

Trabajo con padres

La lectura de cuentos es un recurso muy eficaz también para el trabajo con los padres para fomentar el encuentro y conexión entre ellos y sus hijos. Al leer, los padres no pueden estar en otras actividades y esto favorece que estén más presentes. Lo más importante es el contacto. Les podemos ofrecer un listado de cuentos adecuado para sus hijos y fomentar de esta manera que puedan compartir momentos de lectura.

En el anexo encontraréis cuentos separados por temáticas. Aclaremos que no hace falta que sean cuentos escritos para trabajar específicamente las emociones o una dificultad en concreto para que sean utilizables en terapia. De hecho, los cuentos de hadas contienen conflictos universales con los que los niños

se identifican fácilmente. La pega que se les puede poner a los tradicionales cuentos de hadas son las soluciones mágicas y el sexismo, pero se pueden utilizar y hacerles reflexionar sobre esto.

El cuento también puede ser un recurso para trabajar directamente con los padres y que ellos también puedan acceder desde la metáfora a una comprensión más profunda de la situación que están viviendo.

2.3.12. Fantasía del lugar seguro

Es una fantasía con muchas adaptaciones y se puede ver utilizada desde las diferentes perspectivas psicológicas.

Fuente

Snel (2013).

Objetivos

Tiene como objetivo facilitar al niño a ir a un lugar bonito, real o imaginario, donde se pueda estar tranquilo. Iremos a ese lugar desde la fantasía, pero podemos utilizar desde la imaginación y la meditación, al dibujo, una manualidad o la caja de arena. Lo importante es que podamos imaginar ese lugar, sentirlo, y conectar con las emociones que se asocian a él.

Material

Como hemos dicho, se puede realizar desde la meditación, colocando cojines o colchonetas para facilitar la relajación, pero también podemos necesitar materiales para el dibujo o manualidades, así como la caja de arena y sus figuritas si lo abordamos desde esta herramienta.

Desarrollo

Es una herramienta muy útil si se trabaja desde el bloque I, ya que podrá seguir siendo utilizada a lo largo de la terapia. Al tener tantas alternativas para llevarla a cabo, podemos utilizarlas durante el proceso según lo que al niño le apetezca. La idea principal es poder imaginar un espacio (real o inventado) donde el niño se sienta seguro. Para ello, podemos empezar con la creación de ese mundo a través del dibujo, la caja de arena o crearlo en la sala con cojines, en brazos de la madre, etc. Una vez realizada la creación, profundizar en el lugar a través de la imaginación guiada. (También puede hacerse de manera inversa.) Se puede hacer uso de videos guiados como el que la propia Snel ha publicado en su canal de YouTube.

Vídeo 2. Eline Snel – #7 Un lugar seguro, Tranquilos y atentos como una rana



Fuente: Canal La Ranita (2017, 6 julio). <<https://www.youtube.com/watch?v=G5dds04BGiw>>.

En cualquiera de los casos miraremos de ir introduciéndonos en ese lugar, preguntando por lo que nos envuelve, si estamos acompañados, lo que pasa, etc., y poco a poco ir introduciendo el foco en el cuerpo del niño, la temperatura, los olores, los ruidos, las emociones que siente, dónde las siente en el cuerpo, y así vamos instaurando el lugar en la imaginación.

2.3.13. Personas de mi mundo/constelaciones afectivas

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

El objetivo de esta técnica es explorar las personas que el niño considera importantes en su mundo. A partir de esta técnica podemos hablar de la confianza, seguridad, buenos tratos y de las figuras de referencia.

Material

Folio o cartulina y colores. También pueden utilizarse pegatinas, móviles colgantes, etc.

Edad

Se puede hacer a partir de los 6 años.

Desarrollo

- En un folio o cartulina se sitúa al niño en medio.
- Se le pide al niño que piense en todas las personas que son importantes en su mundo. Puede situarlas más cerca o más lejos de él según la importancia que tengan esas personas.
- Una vez puestas todas las personas, si lo consideramos adecuado para el momento, se puede reflexionar con el niño y pensar si esas personas son niños o adultos, si son personas que aparecen esporádicamente en su vida, si son realmente importantes y por qué, si son agradables para ellos o no.

Observaciones

A los más pequeños se les puede pedir que piensen durante un rato en las personas y que las escriban en un papel y después las coloquen. Esta técnica puede hacerse al principio como hemos dicho, pero también puede utilizarse durante o al final del proceso para poder comparar y reflexionar sobre las personas que escogió al comienzo y las que ahora realmente incluye.

2.3.14. El llavero

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Los elementos evocadores tienen un gran poder en la integración de recursos. Tras haber trabajado el reconocimiento emocional, el siguiente objetivo sería la regulación emocional. Para ello podemos plantear recursos que servirían para bajar el nivel de enfado o ansiedad. Encontrarlos y trabajarlos en terapia es de gran ayuda, pero si los acompañamos con un llavero (objeto evocador) podemos facilitar su generalización e integración.

Material

Folios de colores, goma EVA, colgante escubidú, rotuladores, etc.

Desarrollo

Con los más pequeños dibujamos el lugar seguro y le añadimos una puerta por la que podrán entrar siempre que utilicen las llaves que crearemos a continuación. Se dibujan llaves de colores y en cada una de ellas escribimos un recurso que puede ser útil para el niño o adolescente para autorregularse. Podemos trabajar una sola emoción, por ejemplo, la rabia o los nervios; una situación atemorizante, pero también podemos hacerlo a modo general. La idea es que en las llaves se escriban cosas concretas y que sean recursos del propio

niño. Por ejemplo: agitar y observar el bote de la calma, respirar poniendo un barquito en la tripa y mirar cómo sube y baja, apoyar los pies descalzos en el suelo, lavarme la cara, escuchar la canción (y el título concreto), dar un abrazo a mamá, romper a tiras el papel para reciclar, pegar a un cojín, pedir ayuda a (y que pongan el nombre de la persona), etc.

Después se unen las llaves con la goma EVA o el colgante escubidú y se hace un detalle decorativo al llavero en relación con lo que hayamos trabajado. El llavero se lo lleva el niño y puede usarlo siempre que necesite regulación, mirando qué llave puede ser más eficaz en el momento. El hecho de tener el objeto físico hace que recuerden más los recursos trabajados.

Observaciones

Como se ha comentado, es importante que el niño se sienta cómodo y orgulloso de su llavero, por lo que se puede adaptar a los gustos y edades. En los adolescentes, en vez de escribir los recursos, podemos hacer que cada color sea un recurso y realizar pulseras o llaveros escubidú.

2.3.15. Comecocos de las emociones

El comecocos es un juego de origami común entre los pequeños. Se hace fácilmente con un papel y ofrece muchas oportunidades para que a través del juego se pueda interactuar con el niño. Se dibuja un color en la parte superior y se asocia una emoción a este color escribiéndola debajo. Cuando el niño elige el color, tendrá que decir una situación que le haga sentir la emoción correspondiente.

Esta técnica, igual que cualquier juego con colores, puede ser un elemento facilitador para hablar de emociones asociadas a nuestros estados internos. Asociamos un color a una emoción y facilitamos su expresión a través del juego.

Objetivos

- Ayudar al niño a reconocer y validar sus sentimientos.
- Conseguir que el niño vaya relacionando estas emociones con sensaciones corporales, pensamientos y situaciones determinadas.

Material

Papel y colores.

Desarrollo

- Introducción/explicación de la actividad. Se habla con el niño sobre las emociones que conoce y le planteamos jugar con un comecocos para trabajar con ellas.
- Construcción del comecocos y asignación de las emociones a los colores. El terapeuta modela la construcción y acompaña al niño en la realización y coloreado del comecocos. Luego se pedirá al niño que identifique una emoción para cada color y apunte el nombre en el reverso para recordarlo.

Vídeo 3. Cómo hacer un Comecocos de papel



Fuente: unComo (2014, 2 julio). <<https://www.youtube.com/watch?v=2INdBv4BWbS>>.

- Jugar y explicar situaciones en las que sientan la emoción que toque. Al comecocos, juegan tanto el niño como el terapeuta. Primero, uno dice un número y se va abriendo y cerrando el comecocos hasta llegar a ese número y luego se elige un color de los cuatro que haya (también se puede jugar a decir otro número para que el color toque al azar). Tanto el terapeuta como el niño dicen situaciones en las que se hayan sentido como la emoción que les toque según el color. Para el niño ya es muy reparador que un adulto pueda escuchar y validar esas emociones y situaciones conforme las va verbalizando y puede resultar un trabajo más concreto si presenta dificultad con alguna en específico. También es importante preguntar y reflejar qué sensaciones corporales vienen asociadas a esas emociones y si también viene algún pensamiento.

Observaciones

- Este mismo juego se puede realizar para una situación concreta que genere diversas emociones. Esta variante permite evidenciar que se pueden vivir sentimientos diferentes simultáneamente ante una situación, persona, etc.
- Este ejercicio se puede hacer con diversos juegos que tengan colores (los palillos de colores, pelotas de colores, juego de torre de piezas de colores, los enanos saltarines, etc.). En todos ellos el niño decidirá qué color co-

responde a cada emoción y luego jugará por turnos con el terapeuta tal y como se ha ejemplificado con el comecocos.

2.3.16. Dominó de las emociones

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Mejorar la identificación de emociones y la asociación de las emociones a experiencias internas y externas, a pensamientos y sensaciones corporales.

Material

Set de «Dominó de emociones» que se puede realizar en cartulina o piezas de madera y plastificarlo.

Desarrollo

Esta técnica consiste en jugar al «dominó» de la forma tradicional, tratando de encadenar las emociones con situaciones. Algunas fichas tienen una parte blanca y el niño o terapeuta debe nombrar una emoción que se asocie a la situación descrita que la precede.

Ejemplos de fichas de dominó

ENFADO	Se muere mi mascota, a la que quiero mucho
ALEGRE	Un compañero me insulta
	Me invitan a una fiesta de cumpleaños

Fuente: Elaboración propia.

3. Técnicas de intervención bloque II: empoderamiento y autoestima

3.1. Introducción

Una vez conseguida la estabilización y la instalación de recursos, pasamos a una segunda fase a la que podemos llamar de empoderamiento y autoestima. En esta fase, trataremos de conseguir que el menor aumente la comprensión de sí mismo, de sus capacidades, sus dificultades, sus mecanismos de afrontamiento, los disparadores que le afectan, etc. En definitiva, que se entienda y se quiera más. También facilitaremos que explore y practique nuevas formas de respuesta más constructivas y ligadas al presente. En esta parte, apoyaremos estas nuevas conductas y sobre todo, esta nueva visión más confiada de sí mismo y de su entorno.

3.2. Objetivos

Los aspectos más importantes a trabajar en este bloque serán:

1. Las **técnicas de externalización**, gracias a las cuales redefinimos creencias o distorsiones negativas y facilitamos la integración.
2. Las **funciones ejecutivas**, gracias a las cuales podemos organizar y dar sentido a la narrativa.
3. **Autoestima y empoderamiento**, a través de reforzar recursos positivos.

3.3. Técnicas de externalización

En el sentido de Michael White (White y Epston, 1993), la externalización es un proceso en virtud del cual un cierto atributo o cualidad se «saca fuera» de las personas y se convierte en algo con entidad propia. Para él, el valor terapéutico está en que **crea un espacio entre la persona y sus problemas**, y desde el enfoque humanista compartimos este valor.

Que la persona sea consciente de que «es más que sus problemas» tiene muchos beneficios; se ve de forma más holística, global, integral. También facilita el empoderamiento y movilización de recursos. Además, ver las cosas con distancia permite poder tomar conciencia de diferentes aspectos: la dimensión del problema, el funcionamiento, una característica particular que le ayuda a comprender mejor, etc. Por ejemplo, un niño, tras externalizar su miedo, pudo darse cuenta de que podía convivir con él, que en realidad ese miedo no era tan grande y no le paralizaba. Una niña, al externalizar su rabia y bajar su activación al ponerla fuera, pudo poner en marcha recursos para su manejo.

Podemos externalizar muchas cosas: emociones, sentimientos, partes de uno mismo, problemas, etc. Todo aquello que nos esté causando incomodidad y necesitemos solucionar, comprender e integrar. También se pueden externalizar partes positivas para extraer toda la información que nos pueda servir para aumentar nuestro conocimiento sobre nuestros recursos.

Durante todo el proceso de externalización, el terapeuta mantiene una actitud de escucha e interés sobre cómo funciona lo externalizado y puede acompañar al niño a explorar nuevas formas de relacionarse. Se le podrán hacer reflejos y preguntas al niño sobre lo externalizado.

1) Preguntas sobre cómo se siente con la externalización:

- ¿Cómo te has sentido mientras lo hacías?
- Ahora que has terminado, ¿cómo te sientes?
- ¿Cómo notas tu cuerpo?
- ¿Cómo te sientes con esta forma que le has dado?
- Ahora que lo ves con más distancia, ¿quieres realizar algún cambio?

2) Reflejos sobre lo que vemos físicamente de la creación que le puedan ir ayudando a tomar conciencia sobre algunos aspectos y a ir profundizando en ellos:

- Parece que tiene unos brazos muy grandes, ¿no?
- Toda esta parte parece que es un remolino muy liado.
- Veo un botón amarillo ahí en su tripa y me pregunto qué será.

3) Preguntas sobre la creación que el terapeuta hará al niño, que sugerirán que si no sabe alguna respuesta se la pregunte a lo externalizado:

- ¿Cómo se llama?
- ¿Cuándo apareció por primera vez?
- ¿Cuándo surge ahora?
- ¿Qué hace cuando aparece?
- ¿Cómo se siente?
- ¿Qué necesita?
- ¿Quiere contarte o contarnos algo?
- ¿Quiere pedirte algo?
- ¿Cómo funcionan entre ellos? (si hay varios personajes)
- ¿Qué está ocurriendo en la escena?

Si el niño entra en el diálogo con lo externalizado le escucharemos con atención y le daremos espacio para observar cómo interactúa, qué pregunta y qué contesta, o cómo lo hace para que interactúen los personajes.

4) Le animaremos a que pueda entrar en interacción con lo externalizado (o que lo comparta con el terapeuta):

- ¿Cómo te sientes con él o ella?
- ¿Le quieres pedir algo?
- ¿Le quieres decir o contar algo?
- ¿Se te ocurre cómo ayudarle? (fomenta la creación o utilización de recursos)

En ningún momento el terapeuta toma la posición de experto que sabe todas las respuestas, sino que ayuda a que sea el niño quien lo vaya poniendo en palabras.

Hay diversas formas de externalizar, a través de la palabra, los dibujos, las construcciones, la plastilina, los títeres, la caja de arena, las metáforas, etc. Muchas veces externalizar con material plástico es más fácil que con palabras y el niño puede llegar a expresar partes más dolorosas y difíciles de poner en palabras.

3.3.1. Técnica de las etiquetas

Consiste en identificar las etiquetas (atributos) que otros o nosotros mismos hemos incorporado a nuestro autoconcepto. Tras detectarlas podremos reflexionar y comprender el valor que tienen, lo que afectan y, en caso de ser perjudiciales, buscar la manera de resignificarlas.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Detectar creencias irracionales para poder después modificar dichas creencias y distorsiones cognitivas respecto a uno mismo.

Material

Folios, cartulina, figuras, plastilina y pósits.

Desarrollo

- Le pedimos al niño que se dibuje o se represente de la forma que quiera. Puede dibujarse, dar forma a la plastilina, escoger una figura, etc.
- Debe identificar las etiquetas con las que le han caracterizado y colocarlas de la forma que quiera. Algunos ejemplos pueden ser: «siempre me dicen

que soy más maduro para la edad que tengo, o soy divertido, responsable, buena/mala persona, travieso, mentiroso o competitivo».

- Reflexionamos juntos para resignificar estas etiquetas: podemos preguntar cuáles cree que lleva consigo y le pesan, cuáles ha podido elaborar, cuáles se ha podido quitar, cuáles le pertenecen, cuáles no, cuáles se contradicen, etc. A través de la narrativa se va dando un sentido diferente a las etiquetas, permitiendo la redefinición y su integración. Los atributos, en general, no son *per se* características positivas o negativas, sino que es a través de la narrativa que le da la persona a dicha característica, lo que dará la connotación al atributo. Por ejemplo, «ser más maduro de lo que toca por edad» puede parecer positivo, pero en muchas ocasiones viene acompañado de una presión asociada y de una percepción de hiperresponsabilidad que puede terminar leyéndose como un atributo con connotación negativa.

3.3.2. Los monstruos domésticos/mis superpoderes

Las respuestas defensivas y la mala gestión emocional son los disparadores de conductas muy castigadas socialmente, y esto ataca directamente a nuestra autoestima y nuestro autoconcepto. Si externalizamos dichos comportamientos, no solo facilitamos su gestión, sino que aliviamos nuestra culpa haciendo posible la conexión con lo que estamos trabajando. Queremos transmitir al niño que lo que no nos gusta es la conducta, no el niño en sí. Para ello, nos aprovechamos de los monstruos/superpoderes que hacen que no tengamos total gestión de nuestras conductas. Aprenderemos a gestionar dichos monstruos o superpoderes para que no nos hagan actuar de maneras que no queremos. Siempre es más fácil «luchar» con alguien externo que con uno mismo.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Que el niño consiga externalizar aspectos de sí mismo que no logra gestionar y atribuirlos a un monstruo/superpoder, para así poder facilitar su gestión al verlos en el otro.

Material

Folios, goma EVA, ceras, pinturas, papeles de colores, pegatinas y material para manualidades.

Desarrollo

Puede comenzarse la actividad leyendo el libro *Manual de monstruos domésticos* (Marijanovic, 1998). La lectura ayuda a que el niño se relaje, entre en la metáfora de los monstruos y le resulte menos amenazante inventar su monstruo después.

Tras la lectura se le pide que represente su monstruo con diferentes materiales y que luego cuente un cuento o historia sobre él, continuando las siguientes frases:

- Érase una vez un monstruo que se llamaba...
- Que nació en...
- Que aparece en.../cuando...
- Tiene tres características relevantes que son...
- Para que desaparezca o nos deje tranquilos lo que tenemos que hacer es...

Ejemplo de cuento para trabajar el perfeccionismo

«Perfectitis es un monstruo muy estricto que nació en Perfectworld. Tiene la capacidad de convertirse en tu sombra, por eso te acostumbras a él y es como si lo dejaras de ver, pero siempre te acompaña y aparece en los peores momentos. Cuando estás intentando hacer una cosa bien y empiezas a perder los nervios porque no te sale, ¡tachan! Aparece y se va haciendo grande. Le encanta recordarte todas las veces que has intentado hacer cosas y no podías, y se ríe de las veces que te equivocas. Si logras terminar lo que estabas haciendo, viene su parte favorita, que es recordarte lo que querías hacer y compararlo con lo que has hecho, ridiculizando el resultado y poniendo ejemplos de comentarios de los demás sobre tu trabajo. Es difícil poder pasar de él, porque es muy insistente, pero ayuda decirle que haces lo que puedes; diferenciar las cosas que es importante hacerlas bien, de las que no son tan importantes; y una cosa que me ayuda a mí es programarme para no tener que ir con prisas a la hora de hacer las tareas importantes, porque así puedo dedicar un rato a ponerme una canción cuando Perfectitis está en su máximo momento pesado» (Ana, 12 años).

Observaciones

El menor puede crear su propio monstruo o puede elegir alguno de los que incluye el libro. Esta técnica es muy útil para separar el problema de la persona de forma divertida, y así poder enfrentar sus dificultades y reducir las defensas.

3.3.3. Los trajes

Abordar los mecanismos de defensa en los más pequeños es complicado, por un lado, porque es un concepto demasiado abstracto para ellos y, por otro lado, porque es difícil detectarlos. Para ello, utilizamos la metáfora de los disfraces o trajes que facilita dicha tarea. Mostramos al niño algunas imágenes de trajes que representan ciertas defensas. A partir de ello, le permitimos identificarse con ellas o crear otras, haciendo así una concienciación de sus respuestas defensivas.

Es una técnica que puede utilizarse de una manera muy básica desde muy pequeños. A partir de los 4 o 5 años ya comprenden lo que significa hacer de vikingo o astronauta. Pero será a partir de los 7 u 8 años cuando podremos

profundizar más en los diferentes trajes y el uso que hacemos de ellos. (Recordad que las edades siempre son orientativas y que nos referimos a edades emocionales, que no siempre son las mismas que las edades cronológicas.)

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

El objetivo de esta técnica es identificar los mecanismos de defensa para que, a través de la proyección realizada en los disfraces o trajes, podamos ser más conscientes de nuestras respuestas defensivas, y así poder trabajarlas.

Materiales

Imágenes de trajes y disfraces o el juego de Janod Magneti'Book chica y Magneti'Book chico. Se utilizan todas las cartas, indistintamente si se representan como chico o chica, ya que queremos dar valor al disfraz, siendo este útil tanto para un género u otro. También podemos hacerlo con disfraces reales, personajes o con lo que podamos crear.

Figura 2. Juego Janod® «Magneti'Book chica» y «Magneti'Book chico»



Fuente: Elaboración propia.

Desarrollo

- Comenzaremos explicando al niño cada traje que se describe en las tarjetas. Por ejemplo, el vikingo representa la respuesta impulsiva de ataque; un disfraz de reina representa la necesidad de mandar sobre los demás.
- El niño ha de identificarse con alguno de los trajes o puede crear uno adecuado para él.
- Reflexionamos sobre por qué utiliza o utilizaba esa estrategia; analizamos si le sirve o no, reflexionando sobre el hecho de que a veces lo que nos era útil hasta ese momento empieza a ser contraproducente.

- Esta técnica puede cerrarse entrevistando al traje a través de preguntas o escribiendo algo dirigido a él.

Observaciones

Los trajes son recursos positivos que la criatura posee. Lo que valoraremos es si estamos haciendo un uso adecuado de ellos o si estamos abusando de alguno en particular que, en el caso de ser así, seguro que nos trae algunas complicaciones. Una vez escogido su traje podemos practicar cómo explicárselo a sus padres para que tengan mayor comprensión sobre sus estrategias.

Tabla 1. Definición de los diferentes trajes

Traje de uniforme	Este es el traje que se utiliza ante la inseguridad. Quiere mostrar más fortaleza y todo tiene que estar controlado y perfecto. Lo complicado es que, si se abusa de ello, cada vez la persona se siente más insegura, con más presión y ansiedad, ya que cada vez hay más cosas que se deben controlar.
Traje de enfermera/rescatador	Este traje hace que la persona se convierta en cuidadora o salvadora número uno, hace que se preocupe mucho de cuidar a los que son importantes para ella, sobre todo a las personas mayores. Cuando se pone el traje está más preocupada de cuidar que de ser cuidada y esto hace que disfrute menos de su presente, se cuida menos, etc.
Traje de india/payaso	Este traje es útil para no hablar de lo que se quiere y llamar la atención de otras maneras. Si la persona se lo pone, dan ganas de hacer que todo el mundo esté pendiente de ella, sea como sea, con tambor, gritos o ¡lo que sea! Al principio parece que da resultado, pero al final es un traje que trae muchos problemas y luego mala fama. Este traje hace parecer muy grande, todo lo contrario de cómo se siente la persona por dentro.
Traje de japonesa	Este traje sirve para ocultar los sentimientos y las necesidades. Están siempre con la sonrisa, pero solo por fuera. Este traje va bien cuando hay problemas que no se quieren tener o cuando no se quieren contestar algunas preguntas. También es útil para que nadie pueda descubrir lo que hay dentro de la persona. Lo malo de este traje es que al final no se aprende a solucionar los problemas ni a sonreír de verdad.
Traje de hada/astronauta	Este traje es útil si la persona no puede tratar ni hablar de los problemas de la vida. Ponerse este traje es como irse a otro planeta. Si hay problemas o nos ponemos nerviosos por algo, la persona se pone este traje o, mejor dicho, el traje lo busca a ella rápidamente y ya no piensa ni escucha ni ve nada de lo que está pasando. Si la persona usa mucho este traje, puede ser que se pierda tantas cosas que cuando se mire al espejo no sepa quién es.
Traje de novia	Este traje sirve para ver todo color de rosa y también para evitar ver algunos problemas. Con este traje la persona nunca piensa en cosas tristes o que le enfadan de verdad, es como si nada malo ocurriera, y acaba convenciéndose de ello. Pero lo malo es que los problemas se van juntando, hasta que se hacen tan grandes como una montaña y, por tanto, serán más difíciles de solucionar.

Expresiones específicas

Para describir los diferentes trajes se han usado expresiones que usaríamos en terapia para explicar esta actividad al niño o adolescente.

Traje de deportista/pirata	Este traje (aunque no lo parezca) es poco amistoso, lleva protección por todas partes, no solo para defenderse a toda costa, sino sobre todo para atacar si es necesario. Parece útil cuando hay que solucionar problemas o conflictos, pero fácilmente la persona se mete en líos y no los soluciona. Si se usa mucho puede que los demás creen que realmente este traje no es un traje y que no son buenas personas.
Traje de reina/sheriff	Este traje hace que la persona se convierta en la reina de la fiesta o en el <i>sheriff</i> del poblado. Todo debe funcionar como ella dice. Te hace sentir como alguien por encima de los demás, con derecho a todo, a reclamar cómo se quiere, a tomar lo que se quiere, a hacer lo que se quiere sin pensar en las consecuencias. Si se usa mucho, se puede no ser justo con los demás, o sea, se consigue lo que se quiere, pero al final nadie quiere estar contigo.
Traje de vikingo	Cuando la persona se pone este traje evita que los demás le pregunten por su vida, sus cosas, sus problemas. La coraza ayuda a que las muestras de interés de los otros reboten y nadie pueda entrar. La espada se usa en caso de emergencia, es decir, si los otros insisten en hablar de los sentimientos y así poder defenderse. Pero lo peor es que este traje se encarga de esconder todos los problemas y sentimientos que la persona tiene, y claro, se juntan y juntan y juntan...
Traje de Zorro	Este traje sirve para sentirnos superpoderosos, superfuertes y súper de todo, por lo tanto, no necesitamos a los demás para solucionar los problemas. Al vestir este traje la persona piensa que es la más lista, la más fuerte y que no necesita a nadie, aunque por dentro no se sienta así. El antifaz ayuda mucho para que nadie se dé cuenta de que en realidad necesita mucho la ayuda de los demás, pero eso da vergüenza reconocerlo. Cuando hay problemas la persona se pone este traje que le hace sentir fuerte y segura y parece que así todo va mejor, pero en realidad todo va peor, porque al final se siente más débil y menos segura. Si este traje se usa mucho, la persona puede convencerse de que es mejor no necesitar a nadie y quedarse sola.

3.3.4. Silla vacía

La técnica de la silla vacía es una de las herramientas de la terapia gestalt que más se conoce (Cornejo, 2010). La persona se sienta ante una silla vacía, en la que de manera imaginaria sitúa a una persona, una parte de sí misma o cualquier cosa a la que necesite expresar algo que no ha podido decir de otra forma; se ofrece así un lugar seguro y espacio para la comprensión y la integración.

Objetivos

Trasladar a consulta situaciones que el niño desearía y simular que puede interactuar con alguien o algo.

Material

Una silla vacía o una silla con un muñeco.

Desarrollo

Existen varias formas de utilizar la silla:

- Puede utilizarse como si estuviese una persona sentada y el niño se dirige a ella como si estuviese presente, para poder practicar una situación que quiere que se dé. Por ejemplo contar algo a sus padres, y así ensayar cómo lo haría; o dirigirse a alguien que ya no está por alguna razón y a quien al niño le quedó algo por decirle...
- También puede utilizarse para entrevistar a alguna emoción: se le pregunta cuándo aparece, con qué frecuencia, de qué forma se expresa, qué le ayuda a desaparecer, etc.

Observaciones

La silla puede estar vacía, puede sentarse algún peluche representativo o también puede ponerse alguna figura que el niño haya creado o escogido de las que ya existen para representar a una persona o una emoción.

3.4. Funciones ejecutivas

Las funciones ejecutivas son habilidades cognitivas y emocionales que se desarrollan apropiadamente en las vinculaciones seguras y dependen del desarrollo óptimo de los lóbulos frontales. Estas habilidades serían como el capitán de un barco o el director de orquesta del cerebro que permiten planificar, secuenciar, perseverar y autorregular la conducta y los impulsos.

Siguiendo la metáfora del cerebro en 3 pisos de Siegel (2012), las funciones ejecutivas serían responsables del punto más alto del cerebro, el área prefrontal, que como sabemos, se irá desarrollando hasta después de la adolescencia. Esto implica que debemos tener unas expectativas realistas ante estas funciones en la infancia, ya que todavía no se han desarrollado del todo. Este aprendizaje debe ser acompañado en el proceso terapéutico, ya que será parte del trabajo que se realiza para dar un sentido a la narrativa y permitir la integración.

3.4.1. Lavadora

Las cosas ocurren, pero saber su orden e integrarlas de manera estructurada a veces es una tarea complicada. Para ello, necesitamos herramientas, como la técnica de la lavadora, que nos ayuden a entender qué está pasando y a hacer pasos previos de organización.

Fuente

Larumbe (no publicado).

Objetivos

Los objetivos de esta técnica son poder ordenar pensamientos, sentimientos y hechos de una situación. Permite reevaluar la situación y poder analizarla de manera detallada. Una vez ordenada, se puede profundizar analizando la detección de **gatilladores**,² amenazas reales y percibidas, respuestas del niño, etc.

Material

Folios de colores, rotuladores y pinturas.

Desarrollo

A veces, cuando ocurre una situación que nos es difícil de digerir o entender, tanto a los niños como a los mayores, nos cuesta ordenar las ideas y explicar lo ocurrido. Es como cuando cogemos la ropa sucia para ponerla en la lavadora... Es difícil diferenciar qué es qué. Esta técnica consiste en ir poniendo toda la ropa sucia que se nos ocurra en la lavadora sin pensar en qué vino antes y qué vino después. Todo lo que se nos vaya ocurriendo en relación con la situación (pensamientos, emociones, hechos, etc.). Una vez tenemos toda la ropa sucia en la lavadora, se lava y se cuelga poco a poco. Intentamos tender todas las ideas que se han tenido de manera que tengan sentido y queden ordenadas. Esto nos permite terminar con una narrativa coherente y conectada para facilitar la integración de la situación o de lo ocurrido.

En el siguiente ejemplo pondremos en **negrita** lo que escribiríamos en cada uno de los papeles o piezas de ropa. De esta manera después podremos ponerlos en orden y redefinirlos para lograr la narrativa.

Un ejemplo de narrativa sería el siguiente:

Estoy muy **enfadada** porque **siempre me hace lo mismo**, yo **estoy tranquila** y viene y **me avergüenza** delante de los demás. En el patio ya **me había dejado de lado** porque **se había ido al baño con las otras niñas del grupo** y **yo me había quedado sola** y después en clase, otra vez, **hace que las demás se rían** cuando **me equivoco**. Yo ya lo digo en casa que **no quiero ir al colegio**, me siento **insegura** y **sola**.

No termino de sentirme del todo cómoda en clase. Hay un grupo de niñas que se lleva muy bien y **María**, que es la **líder**, **me hace sentir insegura**. Hoy en el patio **ha dicho que quería ir al baño** y todas **han ido con ella**. Yo me **he sentido que no me invitaban** y **me he quedado sola**. Me he sentido **muy insegura** y **sola** porque **siento que no me aceptan**. Después **en la clase yo ya estaba con esta idea en la cabeza** y solo pensaba que **quería ir a casa**. **Ha pasado María** y **se ha tropezado** con mi mochila, y **se le ha caído el estuche al suelo**. **Todas se han reído**, pero yo lo he vivido como si se riesen de mí y me he sentido todavía peor. **No he pensado que se reían por María**. Cuando me siento **insegura**, me sale no querer ir al colegio.

Observaciones

⁽²⁾Los *gatilladores* son las situaciones que nos activan el sistema de alarma. Pueden ser situaciones reales en las que nos sentimos amenazados, como por ejemplo que no nos salga una tarea (alta frustración), pero también pueden ser situaciones percibidas, como situaciones que nos evocan recuerdos (un brusco movimiento de manos puede recordarnos a una agresión física que hemos vivido). En ambos casos, la respuesta será defensiva y se vivirá como una amenaza real.

Podemos complicar esta técnica todo lo que queramos. Podemos hablar de emociones, pensamientos y sucesos, pero a partir de aquí podemos trabajar otras técnicas narrativas o la caja de arena, una vez detectados los detonantes o respuestas defensivas clave.

3.4.2. Piezas encadenadas (el dominó)

La metáfora del dominó es útil por su sencillez a la hora de explicar que una pieza puede tirar todas las demás en cadena. Ejemplifica la secuencia de hechos y ayuda a detectar el detonante o momento clave de una situación que es el responsable de que los acontecimientos posteriores sean los ocurridos.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Identificar detonantes internos y externos que hacen que se desencadenen los mecanismos de defensa.

Material

Piezas de dominó o piezas de madera.

Desarrollo

Consiste en darle a cada ficha un sentido de lo que ocurrió paso a paso. Se desgrana una situación, intentando mirar con lupa qué pasó, para que el niño se vaya dando cuenta de las secuencias de sucesos y de sus reacciones. Sirve para tomar conciencia de todo ello y que gracias a desgranarlo y mirarlo con lupa podamos detectar el punto clave (gatillador/detonante) y buscar alternativas de respuesta. Se le pregunta al niño en cuál de las acciones realizadas podría haber hecho otra cosa.

3.5. Técnicas de empoderamiento y autoestima

Antes de entrar en el bloque III de integración es importante reforzar los recursos positivos de los niños, para que así se empoderen y se sientan valientes a la hora de afrontar la integración. Para ello enfatizaremos cualidades, recursos y logros.

3.5.1. Hablando bien de mí

Hablar de nuestras dificultades es importante para poder detectarlas y afrontarlas, pero a veces olvidamos hablar también de nuestras cualidades positivas. En este ejercicio realizaremos una manualidad que el niño escoge, poniendo en evidencia las cualidades que más valora.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Hacer consciente a la criatura de los recursos resilientes que tiene y potenciar su autoestima.

Materiales

Folios, papeles de colores, goma EVA, rotuladores, plumas, y cualquier cosa que permita hacer fluir la creatividad.

Desarrollo

Se refuerza el gran trabajo realizado hasta ahora en el proceso terapéutico y se evidencia la valentía. A partir de aquí se buscan otras cualidades que el niño considere que tiene y se realiza una manualidad donde esas cualidades queden reflejadas. Puede ser una flor, donde se pone cada cualidad en un pétalo; un ramo, unos globos, hay infinitas ideas posibles. Dejemos que fluya su creatividad.

Observaciones

A veces cuesta mucho pensar en cualidades, ya que estamos bombardeados por esas dificultades permanentemente. En caso de que el niño se bloquee y no sepa qué cualidades decir, se manda de deberes que pregunte a 5 personas de su entorno que le digan al menos tres cualidades que tiene. Así, también facilitamos el hablar de cosas positivas hacia él.

3.5.2. El árbol de la autoestima

Gracias a los recursos resilientes, las cosas buenas que somos y hacemos, logramos superar muchos obstáculos y alcanzamos metas. Gracias a esta técnica, podemos hablar de la asociación de dichas cosas y potenciar la autoestima.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Hacer consciente a la criatura de los recursos resilientes que tiene y potenciar su autoestima.

Material

Folios, papeles de colores, rotuladores o dibujo de un árbol.

Desarrollo

Se dibuja o se pide que se dibuje un árbol con 6 espacios en las raíces para escribir y otros 6 espacios en unos frutos grandes en la copa. Se le pide al niño que escriba 6 cualidades que tenga en las raíces, y 6 cosas de las que esté orgulloso de haber conseguido en los frutos. De esta manera podemos empoderarla asociando las ventajas de sus cualidades con sus logros.

3.5.3. Puntos fuertes y puntos débiles

Otra técnica de empoderamiento será la idea de que nuestras cualidades y recursos superan nuestros puntos débiles. Para ello podemos utilizar el dibujo o figuras para llevar a la consciencia la visualización de nuestros recursos resilientes.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Hacer consciente a la criatura de sus recursos resilientes, empoderarla y potenciar su autoestima.

Material

Caja de arena, figuras, folios, rotuladores y material para manualidades.

Desarrollo

Se le pide al niño, a partir de figuras en la caja de arena o a partir de dibujar en un papel, que seleccione recursos y cualidades que posee y los ponga en círculo. Por ejemplo, podría poner una figura para representar la socialización, otra para la paciencia, otra para la creatividad, etc. Una vez se ha creado el círculo de figuras se pide que ponga en el centro del círculo otro círculo más pequeño con las figuras que representan sus puntos débiles. Por ejemplo, pon-

drá una figura que represente la autoexigencia o la impulsividad. A través de este ejercicio de proyección, podemos visualizar y darle una redefinición a lo que se represente, tratando de potenciar y dar valor a los recursos con los que es capaz de hacer frente a las debilidades presentadas.

3.5.4. Fantasía de la visita al sabio

Es un procedimiento que utilizamos mucho en la psicoterapia integradora humanista. Inspirado en el modelo de la psicósíntesis y que también se practica, con ligeras variantes, en el modelo de la psicoterapia de la gestalt y en el ensueño dirigido.

Fuente

Stevens (1976).

Objetivos

Como cualquier otra visualización o trabajo con imágenes y fantasía, el objetivo es activar el hemisferio cerebral derecho, facilitando de esta manera el *insight* y proporcionando un procedimiento que procure cambios significativos y globales.

A un nivel más concreto, esta técnica ofrece la posibilidad de conectar con la sabiduría interna, con un espacio intuitivo e inteligente del niño, que le permita colocar sus recursos dentro de sí y distanciarse de la dependencia externa y de lo que dice el otro para ir adquiriendo un juicio propio. Con adaptaciones, puede aplicarse a niños a partir de 5 años.

Material

Si se realiza a modo de fantasía, solo es necesario tener un espacio cómodo y confortable para que el niño se estire, cierre los ojos y pueda estar escuchando la voz del terapeuta.

En las adaptaciones a niños más pequeños o que no trabajan bien con la fantasía, se precisa una pequeña cabaña, que puede construirse con mantas (incluso puede ser parte del proceso de la sesión el construirla) o colocarla si ya disponemos de una. Se puede usar un tipi o una cabaña «de indios» como les gusta llamarla, que nos permite colocarla o retirarla fácilmente. Es interesante también colocar una luz dentro de la cueva (una linterna con papel de celofán, imitando una hoguera o con niños mayores de 9 años se puede utilizar la luz de una vela).

Desarrollo

En esta fantasía guiada, se invita a la persona a visualizar un camino a través de la montaña que le guiará hasta una cueva donde habita un sabio, el representante de la sabiduría interna. Al acercarse a la cueva, la persona puede vislumbrar la luz de una hoguera y poco a poco va a ir distinguiendo la figura de una persona sabia que le está esperando afablemente. Tras observar al personaje con detenimiento, se le permite hacerle preguntas importantes acerca de aspectos relevantes de su vida personal, especialmente de aquellos que más le inquietan en la actualidad. La persona está especialmente atenta a su respuesta verbal y no verbal. Es importante que la persona también se identifique con el sabio y observe al visitante con sus ojos, acogiendo la información que proviene de este intercambio de roles. La visualización termina cuando, después de recobrar su propia identidad de nuevo, recibe un regalo del sabio que tenía guardado especialmente para esa ocasión y que le ayudará en sus inquietudes. Finalmente, se despiden y la persona se aleja de la cueva y regresa al espacio de la terapia.

Variantes

Cuando se hace con niños, la visualización se reduce en tiempo y detalle (el tiempo y el detalle irán unidos a la edad). Hasta que el niño no tiene unos 9 años no puede hacerse completa, es decir, más larga de cinco minutos, porque les cansa demasiado (aunque siempre hay excepciones). Por lo tanto, con pequeños, con cinco minutos es más que suficiente. Una vez el niño ha abierto los ojos, le preguntamos acerca del sabio:

¿cómo es?, ¿qué cara tenía?, ¿cómo iba vestido?, ¿te ha dado un mensaje para ti?

Muchas veces, especialmente cuando trabajamos con niños, el sabio no transmite un mensaje o al menos no un mensaje trascendente: «me ha dicho hola», «me sonreía y decía que sí». Es importante rescatar las sensaciones que tiene el niño al estar en su presencia, remarcando mucho que es un ser especial que lo esperaba y que lo quiere mucho. Que cada uno tenemos a nuestro sabio dentro de nosotros mismos y que ¡hay gente que no lo visita nunca! También podemos confeccionar juntos el regalo, ofreciéndole al niño diferentes materiales a tal fin: barro, pinturas, colores, papeles con diferentes texturas, piedras de colores, gomas, pegatinas de colores, celo, plastilina, etc. De tal manera que pueda darle la forma y el sentido mientras lo va confeccionando. Mientras lo construye, podemos ir hablando del sentido del objeto y de cada uno de los materiales que va eligiendo.

Al terminar la confección se le pregunta:

¿Si te convirtieras en este magnífico regalo que te ha dado tu sabio, cómo te sentirías?, ¿qué sensaciones aparecen cuando te lo imaginas? Y si te imaginas que eres el sabio: ¿cómo serían tus gestos?, ¿qué dirías en tal situación? etc.

El niño puede hablar de diferentes sensaciones y cualidades, que intentaremos anclar e intensificar si son positivas:

Me siento fuerte y poderoso, puedo verlo todo con el ojo mágico de la varita, soy como un arcoíris de colores que ilumina en la oscuridad, etc.

Posteriormente, todos esos recursos los podemos trasladar a la vivencia de áreas difíciles de la vida de la persona:

¿cómo sería ser tu varita mágica en esta situación?, ¿cómo sería sentir tus superpoderes en este conflicto?

Del mismo modo podemos trasladar a ese terreno los mensajes del sabio:

¿en qué te ayuda el mensaje de tu sabio para esta situación? Si imaginamos que estás en casa y tienes un momento de esos en los que sientes tanta rabia y tienes ganas de pegar a tu hermana y recuerdas que llevas al sabio contigo, ¿qué ocurre?, ¿qué cambia?

Cuando trabajamos con esta técnica con niños entre 5 y 9 años, y especialmente con perfiles que no admiten estar mucho tiempo sentados o quietos, reproducimos en la sesión el viaje hacia la montaña, siendo importante también el tránsito y la llegada hasta la cueva del sabio. Muchas veces el camino está lleno de obstáculos, incluso a veces nos encontramos algún que otro monstruo con el que tenemos que lidiar poniendo en marcha los recursos propios. Del mismo modo, cuando emprendemos el viaje de regreso, es interesante observar cómo utiliza el mensaje y el regalo que ha adquirido del sabio para sortear los obstáculos (que en numerosas ocasiones, durante el regreso, ya han desaparecido).

Otra manera interesante de ofrecer esta técnica es explicar la visualización a modo de cuento y posteriormente dibujar al sabio interno o disfrazarnos de él y confeccionar el regalo. Esta variante es especialmente adecuada para niños que disfrutan con los cuentos y que todavía no responden bien a la fantasía.

3.6. Caja de arena

La técnica de la caja de arena, en su nombre original *sandplay* fue fundada por la psicoterapeuta suiza Dora M. Kalfflos basándose en la psicología analítica de Carl Gustav Jung.

Fuente

Gonzalo (2013 y 2017).

Objetivos

- Estimular las funciones ejecutivas, haciendo consciente al niño del proceso de solución de problemas y de planificación, secuenciación de sus actos, enseñándole a monitorizar sus propios procesos cognitivos, emocionales y conductuales.
- Aprender estrategias alternativas.

Material

En el material de la asignatura tendréis el recurso de Gonzalo (2013 y 2017).

- Hacer consciente el modelo interno de trabajo del menor y trabajar los contenidos del mismo, tratando de modificar estas representaciones.
- Tratamiento de la identidad y la autoestima del menor.

Material

Para utilizar esta técnica se precisa una bandeja con fondo azul llena de arena, donde poder colocar las figuritas. Además, necesitaremos una amplia colección de figuritas de personas, animales y plantas, construcciones, medios de transporte, señales o divisores naturales (rocas, madera, montañas, etc.), elementos fantásticos, personajes de películas, accesorios, etc.

Desarrollo

Igual que en los otros bloques podemos hacer uso de la caja de arena de manera directiva o no directiva.

Las cajas **no directivas** las podemos trabajar en diferentes momentos de la terapia en los que el niño pida ese espacio para explicar alguna cosa, o para poder transmitir lo que le pasa. En muchas ocasiones, son ellos los que piden realizar una caja para poder llegar a expresar el conjunto de emociones en las que se ven inmersos. Un ejemplo podría ser el hacer consciente el modelo interno de trabajo y poder hablar de su contenido, a través de la representación que un niño pueda hacer en un momento donde muestra que está en defensa.

En este segundo bloque, ejemplos de las cajas **directivas** podrían ser «yo por dentro y yo por fuera» o «mis dos estados del yo» donde podemos profundizar en las diferencias entre un yo conectado y regulado en contraposición a un yo no regulado que no tiene en cuenta a los demás. Podría ser un gato y un león, por ejemplo, o Hulk y el Dr. Bruce Banner.

Otra caja directiva interesante en este bloque podría ser «mis fortalezas y debilidades», donde el niño busca diferentes figuritas para simbolizar fortalezas y dificultades o «cómo soy, cómo me ven los demás, cómo me gustaría ser» para poder profundizar en aspectos de autoestima.

Para poder trabajar las funciones ejecutivas también podemos proponer cajas directivas dirigidas a plantear consecuencias de actos o hechos que han pasado para así poder plantear alternativas de respuesta.

Estos son algunos ejemplos del uso de la caja de arena en el bloque II, pero en realidad existen infinitas variaciones, ya que muchas de las técnicas las podemos adaptar a la caja de arena. Por esta razón, es importante que tengamos en cuenta el rol del terapeuta como acompañante, ya que es esto lo que permitirá

trabajar los objetivos en los que estamos focalizando la atención. Para ello, nuestro acompañamiento se basará en facilitar la reflexión a través de frases como:

Cuéntame más sobre esto... Vamos a conocer más... Para reforzar aspectos que podamos empoderar o para potenciar aspectos resilientes: cuéntame más sobre este personaje que me comentas que es muy fuerte, o es valiente, o que está seguro...

Dediquemos un momento a pensar lo que le puede pasar a ese niño si hace eso, o cómo se sentiría después de hacerlo... Para estimular funciones ejecutivas y potenciar el análisis de consecuencias.

Me pregunto... Para plantear alternativas de respuestas o proyecciones de futuro: ¿qué pasaría si ya no lucharan más y estuviesen en paz?, ¿qué pasaría si pidieran ayuda?

Vamos a aprender más sobre ese miedo por la noche... Para facilitar exponer un tema en la caja.

Vamos a permanecer un poco más sintiendo esa energía o la fuerza que siente el personaje... Para conectar con cualquier aspecto de empoderamiento que hayamos podido ver en los personajes de la caja.

4. Técnicas de intervención bloque III: redefinición e integración

«La experiencia no es lo que le ocurre a uno, es lo que uno hace con lo que a uno le ocurre» (Huxley).

4.1. Introducción

Esta última parte del proceso llega después de haber conseguido en las fases anteriores estabilidad y seguridad en los propios recursos del niño y un conocimiento mucho más profundo y amable de sí mismo.

Esta fase es la parte más delicada y donde se profundizará más en sus vivencias, ya que se van a activar todas las partes del cerebro y se va a integrar el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. Se trata de promover la integración horizontal y vertical, integrar pensamiento, emoción y cuerpo. Por ello, llegados a este punto, vamos a profundizar en temas complejos y con mucha carga emocional, siempre respetando los ritmos propios del niño.

Para entrar en este bloque es importante estar en coordinación con los referentes (padres, tutor de la escuela, profesores de actividades extraescolares, profesionales que lo atiendan, etc.), ya que llegados a este punto algunos casos pueden empeorar hasta que se consigan colocar las experiencias vividas de forma integrada.

Se pretende dar coherencia a su narrativa autobiográfica a partir del diálogo en torno a lo vivido, así el niño o adolescente podrá dar un sentido constructivo a su historia. Para esta última fase es imprescindible la relación terapéutica para que se sienta seguro.

En esta **tercera fase** trabajaremos la integración de la historia del niño de forma que pueda conectar lo vivido en el pasado con su situación actual y consiga así proyectarse de forma distinta y más libre hacia su futuro. El objetivo que se pretende es integrar de forma resiliente.

Para la integración de las experiencias evocaremos las sensaciones corporales, emociones y cogniciones relacionadas con las experiencias dolorosas vividas, a la vez que el niño se mantiene consciente de sus nuevos recursos y capacidades desarrollados y reforzados en el primer y segundo bloque.

Hemos de estar alerta por si la amígdala se hiperactiva mucho al acceder a recuerdos concretos con mucha carga emocional, de ser así hemos de parar antes de que se salga del margen de tolerancia. Si esto pasa, acompañaremos al niño a poner en práctica algunos de los recursos ya conocidos u otros nuevos recursos si fuese necesario. **Es mucho más seguro y efectivo ir lentamente que abrumar el sistema nervioso** y que el cuerpo vuelva a sentir que no es capaz de enfrentar el recuerdo de una experiencia vivida.

Les acompañaremos a **resignificar su historia** haciendo uso de una nueva narrativa organizada, coherente y resiliente. Es importante promover los procesos autorreflexivos para que el niño o adolescente llegue a comprender lo vivido, la relación que sus experiencias pasadas tienen con su presente y cómo puede proyectarse de forma distinta y más libre hacia su futuro.

Ha de sentirse preparado para el cierre, con suficientes recursos para hacer frente a los problemas que le trajeron a terapia y para enfrentarse a otras dificultades que puedan surgir. En definitiva, con más confianza en sí mismo y también en el entorno que le rodea.

Valoraremos durante las sesiones si la demanda inicial está resuelta, así como otras dificultades que hayan podido ir surgiendo en el proceso. No existe una receta mágica para saber cuándo se ha de finalizar, esto se debe decidir de forma consensuada entre él, las personas que le han acompañado y nosotros, los terapeutas.

Además, antes de finalizar realizaremos un repaso de todo lo realizado durante las sesiones para que pueda tomar conciencia de todo el proceso realizado, de los cambios que ha conseguido y de cómo lo ha hecho. Para que se los pueda atribuir, es importante valorar y celebrar sus logros y, así, reforzar y asentar los cambios que ha llegado a hacer. Ver desde esta perspectiva amorosa su vida y el proceso terapéutico le ayuda a una comprensión más global e integrada de quién es.

Durante el cierre explicaremos que siempre podrán volver a terapia si más adelante lo necesitan. Dejar esta posibilidad abierta, aunque no lleguen a necesitarla en muchos casos, da seguridad y también les reconforta.

4.2. Objetivos

- 1) Identificar las experiencias vividas que suponen un mayor sufrimiento en el presente para el adolescente.
- 2) Aumentar la comprensión del adolescente sobre las repercusiones de sus vivencias en su momento presente, en sus mecanismos de afrontamiento, en sus emociones, en sus percepciones, etc.

3) Conseguir el procesamiento e integración de las experiencias dolorosas y de las sensaciones corporales, las emociones y las cogniciones asociadas a ellas.

4) Construir una narrativa organizada de su historia, logrando que la resigne y se proyecte con esperanza hacia el futuro.

5) Reafirmar sus recursos y su capacidad, acompañándole en la toma de conciencia de su proceso de crecimiento y mejora.

4.3. Trabajar su historia de vida

4.3.1. Álbum de vida

Mediante esta técnica, el niño puede conectarse con su vida, estructurar sus ideas, sus recuerdos y construir su historia pasada, presente y futura para poder desarrollar una identidad y una personalidad integrada. Para ello crearemos un álbum en el que pueda juntar todo el trabajo hecho durante la terapia e incluir nuevos apartados con el fin de integrar su historia.

Vamos a construir la narrativa sobre su historia y para ello partiremos de su línea de vida trabajada en anteriores sesiones con la posibilidad de ir actualizándola con nuevos eventos, ya que posiblemente haya momentos que hasta ahora no hayan salido por la dificultad que le provocaba al niño hablar sobre ello, pero que ahora sí que esté preparado para compartir.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Construir una narrativa que le ayude a formar una memoria biográfica para fomentar un sentido de sí mismo y a partir de aquí proyectar en el futuro de forma integrada fomentando la función reflexiva.

Material

Álbum, fotos, trabajos realizados en terapias, cartas, dibujos, etc.

Desarrollo

- Recopilamos todo el material que se ha trabajado durante el proceso terapéutico y, basándonos en la línea de vida, vamos elaborando el álbum de vida dejando las puertas abiertas para poder continuarlo en un futuro, ya

sea dentro de terapia o por su cuenta. La idea es que pueda contar con los recursos necesarios para ir procesando lo que le vaya ocurriendo.

- Según el motivo por el cual acuden a terapia, se estructurará de una forma u otra. Se trata de reunir momentos importantes para el niño desde que estaba en la barriga de su mamá, el día en que nació, el lugar, su nombre, por qué eligieron ese nombre, la casa donde vivía, etc. Se podrán utilizar fotos tanto del niño como de otras personas, o incluso de momentos vividos. Crear un espacio donde hablemos del niño, sobre su visión de sí mismo y sus características personales, sus gustos, aficiones, las mejores fiestas de cumpleaños, las casas donde ha vivido, su lugar favorito del mundo, etc. Se puede incluir su genograma y añadir algunos elementos como por ejemplo breves descripciones, apoyo que le han brindado, si se han conseguido trabajar algunos aspectos entre ellos, etc.

También podremos hacer referencia a cómo fue su llegada a terapia, es decir, quién lo derivó, cuál fue el motivo de consulta, cuáles fueron sus primeras impresiones sobre lo que hacíamos durante las sesiones o sobre nosotros como terapeutas y si él estaba dispuesto a empezar con este proceso o fueron otros los que le motivaron acudir.

- Para terminar, haremos un repaso de su situación actual incluyendo su edad, momento en el que se encuentra de su vida y emociones que le emergen al estar acercándose al final de la terapia. Junto con él, haremos un repaso de cómo se proyecta en un futuro en la vida, qué espera y qué desea que ocurra en los diferentes ámbitos de su vida a nivel personal, escolar, laboral, familiar, etc.

También pueden participar otras personas, como por ejemplo el coterapeuta, familiares, profesores, amigos, etc., a través de cartas dirigidas hacia él sobre lo que ha significado acompañarle en el proceso, qué mejora ven en él y qué supone para ellos la evolución que ha experimentado desde el comienzo hasta ahora.

Observaciones

Nuestra participación ha de ser activa, debemos ayudarle a aportar ideas nuevas tanto en la elaboración y la búsqueda de información como en la narrativa. También pueden participar sus padres o cuidadores respondiendo a sus preguntas o añadiendo información que hasta ahora desconocía.

Según la edad que tengan, se trabajará de una forma u otra. Con niños se darán posiblemente más pautas y más estructura. Sin embargo, con adolescentes habrá más libertad y más posibilidad de que puedan narrar su historia incluyendo más variedad de elementos.

Según el motivo por el que acudan a terapia se abordarán unos temas u otros. Por ejemplo, en adopciones se hará referencia a su familia de origen, al motivo de la separación, qué ocurrió después, etc. En casos de padres separados, se

podrá incluir el motivo que entiende sobre lo que ocurrió entre sus padres, la edad que tenía cuando se separaron, cómo lo vivió, las repercusiones que pudo tener para él, cuáles son sus sentimientos actuales, etc.

También podemos construir como un plató de televisión (Beltrán, no publicado) o una radio e invitar incluso a los padres. Hacer como una radio/televisión (con la cámara, micrófono, etc.): «Hoy tenemos de invitado a X que nos va a contar una historia». La historia tiene comienzo, desarrollo, final y moraleja y podemos invitar a los padres a que la oigan.

Esta técnica sirve como paso previo para pasar a profundizar en los eventos que más le han impactado. Además, las siguientes técnicas propuestas pueden incluirse también en el álbum de vida.

4.3.2. Cartas a/de

Se dan ocasiones en las que escribir cartas facilita la expresión del mundo interno del niño o adolescente, ya que le permite tomarse su tiempo y organizar sus ideas.

Objetivos

Expresar sensaciones internas de forma no amenazante y dar espacio a experiencias que quizá no se pudieron cerrar, como despedirse de alguien que falleció.

Material

Papel, bolis, colores, ordenador, grabadora, etc.

Desarrollo

- Cartas a...: se trata de que puedan escribir una carta dirigida a alguien o algo. Por ejemplo, pueden escribirle a una emoción, a una persona, quizás a un momento de su vida, etc. Previamente podemos acompañarles a que contacten con aquello que quieren decir a través de un *role playing* o silla vacía.
 - Se le pide que piense a quién o a qué quiere dirigir la carta.
 - Se le invita a reflexionar sobre lo que pretende conseguir escribiendo la carta. Por ejemplo, si quiere agradecer a alguien la ayuda que le ha proporcionado en algún momento de su vida o durante el proceso terapéutico. También puede pedir perdón a alguien a quien considere que pudo haberle hecho daño o que no estuvo a su lado en el momento en el que debía estarlo. Incluso se le puede dedicar una carta a una persona que ya no está con él.

- Se puede leer durante la sesión y trabajar juntos sobre lo que le provoca leerla, si cree que le falta algo de lo que quiere decir, qué quiere hacer con esta carta, etc.
- Cartas de...: personas del entorno del niño, como por ejemplo, el coterapeuta, los familiares, los profesores, los amigos, etc., escriben una carta dirigida al niño sobre temas que puedan aportar al proceso.

Observaciones

A veces estas cartas no se entregan, ya sea porque no hay destinatario, porque la persona a la que se le escribe no está presente en su vida, o quizás porque el niño o adolescente siente que no quiere hacerlo. En tal caso, se puede plantear hacer un ritual que sirva para cerrar esa experiencia, como guardarla en un sitio especial, quemarla, tirarla al mar, enterrarla, etc.

Para realizar esta técnica tenemos que tener en cuenta las características individuales de cada niño. Resulta difícil determinar una edad en concreto ya que algunos niños tienen más facilidad para escribir y a otros quizás les cueste expresarse de esta forma. Podemos también escribirla nosotros a partir de lo que comparte el niño para darle forma a lo que siente.

Ejemplo (carta del padre/madre al niño)

Estimado J.:

Siento que hayas tenido que pasar por esa experiencia en tu vida, has sido muy valiente al pedir ayuda. Desde hace un mes atrás has dejado tu actitud de meter bulla para enfrentarte a tus fantasmas y conectarte contigo mismo probando estrategias diferentes que te hagan bien a ti y a los demás.

Te agradezco que me hayas dejado acompañarte en este proceso, para mí no ha sido fácil contactar con mi historia, me he sentido muy desbordado a lo largo de tu crianza, ya que quería ayudarte pero no sabía cómo. Sabes que mis papás no fueron los mejores del mundo y que siempre he tenido dificultad para expresar mis emociones, por lo que este proceso también me está aportando mucho autoconocimiento.

4.3.3. Metáforas/cuentos

Durante la terapia es muy útil aportar metáforas o cuentos donde los niños se sientan identificados y validados. Es divertido porque ellos mismos te dicen, «¡siempre cuentas historias parecidas a la mía!». De esta forma sienten que los escuchamos y entendemos, siendo parte importante del proceso de sanación.

Objetivos

Con esta técnica invitamos al niño a que tome conciencia de lo que le ocurre, cómo esto le ha impactado y cuál ha sido su estrategia de protegerse. Sirve como acceso a indagar más en las heridas profundas de forma segura y constructiva.

Materiales

Papel, boli, cuentos, ejemplos obtenidos de internet, etc.

Desarrollo

Primero, definimos el objetivo que queremos cubrir, después escogemos o desarrollamos la metáfora, el cuento o analogía que más se adapte a dicho objetivo. Leemos el texto conjuntamente y abrimos espacio a comentar cómo se ha sentido con lo narrado, si encuentra similitudes con su historia, si quizás le gustaría cambiar alguna parte, etc. Le damos libertad para que pueda expresarse con todo lo que surja.

Es importante tener en cuenta para esta técnica que el material escogido sea:

- Adecuado a la etapa madurativa del niño.
- Que el contenido esté relacionado con la dificultad de la persona.
- Que ofrezca alternativas a dicha dificultad.

Observaciones

Según el recurso que utilicemos podemos acompañarnos de diferentes materiales, por ejemplo, si narramos la historia de una tortuga podemos ir representando la historia conjuntamente, quizás conectamos su historia con una piedra que por fuera es fea y rugosa pero por dentro es preciosa, como ellos... ¡Aquí es importante la imaginación!

4.4. Procesar experiencias difíciles

En esta parte, identificaremos las experiencias que más le han marcado en su vida, validaremos los sentimientos que le puedan surgir y lo que en su momento le sirvió para salir adelante asociando las experiencias pasadas con las presentes, para así diferenciar que lo que vivió pasó en el pasado, pero actualmente no está ocurriendo. **Trataremos temas que para el niño o el adolescente resultan más complejos, que posiblemente se han tratado a lo largo de la terapia, pero ahora se trata de darle un significado a lo que le ha ocurrido, a cómo le ha afectado lo que ha vivido, pero que gracias al trabajo y al esfuerzo durante este tiempo ha podido ir integrándolo todo para poder desarrollarse de forma plena.** En este bloque, tendremos muy presentes los recursos que ha desarrollado que le ayudan a regularse.

Como estas experiencias se han trabajado previamente, el niño tiene suficientes recursos para poder autorregularse si en algún momento se siente desbordado por sus experiencias. **No obstante, es importante que nos aseguremos de que se da un contexto de seguridad y que los referentes están preparados para acompañarle.**

4.4.1. Lo que viví

A pesar de las dificultades para entrar a trabajar ciertos momentos de la vida del niño o adolescente o ciertos temas que no quiere abordar, es bueno poder explicarle que es importante sacarlos para poder ser conscientes de ellos. Lo haremos evocando pensamientos, emociones y sensaciones corporales y resignificando lo ocurrido.

Fuente

Aguilar (no publicado).

Objetivos

Profundizar en las experiencias que han resultado más difíciles para el adolescente para poder resignificarlas. Se va a profundizar y vamos a unir su experiencia vivida con sus sensaciones corporales y sentimientos para poder darle un sentido.

Con esta técnica también buscamos desculpabilizarle sobre lo que le tocó vivir y empoderarle para el futuro.

Material

Papel, colores, fotografías, plastilina, barro, etc.

Desarrollo

- El niño o adolescente va a proponer qué quiere trabajar. También podemos ser nosotros los que le invitemos a trabajar en algo que creemos que sería conveniente abordar.
- Para comenzar, le pediremos que narre lo vivido y que después escriba sobre ello. Es muy útil que, junto con la narrativa, represente la situación visualmente como si fuese un pequeño escenario, se pueden utilizar figuras o incluso con cartulinas crear una escena con fondo. Posteriormente, escogeremos diferentes formas de recordar ese momento como puede ser un olor, quizás una canción, un gesto, etc., se trata de ir procesando a todos los niveles.
- Una vez escrito, lo leerá e iremos pidiéndole que describa qué sensaciones, sentimientos y pensamientos le genera esta experiencia tanto cuando la vivió como ahora en el momento presente. Así, podrá ir procesándolo y nosotros podremos ir alternándolo con estrategias aprendidas de regulación (técnicas de respiración, enraizamiento, etc.). Iremos poco a poco

describiendo la situación como si estuviésemos leyendo un libro y con cuidado de no abrumar al sistema nervioso.

- Podemos preguntarle cómo ve la situación ahora, por qué cree que ocurrió lo que ocurrió, etc. Es importante transmitirle que entendemos que pueda sentirse así conectando lo vivido con sus dificultades, ya que en todo momento debemos situarnos desde la aceptación y total comprensión.
- Trataremos de empoderarle dando un sentido al porqué de lo que pasó, a la manera cómo ha influido en él, a los recursos que ha desarrollado y pensaremos qué aprendizajes ha sacado de todo lo vivido, que le ayudarán para un futuro.
- Para cerrar el adolescente puede crear alguna figura, un poema, una canción, un dibujo, etc. Así externaliza lo vivido y tras haberlo trabajado puede mirarlo de forma compasiva y amorosa.

Observaciones

El trabajo con el cuerpo desde la metodología de la psicoterapia sensoriomotriz® (Ogden, 2016) es muy útil para esta parte del proceso, ya que el cuerpo lleva la cuenta de nuestras vivencias acumulando diferentes sensaciones casi sin que tengamos conciencia, por ello es importante procesar a este nivel para hacer cambios más profundos.

4.4.2. Jugar a nacer

Aunque hay muchas técnicas de renacimiento a través de la respiración y/o a través de expresiones emocionales catárticas, nos acercaremos a esta técnica con un trabajo corporal, sensitivo, respetuoso y consciente del proceso clínico de parto y de los procesos de transiciones vitales en general.

La técnica que aquí se presenta está inspirada en un abordaje biosintético de renacimiento, aunque diste en algunos aspectos de aquel para adaptarse a las peculiaridades del niño.

Fuente

Beltrán (2019) (no publicado).

Objetivos

Esta técnica ofrece la posibilidad de sanar el proceso clínico del parto cuando este fue traumático o tuvo algún tipo de dificultad. Dado que el modo en que hemos sido dados a luz representa la primera transición que hemos hecho en la vida, las posteriores pueden verse afectadas por esta primera, siendo necesaria la reparación.

En el niño pequeño la disposición a este tipo de trabajo es muy grande, suele gustarles mucho «jugar a nacer». Aprovechar este impulso de reparación y aprendizaje espontáneo del niño también forma parte de los objetivos de esta técnica.

Este procedimiento va dirigido a perfiles que han sufrido un parto traumático, que tienen dificultades en las transiciones naturales de la vida y el desarrollo y/o que muestran un tipo de apego mal resuelto.

Aunque se dé por supuesto, el objetivo último de este procedimiento psicoterapéutico es lograr una transición saludable y exitosa promoviendo así que las posteriores lo sean.

Material

Cojines, mantas, tienda tipi o similar, túnel de juego y colchones. Puede utilizarse música, aunque esto es totalmente opcional.

Desarrollo

En el espacio terapéutico habremos colocado un espacio circular que representará el útero y que puede confeccionarse con cojines y mantas o mediante la confección de una pequeña cueva, que también puede ser de quita y pon (por ejemplo, una tienda tipi). Es importante que sea un espacio cómodo y mullido y que le permita al niño quedarse recogido en posición fetal. Seguido de este espacio simbólico, colocaremos un túnel, que representará el canal de parto y que puede confeccionarse a partir de cojines o mediante dos colchones superpuestos (el niño pasa entre los dos colchones) o mediante un túnel de quita y pon de forma circular (al margen de este trabajo, va muy bien para marcar transiciones de un lugar a otro de la sala, para generar túneles y puentes entre diferentes aspectos). Es interesante, en relación con el paso a través del túnel, que el niño sienta cierta resistencia y que tenga que emplear una fuerza y empuje relativos para poder transitarlos.

En la sesión, que habremos preparado previamente, se le explica al niño que vamos a jugar a nacer. Es interesante que sea el niño el que prepare el material y que le dejemos elegir, ayudándole a construir «el mejor útero» para él y el mejor canal de parto. Otras veces, y dependiendo del perfil, es interesante que se encuentre con el montaje preparado y que, desde la curiosidad, pueda explorar el ejercicio. Cabe mencionar que en numerosas ocasiones este trabajo sale espontáneamente en la sesión y el niño lo reproduce sin que nosotros

hayamos empujado nada. De repente se encuentra escondido debajo de un montón de cojines intentando salir y utilizando su cuerpo para encontrar la mejor manera, probando su fuerza y destreza para hacerlo. Cuando ocurre de este modo, es importante acompañar y concretar el trabajo permitiéndole colocar el material que necesite y dejando libre la expresión de movimientos que vayan apareciendo.

El trabajo consiste en reproducir el proceso clínico de parto. Habrá un primer movimiento en el que el niño, en posición fetal y de reposo, se queda quieto en el útero recibiendo caricias, mensajes e incluso el abrazo físico del terapeuta, que se coloca con él o ella conteniendo y dando contorno a su cuerpo. Hay niños a los que les gusta incluir música, podemos poner sonido de olas o de naturaleza, mejor que no sea una música que genere mucha interferencia. Al niño se le puede invitar a imaginar que está sumergido en el mar, flotando en un lago de agua calentita e incluso, dependiendo del perfil y valorando la finalidad terapéutica, podemos decirle que es un bebé y que está en la barriguita de su mamá (aunque esto lo dice espontáneamente el niño en la mayoría de las ocasiones).

Posteriormente, se le dice que va a llegar un momento en el que va a tener ganas de salir, que su cuerpo va a empezar a notar su fuerza y sus ganas de expandirse y cambiar de posición y que cuando esté preparado podrá ir hacia la luz y conquistar la salida. Que puede que no sea un viaje fácil, porque va a tener que usar su fuerza y destreza, pero que puede ser un reto muy divertido. Cuando empiece a transitar el túnel es interesante que el terapeuta acompañe y ayude a generar cierta resistencia entre el canal y el cuerpo del niño: apretando ligeramente, generando movimientos de fricción entre el material y el cuerpo del niño y preguntándole siempre cómo va y alentándole a seguir hacia adelante diciéndole que lo hace muy bien. Generalmente es un tránsito divertido. El niño se ríe y en ocasiones se enfada, a veces se queda quieto y llora y necesita de nuestra ayuda para continuar. Es importante que pueda hablar de los obstáculos que siente y que le ayudemos a superarlos. Por ejemplo:

N: Me duelen las rodillas.

T: ¿Y si cambias de posición para empujarte con los pies?

N: El túnel es muy oscuro y me da miedo.

T: ¿Probamos de pasarlo con una linterna y así haces de explorador? (en este caso, posteriormente es interesante que se imagine la linterna dentro de él mismo y lo intente transitar de nuevo).

A la salida del túnel lo recibimos con alegría y celebrando la hazaña. Hay niños a los que les gusta ser abrazados y acunados, hay otros que se ponen directamente de pie y nos invitan a saltar de la ilusión. Otros se quedan tumbados y exhaustos y podemos aprovechar para hacerles un masaje suave mientras les decimos palabras amorosas.

Como es un trabajo que suele gustar y que el niño encuentra divertido y alentador, suelen repetirlo numerosas veces (en la misma sesión y en sesiones posteriores), pueden cambiar algunos materiales, pasar deprisa y lentamente, hacerlo solos o con nuestra compañía. Nosotros nos adecuamos a sus necesidades y acompañamos su experiencia, dejando que encuentren ellos mismos la manera más adecuada para autorrepararse.

Observaciones

Una de las variantes importantes a este trabajo es la que se realiza con la madre real presente en la sesión. Es bueno preparar previamente el trabajo para que la madre, con nuestra ayuda, pueda ocupar el papel que he descrito para el terapeuta. Cuando se realiza de este modo crece mucho el potencial reparador y suele aparecer mucho material reprimido y bloqueado que nos servirá de guía para las siguientes sesiones.

Otra de las variantes a señalar es la que se desarrolla con niños que son todavía lactantes y que han tenido un parto traumático y necesitan (ellos y la familia) repararlo tempranamente.

4.4.3. Carta a mi niño herido

Es importante hacer un cierre simbólico de su experiencia. Por ello, este niño/adolescente va a hablar con su yo más pequeño, el que vivió aquel momento que le ha traído consecuencias. Lo hará escribiendo una carta para dirigirse al niño herido y poder hacerle llegar su comprensión y su apoyo y explicarle algunas cosas que ha aprendido ahora que han pasado más años.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Mirar al pasado y conectar con el niño que sufrió durante la infancia y que ahora, por fin, está logrando reponerse de su sufrimiento.

Material

Papel y un bolígrafo y, si quiere, después puede decorar la carta con otros materiales a su gusto.

Desarrollo

- Le pediremos que se sitúe en una edad concreta, que normalmente coincide con la época en la que vivió alguna experiencia que le hizo sufrir y que tuvo que afrontar.
- Describirá los sentimientos que recuerda que le generó aquella situación y conectará con ellos dándoles sentido. Antes le hemos ayudado a comprender cómo le ha afectado en el presente lo que ocurrió y le hemos ayudado a comprender su historia.
- La carta se debe de dirigir a ese niño hablándole sobre el futuro, sobre qué llegará a ser a pesar de haber vivido lo que ha vivido y todo lo que conseguirá. Ha de describir qué recursos, tanto internos como externos, le van a ayudar a crecer para conseguir ser quién es en la actualidad.
- Antes de cerrar la carta podrá hablarle de lo que le hubiese gustado hacer y no pudo.
- Finalmente, va a despedirse de su niño con la posibilidad de volver a contactar con él si lo desea en otro momento.

Observaciones

Para poder realizar esta técnica es importante haber realizado la técnica *Lo que viví* y *Álbum de vida* u otra que le haya dado un sentido a su vivencia. Esto es esencial para que pueda explicárselo a su niño herido.

Carta a mi niña herida

Querida pequeña C.:

Siento mucho lo que te va a pasar, no estás preparada para poder vivirlo, nadie en este mundo está preparado para vivir algo así. Ella era tu mayor apoyo en el mundo, la adorabas y te encantaba poder pasar momentos juntas. Pero mamá ha tenido un accidente, no volverá a ser como era antes, a partir de este momento vas a tener que salir adelante con esta carga, no va a ser fácil, pero créeme lo vas a conseguir.

Has tenido unos años difíciles, pero es normal, has sufrido mucho y no pudiste gestionarlo de otra forma. Te decían que tenías un carácter agrio y todo lo que hacías molestaba, pero no eras tú, era tu niña triste e incomprendida que no entendía lo que estaba pasando. Lo importante es que mamá está presente y que cuando quieras vas a poder abrazarla, se alegrará por tus buenas noticias y te preguntará si tienes novio ya.

Un día, preocupados por ti, te mandaran a hablar con una persona desconocida. Al principio, no querrás contarle nada, pero tranquila es muy guay, es divertida y te puede ayudar en lo que necesites. Juntas podréis trabajar lo que te ha pasado y aprenderéis nuevas formas de expresar las emociones para que no te hagan mucho daño. También aprenderás a quererte un poco más, tienes muchas capacidades en tu interior, solo hay que esforzarse por encontrarlas y ponerlas en marcha.

Conseguirás ser una niña alegre, transmitirás muy buena energía y le gustarás a la gente, sabrás lo que quieres y tendrás muy buen futuro.

Estate tranquila porque saldrás adelante, tienes en tu interior mucha magia solo queda mostrarla.

Todo irá bien.

Un fuerte abrazo y hasta siempre.

Tu yo adolescente

4.4.4. ¡Pues sí que he mejorado!

Cuando nos sumergimos en el día a día no nos damos cuenta de las cosas positivas que ocurren. El niño o adolescente puede dejar de valorar que va funcionando muy bien y, sin embargo, ante cualquier flaqueo, se desmotiva. Por ello, es importante que sea consciente de todo lo que está logrando. Se trata de que recoja los momentos en los que ha podido poner en práctica recursos aprendidos en terapia, momentos en los que ha podido regularse y otros objetivos que se han abordado en las sesiones.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Tomar conciencia y reforzar los avances que va consiguiendo en su día a día y aquellos que ya están integrados.

Desarrollo

- Se le pide que en una hoja vaya escribiendo los indicadores de mejoría que ve en sí mismo y los que los demás ven en él.
- Debe anotar en cada día de la semana la mejoría que va consiguiendo. Si lo desea, lo puede hacer diferenciando entre varios ámbitos, como la escuela, la familia, los amigos, la casa, etc.

Observaciones

Esta técnica es buena para resaltar los aspectos positivos que vaya encontrando en sí mismo y reforzarlos de cara al final de la terapia.

4.5. Cierre del proceso terapéutico

4.5.1. El mural de mis logros y aprendizajes

Pensaremos todos los objetivos que ha logrado hasta el momento y los apuntaremos para que quede constancia de ellos y pueda acceder a su lectura cuando quiera recordarlos.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Rescatar los logros y aprendizajes que ha conseguido y darse cuenta de su crecimiento y mejora, lo que aumenta su autoestima y sensación de valía.

Materiales

Papel y colores.

Desarrollo

- A partir de los objetivos planteados en la terapia revisamos los que ha ido cumpliendo.
- Le pedimos que los escriba en su mural de logros y aprendizajes.
- Se puede reflexionar sobre qué objetivos le costaron más, cuáles menos, si tuvieron que cambiar alguno de ellos y por qué, etc.

Observaciones

Se puede hacer un escrito sobre cómo ha sido su proceso terapéutico para que pueda leerlo en cualquier momento. Rescatamos de la narrativa de su historia cuál fue el motivo de consulta, qué motivación tenía, qué impresiones se llevó de nosotros, etc. Podemos reflexionar juntos sobre lo que más le ha servido de la terapia y lo que no le ha gustado, dónde se ha encontrado con más dificultades y los aprendizajes que se lleva de todo este tiempo.

Junto a esta técnica, llegando al cierre, el niño puede colocarse a un lado de la sala y tomar conciencia de dónde ha partido y con cada paso darse cuenta del camino que ha hecho, que mire para atrás y para delante haciéndose consciente y verbalizando lo que ha conseguido. Se puede hacer con el proceso en general o con pequeños objetivos que se han ido consiguiendo. Para esta técnica es importante tener en cuenta al cuerpo, incluso puede ir poniendo diferentes posiciones físicas según las haya ido sintiendo y conectarlo con emociones y pensamientos. Al llegar a la última pisada puede explotar un globo de forma simbólica.

4.5.2. Mi caja de herramientas

Tras un tiempo de trabajo, el niño ya ha podido identificar los recursos que le funcionan. Ahora es momento de meter todos los recursos en un lugar donde pueda acudir cuando lo necesite como, por ejemplo, en una caja. Serán las herramientas que podrá utilizar en situaciones difíciles.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Recoger de forma simbólica los recursos que el adolescente puede utilizar para poder regularse.

Desarrollo

- Se le pide que construya una caja de herramientas y que la decore como quiera.
- Una vez construida se le pedirá que en ella incluya sus herramientas, es decir, los recursos que le sirven, por ejemplo, para poder pasar de un nivel 5 de energía a un nivel 3, cuando alguien le dice algo que no le gusta... Cada uno incluirá sus propios recursos, puede ser una pelota casera rellena de arroz, una fotografía, un CD con su canción favorita, una carta que alguien le haya escrito, amuletos, etc. Se trata de recoger elementos que le regulen y le sirvan para situarse en el momento presente.

Observaciones

También puede construir una maleta a partir de una caja de cartón, o de cualquier otro material, que decorará a su gusto. En su interior, puede incluir los recursos que ha ido desarrollando a lo largo del proceso terapéutico que le han ayudado a afrontar situaciones difíciles y que le servirán para su futuro.

Figura 3. Mis recursos



Fuente: Elaboración propia.

4.5.3. Yo antes y yo ahora

Con esta técnica podrá expresar cómo comenzó y cómo se encuentra ahora.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Simbolizar su percepción de cómo era en un comienzo y cómo es ahora, lo que le ayudará en la toma de conciencia del cambio.

Materiales

Caja de arena, papel, colores, plastilina, música, disfraces, barro, grabadora, etc.

Desarrollo

- Se le pide que exprese cómo era antes y cómo es ahora tras haber trabajado durante las sesiones y fuera de ellas.
- El proceso puede realizarse de muchas formas según las preferencias de trabajo: hay niños que lo hacen mediante el dibujo; otros, mediante el

baile, el teatro o las canciones; otros pueden hacerlo con la caja de arena identificándose con un personaje, un animal, una persona, etc., o puede ser que lo creen con plastilina. A veces el hecho de identificarse con una figura del futuro le puede servir como ancla motivadora.

Observaciones

No tiene que plasmar dos momentos únicamente, sino que puede representar también las diferentes etapas por las que ha pasado en su vida o durante la terapia, desde que comenzó hasta ahora.

Es importante tener algún objeto que simbolice este antes y este ahora, quizás puede escribir una canción, fotografiar lo representado, etc., para que pueda verlo en momentos en los que lo necesite, puesto que es un buen recurso para no olvidar lo capaz que es de salir adelante.

Figura 4. Yo antes y yo ahora



Fuente: Elaboración propia.

4.5.4. ¿Cómo puedo cuidarme?

Esta técnica será el «botiquín» para cuando se haga una «herida». Va a reflejar los cuidados que le han servido durante este proceso y que puede seguir utilizando una vez acabada la terapia.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Objetivos

Tener a mano las formas en las que puede cuidarse en el día a día o en momentos concretos.

Material

Papel, colores, tiritas, botiquín, alcohol, yodo para las heridas, etc.

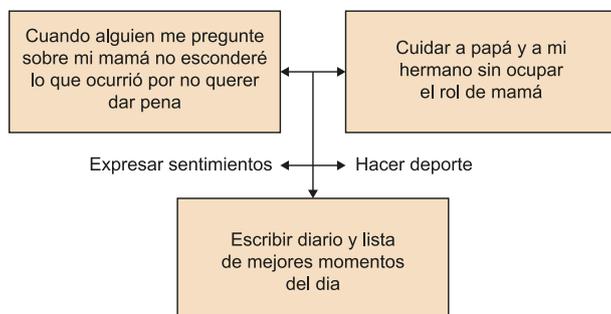
Desarrollo

- Le pediremos que piense en las cosas que le han ido bien durante este tiempo y le han ayudado a no «caer enfermo».
- Una vez las tengamos todas, crearemos un recetario donde escribirá consejos sobre cómo cuidarse y así no volver a «enfermar». Si sigue estos consejos, podrá mantenerse «sano» una vez terminadas las sesiones para poder proyectarse al futuro sin olvidar los aprendizajes que ha hecho.

Observaciones

Puede escribirse en un papel y decorarlo, pero también puede escribirse cada receta en una tirita o en una pegatina y pegarla en un bote y decorar una caja como si fuese un botiquín.

Figura 5. Así me puedo cuidar



Fuente: Elaboración propia.

4.5.5. Caja de arena de cierre

Como ya hemos comentado, trabajar las experiencias difíciles desde la palabra no es suficiente. Por ello es importante tener en cuenta al individuo en su totalidad, cuerpo, emoción y cognición. La caja de arena es una herramienta muy útil desde esta forma de ver al individuo, ya que hace posible transformar el mundo interno del niño en algo que poder tocar, sentir, ver y así estimular el hemisferio derecho y conseguir procesar memorias traumáticas.

Desarrollo

En este bloque, podemos utilizar la caja de arena de forma no directiva dándole espacio al niño para que cree su caja de arena sin intervenir hasta que haya finalizado (Gonzalo, 2017). También puede representar lo que se esté trabajando y nosotros darle directrices que puedan ayudarle, es decir, el terapeuta interviene haciendo diferentes propuestas como, por ejemplo, modificar la caja o dejarla así o proponer una alternativa a esa situación.

Para este bloque pueden representar la técnica de *Yo antes y yo ahora*, representar eventos que le han impactado o cualquier otra técnica de las antes descritas.

También podemos utilizarla a modo de cierre para fijar los cambios y sensaciones del proceso terapéutico. Lo específico de esta caja es la petición de que exprese el recuerdo que se lleva del proceso terapéutico y explorar cómo vive esta despedida.

Observaciones

Es importante tener en cuenta el cuerpo, ya que llegados al final se mueven muchas sensaciones que, a veces, pueden abrumarle.

Figura 6. Mi proceso terapéutico



Fuente: Elaboración propia.

4.5.6. Carta de despedida

A veces necesitamos que sean otros los que nos digan lo bien que lo hacemos para terminar de darnos cuenta de lo que hemos conseguido.

Objetivos

El niño o adolescente va a recibir de los adultos que le han acompañado el reconocimiento por el trabajo que ha realizado durante el proceso terapéutico.

Desarrollo

Invitamos a los padres o referentes que acudan al cierre para que puedan expresar el reconocimiento por el trabajo y el valor del niño o adolescente, que ha abierto, compartido y trabajado su mundo interno. Es interesante que, además de felicitarle por el esfuerzo realizado, puedan apuntar las mejoras que han observado y los sentimientos que les provocan.

Nosotros, si lo deseamos, también podemos escribirle una carta expresando lo que ha sido para nosotros este proceso, desde el momento en el que llegó hasta el día del cierre: sus sentimientos, impresiones, inseguridades, alegrías, etc. Será importante que expresemos también nuestros sentimientos acerca del cierre y que podamos transmitir los recursos y la preparación que observamos en el adolescente para afrontar su día a día sin terapia. Algo fundamental es que le dejemos la puerta abierta, que sepa que podrá volver si en algún momento lo necesita.

Observaciones

Al quedar recogido por escrito en forma de carta, u otro formato, puede resultar un recurso para el niño o adolescente, ya que siempre que lo necesite podrá volver a releerlo y recordar el reconocimiento y el orgullo que sintieron sus referentes y terapeuta. Lo importante es que se lleve mucho material que refuerce su día a día, que tenga recursos tanto internos como externos para poder apoyarse cuando lo necesite.

Otra variante que proponen Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan es escribir en papelitos los recursos, talentos, mensajes de halagos y cosas que valoramos del niño o adolescente. Posteriormente, estos papeles se introducen en un globo y tras un rato de juego se pincha para que salgan todos los mensajes. Finalmente, se pueden poner todos los mensajes pegados en una hoja para que los tenga presentes.

4.5.7. Diploma

Y llegado el final de la terapia, hay que tener en cuenta que los rituales, para los seres humanos, son muy importantes. La entrega de un diploma ayuda en este ritual de despedida, que puede ir acompañado de las cartas de los referentes y del terapeuta.

Fuente

Barudy y Dantagnan (no publicado).

Desarrollo

De esta forma, el último día de terapia se hará la entrega de un diploma personalizado, donde se recoja la valentía por haber conseguido enfrentarse a experiencias difíciles para él. Este diploma supone el reconocimiento por el trabajo realizado durante el proceso terapéutico.

Loretta Cornejo (2008) hace un símil del cierre de la terapia con el agua de una cantimplora. Siente que la terapia es como el agua guardada en una cantimplora que poco a poco se irá bebiendo a lo largo del camino de la vida de cada uno, conforme se vaya necesitando.

Es importante que el niño o adolescente tenga claro que no pasa nada si se produce alguna recaída, porque las recaídas forman parte de la vida y, igual que ahora ha podido salir adelante, podrá hacerlo en otras circunstancias.

Bibliografía

- Bader, M., Pierrehumbert, B. y Schwarz, F. (s.f.). *Proyecto de completar historias- protocolo metodológico*. Lausana: Unité de reserche su SUPEA.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2009). *Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Barcelona: Gedisa.
- Bellak, L. y Bellak, S. (2010). *CAT-A Test de apercepción infantil con figuras animales*. Argentina: Paidós.
- Bettelheim, B. (1975). *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Planeta.
- Carkhuff, R. y Berenson, B. G. (1967). *Beyond Counseling and Therapy*. Nueva York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Constance, J. E. (2009). *Self-Disclosure behaviors of Psychologists: A comparison of Psychologists and Psychological trainees across specialties*. ProQuest LLC.
- Corman, L. (2009). *Test de pata negra*. TEA Ediciones.
- Cormier, W. H. y Cormier, L. SH. (1991). *Estrategias de entrevista para terapeutas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cornejo, L. (2008). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cornejo, L. (2010). *Manual de terapia infantil gestáltica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gonzalo, J. L. (2013). *Construyendo puentes*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gonzalo, J. L. y Benito, R. (2017). *La armonía relacional: aplicaciones de la caja de arena a la traumaterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Marijanovic, S. (1998). *Manual de monstruos domésticos*. Barcelona: Lumen.
- Maslow, A. (1983). *El hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós.
- Morales, M. G. (2005). *Narración de historias en psicoterapia infantil. Enfoque de psicoterapia gestalt*. Córdoba: Brujas.
- Oaklander, V. (2001). *Ventanas a nuestros niños: terapia gestáltica para niños y adolescentes* (6.^a ed.) Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Ogden, P. (2016). *Psicoterapia sensoriomotriz. Intervenciones para el trauma y el apego*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rogers, C. (1961). *On becoming a person: a therapist view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C. (1977). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C. (1981). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (1987). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.
- Rogers, C. y Stevens, B. (1980). *Persona a persona*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sánchez, A. (1997). *Estar presente: desde Carl Rogers al enfoque holístico centrado en la persona*. Buenos Aires: Holos.
- Siegel, D. (2012). *El cerebro del niño*. Barcelona: Alba.
- Snel, E. (2013). *Tranquilos y atentos como una rana*. Barcelona: Kairós.
- Stevens, J. (1976). *El darse cuenta: sentir, imaginar y vivenciar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.

Unikel, C. y Galeano, J. (1995). La expresión corporal como instrumento de detección y tratamiento en problemas de la conducta. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(1), 29-42.

White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.

Yalom, I. (1984). *Psicología existencial*. Barcelona: Herder.

Yalom, I. (2018). *El don de la terapia: carta abierta a una nueva generación de terapeutas y a sus pacientes*. Barcelona: Destino.

Anexo: listado de cuentos

Abuso sexual

Pascual, E. (2016). *Clara y su sombra*. Argentina: Uranito. Para trabajar el abuso sexual infantil con niños a partir de 5 años. Incluye una guía de lectura para padres muy interesante.

Amistad

Carrier, I. (2010). *El cazo de Lorenzo*. Barcelona: Juventud.

Ibarrola, B. (2006). *Crisol y su estrella. Cuentos para sentir*. Madrid: SM.

Korschunow, I. (2005). *El dragón de Jano*. Madrid: SM (Barco de Vapor, serie azul).

López, N. y Cameros, M. (2009). *La cenicienta que no quería comer perdices*. Barcelona: Planeta.

Wojtowycz, D. (2004). *Bombo apagafuegos*. Barcelona: Beascoa.

Amor, alegría y amistad

Ibarrola, B. (2004). *Chusco, un perro callejero*. Madrid: SM.

Ibarrola, B. (2009). *El ladrón de estrellas*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2005). *Cuando estoy contento*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2008). *Cuando me siento querido*. Madrid: SM.

Autoestima

Díaz, R. (2017). *Cuando los niños vuelan alto*. Barcelona: Lumen. Este libro sirve para trabajar la autoestima de niños a partir de 8 años. Habla de la realización de los sueños, de volar alto y librarse de los mensajes desenergizadores y distorsionados de la sociedad en relación con la imagen, la desigualdad y los prejuicios.

Isern, S. (2017). *El gran llibre dels superpoders*. Ed. Flamboyant. Para trabajar la autoestima con los niños a partir de los 5 años. Explica las inteligencias múltiples de tal forma que el niño puede ir identificando lo que se le da especialmente bien.

Celos

Cooper, H. (1999). *Ha sido el pequeño monstruo*. Barcelona: Juventud.

Ibarrola, B. (2004). *Yo soy el mayor*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2008). *Cuando estoy celoso*. Madrid: SM.

Rius, R. (2006). *Ana no quiere crecer*. Madrid: SM.

Duelo

Bawin, M. y Hellings, C. (2000). *El abuelo de Tom ha muerto*. Barcelona: Esin SA.

Bloch, S. y Cali, D. (2005). *El hilo de la vida*. Barcelona: Ediciones B.

Buscaglia, L. (1988). *El otoño de Freddy la hoja*. Buenos Aires: Urano-Emecé.

Castel-Branco, I. (2018). *La gota de agua*. Barcelona: Akiara. Para trabajar el ciclo de la vida y la muerte desde la mirada existencial de Raimón Panikkar a través de la metáfora de la gota de agua. Incluye una guía de lectura.

Durant, A. y Gliori, D. (2004). *Para siempre*. Barcelona: Ceac SA.

Gray, N. (2004). *El osito y su abuelo*. Barcelona: Timun Mas.

Llenas, A. (2015) *El buit*. Granada: Barbara Fiore. Un libro para niños a partir de los 9 años que habla de la pérdida y de la necesidad de replegarse y entender nuestro mundo interno antes de poner de nuevo el foco fuera.

Ramón, E. y Osuna, R. (2003). *No es fácil, pequeña ardilla*. Barcelona: Kalandra-ka.

Somers, P. y Grient, K. Van der (2005). *El niño de las estrellas*. Barcelona: Ediciones ING.

Verrept, P. (2001). *Te echo de menos*. Barcelona: Juventud.

Wild, M. (2000). *Nana vieja*. Barcelona: Ekaré.

Emociones

Conangla, M. y Soler, J. (2013). *Exploradores emocionales*. Barcelona: Parramón. Es un libro adecuado para niños a partir de 6 años y con altas capacidades. Contiene ejercicios y experiencias para trabajar la inteligencia emocional. El punto fuerte es la creatividad de las propuestas, que además de ayudar a explorar al niño, son inspiradoras para padres y terapeutas.

Curtis, J. L. (2005). *Hoy me siento tonta y otros estados de ánimo*. Barcelona: Serres.

Geis, P. y Folch, S. (2007). *¡Sentimientos! Coco y Tula*. Barcelona: Combel.

Lévy, D. y Turrier, F. (2004). *El imaginario de los sentimientos de Félix*. Madrid: SM.

Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Barcelona: Flamboyant.

Núñez, C. y Romero, R. (2013). *El emcionario: diccionario de emociones*. Madrid: Palabras Aladas.

Núñez, C. y Valcárcel, R. (2016). *El arte de emocionarte: explora tus emociones*. Madrid: Nube de tinta.

Peñalver, C. y Sánchez, S. (2014). *Cuentos para educar con inteligencia emocional*. Barcelona: Beascoa.

Pujol, E. (2016). *El gran libro de las emociones*. Barcelona: Parramón.

Slegers, L. (2016). *Les emocions d'en Pol*. Barcelona: Baula. Los niños a partir de 5 años pueden aprender las emociones básicas con ejemplos de situaciones cotidianas con este libro.

Snunit, M. (2015). *El pájaro del alma*. España: S.L. Fondo de Cultura Económica de España.

Empatía

Gidali, O. (2016). *La Nuna sap llegir la ment*. Barcelona: Birabiro.

Ibarrola, B. (2008). *Simbo y el rey hablador*. Madrid: SM.

Keselman, G. (1997). *Nadie quiere jugar conmigo*. Madrid: SM (Barco de Vapor).

Orrel, N. (1998). *La seta del sombrero rojo*. Madrid: Palabra.

Enfado

Dallancé, M. (2004). *Vaya rabieta*. Barcelona: Corimbo.

Goossens, P. y Robberecht, T. (2004). *¡Soy un dragón!* Madrid: Edelvives.

Ibarrola, B. (2009). *El oso gruñón*. Madrid: SM.

Moroney, T. (2005). *Cuando me enfado*. Madrid: SM.

Villar, L. (2000). *El ogro que siempre estaba muy enfadado*. Madrid: SM.

Hiperactividad e inatención

Dufour, M. (2003). *Rapidín y la sirena*. Barcelona: Sirio.

Ibarrola, B. (2003). *¡Venga Elisa, date prisa!* Madrid: SM.

Mena, B., Nicolau, R., Tort, P. y Romero, B. (2006). *Historia de la tortuga. Guía práctica para educadores*. Barcelona: Adana Fundació.

Menéndez, E. (1997). *Ariel, el león presumido*. Madrid: SM.

Miedo

Dallancé, M. (2002). *Cuando tenía miedo a la oscuridad*. Barcelona: Corimbo.

Ibarrola, B. (2003). *¿Cuánto cuesta el valor?* Madrid: SM.

Ibarrola, B. (2005). *Un jarrón de la China*. Madrid: SM.

Machado, A. (1992). *El domador de monstruos*. Madrid: SM.

Monreal, V. (2003). *¿De qué tienes miedo?* León: Everest.

Moronye, T. (2005). *Cuando tengo miedo*. Madrid: SM.

Plaza, J. M. (2005). *El monstruo, ¡plofl, pequeñito*. Madrid: SM.

Pensamientos obsesivos

Hernández, C. (2002). *Irene pintaparedes*. Madrid: SM.

Ibarrola, B. (2007). *Correprises y Tumbona*. Madrid: SM.

Soledad

Genechten, G. Van (2008). *ConMigo*. Madrid: Edelvives.

Moroney, T. (2005). *Cuando me siento solo*. Madrid: SM.

Superación

Castel-Branco, I. (2019). *Respira*. Barcelona: Akiara. Recoge diálogos de una madre que enseña técnicas de respiración a su hijo antes de dormir a través de imágenes, imaginación y simbolismo. Para mayores de 5 años. Incluye una guía de lectura.

Dufour, M. (2003). Mizzy y la escalera. En *Cuentos para crecer y curar*. Málaga: Sirio.

Ibarrola, B. (2008). *El club de los valientes*. Madrid: SM.

Valckx, C. (2015). *En Billy i en bisó*. Barcelona: Birabiro.

Valckx, C. (2015). *Potes enlaire*. Barcelona: Birabiro.

Villeneuve, A. (2016). *La Lola se'n va a l'Àfrica*. Barcelona: Birabiro.

Tristeza

Ibarrola, B. (2006). *¿Qué le pasa a Mugán?* Madrid: SM.

Moroney, T. (2005). *Cuando estoy triste*. Madrid: SM.

Vergüenza

Ibarrola, B. (2004). *La historia de Dracolino*. Madrid: SM.

