

¿Qué es, y para que sirve la terapia de juego?

La terapia de juego es un método empleado en el ámbito de la Psicología clínica, para el análisis y tratamiento de las problemáticas de los niños. E incluso se puede aplicar en adultos que presentan dificultades para exteriorizar sus afectos, emociones, pensamientos y/o para regular sus conductas.

A través de este tipo de terapia se busca facilitar la expresión de emociones y situaciones que la persona encuentra difícil manifestar con palabras, ya sea debido al conflicto que le suponen, o por una dificultad en la capacidad lingüística, emocional, afectiva o conductual.

De manera previa se seleccionan materiales y técnicas que permitan al paciente poder establecer simbolismos, lo que facilita que el niño o el adulto, no solo exprese, sino que pueda observar y adquirir nuevas conductas o modos de ver la realidad que por si mismo podría no plantearse. Por lo tanto, la terapia de juego permite diagnosticar y al mismo tiempo establecer un tratamiento para entrenar habilidades sociales, emocionales, cognitivas, conductuales y para adquirir estrategias de afrontamiento adaptativas.

La terapia de juego puede ser empleada en una gran variedad de problemáticas, y trastornos. Cómo por ejemplo, situaciones que conlleven alteraciones emocionales o conductuales; ansiedad, angustia, pánico, depresión, baja autoestima, etc. Niños que hayan vivido eventos traumáticos como abusos sexuales, violencia intrafamiliar, abandono de uno o ambos progenitores, bullying o muertes de seres queridos. También resulta útil para procesar y expresar, las emociones que provocan fenómenos como el divorcio de los padres, cambios de domicilio o precariedad económica.

Por último, también resulta de gran ayuda en niños con problemas en la comunicación y menores que presenten trastornos como el TDAH, obsesiones, autismo, trastornos alimenticios o trastornos del estado del ánimo como la depresión. En general este tipo de terapia provoca una disminución del miedo y la ansiedad, un aumento de la sensación de control, la autoconfianza y las habilidades sociales y la generación de nuevas perspectivas y estrategias de afrontamiento, además de una mejora sustancial en el estado del ánimo.