

LA IMAGINACIÓN Y EL JUEGO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA: TALLER DE RELAJACIÓN DE ENFERMERÍA PARA NIÑOS DE 5-12 AÑOS



ALONSO MAZA MIRIAM; GONZÁLEZ LUIS JULIO; RIZO PARDO AZUCENA; ROSIQUE
ROBLES ARACELI.

1. INTRODUCCIÓN

La Enfermería Especialista en Salud Mental es en una figura clave dentro del equipo de profesionales que trabajan en los Centros de Salud Mental. El trabajo realizado en colaboración con los demás miembros del equipo multidisciplinar, así como el llevado a cabo de manera autónoma, contribuye a la mejora y capacitación de los usuarios, habilitándoles para poder desempeñar su rol en la sociedad y dotándoles de herramientas para afrontar las diferentes situaciones a las que les expone la vida.

Fobias, miedos, nervios, problemas de sueño, alimentación, hiperactividad o déficit de atención e impulsividad, son algunos problemas comunes en las personas que acuden a los servicios de Salud Mental, personas que cada vez debutan a edades más tempranas y a las que la Enfermería, desde su rol autónomo, puede prestar cuidados mediante los talleres de relajación entre otras intervenciones (1).

2. OBJETIVOS

- Justificar la importancia de la imaginación, fantasía y juego como herramienta terapéutica enfermera.
- Explicar la terapia de relajación desarrollada en niños de 5-12 años.

3. DESARROLLO

La población infantil supone un reto en el campo de actuación enfermero, puesto que tradicionalmente los cuidados en Salud Mental se han aplicado en personas adultas. Aunque se persigan los mismos objetivos que en individuos de mayor edad, la manera de trabajar o actuar, las técnicas utilizadas, fruto de la evidencia científica, son diferentes.

A la hora de realizar cualquier terapia es importante, no solo con niños, el establecimiento de un vínculo o alianza terapéutica que se fundamente en la confianza, de esta manera, se podrá trabajar en un ambiente propicio para conseguir un espacio de trabajo donde el niño se encuentre seguro. Una vez

conseguido este clima, y mediante diferentes técnicas, que incluyen la escucha activa, la empatía, comprensión y respeto, se intentarán abordar los diferentes motivos de la derivación a la consulta de Enfermería (2). Se plantea por tanto, afrontar los problemas mencionados anteriormente mediante terapia grupal de apoyo y relajación. Esta terapia, llevada a cabo a lo largo de varios años en el Centro de Salud Mental Francisco Díaz de Alcalá de Henares, con 122 niños tratados en los últimos 18 meses, sienta sus bases en la fantasía y el juego como instrumento terapéutico de utilidad contrastada en el trabajo con niños.

El pedagogo alemán Friedrich Froebel en 1837, es el primero en hablar del juego como fundamento de la educación de los niños. Tradicionalmente, el juego se ha limitado al tiempo de ocio o de recreo y no se le ha dado el reconocimiento necesario por su contribución al aprendizaje (3). Es definido por Karl Groos (1898) como: “un modo de ejercitar los instintos antes de que éstos estén completamente desarrollados. Supone un ejercicio preparatorio para el desarrollo de funciones que son necesarias para la época adulta”. Por otro lado, Piaget (1932) destaca la importancia del juego en el desarrollo de las estructuras cognitivas del niño, hablando de los fenómenos de asimilación y acomodación, como la manera que tiene el niño de interactuar con la realidad. Vigotski en 1988, lo considera como: “una realidad cambiante y sobretudo impulsora del desarrollo mental del niño”, destacando que los papeles representados por este contribuyen a desarrollar sus funciones psicológicas superiores (4).

El juego posee tres características fundamentales para la enseñanza:

- La motivación intrínseca: fácilmente se consigue la implicación de los niños cuando se trata de jugar.
- La simbolización: mediante el desarrollo de la imaginación, se posibilita el pensar más allá de la acción y permite obtener resultados valiosos.
- La relación medio - fin: facilita la resolución de problemas mediante la búsqueda de técnicas de afrontamiento diferentes o alternativas (5).

El juego supone una oportunidad de ensayar cómo actuar en diferentes situaciones, enfrentarse a retos nuevos y aprender a partir de las experiencias generadas, dentro de un ambiente seguro, donde el riesgo de fracasar es limitado y sintiéndose parte de la actividad, ya que no lo ven como una obligación, sino como algo con sentido real. Además, les permite aprender a

controlarse, fomenta la comunicación y cooperación entre los diferentes miembros del grupo, ampliando sus conocimientos. Implica la creación de una realidad alternativa en la que plasmando una situación real, el niño aprenderá a desenvolverse puesto que se desvincula del significado auténtico de cada uno de los elementos representados (3, 5,6). Según Ortega, el juego sociodramático supone una técnica compleja, de actualización del conocimiento a través del pensamiento narrativo, la simulación y la significación del lenguaje. Siguiendo esta línea, Smilansky (1968), corrobora dicha complejidad ya que los niños no solo tienen que asumir el rol propuesto, sino que deben pensar desde esa nueva perspectiva para mejorar sus aptitudes y su conducta psicosocial (3).

La manera de desarrollar el juego como instrumento de aprendizaje será mediante la identificación con animales, permitiendo desarrollar así las técnicas de relajación y respiración. Ya Darwin en 1872, en su obra “Expresión de las emociones en los animales y el hombre”, comenta la similitud de ambas especies, tanto en las expresiones faciales como en las posturas corporales ante diferentes emociones. Las emociones expresadas son fruto de la experiencia y el aprendizaje de situaciones concretas (2). En general, los niños tienden a identificarse con animales ya que la idea propuesta es más simbólica. Se suelen reconocer en ellos por sus colores, tamaño, formas o por las características o habilidades básicas del mismo (7). Mediante la identificación con un animal, se pueden trabajar diferentes aspectos; por un lado, dentro del desarrollo del taller se pedirá la realización de un dibujo de su animal preferido. El dibujo es una técnica proyectiva que permite expresar las emociones y plasma aspectos del inconsciente. En él, se analizará el trazo, detalles, simetría distribución o tamaño. Igualmente, se examinarán las características que atribuye al animal, con cuáles se siente identificado y la manera de redactarlo (2).

Por otro lado, mediante el juego y role playing, consiguiendo que el niño sienta realmente que es ese animal, el terapeuta le guiará y conducirá, haciendo que asuma diferentes papeles, trabajando su expresión corporal y canalizando sus sensaciones. Al mismo tiempo, se trata de una manera efectiva y atractiva para el niño de poder poner en práctica la Relajación

Muscular Progresiva de Jacobson. Se intentará siempre que el niño tenga que reproducir situaciones antagónicas: tensión/relajación, enfado/tranquilidad, etc.

Finalmente, con el objetivo de conseguir el autocontrol, disminución de la ansiedad anticipatoria, miedos o temores y una mayor seguridad en uno mismo, se emplean distintos ejercicios de concentración (vela, pompas de jabón, etc.), de respiración (respiración completa, cuenta atrás, etc.) visualización (pasiva) (1,2). Mediante el control de la respiración se fomenta la relajación y los ejercicios de concentración han demostrado su utilidad a la hora de eliminar pensamientos intrusivos o ideas obsesivas.

Basado en lo explicado anteriormente, se propone la realización del siguiente grupo de apoyo y relajación para niños de edades comprendidas entre 5-12 años, fruto de la recopilación de las técnicas y fundamentos recogidos. El grupo se desarrollará a lo largo de 5-6 sesiones con una duración aproximada de 45-60 minutos y con un número de entre 6-7 participantes. Una vez finalizada cada sesión, se mantiene entrevista con los familiares para explicar evolución de cada niño, tarea y dudas a resolver.

3.1 INTERVENCIÓN

SESIÓN 1

- ✓ Presentación y normas de grupo.
- ✓ Identificación de respuestas.
- ✓ Explicación de ansiedad.
- ✓ Respiración completa (jabón, palmada).
- ✓ Tarea: respiración. Identificación de animal y habilidades básicas.
- ✓ Comentario a padres.

SESIÓN 2

- ✓ Recordatorio de la sesión anterior.
- ✓ Exposición del animal elegido, cualidades y paralelismo.
- ✓ Jacobson extremidades superiores (identificar tensión/ flojedad).
- ✓ Respiración con ejercicio de vela.
- ✓ Tarea: realizar ejercicio de reflexión.
- ✓ Comentario a padres.

SESIÓN 3

- ✓ Recordatorio de la sesión anterior.
- ✓ Jacobson extremidades inferiores y cuerpo (elección de otro animal).
- ✓ Respiraciones y relajaciones pasivas (Kooper).
- ✓ Tarea: Realizar ejercicio, reflexión.
- ✓ Comentario a padres.

SESIÓN 4

- ✓ Recordatorio de la sesión anterior.
- ✓ Jacobson completo.
- ✓ Identificación de sensaciones físicas y psíquicas.
- ✓ Recompensa.
- ✓ Tarea: realizar ejercicios y reflexión.
- ✓ Comentario a padres.

SESIÓN 5

- ✓ Recordatorio de la sesión anterior.
- ✓ Jacobson completo explicado por todos los miembros del grupo.
- ✓ Revisión del motivo de consulta de cada uno de los participantes.
- ✓ Conclusiones.
- ✓ ALTA.
- ✓ Comentario a padres.

SESIÓN 6 (al mes)

- ✓ Recordatorio.
- ✓ Comentario a padres.

4. CONCLUSIONES

- La labor de la Enfermería Especialista en Salud Mental debe fundamentarse en la evidencia científica actual. Es función de la Enfermería el contribuir mediante la investigación al aumento del conocimiento disponible como manera de mejorar la calidad de los cuidados prestados. El desarrollo de intervenciones autónomas como los grupos de apoyo y relajación, supone la aplicación práctica de conceptos de años de evolución.

- La imaginación como poder para llegar a la fantasía y así plasmarla en el juego, ha demostrado ser una manera útil y adecuada de poder trabajar muchos de los problemas actuales de los niños que acuden a Salud Mental. Numerosos autores avalan, a lo largo de la historia, su uso como método de aprendizaje, no limitado únicamente al tiempo de ocio. Las experiencias prácticas de su utilización han probado lo descrito en la teoría y no han hecho sino aumentar la destreza de los profesionales, permitiendo el desarrollo de sus competencias y la adquisición de habilidades.

- Se describe la estructura del grupo realizado en la práctica clínica, mostrando una manera de aplicar los conocimientos mencionados, de manera que sirva como ejemplo para su utilización por parte de otros profesionales, al igual que para su implementación.

5. **BIBLIOGRAFÍA**

1. Banús S. Técnicas de relajación en niños. [Internet] 2014 [Acceso 13 junio 2014]. Disponible en: URL: <http://www.psicodiagnosis.es/areageneral/tecnicas-de-relajacion-para-nios/index.php>
2. Bravo R. Las emociones en los niños y cómo acompañarles en su proceso de terapia. Nuevas Aportaciones 2014; 148.
3. Sarlé P. El juego dramático, la educación infantil y el aprendizaje escolar. Psykhé 2000; 9 (2): 41-53.
4. Montañés J, Parra M, Sánchez T, López R, Latorre JM, Blane P et al. El juego en el medio escolar. Revista Ensayos 2000; 15:241-270.
5. Sarlé P. Enseñar en clave de juego. 1ª ed. Buenos Aires: Noveduc Libros; 2008.
6. Linaza JL, Maldonado, A. Juego y desarrollo infantil. 2º ed. Madrid: Psicología Evolutiva; 1990.
7. Diez L. Domit V. La capacidad de los cuentos de hadas de desarrollar un horizonte de significado desde la niñez temprana. Odiseo Revista electrónica de pedagogía México [Revista electrónica] 2006 [Acceso 05 marzo 2015]; 4 (7): [10 pantallas]. Disponible en: URL: <http://www.odiseo.com.mx/2006/07/diezdomit-cuentos.htm>