



Pediatría Atención Primaria

ISSN: 1139-7632

ISSN: 2174-4106

Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Sanz Cano, Pedro Juan
El juego divierte, forma, socializa y cura
Pediatría Atención Primaria, vol. XXI, núm. 83, 2019, Julio-Septiembre, pp. 307-312
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=366661025013>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

UAEAP
redalyc.org

Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto



Colaboración especial

El juego divierte, forma, socializa y cura

Pedro Juan Sanz Cano

Psicólogo-psicoterapeuta. Colmenar Viejo. Madrid.

Publicado en Internet:
11-septiembre-2019

Pedro Juan Sanz Cano:
pjsanzcano@gmail.com

Resumen

Palabras clave:

- Desarrollo infantil
- Factores psicosociales
- Terapia de juego

El juego contribuye de manera fundamental al desarrollo de las capacidades intelectuales, emocionales y motoras. En él manifiestan los niños sus vivencias, necesidades y conflictos. La terapia de juego busca un ambiente de confianza, comprensión, respeto y responsabilidad, donde expresen sus problemas mientras juegan, creando una relación que atienda las carencias de sus circunstancias personales y familiares, facilitando el desarrollo de la personalidad y la adquisición progresiva de una madurez personal y social.

Play amuses, forms, socializes and heals

Abstract

Key words:

- Child development
- Play therapy
- Psychosocial factors

Play contributes fundamentally to the development of intellectual, emotional and motor skills. Children show through it their experiences, needs and conflicts. Play therapy seeks an environment of trust, understanding, respect and responsibility, where they express their problems while playing, creating a relationship that addresses the shortcomings of their personal and family circumstances, facilitating the development of personality and the progressive acquisition of personal and social maturity.

INTRODUCCIÓN

El juego constituye el medio natural de autoexpresión del niño. Los niños, mientras juegan, ejercitan todas sus capacidades. Jugando corren, saltan, utilizan sus reflejos, practican la motricidad, desarrollan su sistema psicomotor. Los niños se comunican y se expresan a través del juego, al jugar exploran su entorno y se relacionan con otras personas, se socializan, aprenden normas sociales y

adquieren valores. Con el juego desarrollan su imaginación, creatividad e inteligencia y aprenden. Cuando juegan ponen en práctica sus aprendizajes y conocimientos, ensayan, prueban y tratan de mejorar, además de disfrutar. Jugando expresan sus sentimientos y emociones, se divierten, ríen, gozan, muestran alegría, bienestar... y también tristeza, frustración, confusión, tensión... Jugando van construyendo su propia identidad y subjetividad.

El juego puede ser libre o dirigido en diferente grado (no directivo o directivo). En el juego libre el

Cómo citar este artículo: Sanz Cano PJ. El juego divierte, forma, socializa y cura. Rev Pediatr Aten Primaria. 2019;21:307-12.

niño decide a qué jugar y cómo, sin la dirección del adulto. En el juego dirigido se busca conseguir un objetivo determinado y hay dirección del adulto.

Los chicos de ahora en general juegan poco y se les dirige mucho. Participan en bastantes actividades extraescolares y dedican demasiadas horas a los videojuegos, que son juegos dirigidos y pasivos.

NECESIDADES DEL NIÑO

Además de jugar, para propiciar el desarrollo de su propia personalidad, los niños fundamentalmente:

- Necesitan cuidados, compañía, protección y seguridad.
- Necesitan sentirse queridos, amor, cariño, afecto. La falta de afecto acarreará graves perturbaciones en el desarrollo de su personalidad. La autoestima se desarrolla en el niño al sentirse querido. Es imprescindible para sentirse seguro, para tener confianza en sí mismo y para desarrollar la propia identidad.
- Necesitan sentirse escuchados, comprendidos y aceptados. El que escucha no da soluciones ni interroga ni juzga. Empatía es ponerse en el lugar del otro, intentar percibir los sentimientos y las vivencias del otro. Permite comprender mejor al otro y conocerle mejor.
- Necesitan confianza, que confiemos en ellos. Necesitan que les demos libertad y responsabilidad, así fomentamos la confianza en sí mismos. Necesitan aprender a decidir y desarrollar su propio criterio respecto a sus opiniones. Necesitan que aceptemos sus errores.
- Necesitan respeto. Necesitan sentirse respetados y que los padres nos respetemos a nosotros mismos. Necesitan que los padres ejerzamos nuestros derechos con ellos; si ellos solo tienen derechos y ninguna obligación caemos en la sobreprotección y les hacemos déspotas, desconsiderados, irrespetuosos e irresponsables.
- Necesitan sentirse valorados, reconocidos, importantes. Necesitan que nos interese por sus actividades, por sus problemas, por ellos.
- Necesitan formación y desarrollar su capacidad de aprendizaje.
- Necesitan espacio. Necesitan tener su espacio propio, necesitan intimidad.
- Necesitan tiempo. No podemos requerirles responsabilidades para las que no están preparados y hay que exigirles responsabilidades para las que sí están preparados.
- Necesitan aprender a convivir y por consiguiente necesitan normas y límites. Necesitan autoridad, no autoritarismo, que les proporcione protección y seguridad. Necesitan referentes y modelos apropiados.
- Necesitan desarrollar su propia personalidad, ser ellos mismos, no ser lo que los demás esperan de ellos. Que se conozcan, que sepan lo que quieren. Están aquí para vivir su propia vida, no para vivir la vida de otros ni para cumplir las expectativas de otros.
- Necesitan establecer vínculos afectivos estables con los progenitores o con quienes les sustituyan. “La calidad de los cuidados parentales que un niño recibe en sus primeros años es de vital importancia para el futuro de la salud mental. Un niño debe tener una relación cálida, íntima y continuada con sus figuras parentales para poder desarrollarse de una manera óptima”¹.

CAUSAS Y ACTITUDES QUE PERJUDICAN EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS

Los niños pueden vivir condiciones de vida desfavorables que dificultan o no propician el desarrollo de su personalidad.

Si no tienen cubiertas estas necesidades, pueden aparecer dificultades en su desarrollo, diferentes problemáticas y trastornos. Los niños pueden sufrir carencias afectivas y emocionales, autoritarismo, sobreprotección, descuido, abandono, maltrato, acoso... Estas carencias intervienen negativamente en el desarrollo de su personalidad, provocan sentimientos de inseguridad, baja autoestima, actitud

inmadura e irresponsable, agresividad, depresiones, enfermedades psicosomáticas, desinterés escolar, conflictividad personal, familiar y social.

Los padres son los principales educadores de sus hijos. Son un modelo y un referente para ellos. Los padres siempre están educando, hagan lo que hagan educan, lo hagan bien o mal, educan o maleducen. Educan por acción u omisión. Una función vital de los progenitores es crear un ambiente familiar que transmita confianza y seguridad, que sea respetuoso y favorezca el desarrollo de la personalidad de los niños.

Sin embargo, en el curso de su función parental también pueden relacionarse con sus hijos con actitudes y estilos de comunicación que perjudiquen el desarrollo del niño y dañen su autoestima, agravándose en el caso de reiteración, como pueden ser:

- Ignorar, descuidar, mostrar desinterés, indiferencia, despreocupación, falta de apoyo. Dan pie a que el niño se sienta sin importancia, rechazado, no querido. Ocurre cuando los padres se desentienden de los intereses de sus hijos o de sus solicitudes.
- Criticar, descalificar, desacreditar, recriminar y reprochar en exceso. Comentarios que transmiten incapacidad como “no sirves para nada” o “cállate, que no entiendes” crean inseguridad, desconfianza en sí mismo, dificultad para decidir, culpabilizan y dañan la autoestima.
- Comparar. Hay un mensaje oculto de rechazo, de no aceptación. Molestan, dañan. “Mira tu hermano, él sabe hacerlo y tú no”. Crean conflictividad e inseguridad.
- Chantajear. Manipulan y enseñan al niño a chantajear. Puede haber chantaje material (“si te portas bien te compro...”) y chantaje emocional (“si no haces lo que te digo dejo de quererte” o “si me quisieras, harías lo que te digo”). Nunca ha de tener un niño dudas del amor de sus padres. Cuando se trata de chantaje material, se crean niños interesados, egoístas e irresponsable. Si es de carácter emocional, se desarrolla culpabilidad, confusión y se daña la autoestima del niño.
- Dirigir, controlar, organizar, suplantar. Decidir por el niño lo que él puede hacer por sí mismo. Denotan desconfianza: no me fio de él y lo dirijo. Crean inseguridad, dificultan la obtención de criterio propio, sobreprotegen y no responsabilizan.
- Utilizar, aprovecharse. Lo vemos cuando un progenitor utiliza a un hijo en contra del otro o cuando se les requiere que cumplan las expectativas de los padres. Producen desconsideración, manipulan, confunden y dañan la autoestima del niño.
- Juzgar, evaluar, catalogar, interpretar. Se entrometen y desconsideran, dificultando la comunicación, como sucede al utilizar frases del tipo “lo que te pasa es que...”. También ocasionan temor a ser juzgado, fomentan la vergüenza y la inseguridad.
- Mentir, engañar. Manipulan, confunden, enseñan a mentir, crean desconfianza.
- Sermonear. Transmitir mandatos e introyectos empleando expresiones tópicas del tipo “los hombres no lloran” o “tienes que ser como Dios manda”. Son pesos, cargas que acompañan al niño a lo largo de su vida y le crean prejuicios, miedos, vergüenza y culpabilidad.
- Avergonzar. Provocan ocultamiento, retraimiento e inseguridad.
- Emplear actitudes autoritarias o tiranas, que suponen abuso de autoridad. Atemorizan, desconsideran, faltan al respeto, crean inseguridad.
- Transmitir culpa al emplear expresiones del tipo “mira lo que has hecho, me vas a hacer enfermar”. Culpabilizan y dañan la autoestima.

En general, estas actitudes molestan, desconsideran, faltan al respeto, se entrometen, suplantando, manipulan, culpabilizan, avergüenzan, perjudican la comunicación y el entendimiento, ocasionan desencuentro, malestar, inseguridad, desconfianza y dañan la autoestima.

Los niños son víctimas calladas de las situaciones de sus mayores, padeciendo silenciosamente las consecuencias de sus circunstancias familiares, con pocos recursos, o sin ellos, para entenderlas y

asimilarlas. Por ello, es importante que nos demos cuenta y que seamos conscientes de lo que transmiten al otro las actitudes con las que nos relacionamos.

Los padres a su vez cargan con sus propios conflictos, con sus miedos, culpas e inseguridades y con su pasado. Probablemente también ellos arrastren pesos y carencias de su infancia y de su vida que no han resuelto y de alguna forma pueden transmitirlos a sus hijos. A veces, por identificación con sus propios padres, tienden a tratar a sus hijos como ellos mismos fueron tratados. También puede ocurrir que utilicen al niño como un chivo expiatorio o que el padre, por su propia inseguridad o miedo, mantenga un control estricto sobre su hijo, favoreciendo así la transmisión de inseguridad al hijo. También pueden utilizar al hijo para satisfacer su necesidad de logro.

Otras circunstancias pueden producir también graves trastornos en los niños, como las pérdidas importantes, los traumas, las adicciones, el maltrato, los abusos, la violencia, el acoso, las enfermedades físicas y psiquiátricas o los factores de riesgos psicosociales.

Los padres no son los únicos educadores, pero sí son los principales. Según crecen, los niños van aumentando sus relaciones y van adquiriendo relevancia otros educadores, como los profesores (y el centro escolar), que se relacionan con sus alumnos con actitudes que tienen su influencia en el desarrollo de los niños. Asimismo, según siguen creciendo, van aumentando su importancia los compañeros y las amistades, que también establecen relaciones que afectan al desarrollo de su personalidad.

En cualquier caso, ante circunstancias adversas, tiene más recursos para enfrentarse a ellas un niño con confianza en sí mismo, con buena autoestima, independiente y responsable que un niño inseguro, sin confianza en sí mismo, con baja autoestima, dependiente e irresponsable.

La sociedad también educa, las instituciones públicas, las organizaciones privadas, el sistema social y político con su actividad diaria transmiten una concepción del ser humano y priorizan unas actua-

ciones sobre otras. Nos podríamos preguntar cuál es la consideración que tiene nuestra sociedad sobre la crianza, en qué medida se apoya y se facilita la función educativa de los padres o qué lugar ocupa la educación en el sistema productivo y en qué grado se tiene en cuenta a los niños, su educación y desarrollo, en nuestro funcionamiento político, social y económico, porque pudiera ser que se les tenga mucho menos en cuenta de lo que realmente nos importan y se merecen.

EL JUEGO CURA. TERAPIA DE JUEGO NO DIRECTIVA

“La terapia de juego se basa en el hecho de que el juego es el medio natural de autoexpresión que utiliza el niño. [...] La terapia de juego es una oportunidad vital que se ofrece al niño para que pueda expresar sus vivencias, carencias, conflictos y necesidades, sus temores, resentimientos, frustraciones, sentimientos de soledad, odio, fracaso, desamparo, desadaptación... por medio del juego”².

La persona posee en sí misma la capacidad y la tendencia hacia la autorrealización y el crecimiento³⁻⁵, y para desarrollarla necesita un entorno con un ambiente psicológico favorecedor de ese crecimiento que satisfaga sus necesidades emocionales, intelectuales y sociales, tal como una planta necesita del sol, de la lluvia y de una tierra fértil para poder completar su desarrollo.

El objetivo de la terapia de juego no directiva es crear un ambiente de comprensión, confianza, libertad, respeto y responsabilidad, donde los niños, por medio del juego, en un lugar especialmente diseñado para ello (sala de juego), puedan proyectar su problemática, expresando sus conflictos y necesidades, sus miedos e inseguridades. Se trata de crear un espacio y una relación que atienda y compense sus déficits, carencias y conflictos derivados de sus circunstancias personales y familiares, que facilite el desarrollo de su propia personalidad y la adquisición progresiva de una madurez personal y social.

Los juguetes y la sala de juego

Los juguetes constituyen el medio de expresión del niño y favorecen su expresividad, con lo cual los juguetes electrónicos son desaconsejables, ya que con ellos los niños adoptan una actitud pasiva. Los juguetes han de poder ser manipulados por los niños y a través de ellos manifestarse.

La sala de juego es un lugar que propicia el crecimiento. Se persigue que en ella el niño se sienta libre y seguro. Allí nadie le dirige, ni juzga, ni critica, ni le dice lo que tiene que hacer o sentir, tampoco compete con nadie. Puede decidir a que jugar, probarse y expresarse. Allí es la persona más importante y es aceptado por completo.

El psicoterapeuta

El psicoterapeuta acepta al niño en su totalidad, adoptando una actitud generalizada hacia el niño que denota acogida, interés, paciencia, constancia, respeto y comprensión, favoreciendo que el niño se sienta seguro y libre para expresar sus sentimientos, tanto positivos como negativos. El psicoterapeuta escucha y comprende los sentimientos que el niño expresa y se los refleja (empatía). Asimismo, establece las limitaciones necesarias.

El psicoterapeuta no intenta dirigir las acciones o conversaciones del niño. Tampoco pretende apresurar el curso de la terapia, este es un proceso gradual. El niño guía el camino y el terapeuta le sigue. El terapeuta no critica al niño, ni le juzga, ni le obliga, requiere o rechaza, confía en él y en su capacidad de autodirección.

Debido a esta comprensión y aceptación, el niño aprende a conocerse y comprenderse mejor a sí mismo y a los demás. También aprende a valorarse, mejora su autoestima y la confianza en sí mismo, lo que le facilita el desarrollo de su personalidad y la adquisición progresiva de una madurez personal y social que le permite actuar de forma responsable y autónoma.

La terapia de juego no debe ser apresurada. El intento de forzarla puede ocasionar el retraimiento del niño. Vivimos en un mundo acelerado y el niño necesita tiempo para asimilar lo que va aprendiendo y

conociendo, para hacerlo suyo y practicarlo. Aprender y crecer lleva su tiempo. El adulto vive con prisas y lo transmite al niño, lo que conlleva tensiones, presiones, incomprensiones, frustración y conflictividad.

Empatía

Un aspecto importante de la relación terapeuta-niño es la actitud empática del terapeuta. Podríamos decir que hay una falta de empatía en todos los ámbitos humanos y esta es fundamental para mejorar la comunicación, el entendimiento y el acuerdo.

Empatía es ponerse en el lugar del otro, adoptar su marco de referencia, intentar percibir el sentimiento y la vivencia del otro, como si fuera él. Preguntarse: ¿cómo está viviendo lo que me está contando? Implica ocuparnos del otro sin valorar ni enjuiciar.

Empatía es captar los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados y expresados por la otra persona y comunicar esta comprensión, demostrando al otro que estamos abiertos a que nos siga explicando.

La empatía permite comprender mejor a la otra persona y conocerla mejor. Sentirse escuchado y comprendido, además de ser gratificante, favorece la expresión de vivencias y sentimientos, la clarificación de incongruencias y contradicciones, promueve el autoconocimiento, facilita la confianza en sí mismo al sentirse importante, fomenta la independencia y la responsabilidad y enseña a comprender a otros.

Los padres

En la terapia de juego también es importante y necesario trabajar con los progenitores y promover en ellos un cambio de actitud que les permita comprender mejor a sus hijos y entender las consecuencias de la relación que establecen con ellos, buscando que aprendan, que se den cuenta⁶ de lo que transmiten sus actitudes al relacionarse con sus hijos, qué favorecen y qué perjudican. Se trata de que aprendan qué actitudes de comunicación mejoran la relación y promueven la confianza en

uno mismo, la independencia, la responsabilidad, la autoestima, la capacidad de decidir, la madurez y el respeto y cuales las perjudican, fomentando lo contrario que seguramente se pretende como la inseguridad, la dependencia, la baja autoestima, la falta de respeto, la inmadurez y la irresponsabilidad.

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Marrone M. La teoría del apego, un enfoque actual. 1.^a edición. Madrid: Psimática; 2001.
2. Axline V. Terapia de Juego. 10.^a reimpresión. México: Editorial Diana; 1988.
3. Rogers C. El proceso de convertirse en persona. 4.^a reimpresión. Barcelona: Paidós; 1984.
4. Rogers C. Psicoterapia centrada en el cliente. 2.^a reimpresión. Barcelona: Paidós; 1986.
5. Mearns D, Thorne B. La terapia centrada en la persona hoy. Bilbao: Desclée de Brouwer; 2003.
6. Stevens J. El darse cuenta. 2.^a edición. Chile: Cuatro Vientos; 1976.