

PSICOTERAPIA DE JUEGO EN LÍNEA: LA POSIBILIDAD DEL (RE) ENCUENTRO

ONLINE PLAY THERAPY: THE CHANCE TO RECONNECT

M. FRANCISCA JENSCHKE S.

Centro Metáfora Chile

fjenschke@gmail.com

M. JOSEFINA MARTÍNEZ B.

Centro Metáfora Chile

mjmartib@uc.cl

RESUMEN

En el presente artículo, se ofrece una mirada reflexiva de lo que ha significado el trabajo en terapia de juego en línea en el contexto de pandemia. Se presenta la visión que el equipo Metáfora tiene sobre el valor terapéutico del juego y sobre lo que ha significado el hecho de trasladar la práctica clínica con niñas y niños desde lo presencial a lo virtual. Se establecen los distinguos que la psicoterapia de juego en línea tiene respecto de la modalidad presencial, especialmente en lo que respecta a la construcción del espacio terapéutico (físico, temporal y relacional), del rol del terapeuta de juego y de la incorporación de la familia en el proceso psicoterapéutico a distancia. A partir de lo anterior se plantea que la psicoterapia de juego en línea es un campo en desarrollo, que parece requerir un cambio de paradigma que va mucho más allá de un simple cambio de formato.

Palabras Claves: Psicoterapia de juego en línea, teleterapia de juego.

ABSTRACT

This article offers a reflection from Metáfora team about online play therapy in the context of a pandemic. A comparison between online and face-to-face play therapy is raised, regarding to the development of the therapeutic setting (physical, temporal and relational), the role of the play therapist and the incorporation of the family in the psychotherapeutic process. Based on the above, it is suggested that online play therapy is a developing field, which seems to require a paradigm shift that goes far beyond a simple change in format.

Keywords: Online play psychotherapy, play teletherapy.

Introducción

CORRÍA EL PASADO VIERNES 13 DE MARZO DE 2020 y los niños y niñas de nuestro país desconocían que, durante largos meses del presente año, aquél sería el último día en que asistirían a clases presenciales en sus escuelas. La indicación de confinarse en

las casas, como medida para prevenir la propagación del COVID-19, hizo que muchos vieran interrumpidas también otras actividades que realizaban fuera del horario escolar, entre ellas la asistencia a psicoterapia. Dentro de este escenario que no pudimos anticipar, no fuimos pocos quienes, siendo psicoterapeutas de niñas y niños, vivimos momentos de tensa incertidumbre, preguntándonos si lograríamos dar continuidad a los procesos psicoterapéuticos que estábamos llevando a cabo, o si íbamos a poder mantener nuestra fuente de trabajo. Por esos días ya se hablaba del teletrabajo, pero ¿era acaso posible realizar psicoterapia de juego en línea? La teleterapia se presentaba como una forma de atención posible de aplicar con adolescentes o adultos dados al uso de la palabra. Pero ¿qué íbamos a hacer quienes trabajábamos con niños y niñas? ¿Cómo seguiríamos adelante con un trabajo que no descansa en la conversación verbal, sino que se funda en la interacción lúdica?

La verdad sea dicha, no hubo mucho tiempo para detenerse en dudas y cavilaciones. Circunstancias jamás antes vistas nos obligaron a adaptarnos y nos lanzaron a una forma de hacer psicoterapia de juego que, para ser honestas, jamás antes habríamos planteado como posible. Haciendo gala de la flexibilidad y la curiosidad que debe caracterizar a todo psicoterapeuta de juego, como muchos otros colegas a lo largo de Chile y del mundo, nos aventuramos a explorar las posibilidades que la tecnología nos estaba poniendo por delante.

El presente artículo recoge la experiencia que las integrantes del equipo Metáfora¹ hemos tenido durante este año realizando psicoterapia de juego en línea. El periplo comenzó en el mes de abril con la redacción del documento *Terapia de Juego en Línea: Una guía para reencontrarnos* (Martínez, Quinteros y Jenschke, 2020), que quisimos poner al servicio de otros psicoterapeutas que, como nosotras, estaban inicialmente dudosos de comenzar a trabajar de esta forma. Hoy, encontrándonos ya en el último trimestre de 2020, un año tan inusual, podemos mirar hacia atrás y evaluar lo vivido con ojos críticos. Por ello, en estas páginas queremos compartir lo que consideramos nuestros aciertos y desaciertos, exponiendo las posibilidades que nos ha ofrecido la psicoterapia de juego en línea, pero también sus dificultades y desafíos en el trabajo con niños y niñas. Daremos inicio presentando el modelo de terapia de juego que caracteriza la forma de trabajo del equipo Metáfora, para luego explicar su adaptación inicial a la atención en línea. Expondremos los principales distinguos que hemos encontrado entre la psicoterapia de juego en línea versus aquella presencial, profundizando en el análisis crítico de la experiencia realizada. Para finalizar, nos interesa diferenciar los aportes y limitaciones de esta nueva forma de trabajo, todo ello en el entendido de que, si bien ésta no reemplaza a la psicoterapia de juego presencial, al parecer ha llegado para quedarse y convivir junto a ella.

¹ El Centro Metáfora es un espacio de formación en Psicoterapia de Juego y lo integran las psicólogas Carolina Araya, Rossana Culaciati, Francisca Jenschke, Francisca Lagos, Josefina Martínez, Magdalena Oyanedel, Valentina Quinteros, Paulina Ramírez, Elena Sepúlveda y Francisca Wormald. www.terapiadejuego.cl

Terapia de Juego: Nuestra forma de trabajo

- **¿Por qué jugando?**

Esta es la pregunta que siempre formulamos al momento de fundamentar el uso del juego en el espacio psicoterapéutico. Decimos que el juego ofrece un *modo de estar* en terapia que es coherente con el modo de estar en el mundo que tienen niñas y niños. Derribando las barreras que suelen interferir la comunicación de adultos y niños, las sesiones de terapia de juego ocurren en un lenguaje particular, con una temporalidad particular y en la exploración de una sala especialmente equipada con material lúdico. Dentro de este marco, niño y terapeuta no se encuentran para jugar, sino que *se encuentran EN el juego*.

De este modo, el espacio terapéutico, entendido como un espacio de encuentro en el juego, se compone de tres dimensiones:

- El **espacio físico**, constituido por la sala de terapia, que se caracteriza por ser un lugar amigable, seguro y estructurante.
- El **espacio temporal**, correspondiente tanto al tiempo cronológico en que ocurre la terapia como a la percepción de la temporalidad que se da dentro de ella.
- El **espacio relacional**, conformado por la relación terapéutica.

Las sesiones de terapia de juego alientan múltiples formas de jugar *CON* o *JUNTO* al terapeuta. A diferencia de una psicoterapia que descansa en lo verbal, acá las posibilidades de interacción se amplían y, por lo mismo, se abre un mundo de nuevas experiencias posibles. Por lo mismo, decimos que jugar en terapia permite acceder a *experiencias transformadoras*.

- **Modelo de las dimensiones en terapia de juego**

En el año 2012 Lorri Yassenik y Ken Gardner, terapeutas canadienses del Rocky Mountain Play Therapy Institute (RMPTI), publicaron el libro “Play Therapy Dimensions Model: A decision-making guide for integrative play therapists”. En él desarrollaban una visión integrativa de la terapia de juego y proponían un modelo de trabajo basado en el principio de que cada niño es único y, por lo tanto, la intervención terapéutica debe estar hecha a su medida (Yassenik, L. & Gardner, K. 2012).

Este libro llegó a nuestras manos hace varios años y su forma de entender el uso del juego en terapia nos hizo tanto sentido que, como equipo, decidimos formarnos en su modelo, el que se convirtió en un pilar fundamental de nuestra comprensión del rol del terapeuta y de las intervenciones lúdicas dentro del espacio psicoterapéutico.

Yassenik y Gardner (2012), hacen una mirada del proceso de terapia de juego considerando 2 grandes ejes:

- El de la **directividad**: Referido al grado de inmersión del terapeuta en el juego (responde a la pregunta ¿quién dirige el juego?). Sería un continuo de no directividad a directividad del terapeuta.

- El de la **conciencia**: Referido al abordaje de las temáticas del niño en un nivel no consciente (simbólico) o en forma consciente. Se observa en las actividades de juego del niño y en sus verbalizaciones. También acá se considera el eje como un continuo.

Pese a que una profundización en este modelo, excede el objetivo de este artículo, interesa señalar que el cruce de los ejes genera cuatro cuadrantes: no directivo-no consciente (llamado de respuesta no intrusiva), directivo-no consciente (co-facilitación), no directivo-consciente (utilización activa) y directivo-consciente (discusión abierta y exploración).

El cuadrante en el que se trabaje, va a depender de distintos factores del niño o niña, tales como su edad, capacidad de juego, contexto, motivo de consulta, etc. También influirán los objetivos del terapeuta, como el hecho de intentar abrir nuevas vías de expresión, procesamiento de emociones, o de determinadas experiencias, si busca el desarrollo de habilidades específicas, etc. Por último, también se requiere considerar las restricciones del proceso (como, por ejemplo, cuando se trabaja con límite de tiempo).

En el grupo Metáfora, históricamente siempre nos hemos sentido fuertemente atraídas por la maravilla de jugar. Evidentemente la profesión y especialización que escogimos podría hablar por sí sola, pero también influye el hecho que, en nuestros años de experiencia, hemos tenido la oportunidad de ser testigos privilegiadas del efecto sanador del juego. Por lo que hemos visto, sabemos que es muy importante respetar los ritmos y tiempos de niños y niñas, darles la oportunidad de construir un vínculo de seguridad en un ambiente que perciban como protector, sin apuros ni demandas. Pensamos que, en la medida que permanezcamos dentro de la metáfora del juego, será más probable que estemos ofreciendo una distancia protectora para niños y niñas. Por ello, de ser posible, preferimos partir trabajando de forma no directiva y simbólica (a menos que el niño o niña nos lleve en otra dirección) y según lo que vaya ocurriendo, planificamos un posterior cambio de cuadrante o permanecemos en el mismo.

- **Incorporación de la familia: modelo relacional**

Desde el equipo Metáfora adoptamos una mirada integral del niño o niña, como persona inserta en un mundo de relaciones. La mirada sistémica es otro pilar fundamental de nuestra forma de ver la terapia, el cómo comprendemos lo que está pasando, qué se necesita, a qué recursos apelar. Por ello, resulta central la incorporación del sistema familiar como parte activa (aunque no exclusiva) del proceso psicoterapéutico. Al hacer psicoterapia, nos movemos en los niveles del mundo interno del niño o niña, de sus relaciones y su contexto.

Entonces, para trabajar, proveemos espacios de juego individuales a los niños y niñas y en paralelo realizamos sesiones con los padres que tienen distintos objetivos: recoger información relevante, hacer psicoeducación, informar e involucrarlos en el proceso de su hijo o hija, etc., pero lo más importante es establecer con ellos un vínculo de cooperación y trabajo en equipo.

Solemos realizar al menos una sesión familiar y frecuentemente también incluimos algunas sesiones vinculares padre o madre/hijo o sesiones de hermanos. En estas sesiones, el juego es una herramienta fundamental. En un espacio lúdico, somos testigos del despliegue de dinámicas familiares, percibimos el clima emocional, vemos conflictos y recursos familiares, alianzas, coaliciones, estilos de comunicación, etc. Jugando, surgen aspectos muy auténticos de las personas y eso también permite que se vean, unos a otros, desde otras perspectivas, que se prueben formas alternativas de relación, que se genere un contexto distinto para expresarse. Al incorporar el juego con las familias, buscamos brindar un espacio en el que se sientan seguros y contenidos. Estimulamos el desarrollo de la creatividad, de nuevas formas de relacionarse, el despliegue del humor, etc.

Psicoterapia de juego presencial y psicoterapia de juego en línea: Principales distinciones

Estando acostumbradas a promover la libre exploración de la sala de terapia y a privilegiar el juego simbólico liderado por niños y niñas, el hecho de trasladar nuestra práctica clínica al espacio virtual, en un comienzo se nos hacía tarea nada fácil. Lográbamos vislumbrar el desafío de convertir una video llamada en un encuentro lúdico y sabíamos que en este nuevo escenario tendríamos que ser capaces de descubrir otras formas de jugar. De igual manera, partimos intentando adaptar nuestra forma tradicional de trabajo a las plataformas virtuales y, en el camino, fuimos tomando conciencia de estar frente a una forma completamente distinta de hacer terapia, que requería de nuevas leyes de funcionamiento.

En los siguientes apartados reseñaremos la experiencia recogida en estos meses haciendo terapia de juego a distancia, describiendo lo que hemos podido apreciar respecto de cómo se despliega el espacio terapéutico en lo virtual, de cómo se comporta la aplicación del modelo de las dimensiones de la terapia de juego en este nuevo formato y de las posibilidades de realizar un trabajo con las familias en condiciones de confinamiento.

- **Juego y espacio terapéutico “on line”**

El espacio terapéutico que nos ofrece la virtualidad tiene diferencias notables con el formato presencial. Tanto es así que podemos afirmar que las experiencias que se generan a partir de cada una de estas modalidades son difícilmente comparables.

A continuación, revisaremos cada uno de los componentes del espacio terapéutico, tal y como lo entendemos desde nuestra forma de trabajo como equipo Metáfora.

- **Espacio físico: Un nuevo “lugar” de encuentro**

La orden de confinarnos en nuestras casas impuso un radical cambio de escenario físico para la psicoterapia. Niños, niñas y terapeutas comenzamos a encontrarnos desde nuestros respectivos hogares, permitiéndonos entrar de un modo hasta ahora inexplorado en las vidas de nuestros pacientes. El dilema que se nos ponía por delante era si nosotras,

como terapeutas, queríamos permitir que niños y niñas ingresaran en nuestro espacio privado.

En aras a no producir un quiebre absoluto y dar cierto sentido de continuidad, nos dispusimos al trabajo virtual preocupándonos de la habitación que ocuparía la terapeuta. Intentando que siempre fuera el mismo lugar (lo que, por razones domésticas, no siempre fue posible), pusimos especial énfasis en el espacio que quedaba visible a la cámara, incorporando objetos que invitaran al juego (títeres, materiales de arte, juguetes). Cuidamos de aislarlo lo mejor posible de ruidos e interferencias, todo en aras a generar la sensación de seguridad y privacidad que antes entregaba la sala de terapia. Tales cuidados también estaban al servicio de no distraernos en afanes domésticos, que podían atentar contra nuestra capacidad de estar 100% presentes y asegurar la exclusividad para el niño o niña que teníamos al otro lado de la pantalla.

Pese a carecer de control sobre el espacio físico que niños y niñas ocuparían en sus casas, fue importante abordar el asunto con los adultos a cargo, antes de partir con las sesiones a distancia. Más que nada, interesaba asegurar condiciones de comodidad, tranquilidad y privacidad, de modo que niños y niñas pudieran entrar en la disposición que requiere una sesión de psicoterapia. De manera secundaria y toda vez que fuera posible, interesaba explorar la posibilidad de contar con algunos materiales que los niños pudieran ocupar.

En lo que se refiere al uso del espacio físico ocupado por nuestros pacientes, podemos relatar las más diversas experiencias. Algunos de ellos contaban con un espacio físico definido, aislado, respetado por todos sus familiares y con acceso a materiales disponibles para la sesión. Otros, en cambio, iban desplazándose de un lugar a otro de su casa, a veces movidos por el entusiasmo de hacernos parte de ella y de mostrarnos su mundo y, otras, motivados por encontrar un lugar más privado o con mejor conexión a Internet. Podemos decir que las sesiones transcurrieron en lugares variopintos y, a ratos, inusuales: habitaciones, cocina, patio, comedor, al interior de un automóvil, balcones, en casa de los abuelos u otros familiares, hasta saltando sobre una cama elástica o arriba de un columpio. En el caso de hijos de padres separados, los vimos en la casa del papá y de la mamá. Pudimos trabajar con niños sentados, acostados, de cabeza, quietos o en movimiento (cerca o lejos del computador).

Más allá del vértigo que tan pronunciados cambios de setting han producido en nosotras como terapeutas, estimamos que estos virajes tienen lados favorables y desfavorables. Resaltando las ventajas, podemos afirmar haber tenido acceso a distintas facetas de niños y niñas consultantes y a una ampliación del espectro de experiencias posibles de ser vividas en terapia. Cuando así lo han deseado, niños y niñas han podido mostrarnos su cotidianidad, lugares recónditos de sus hogares, presentarnos a sus hermanos, incorporar a sus mascotas en las sesiones de juego, entre otros. También descubrimos que muchos pacientes que en lo presencial se mostraban más inhibidos, desde sus casas se posicionaban con mayor confianza, presentándose más cómodos y abiertos al contacto.

Desde la vereda de las desventajas, hemos podido ver que, a diferencia de las sesiones presenciales, el formato virtual plantea grandes desafíos en lo que a mantener las

sesiones en un espacio seguro, estructurante y privado se refiere. Tuvimos sesiones en que niños o niñas manifestaban preocupación por que se escuchara lo que estaban diciendo, incomodidad por la presencia de alguna persona merodeando por ahí, o bien la abierta interrupción de sus sesiones por parte de algún familiar. Si bien había niños o niñas que vivían tales interferencias con naturalidad, otros se afectaban por estas situaciones y adoptaban una postura defensiva. Como terapeutas, sabemos que es indispensable crear un espacio seguro y resguardado para los niños, sin embargo, este no es un conocimiento evidente para todos los adultos a cargo y fue importante volver de tanto en tanto sobre la importancia de desarrollar un ambiente facilitador para la expresión y elaboración de las temáticas de nuestros pacientes.

Otro aspecto que consideramos parte del espacio físico, pero que también tiene una fuerte influencia sobre el espacio relacional, guarda relación con el encuadre propio de la cámara y la visión que ésta nos otorga tanto a paciente como terapeuta. Al verse reducido nuestro campo visual a través de la pantalla, como terapeutas tuvimos que tomar prestados algunos conocimientos cinematográficos básicos o rudimentarios. En efecto, hemos aprendido a jugar con las posibilidades de los diversos planos y enfoques, a montar pequeñas escenografías y a dejarnos ayudar por lo audiovisual. Muchas veces hemos jugado con la metaficción, simulando atravesar la pantalla para llegar a asir algo que un niño nos quiere “entregar”. Se nos ha aparecido así un espacio intermedio, que habita entre nuestra pantalla y aquella de nuestro paciente, que ofrece múltiples posibilidades de juego que aun no alcanzamos a vislumbrar del todo; dicho espacio se nos presenta como un fascinante campo de exploración, que despierta toda nuestra curiosidad.

○ **Espacio temporal: El momento de encontrarnos**

En tiempos de confinamiento relojes y calendarios perdieron, al menos en parte, el valor referencial que antes cumplían. Con un fuerte cambio en las rutinas conocidas y sin las orientaciones cronológicas de las cuales disponíamos, muchas personas experimentamos la sensación de tener un tanto alterada la percepción del tiempo ¿Tuvo esto algún impacto en la vivencia de la temporalidad de la psicoterapia de juego en línea?

Conscientes de la importancia que la estabilidad y predictibilidad tiene para niñas y niños, fue importante sostener la norma de calendarizar sesiones que se fueran repitiendo semana a semana en el mismo día y horario. Varios colegas reportaron un aumento en la adherencia a la terapia y en el cumplimiento de los horarios de las sesiones, todo ello muy probablemente facilitado por la posibilidad de conectarse desde las casas, sin necesidad de trasladarse hasta el lugar de consulta.

Sin embargo, cabe destacar el valor de los trayectos y tiempos de traslado, en términos de prepararnos y disponernos para lo que viene. Algunos niños y niñas valoraban el camino a la consulta como un tiempo “en exclusiva” con el adulto a cargo que los llevaba, pero además se constituía en un tiempo donde era posible dejar atrás aquello que se estaba haciendo, para hacerse la idea de lo que ahora venía. Dado que muchas actividades han tenido que realizarse desde la casa y con un uso constante del computador, niños y adultos hemos sufrido una pérdida de las necesarias transiciones que nos permitían la

activación y desactivación de la energía. Solemos pasar de una actividad a otra, sin tener mayores espacios de cierre o pausa entre ellas.

Junto con lo anterior, en la terapia de juego presencial niñas y niños podían, al comienzo, darse el tiempo de llegar y moverse por la sala, explorar el lugar o los materiales, todo lo cual muchas veces hacían en silencio. Tales tiempos parecen diluirse en la inmediatez de lo virtual, obligándonos a intencionar ritos de transición que hagan posible prepararse y abrirse a la conexión con el propio mundo interno; o bien, al finalizar, favorecer el cierre y paso a otras instancias de la vida cotidiana. La disposición física de estar “frente a frente” en ocasiones parecía transmitir una obligatoriedad de la conversación, por lo que también fue importante favorecer el movimiento, la adopción de diversas posturas y dar permiso a vivir los silencios y las pausas.

○ **Espacio relacional: La forma de encontrarnos**

Decir que el vínculo terapéutico es el factor preponderante en el éxito de una psicoterapia no constituye novedad, aunque siempre conviene subrayarlo.

Al referirse a la teleterapia, Garry Landreth (2020), señala:

“Esta crisis no cambia la importancia de la relación dentro de la terapia de juego, sigue siendo la misma. Más que nunca los niños necesitan una relación segura con alguien que esté profundamente interesado por ellos, alguien que desee estar con ellos, alguien que los escuche desde el corazón, alguien capaz de comunicarles mensajes importantes: *“Estoy aquí, te escucho, te entiendo, realmente me importas”*.”

Tal como indica el autor, en tiempos otrora llamados “normales” y con mayor razón en tiempos de crisis, el vínculo, la conexión y la sintonía con nuestros pacientes son elementos claves del trabajo. Desde aquí cabe preguntarse: ¿Qué ocurre con el vínculo terapéutico en el trabajo en línea? ¿Es posible lograr una buena conexión con niñas y niños en un formato a distancia?

Sin duda el espacio virtual nos plantea desafíos, algunos de ellos muy concretos. En efecto, en ocasiones la conexión con el otro se ve interferida por fallas en otro tipo de conexión, a saber, la de Internet. Imágenes congeladas, voces distorsionadas, una red que se cae, son todas dificultades que, si bien provocan frustraciones en niños y terapeutas, por lo general terminamos por aceptarlas como parte del proceso.

Otro desafío lo plantea un campo visual reducido que, por lo general, impide ver a nuestros pacientes de cuerpo completo y nos hace perder ciertas claves no verbales que, en sesiones presenciales, resultaban ser de gran ayuda para entrar en sintonía con ellos.

Para niños y niñas puede resultar difícil focalizar la atención y mantenerse del todo presentes en la sesión por el simple hecho de contar con poderosos distractores. Por ejemplo, podemos tener la sensación de tener al frente a un niño que, en lugar de estar con nosotros, está probablemente navegando por otras páginas de Internet. Sin embargo, antes

de tildarlo de un acto desconsiderado, debemos preguntarnos por qué la sesión puede estar resultándole tan poco interesante.

La distancia del formato virtual requiere redoblar la atención hacia las claves no verbales de niños y niñas, así como acentuar todas aquellas acciones que, de parte nuestra, les haga sentir acompañados. Así, en este nuevo modo de trabajo nos hemos descubierto hablando más que cuando estábamos en forma presencial, reflejando con frecuencia y entonando posturalmente para transmitirles que estamos a su lado, describiendo y/o confirmando lo que estamos observando para asegurarnos de estar comprendiéndolos bien.

El hecho de mantenerse cerca del computador, para poder ser visto por el otro, puede provocar que tanto niños como terapeutas vean reducidas (aunque no impedidas), sus posibilidades de movimiento. Para contrarrestar la tendencia a permanecer sentados frente a la pantalla, siendo que la incorporación del cuerpo y el movimiento es un elemento fundamental en el trabajo con niños y niñas, nos ha parecido central promover la expresión corporal y las experiencias sensoriales, aun cuando signifique que dejemos de vernos o escucharnos por un momento. Parece errado pensar que el contacto o la vivencia de *estar con* otro pasa sólo por lo visual, siendo fundamental abrirnos también a otros sentidos.

Nos ha parecido importante atender a la manera que niños y niñas han tenido de incluir o excluir a su terapeuta en este formato. Hay algunos que se ponen en el lugar del terapeuta cuando nos quieren mostrar algo, que repiten o describen lo que están haciendo si no se escucha o queda fuera de la cámara, que preparan materiales o temas o que se preparan físicamente para su sesión (cambiándose de ropa, peinándose, poniéndose colonia, etc.), que se conectan con anticipación y están esperando iniciar puntualmente cada nuevo encuentro.

Por otro lado, hay niños o niñas que han silenciado sus micrófonos o apagado sus cámaras, comunicando explícita o implícitamente su deseo o necesidad de desconectarse de la sesión o, al menos, de parte de ella. El trabajo en línea permite que ellos puedan manejar el video, el micrófono y la pantalla, transformándose en nuevos elementos a través de los cuales pueden comunicarnos sus vivencias. Por supuesto, no todos los cierres de video o bloqueos de micrófono hablan de lo mismo. Descubrir su significado y poder trabajarlo ha sido un desafío importante. Sabemos que es imposible no comunicar, por lo tanto, esto nos ha entregado insumos relevantes para poner al servicio de la terapia.

Dentro de lo relacional, también nos parece importante recordar poner foco en lo que nos pasa como terapeutas con nuestros pacientes, pues la contratransferencia nos aporta información importante. Estar atentas a los que percibimos en los niños o niñas y, en paralelo, en nosotras mismas, ha sido todo un desafío. Al comienzo del trabajo en línea eran muchos los factores a los que había que habituarse: manejarse con el sistema de comunicación, promover la conexión emocional, desarrollar canales de juego o expresión, ayudar en las transiciones, adaptarse a las situaciones del ambiente del niño o niña, entre otras. Una vez que nos adaptamos y esta forma de trabajo se nos hizo habitual, logramos desenvolvernos con mayor soltura, acoplarnos mejor a los ritmos de nuestros pacientes y conectarnos con mayor fluidez con nuestras propias percepciones e intuiciones acerca de lo

que estaba pasando, registrándolas como otro insumo de relevancia para el proceso terapéutico.

- **Trabajo en línea: Moviéndonos entre las dimensiones de la terapia de juego**

Al trabajar en lo que Yassenik y Gardner (2012), llaman cuadrantes no directivos, las terapeutas nos acoplamos al juego espontáneo de niños y niñas, cumpliendo un rol de relatoras (por medio de reflejos), o de compañeras de juego. Con esta forma de trabajar, hemos acompañado a muchos niños y niñas y, en ese proceso, hemos visto el despliegue de guiones imaginarios, contruídos y redefinidos a media que el juego avanza y de cómo se han ido produciendo la elaboración, procesamiento, integración de contenidos y emociones; cómo han surgido recursos internos y externos. Este tipo de juego, según nuestra experiencia, solía tener una alta representación en el espacio terapéutico presencial.

Cuando llevábamos un tiempo trabajando en línea, empezamos a notar que resultaba menos frecuente que el juego no directivo se desplegara. Aunque seguíamos promoviendo una interacción lúdica o expresiva, en muchas ocasiones éramos nosotras (o nuestros co-terapeutas títeres), las que proponíamos juegos, temas o actividades. Fue evidente que nuestro grado de inmersión en el juego, había aumentado. Y ocurrió que nos encontramos, como hacíamos en nuestros comienzos profesionales, buscando actividades posibles a realizar, preparando material o releendo bibliografía referente a técnicas semi-estructuradas. Apelamos a muchos recursos conocidos, adaptados a este formato: entre ellos las técnicas de arte y expresivas, que seguimos usando de forma similar a lo que hacíamos en el trabajo presencial, también imagerías, cartas de emociones, títeres, cuentos, etc. Sobre la marcha, fuimos conociendo e incorporando recursos que nos ofrecía el trabajo virtual que resultaron bastante exitosos. Entre ellos la bandeja de arena on-line ([www. https://www.onlinesandtray.com](http://www.onlinesandtray.com)), aplicaciones para crear cuentos ([www. https://www.storyjumper.com](http://www.storyjumper.com)) personajes (www.heromachine.com), canciones ([www.garageband](http://www.garageband.com)), música ([youtube](http://www.youtube.com)), juegos de mesa (www.kahoot.com), cartas proyectivas (www.elrincondelascartas.com), videos de música, entre otras, y por supuesto, la muy cotizada pizarra que nos ofrecía zoom (www.zoom.com).

Así, nos surgió la pregunta ¿a qué se podría deber este cambio en el estilo de trabajo? Aunque aún no lo hemos resuelto del todo, pensamos que, el hecho de estar sentados frente al computador puede incidir en una actitud más pasiva en terapeutas y pacientes. Eso, obviamente, exige aumentar esfuerzos para activarnos a nosotras mismas y, evidentemente, a niños y niñas. También hemos cuestionado el efecto que tendrá para niños y niñas el hecho de vernos en la pantalla 2 D ¿podría producir una sensación de lejanía? Otro factor que podría influir (aunque podría no ser así) es que, en el modo virtual, no podemos compartir los mismos juguetes, ni hacer intercambios, muchas veces incluso dejamos de ver o escuchar lo que pasa en el juego. O, ¿será que, como terapeutas, al no tener acceso a los mismos canales de información que acostumbrábamos a privilegiar, nos sintamos inseguras o menos hábiles jugando?

El trabajar con mayor frecuencia de forma directiva de lo que hacíamos en el trabajo presencial, contando con menos recursos materiales de los que disponíamos habitualmente en nuestras salas de terapia, ha sido un estímulo a nuestra flexibilidad y capacidad creativa.

Esto ha sido difícil en algunos momentos. Muchas terapeutas de juego nos hemos sentido más de alguna vez estancadas y agotadas en estos meses. Sin embargo, también hemos visto cómo se ha ido desarrollando una consciencia comunitaria solidaria entre terapeutas, de compartir ideas y aprendizajes que han resultado estimulantes y contenedoras.

Lo que sabemos es que, en estos últimos meses, nos ha resultado más difícil para las terapeutas (aunque no imposible), volvernos compañeras en el juego. Para ser honestas, extrañamos la forma habitual de trabajar y nos gustaría recuperar la habilidad de movernos libremente entre cuadrantes, lo que, confiamos, iremos recuperando con la práctica.

- **Trabajo con la familia**

La necesidad de trasladarnos desde lo presencial al formato en línea fue tan rápido, que no admitió mayor preparación. Por lo mismo, tuvimos que pedir ayuda a los padres o adultos a cargo de los niños para que colaboraran con la transición al nuevo sistema. Con algo de preocupación de generarles más sobrecarga de la que ya tenían, les solicitamos materiales para la terapia (reciclaje, juguetes de los niños, objetos de la casa, impresiones de hojas para trabajar, que nos mandaran fotos con algunos dibujos o creaciones de sus hijos o hijas, etc.). También les pedimos que estuvieran disponibles para ayudar a solucionar problemas de conexión en las primeras sesiones.

Igual que en el formato presencial, seguimos invitándolos a participar de sesiones de padres. En general, los veíamos muy bien dispuestos a tener estos espacios, agradecidos de la facilidad de coordinar horarios ahora que el traslado no se requería. Sin embargo, en algunas ocasiones nos percatamos de la dificultad para encontrar espacios tranquilos y silenciosos. La necesidad y la creatividad ayudaron a desarrollar alternativas y es así que, en casos más extremos, los vimos adentro de un auto, en la bodega, closet, incluso en el baño, entre otros. Esto, obviamente, puso sobre la mesa el tema de la (im)posibilidad de encontrar lugares privados, cómodos e independientes en algunas casas.

En el formato en línea, también tuvimos acceso a otros tipos de información del contexto familiar que no conocíamos presencialmente: vimos interacciones de los niños o niñas con hermanos, escuchamos conversaciones o peleas de fondo o los niños o niñas nos contaron lo que estaba pasando y fuimos testigos de cómo eso les estaba afectando en ese preciso momento. Conocimos a otras personas significativas para los niños y niñas y los vimos interactuar con ellos (abuelos, nanas, primos, amigos), a quienes no hubiéramos accedido en sesiones presenciales. Estas situaciones, sin duda aportaron insumos y oportunidades para el trabajo que realizamos con los niños y niñas, pero, en algunas circunstancias, generaron interferencias o interrupciones en sus sesiones.

Como dijimos, considerábamos indispensable ofrecer también espacios vinculares y familiares. En un principio, algo temerosas, veíamos como una hazaña lograr contactarnos con la familia en simultáneo a través de un computador, pero al pasar del tiempo, nos fuimos sorprendiendo con la facilidad que tuvimos para organizarlas (gracias a que las familias estaban en sus casas), o para incluir en las sesiones miembros de la familia que estaban incluso en otros países. También nos beneficiamos de poder armar sesiones

vinculares o familiares en forma espontánea (con los padres o los hermanos), y de tener fácil acceso a recursos y espacios familiares como juegos, la cocina, el jardín.

Cuando trabajamos con varios miembros de la familia, a través del computador, naturalmente teníamos un campo visual y auditivo limitado, pero eso no impidió que fuéramos testigos de las dinámicas familiares. Muy por el contrario, observamos que rápidamente se producía el despliegue de los patrones y los estilos del grupo. Atribuimos esto al hecho de que, tal vez, el hecho de hacer las sesiones desde su casa, en su espacio cotidiano, promovía un ambiente que en el formato presencial podría requerir más tiempo para generarse.

Si siempre hemos sostenido que el trabajo con las familias es importante, en estos meses, más que nunca, esto se hizo evidente. El contexto de pandemia, el confinamiento, los cambios de hábitos y rutinas, la sobrecarga de los padres, madres y adultos a cargo, la demanda escolar, entre otros, estresaron profundamente a las familias y a muchas las puso en escenarios de gran conflicto. Por ello, nos vimos en la necesidad de redefinir objetivos y otorgar espacios especialmente dirigidos a contener y a promover la activación de recursos adaptativos, para contribuir a estabilizar la situación en términos prácticos y emocionales. Acompañamos a las familias en momentos de crisis, de confusión, que también experimentamos en nuestras propias casas y, en este camino, nos aferramos a la capacidad de transformación y resiliencia que los seres humanos tenemos. Confiamos en el aporte de un clima de contención y seguridad y en las infinitas posibilidades que nos otorgaban los espacios de encuentro relacional, donde los recursos lúdicos y expresivos abrieron puertas y actualizaron recursos de sanación.

Palabras finales

Ante cualquier intento de analizar los aportes y limitaciones de la psicoterapia de juego en línea, es importante tener en cuenta que no hemos llegado a ella desprovistos de un contexto particular. Nuestra incursión en la telerapia se inscribe en una crisis mundial que no sólo ha modificado nuestra manera de trabajar, sino que ha impactado de manera integral el modo de estar en el mundo que todos teníamos. Habitantes de todo el orbe se han visto obligados a adaptarse a circunstancias de vida nunca antes vistas y hemos estado sometidos a un cambio radical en la forma de funcionar. Ante un panorama tal, cabe preguntarse:

¿Sería igual la psicoterapia de juego en línea si la aplicáramos en las situaciones que antes llamábamos “normales”? ¿O es acaso diferente instaurar esta forma de trabajar cuando casi todas las interacciones humanas se han trasladado al mundo de lo virtual? ¿O cuando a los motivos de consulta iniciales se suman las preocupaciones por la salud propia y de los seres queridos, los duelos por las múltiples pérdidas vividas a propósito del confinamiento y la inquietud propia de enfrentarnos a un futuro que se nos presenta como incierto?

Al respecto, hemos de reconocer que escribimos estas líneas en un momento de cansancio y extrañando el contacto de cuerpo presente con nuestros pacientes. Estas son condiciones que nos podrían llevar a ser injustas en nuestras opiniones, apresurándonos a

expresar nuestra añoranza por lo presencial. A decir verdad, es muy probable que el agotamiento que terapeutas y pacientes experimentamos hacia las pantallas no sería tal si otras instancias de la vida hubiesen transcurrido fueran del circuito de lo virtual. Tal como fue expuesto, el hecho de realizar las más diversas acciones frente a un computador parece desdibujar aquellos rasgos especiales que solían caracterizar aquel momento y espacio de juego que se generaba en presencia del terapeuta. En efecto, el espacio de terapia de juego en condiciones de presencialidad se caracterizaba por ser bastante inédito para niños y niñas, quienes encontraban en él condiciones jamás vistas en otros espacios de su vida. El mayor esfuerzo que nos exige la virtualidad para lograr imprimir aquel sello distintivo a nuestras sesiones de terapia, es sin duda responsable de parte de nuestro cansancio.

En medio de tal sentir, nos resulta útil recordar el entusiasmo con que, a comienzos de la pandemia, nos lanzamos a escribir la Guía de Psicoterapia de Juego en Línea, así como aquellas vivencias de asombro casi infantil que en un inicio experimentamos al descubrir las posibilidades de juego que nos ofrecían herramientas digitales que antes nos resultaban desconocidas e incluso imposibles. Al igual que las niñas y niños con los cuales trabajamos, al mirar hacia atrás hoy nos sentimos orgullosas con todo lo aprendido y satisfechas de haber logrado enfrentar estos tiempos de dificultad.

¿La psicoterapia de juego en línea es sólo válida en circunstancias extremas como las que estamos viviendo? ¿Acudimos a ella sólo cuando no nos queda más alternativa? ¿O se configura como una forma de trabajo interesante, que se ha ganado el derecho de permanecer entre nosotros?

En condiciones de pandemia, la posibilidad del (re)encuentro ha sido, qué duda cabe, el principal aporte de la terapia de juego en línea. Ante la necesidad de mantener distanciamiento físico, pero jamás distanciamiento social, nos sentimos afortunadas de haber contado con tecnología que nos permitiera mantenernos conectadas con nuestros pacientes, acompañándolos en momentos de crisis. Sin embargo, es necesario señalar que también pudimos acoger las angustias de tantos colegas que, con justa razón, reclamaban recursos del Estado para que la conexión a Internet dejara de ser un lujo y se transformara en un derecho. Desde un comienzo nos pareció, y hoy lo seguimos afirmando, que la gran limitación de la psicoterapia en línea reside en su carácter elitista, debido a la falta de un acceso universal a ella. A decir verdad, tampoco existe acceso universal a la psicoterapia presencial, pues al ser un recurso especializado, sigue siendo caro para las familias e instituciones.

Como en muchos otros campos de la actividad humana, la conexión a través de diversas plataformas virtuales nos ha abierto un mundo de posibilidades. Las fronteras geográficas se han diluido y hoy podemos realizar psicoterapia de juego con niñas y niños que se encuentran a miles de kilómetros de distancia. Esta parece ser una forma de hacer terapia que ha llegado para quedarse y que se presenta como una alternativa posible no sólo ante situaciones de crisis colectivas como la que estamos viviendo, sino también ante situaciones de vida particulares que las familias pueden experimentar, tales como traslados de país o de ciudad.

Sin embargo, ¿optaríamos por la atención a distancia, teniendo la oportunidad de realizar psicoterapia de juego presencial? Al respecto, es interesante escuchar la respuesta de las niñas y niños consultantes, especialmente de quienes tienen menos de 12 años de edad. A los adultos a cargo podría resultar conveniente el ahorro de tiempo y energía que permite la conexión a distancia, lo mismo que a nosotros terapeutas, que de manera casi peligrosa podemos acostumbrarnos a la comodidad de nuestro hogar. Niños y niñas, en cambio, con frecuencia expresan nostalgia por sus salas de terapia y añoranza por la posibilidad de jugar en persona con su terapeuta.

Pese a que nos resulta imposible ocultar nuestra mayor simpatía por la psicoterapia de juego presencial, alcanzamos a vislumbrar que nuestra percepción puede estar teñida por un, de seguro, insuficiente conocimiento y manejo de la tecnología, así como por los que podrían resultar prejuicios acerca la relación niños/pantallas. Si algo hemos aprendido estos meses, es a no aferrarnos demasiado a lo establecido y a nunca más dar por sentado aquello que antes considerábamos una certeza. Desde ahí, como equipo nos abrimos a revisar nuestros supuestos sobre la terapia, sobre el juego y sobre la tecnología.

Por lo pronto, creemos importante no perder de vista que la psicoterapia de juego en línea es una modalidad de trabajo en desarrollo, que aún requiere de más tiempo para apreciar su impacto y de mayores espacios de reflexión para descubrir sus leyes propias. Al finalizar estas líneas, nos parece importante remarcar que ésta, junto con la modalidad presencial, deben ser entendidas como dos formas de trabajo difícilmente comparables. Cuando decimos que en el formato virtual “se pierde” información, logramos darnos cuenta que lo estamos comparando con lo que nosotras consideramos “el formato ideal”. Logramos también percibir que la expresión “*adaptar* nuestra práctica a la modalidad en línea”, tal y como la entendimos en un comienzo, hoy nos resulta insuficiente. Si sólo nos limitamos a intentar reproducir a través de la pantalla aquello que hacíamos de cuerpo presente en nuestras salas de terapia, lo que obtendremos será tal vez un remedo, o un tibio reflejo de lo presencial. Los nuevos tiempos obligan, más bien, a un cambio de paradigma, a partir del cual logremos comprender la forma particular de juego terapéutico que ofrece la virtualidad. Esto está recién comenzando, todas nuestras apreciaciones sin duda tienen un carácter “preliminar”. La perspectiva que más adelante nos dará el tiempo, seguro nos obligará a precisarlas.

Referencias

- Landreth, G. (2020). *A message from Garry Landreth*. Recuperado de: <https://m.youtube.com/watch?v=AtXhBcEgnHI&feature=youtu.be&=>
- Martínez, J.; Quinteros, V. y Jenschke, F. (2020). *Terapia de Juego en Línea: Una guía para reencontrarnos*. Centro Metáfora, Psicoterapia y Juego. Santiago-Chile. Recuperado de: <https://terapiadejuego.cl/terapia-de-juego-en-linea-una-guia-para-reencontrarnos/>
- Yasenik, L. & Gardner, K. (2012). *Play Therapy Dimensions Model: A decision-making guide for integrative play therapists*. London: Jessica Kingsley Publishers.