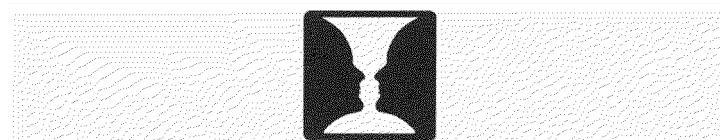


Christa Fietz

TERAPIA CORPORAL EN EL TRATAMIENTO DEL ABUSO INFANTIL Y JUVENIL

MANUAL DE TÉCNICAS

TRABAJO GRUPAL
SOCIAL TERAPÉUTICO



EDITORIAL CUATRO VIENTOS

WWW.CUATROVIENTOS.NET

© Christa Fietz, Santiago de Chile, 2001

www.corporal.cl

O Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 2002 www.euatrovientos.net

Terapia Corporal en el Tratamiento del Abuso Infantil y Juvenil: Manual de Técnicas

Derechos reservados para todos los países de habla hispana Registro de Propiedad Intelectual N° 128.312

I.S.B.N. 956-242-075-2

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Traducción	Ana María Schindler (psicóloga)
Corrección de originales	Hernán Medina (sociólogo, Unidad de Publicaciones SENAME)
Ilustraciones:	Alonso Salazar
Corrección	Óscar Aedo y Paulina Correa
Diseño Interior	Fernando Sanz
Diseño Portada	Mario Albarracín
Impreso en	Imprenta Salesianos SA.

ÍNDICE

Prefacio	9
PARTE A	11
1. Introducción	11
1.1. Terminología y definiciones de las diferentes Formas de agresiones sexuales	12
1.2. Marco histórico general del abuso sexual	13
2. Trabajo grupal	14
2.1. Principios básicos del trabajo grupal	14
2.2. Condiciones elementales para la configuración de grupos	15
2.3. Aceptación voluntaria de los contenidos del trabajo por Parte de los integrantes	16
2.4. Ventajas del trabajo grupal	16
3. Trabajo corporal	19
3.1. Principios básicos del trabajo corporal	19
3.2. Ventajas del trabajo corporal	19
4. Objetivos de la intervención	20
5. Las fases de la intervención grupal	22
5.1. Fase inicial	22
5.2. Fase avanzada	23
5.3. Fase de estabilización	24
PARTE B	25
I Dinámicas grupales iniciales	25
1. Prácticas iniciales	26
— Escondemos nuestros nombres (1)	26
— El juego de los nombres (2)	27
— Un paseo en la ciudad (3)	27
— Diario mural (4)	28
— La silla mágica (5)	29

2. Prácticas iniciales de concentración	30
- Un anillo mágico (6)	30
- Construcción de una obra grupal (7)	31
- Yo preparo mi mochila (8)	32
3. Juegos de movimiento corporal	33
- Marea alta, marea baja (9)	33
- Globos volando (10)	34
- El paseo de fantasía (11)	35
4. Prácticas corporales iniciales	36
- Masaje con globos (12)	36
- El círculo mágico (13)	37
- Estrella formada por cuerpos (14)	38
II Dinámicas grupales y prácticas de la fase avanzada	40
1. Prácticas de concentración	40
- Vamos a cazar leones (15)	40
- Dibujo grupal (16)	41
- Jugamos a la familia (17)	42
2. Prácticas de confianza	43
- ¿Jacob, dónde estás? (18)	43
- Haga un pip (19)	44
- Dejarse caer (20)	45
- Ventanilla sentimental (21)	46
- Preparamos las maletas (22)	46
3. Juegos corporales en pareja	47
- Apretando globos (23)	49
- Te ayudo a levantarte (24)	49
- Un relajo para la columna (25)	51
- Aserruchar (26)	52
- Masaje con una pelota (27)	53

4. Otras prácticas en pareja	54
- El espejo mágico (28)	54
- Dibujamos a nuestra pareja (29)	55
- Aquí y ahora(30)	55
5. Juegos de rol	57
- El payaso sufre dolor de cabeza (31)	57
- Magosés (32)	59
- Temas específicos de actualidad (33)	59
6. Prácticas de autoestima	60
- El jefe, la jefa (34)	62
- Hablamos de nuestras cualidades, juntamos estrellas (35)	63
- Caminar derecho (36)	64
- El juego del "NO"(37)	65
7. Prácticas corporales avanzadas, ejercicios de contacto físico directo	66
- La pizza mágica (38)	67
- Lavado automático de animales (39)	68
- El mensaje mágico (40)	68
- Alas delta (41)	69
8. Trabajo corporal intensivo	70
- Lucha con espadas de papel (42)	71
- Construimos una base (43)	72
- Un golpe y un grito (44)	73
9. Ejercicios de respiración	74
- El leñador (45)	75
- La respiración consciente (46)	76
- Los tres niveles de la respiración (47)	77
- Un globo en el abdomen (48)	78
- La respiración abdominal profunda — Emitamos un trencito (49)	79
- El árbol que cree (50)	80

10. Tareas terapéuticas	81
- Mi imagen en el espejo (51)	82
- Mi frase mágica (52)	82
- Mi paisaje mágico(53)	83
III Dinámicas grupales y prácticas de la fase de estabilización	84
1. Prácticas de confianza	84
- La pelota gigante (54)	85
- La pieza oscura(55)	86
- El círculo de apoyo (56)	86
2. Trabajo corporal avanzado	87
- Golpeando al enemigo (57)	88
- Un golpe de puño contra el enemigo (58)	89
3. Prácticas de trabajo mental y de relajación	90
- Una pelotita de energía (59)	91
- Un sol en el ombligo (60)	92
- El árbol (61)	93
4. Prácticas de consuelo y del respeto propio	94
- Consolarse a sí mismo (62)	95
- Mi cara (63)	96
- Un gesto del respeto propio (64)	97
-	
Anexo	99
Bibliografía	101

Prefacio

El presente manual se dirige en especial a todos aquellos colegas que trabajan activamente en el tratamiento de niños(as) y adolescentes que han sido víctimas de abusos sexuales. Se entiende como un aporte a los que en su trabajo día a día se encuentran confrontados con las innumerables ya menudo profundas secuelas que han dejado en los niños estas experiencias traumáticas.

Además constituye un aporte a la discusión imparcial y especializada orientada a esta problemática. Sólo un debate objetivo puede ayudar a que el tema de los ataques sexuales infantiles obtenga un reconocimiento global y que sea comprendido como un problema social serio. Información y una explicación satisfactoria orientadas a la opinión pública sobre este tema, podrían aportar al mejoramiento de la protección de los niños en el mareo de un trabajo preventivo.

También este manual se entiende como una introducción y ayuda práctica a los colegas que trabajan en esta temática, como complemento a los métodos de tratamiento conocidos ofreciéndoles técnicas que permiten una mayor efectividad en el tratamiento y a su vez hacer accesible a los interesados estos métodos de tratamiento innovadores, que han sido probados en la práctica exitosamente en Chile.

Sobre el origen de cada una de las técnicas se puede señalar que se ha realizado una recolección de ellas, provenientes de diferentes disciplinas y que han sido obtenidas a través del trabajo práctico realizado durante varios años. Los dos puntos temáticos más importantes se ubican en el área de las ciencias educativas psicosociales y asimismo en el área del tratamiento orientado a lo corporal.

La mayor parte de los ejercicios se desarrollaron y aprendieron en el transcurso del trabajo práctico, en cada uno de los perfeccionamientos y en el intercambio con colegas. Todas las demás técnicas provenientes de otras disciplinas han sido provistas de su correspondiente fuente bibliográfica.

Quiero agradecer a los jóvenes del grupo juvenil CAD Chacabuco (Centro de Atención Diurna) por haber aceptado que se tomaran fotografías durante los encuentros grupales para la ilustración de algunas técnicas.

Agradezco además al organismo CIM (Centrum für internationale Migration und Entwicklung) por su apoyo, el cual gracias a su financiamiento hizo posible la realización de esta publicación.

Christa Fietz

Parte A

1. Introducción

Los resultados y experiencias entregados en este manual reflejan el producto del trabajo práctico y teórico desarrollado durante años. Esta metodología del tratamiento grupal se encuentra respaldada por una serie de investigaciones basadas en la experiencia adquirida por profesionales de diferentes países. Ellos se han enfrentado durante años con esta temática, entregando sus conocimientos a través de una serie de publicaciones.

En el año 1995 El Centro ProNiño (Centro de Tratamiento y Prevención Infanto-Juvenil, Conchalí) inicia su trabajo en el marco del tratamiento individual social, legal y psicológico a niños que sufrían alguna forma de maltrato infantil.

Desde un inicio la institución municipal CORESAM (Corporación Municipal de Educación, Salud y Atención de Menores) ha recibido el apoyo por parte del SENAME (Servicio Nacional de Menores) para el proyecto ProNiño. A fines del año 1995 la Ilustre Municipalidad de Conchalí obtiene además un respaldo técnico del gobierno alemán a través de su organización de cooperación técnica para los países en vías de desarrollo CIM que pertenece al grupo de trabajo de la Deutsche Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) GmbH y de la Oficina Central de Colocaciones (ZAV) del Instituto Federal del Trabajo, financiado por el Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ), (dM, Informe anual / 1999) mediante su programa “Experto Integrado”.

En su función, el “Experto Integrado” ha desarrollado y adecuado a condiciones locales metodologías innovadoras de tratamiento grupal en el marco del tratamiento a niños sexualmente agredidos. Así en 1997 se introduce el trabajo grupal con orientación terapéutica corporal con resultados exitosos.

En el año 1998 se presenta un proyecto a CIM de apoyo financiero para la implementación de una unidad terapéutica, la cual inicia su actividad a principios de 1999 ampliando el trabajo grupal.

1.1. Terminología y definiciones de las diferentes formas de agresiones sexuales

Se ha constatado que la gama de términos utilizados en diferentes trabajos para explicar la problemática del abuso sexual, es amplia y no existe un acuerdo terminológico válido que genere una nomenclatura necesaria para la discusión técnica.

En las publicaciones relativas al tema se encuentran más de veinte términos diferentes (abuso sexual, violencia sexual, ataque sexual intrafamiliar, incesto real, incesto, explotación sexual, etc.) que explican la misma problemática (G. Ammann, R. Wipplinger, 1997).

Una situación parecida existe en cuanto a las definiciones. En la literatura especializada se encuentran diversas formas para definir las agresiones sexuales.

Según CIDE (Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación, 1998), “la situación de abuso va en conjunto con el poder y el control en una situación de fuerte dependencia”.

Según J. Barudy (1991), “...los abusos sexuales son consecuencia del funcionamiento de sistemas humanos, donde los adultos aprovechándose abusivamente de su poder utilizan a los niños para satisfacer sus necesidades y/o resolver sus conflictos”.

En el marco de un estudio realizado en el año 1991 en la ciudad alemana de Hamburgo, la científica Hertha Richter-Appelt expresa frente a la dificultad de manejar definiciones válidas, que las existentes en su mayoría se caracterizan por los siguientes factores:

1. cualquier actuación con motivo sexual;
2. una relación de dependencia;
3. el más poderoso que satisface su necesidad;
4. la falta de sensibilidad frente al niño(a);
5. el deber de mantener los hechos en secreto;

Los que, según la científica, carecen de precisión y diferenciación. Así es que, por ejemplo, los términos “actuación con motivo sexual” y “relación de dependencia” sean difícilmente operacionables en el marco de una investigación (Hertha Richter-Appelt, 1998).

Sería de gran ayuda llegar a una precisión en el uso de los términos y establecer definiciones que consideren en forma más amplia, el impacto que estos hechos causan en el niño.

Dentro de la discusión técnica en Chile, son tres los términos que se usan con frecuencia:

1. abuso sexual (anteriormente abuso deshonesto)
2. incesto
3. violación

El **abuso sexual** tendría que abarcar toda clase de actuaciones con motivo sexual, considerando también manipulaciones y otros actos sin contacto físico, incluyendo a todos los niños hasta los 14 años.

El término **incesto** también debería incluir formas de relaciones abusivas generadas por familiares, padrastro o adulto responsable que convive con el niño en una relación de protección y no solamente reducirse al padre biológico (Katharina Abelmann-Vollmer, 1987).

Tampoco el incesto debería reducirse a la violación sino incluir también otras formas abusivas dentro del núcleo familiar del niño (Helga Saller, 1987).

La **violación** no sólo debería considerar la penetración del pene en forma vaginal, anal o bucal, sino también la penetración de dedos o cosas, lo que según investigaciones provoca igualmente un impacto traumático fuerte en el niño(a) / adolescente (Helga Saller, 1987; Katharina Abelmann, 1989).

1.2. Marco histórico general del abuso sexual

En 1887, Sigmund Freud publicó su artículo, “Zur Ätiologie der Hysterie” (La etiología de la histeria), el que no fue reconocido por el mundo profesional de ese tiempo y que indujo al psiquiatra austriaco a retirar públicamente su teoría del trauma, para así ser ignorada los próximos 100 años. Esta teoría postulaba que la neurosis resultaba de una incapacidad para resolver un afecto agudo, producido por una situación traumática. Los profesionales se limitaron a explicar el incesto y otros fenómenos de abuso sexual con el complejo de Edipo, sin reconocer estos hechos como reales e interpretarlos como el deseo inconsciente de la fantasía infantil con los padres del sexo opuesto. No se entendió como una realidad, en donde el adulto es responsable. Incluso hoy todavía existen tendencias en algunas sociedades a ignorar las reales dimensiones de la violencia sexual contra niños(as).

Todas las formas de abuso sexual representan un maltrato grave, que perjudica a la persona afectada en su existencia psíquica y física, la amenaza y la daña gravemente. También afecta a la dignidad, a la integridad, a la autoestima y a la propia identidad, lo que representa un delito fundamental. La experiencia traumática puede traer consecuencias a corto y a largo plazo en el desarrollo de la personalidad. Los posibles síntomas postraumáticos dependen de muchos factores (edad, intensidad de la agresión, lapso afectado, etc.).

Lutz-Ullrich Besser, psiquiatra infantil alemán, define los hechos traumáticos de la siguiente manera: “Son acontecimientos que, por su intensidad, apariencia inmediata o por su duración, exponen a la persona a irritaciones contradictorias causando un estado de desorientación emocional, cognitivo y social. Esto conduce a situaciones de extrema amenaza, lo cual es similar al sufrimiento después de una catástrofe natural, una guerra, tortura o actos de terror” (Lutz-Ullrich Besser, 1997).

2. Trabajo grupal

2.1. Principios básicos del trabajo grupal

Esta forma de tratamiento es conocida en el ámbito de la rehabilitación de drogadictos y alcohólicos, como también en el tratamiento de otros traumas y trastornos psicológicos. La forma grupal ofrece posibilidades de potenciar y aprovechar los efectos positivos de la autoayuda en un grupo de individuos que sufren de problemas similares ofreciendo múltiples ventajas en el manejo de su tratamiento.

El inicio de un trabajo grupal depende de la particularidad de cada caso. Después de haber finalizado el diagnóstico, se puede comenzar con el trabajo grupal antes, paralelamente o después del tratamiento individual. Es posible también reemplazar el tratamiento individual totalmente por un tratamiento grupal, como lo muestra un proyecto en Buenos Aires dirigido por la psiquiatra y psicóloga Irene Intebi (1998).

El tiempo a emplear para una sesión grupal debe contemplar 90 minutos. Para realizar los diferentes segmentos planificados y lograr los objetivos propuestos de cada sesión se ha establecido un tiempo determinado para cada segmento (por ejemplo: precalentamiento, trabajo físico intenso, dinámicas de relajación, etc. Vea estructura ejemplar en anexo).

2.2 Condiciones elementales para la configuración de grupos

La experiencia del trabajo con niños en grupos demuestra que es de suma importancia trabajar con dos líderes de grupo (Danya Glaser, Stephen Frosh, 1997). Es relevante mencionar dos aspectos centrales que justifican la presencia de dos profesionales a cargo de cada grupo.

1. Al haber dos profesionales a cargo de cada grupo, se posibilita una percepción más amplia y por lo tanto más objetiva de los avances y necesidades tanto individuales como grupales, garantizando una retroalimentación mutua y enriquecedora.
2. La presencia de dos líderes profesionales además es necesaria en caso de tener que atender situaciones de crisis y poder continuar con la actividad grupal del momento.

Para la constitución de los grupos de niños(as) y jóvenes deben ser considerados los siguientes criterios:

1. Homogeneidad

Para facilitar los procesos de avance en los grupos es importante una agrupación lo más homogénea posible (igualdad de sexo, similitud en la intensidad y en la experiencia).

2. Edad

Otro factor a considerar es el rango de edad y el grado de madurez.

3. Empatía

Se pueden evitar posibles efectos contraproducentes si se considera la importancia de que los participantes simpaticen unos con otros, lo que genera efectos productivos dentro del proceso grupal. Aquí el profesional a cargo tiene la responsabilidad de que los participantes se interrelacionen constructivamente y, en casos necesarios, debe modificar la constelación del grupo.

Para la ayuda de la configuración de los grupos se aplica un cuestionario como una herramienta simple y útil que sirve también en su inicio para obtener un perfil de la sintomatología a tratar.

2.3. Aceptación voluntaria de los contenidos del trabajo grupal por parte de los integrantes

Un elemento clave en el marco del trabajo grupal es el principio de la aceptación voluntaria de los niños(as) y adolescentes. Este principio conforma la base del tratamiento con víctimas afectadas por un abuso sexual. Ya que justamente este derecho les fue negado durante su abuso, la privación de toda voluntad y derecho a rebelarse al acto abusivo. Durante el proceso de seducción, el agresor prepara la relación con la víctima y genera los primeros elementos de una explotación psíquica, en donde se va facilitando y posibilitando la explotación sexual (Ueli Pfáffii, 1993). Según investigaciones en un 64% a 85% de los casos de abuso, el agresor es un familiar o conocido del niño(a)/ adolescente, lo que a la vez facilita una mayor manipulación, producto de la confianza que el niño le entrega a su supuesta figura “protectora” (Helga Saller, 1987; Elliott, Browne, Kilcoyne, 1995).

El agresor manipula la ya afectada autoestima del niño(a)/ adolescente, menoscabando su personalidad, identidad e instinto sano de una percepción propia natural, fomentando los sentimientos de culpa y creando una confusión permanente en el niño(a). Debido a esto, el tratamiento tiene que considerar justamente estos elementos. Las víctimas deben, a través de su propia fuerza y decisión, encontrar el camino correcto, ayudados por el proceso terapéutico. Esta es la única forma de reemplazar los sentimientos de impotencia y desamparo que fueron provocados por la experiencia traumática, por un autoconcepto satisfactorio y por una capacidad para reaccionar en forma asertiva (Claudia Bommert, 1998).

2.4. Ventajas del trabajo grupal

La forma grupal de tratamiento ofrece una variada gama de ventajas, sobre todo en el trabajo con niños(as) y adolescentes víctimas de agresiones sexuales (Irene Johnes, 1993).

De esta manera, en el trabajo grupal el niño recibe retroalimentación de los demás integrantes, lo cual le entrega solidaridad y apoyo en su sufrimiento. El hecho de poder compartir la experiencia de otros alivia el propio dolor y ayuda a superar la vergüenza y el frecuente aislamiento social (Christa Fietz, 2000). De esta manera, el proceso de sanación es apoyado y fortalecido. Esta forma de tratamiento posibilita la oportuni-

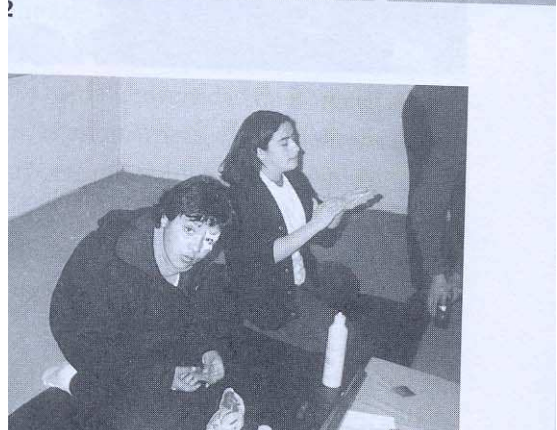
dad de adecuarse al grado de su madurez y al estado que ha alcanzado en su desarrollo infantil. Las diferentes técnicas ayudan y permiten respetar las diferencias dentro del desarrollo de cada participante, lo que ayuda a crear un clima de confianza y de acogida.

Con respecto a los efectos terapéuticos, falta añadir que esta forma a su vez permite el ahorro de recursos de horas profesionales. En el grupo se efectúan por ejemplo 90 minutos de tratamiento terapéutico a 6 niños al mismo tiempo, con 2 profesionales a cargo del grupo, lo que significa 3 horas profesionales versus 9 horas terapéuticas, lo que se triplica si lo comparamos con la forma de tratamiento individual.

Para una mejor comprensión de la dinámica de los procesos grupales se documenta a continuación una muestra de 6 fotos. A través de esta serie se puede visualizar el inicio y el desarrollo de la dinámica de un proceso grupal. Al comienzo de la sesión las niñas se imaginan pintándose la cara y comienzan lenta y cuidadosamente a pintarse (foto 1).

Una de las integrantes no quiso al comienzo participar de esta acción manteniendo una actitud observadora (fotos 1 y 2).

Debido al avance de la actividad de las otras participantes, pudo finalmente integrarse, motivándose así a que las demás la pintaran (foto 3).



A través de la actividad en conjunto desaparece la inseguridad inicial para generar un ambiente relajado y balanceado (fotos 4 y 5).

Al término, las integrantes reflejan una atmósfera alegre y espontánea que se generó durante la acción de pintarse (foto 6).

El ambiente de confianza facilitó una atmósfera grupal relajada y equilibrada, que finalmente pudo transmitirse de manera positiva a todas las integrantes.



4



3. Trabajo corporal

3.1. Principios básicos del trabajo corporal

El tratamiento grupal se fundamenta en los principios de la terapia orientada a lo corporal. Distintas formas de terapia se encuentran con frecuencia en nuestras sociedades, que obedecen a diversas escuelas y corrientes (terapia gestáltica, terapia de juego, terapia conductista, terapia de conversación/ rogeriana humanista, terapia ocupacional, etc.). Terapias orientadas a lo corporal como la danzaterapia (Siegel; Trautmann-Voigt; Voigt, 1999/ Fe Reichelt, 1993), la terapia integrativa de movimientos corporales (Hans Becker, 1997) y la terapia de expresión corporal (Josef Broich, 1999/ Franz Mittermair, 1996/ Marie-Luise Langenbach, 1998) tienen su origen a comienzos del siglo pasado (Gindler 1926, Reich 1933).

El elemento central de los tratamientos orientados a lo corporal es la consideración de la integridad entre lo físico y lo psíquico, lo que permite dentro del trabajo terapéutico un acceso más directo a la problemática a tratar.

3.2. Ventajas del trabajo corporal

Debido a que los resultados de las formas de terapia tradicional no siempre son satisfactorios, en Europa y en Estados Unidos se ha generado en las clínicas psiquiátricas, con gran éxito en los últimos años, un fuerte aumento de las formas terapéuticas orientadas al trabajo corporal. Los resultados de una investigación efectuada por el “Medizinhistorisches Institut” (Instituto de Medicina Histórica) de la Universidad de Bonn en Alemania en el año 1993, documenta que de 163 clínicas psiquiátricas, el 89% aplicaba dentro de su plan terapéutico formas de tratamiento corporal con resultados altamente positivos (Frank Rühricht, 2000).

Esta forma de terapia también se adapta en forma casi óptima para el trabajo terapéutico con niños, debido a su mínima necesidad intelectual de abstracción y de verbalización.

Generalmente la experiencia traumática provoca síntomas postraumáticos, que encuentran expresión en lo físico (como por ejemplo enfermedades psicosomáticas, tensiones físicas, expresiones corporales depresivas, etc.). El conocimiento de la estrecha

Relación entre el estado físico y psíquico se utiliza en el trabajo corporal. El objetivo es crear conciencia de las posturas físicas haciendo un trabajo de percepción positiva del propio cuerpo, donde la fuerza física debe ser canalizada de manera adecuada para lograr efectos curativos en la superación del problema.

Además permite un acceso directo a la problemática, debido a que el cuerpo frecuentemente es más accesible que el intelecto, ya que éste frecuentemente implementa numerosas estrategias protectoras después de una experiencia traumática (Claudia Bommert, 1998).

Todas las formas de abuso sexual afectan fuertemente la dignidad e integridad de las personas y sobrepasan fuertemente los límites del cuerpo. Gracias a las prácticas corporales, el cuerpo puede experimentar sus límites físicos, donde se facilita el contacto físico positivo, sin temores, de manera relajada y en forma de juego, lo que a la vez facilita una percepción positiva del cuerpo. Durante cada sesión aumentan las experiencias positivas.

4. Objetivos de la intervención

Así como otras formas de tratamiento, también el trabajo grupal tiene como objetivo capacitar al niño(a)/ adolescente en la superación del problema que lo afecta, teniendo como principio básico la capacidad de adecuarse a su forma infantil de interactuar.

El trabajo corporal permite, tanto en forma física, como emocional y cognitiva, elaborar la experiencia negativa. De esta forma, van desapareciendo paulatinamente los mecanismos de protección y defensa, que normalmente son creados por las víctimas para poder sobrevivir a la experiencia amenazante pero que a su vez le impiden un desarrollo sano y positivo de su personalidad.

Es importante lograr transmitir a los integrantes que siempre existen soluciones a los problemas y que se puede en conjunto encontrar caminos para salir de la confusión, ordenando y reorganizando los papeles y roles, definiendo límites claros.

De central importancia dentro de este proceso terapéutico es el ya mencionado principio básico de la aceptación voluntaria de los diferentes contenidos a elaborar.

Cada uno de los participantes del grupo en particular definirá el ritmo y los avances de su propio proceso de superación, de acuerdo a su propia capacidad.

Los objetivos, en particular, se pueden clasificar en dos categorías.

Una agrupa los *objetivos parciales*, que son el fundamento de los avances del trabajo grupal; y, la otra, *objetivos finales*, que se generan a través de la suma de los objetivos parciales.

Los *objetivos parciales* son aquellos que se logran a través de los diferentes avances durante la totalidad del trabajo grupal, como por ejemplo:

- Aceptación y apoyo de sus pares;
- Integración e identificación con el grupo;
- Disminución de la hiperactividad y la agresividad;
- Aumento de la capacidad de concentración;
- Aumento de la percepción positiva del cuerpo;
- Canalización de la energía física de manera constructiva;
- Mejoramiento de la condición física en general;
- Disminución del grado de desamparo e impotencia;
- Superación de la vergüenza;
- Superación del aislamiento social;
- Superación de los sentimientos de culpa.

Los *objetivos finales*, como se mencionó, son aquellos que se logran obtener a través de la suma de los objetivos parciales alcanzados durante todo el proceso del trabajo grupal. Estos son:

- Aumento de la autoestima;
- Desarrollo de un instinto sano;
- Poder ser niño de acuerdo a su grado de madurez;
- Recuperación de la confianza natural;
- Refortalecimiento del desarrollo positivo de su identidad;
- Restitución de la identidad

De acuerdo a las diferentes fases del tratamiento grupal, se entiende el proceso de acercamiento a los objetivos en forma integral (ver figura 1). Los diferentes bloques muestran desarrollos específicos que van unidos unos con otros. Las etapas que ya se han alcanzado permiten avanzar a su vez también en forma paralela, así como también trabajar, por ejemplo, los elementos corporales con los elementos grupales.

El esquema (figura 1) expone un ejemplo representativo de los objetivos de cada bloque en forma estructurada, en sus respectivas fases del tratamiento grupal, lo que debe entenderse naturalmente considerando el desarrollo de cada caso en particular.

5. Las fases de la intervención grupal

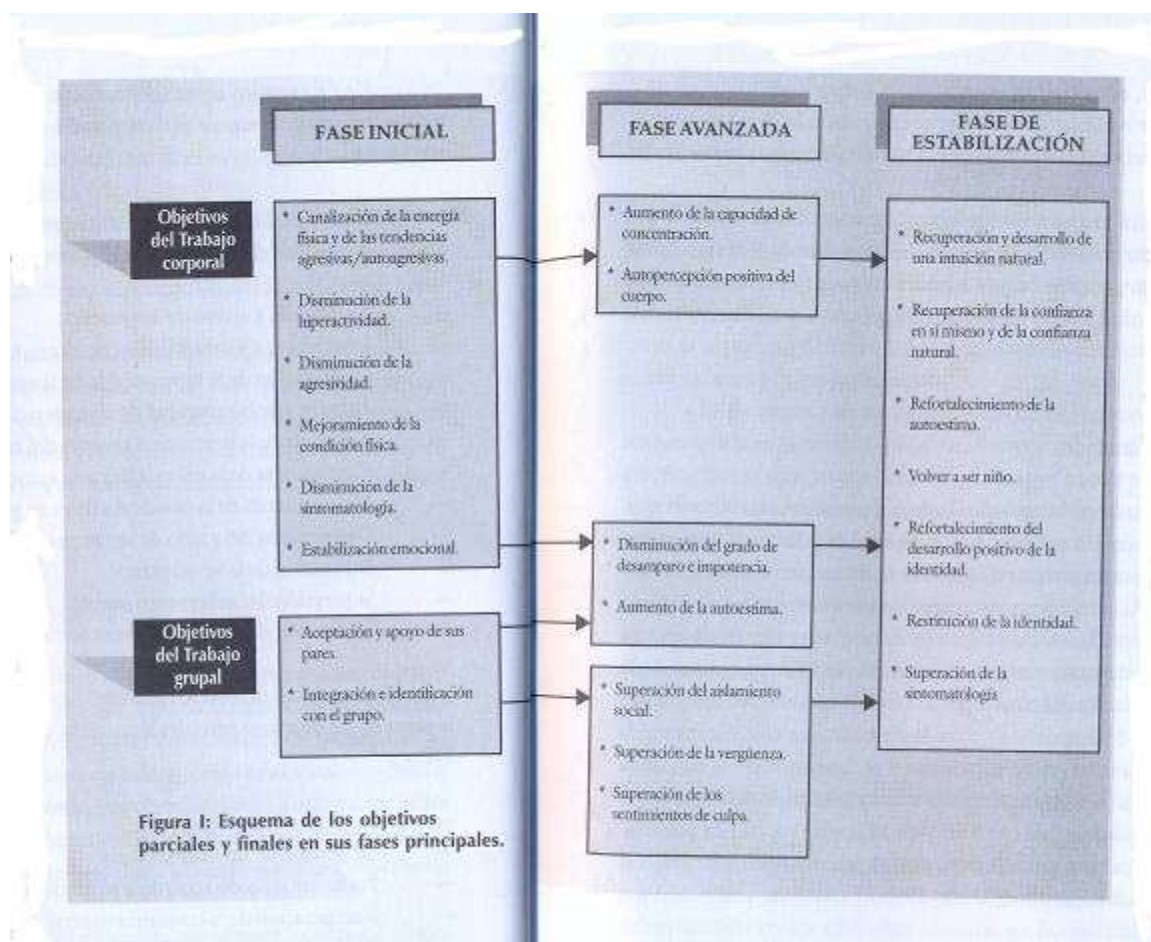
5.1. Fase inicial

Es de mucha utilidad, sobre todo cuando se trata de niños(as) de corta edad, comenzar a trabajar en torno de un acto simbólico (ceremonia inicial). Se trata de una pequeña ceremonia que tiene como objetivo dar inicio a una actividad totalmente distinta a lo que los participantes están acostumbrados. Para los niños es una forma eficaz de aceptar las reglas del trabajo en grupo. Esta ceremonia, sea cual fuere la que se aplique, debería iniciar cada sesión grupal.

Mientras los participantes se van conociendo, se inicia el trabajo con los siguientes contenidos:

a) Confianza, b) autoestima, e) formas de relacionarse, d) percepción de límites físicos y emocionales.

Durante las sesiones se mantiene una estructura definida de actividades, lo cual le transmite a los niños seguridad, manteniendo ciertamente un grado de flexibilidad respecto a la reacción de sus necesidades momentáneas y estados anímicos actuales. Ciertos esquemas que se repiten ayudan a recobrar la confianza en sí mismo, lo que es fundamental en el trabajo con niños y jóvenes que han sido agredidos sexualmente, porque “toda clase de relación abusiva provoca en el niño una desilusión en lo más profundo de su confianza natural y su confianza en el mundo de los adultos” (Bass, Davis, 1994).



Lo principal de esta primera fase es conocerse, tanto los miembros del grupo como los profesionales a cargo, y dar a conocer en forma abierta y transparente la razón del trabajo grupal. De manera adecuada se informa a los miembros del grupo que todos han sufrido un problema parecido. La problemática no se vuelve a mencionar en forma directa porque parte del profesional a cargo, durante esta primera fase. Solamente se vuelve a expresar si se detecta la necesidad por parte de los integrantes de hablar sobre el tema.

5.2. Fase avanzada

Después de haber estabilizado al niño, dándole suficiente espacio para recuperar su confianza natural, como también habiendo fortalecido su percepción y autoestima, recién se puede iniciar el proceso de la confrontación con su historia. Aquí la solidaridad del grupo es esencial. El proceso de confrontación que se comparte le entrega apoyo de quienes

Solidarizan con su sufrimiento, entregándole compresión y consuelo de forma eficaz y valiosa, porque ellos mejor que nadie saben de lo que se está hablando. A la vez, todo el grupo puede aprovechar este proceso individual como aprendizaje para la superación de su experiencia negativa.

Durante todo el trabajo grupal será importante, bajo la consideración de los rangos de edades, entregar informaciones que se refieren a la temática. Esto puede ser útil para la superación del sentimiento de culpa y ayudar a entender los fenómenos relevantes y a la vez entregar seguridad en el trabajo preventivo de una educación sexual natural y sana.

5.3. Fase de estabilización

Cada caso se seguirá desarrollando en forma individual en el transcurso del proceso grupal. Durante todo el trabajo se debe considerar que puede haber quiebres y/o momentos de crisis. Con la base de una autoestima refortalecida y con los elementos básicos de una identidad recuperada, cada participante será capaz de confrontarse con su historia para poder reorganizarla. El fortalecimiento exitoso gracias al tratamiento dependerá además de otros factores importantes, como del alejamiento efectivo del agresor, de la estabilidad familiar, de la elaboración del tema en el núcleo familiar o de una integración positiva al hogar (en los casos de internación). Si se logra establecer completamente la identidad a través del fortalecimiento de la autoestima y recuperación de la confianza natural, el niño(a)/ adolescente será capaz de integrar esa experiencia dolorosa como parte de su historia personal. Solamente de esta forma le será posible superar los mecanismos de protección que el niño, a consecuencia de su experiencia traumática, ha desarrollado como parte de su sintomatología (Bass, Davis, 1994).

Parte B

Los ejercicios que se presentarán a continuación se ordenaron en una estructura básica, que refleja las tres fases de la intervención. Esta estructura se presenta como una ayuda para la orientación y para la comprensión del trabajo práctico donde la interpretación debe realizarse con cierta flexibilidad. La elección y la combinación de cada una de las técnicas se realizan de acuerdo a lo que ocurra en el momento con el grupo y a cómo se sienta cada uno de los participantes.

La estructura para el ordenamiento de las técnicas, 64 en total, se concibe de tal manera que la ejecución y la aplicación de los ejercicios iniciales constituyen la base para la práctica de otras técnicas más avanzadas. Durante el trabajo práctico es frecuente que algunos ejercicios de la fase inicial se practiquen nuevamente durante los procesos grupales más avanzados, ya que en todo el proceso grupal aparecen siempre nuevas situaciones, que hacen necesario reducir por ejemplo tensiones y agresiones de los niños con ayuda de los juegos de movimiento agitado u otros ejercicios de la fase inicial.

En resumen, se puede constatar que los ejercicios iniciales que constituyen un requerimiento para la práctica de ejercicios más avanzados, pueden ser a la vez practicados durante todo el proceso, si el estado de ánimo grupal del momento así lo requiere.

I Dinámicas grupales iniciales

Los juegos que se mencionan dentro de esta categoría facilitan el conocimiento mutuo y posibilitan una atmósfera libre de tensiones al inicio del trabajo grupal. Estos juegos deben también ayudar a los niños a superar sus inseguridades y posibles miedos ante esta nueva actividad y a la vez despertar en ellos curiosidad y motivación. Justamente la motivación de los niños es de gran importancia ya que frecuentemente se observa una fuerte actitud de rechazo frente al tratamiento terapéutico. Esto se refleja en parte en los porcentajes de deserción de los tratamientos.

Si se logra crear una atmósfera relajada y además se anulan las tensiones iniciales a través de las dinámicas y juegos, entonces los niños pueden concentrarse con más facilidad en las actividades posteriores.

PRÁCTICA INICIAL

Escondemos nuestros nombres (1)

POSICIÓN INICIAL

Los niños forman un círculo para conocer las reglas del juego.

DESARROLLO

Para esta dinámica se requiere que todos los niños oculten su nombre. Los niños deben escribir su nombre por ejemplo con pintura en el brazo o en una parte no visible de su cuerpo. Otra manera es que los niños escriban su nombre en tarjetas para prenderlas en su ropa, por ejemplo: debajo de su chaqueta; atrás en su espalda; por debajo del brazo; etc., Una vez ejecutada esta acción, se forman parejas, y se solicita a los participantes que busquen el nombre de su pareja para memorizarlo. Las parejas deben intercambiarse hasta que a cada integrante le haya correspondido emparejarse con todos los miembros del grupo. Al término del juego se junta el grupo en un círculo para verificar si asimilaron los nombres de los miembros de este.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6 -18 años
Número de participantes:	6
Materiales:	pintura especial para pintar con los dedos, lápices, papel, cartón, scotch
Tiempo estimado:	10 -15 minutos

PRÁCTICA INICIAL

El juego de los nombres (2)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se sientan formando un círculo.

DESARROLLO

El terapeuta se presenta al grupo, dice su nombre y acompaña su presentación con un gesto (una referencia, alguna expresión facial o frase).

Sucesivamente, cada participante debe repetir el nombre de quien lo antecedió en la presentación además de su gesto y/o su frase. De este modo, cada integrante deberá presentarse con su nombre, gesto, y retener el o los nombres y los gestos o frases anteriores de los demás integrantes.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-18 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado :	5-10 minutos

PRÁCTICA INICIAL

Un paseo en la ciudad (3)

POSICIÓN INICIAL

Los niños conforman un círculo para conocer las reglas del juego.

DESARROLLO

1. Se instruye a los niños para que caminen o corran dentro de la sala, y se les solicita que lo hagan sin preocuparse de quién tienen a su lado, ni de mirar a los demás. De modo que todos aparenten estar muy ocupados consigo mismos, y así puedan vivenciar en la prisa el no tener tiempo para los demás.

* Transcurrido no más de un minuto, el terapeuta da una señal para parar momentáneamente la actividad.

2. Los integrantes del grupo vuelven a caminar y a pasear por el recinto; esta vez se les pide que al cruzarse en el trayecto se miren.

* Después de un minuto, el terapeuta da una señal para parar momentáneamente la actividad.

3. En un tercer momento los integrantes del grupo vuelven a caminar y correr por la sala, experimentando el estar muy ocupados y con poco tiempo. Se les señala que en esta oportunidad saluden a quien se cruza en el camino (por ejemplo, con un abrir y cerrar de ojo u otro gesto).

* Después de un minuto...

4. Los niños vuelven a caminar. Ahora se dan la mano, mirando a los ojos a cada participante que se les cruza en el camino.

* Después de un minuto...

5. Para culminar la dinámica, se instruye a los participantes que vuelvan a caminar y se les solicita que al encontrarse en el camino se saluden, abrazándose con cariño.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 6 - 18 años

Numero de participantes: 6

Tiempo: 5-10 minutos

PRÁCTICA INICIAL

Diario mural (4)

POSICIÓN INICIAL

Todos los integrantes del grupo se reúnen alrededor de una hoja grande de papel.

DESARROLLO

El tamaño del papel tiene que ser suficiente para que cada uno pueda escribir su nombre, utilizando para ello sus dedos. Junto a su nombre deben agregar un dibujo que los represente, como por ejemplo su animal preferido, su club de fútbol, etc.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 4-18 años
Número de participantes: 6
Materiales: hojas de papel grande, pintura especial para pintar con dedos o témpera
Tiempo estimado: 10-20 minutos

PRÁCTICA INICIAL

La silla mágica (5)

POSICIÓN INICIAL

La mitad de los niños se sientan en sillas, formando un círculo; debiendo quedar una silla desocupada. Detrás de cada uno se ubica de pie otro participante.

DESARROLLO

Detrás de la silla desocupada se ubica un integrante, el que deberá sutilmente con la mirada tomar contacto con uno de los integrantes que se encuentran sentados. Este tendrá que enviar un mensaje visual, señalándole que se cambie a la silla desocupada, evitando que se imponga a la maniobra el que se ubica a sus espaldas.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 4-18 años
Número de participantes: 6
Materiales: sillas
Tiempo estimado: 5-10 minutos

2. Prácticas iniciales de concentración

Los ejercicios iniciales de concentración son doblemente efectivos, debido a su carácter lúdico. Por una parte apoyan aún más el conocimiento entre los miembros del grupo, promoviendo así un proceso grupal positivo y, asimismo, posibilitan la extensión y precisión del diagnóstico inicial, por ejemplo un déficit de atención preexistente, debiendo ser tratado de manera más específica.

PRÁCTICA INICIAL DE CONCENTRACIÓN

Un anillo mágico (6)

POSICIÓN INICIAL

Todos los niños se sientan en círculo, donde en su interior se encuentra un voluntario. A este se le solicita que se retire, con el objetivo de impartir las instrucciones al resto del grupo.

Los participantes estarán unidos por un hilo de lana, completando el círculo.

DESARROLLO

Cada participante debe mantener el hilo delante en sus manos, por el cual tendrá que pasar un anillo. Este deberá ocultarse de tal manera que quien se ubique en el centro no pueda percibirlo. Para facilitar este propósito, se les pide a los que se encuentran en el círculo que busquen por ejemplo moviendo sus manos, simulando que están pasando el anillo de mano en mano.

El que se encuentra en el centro procurará encontrar al que tiene el anillo. Si lo logra, el integrante que es descubierto portando el anillo deberá ubicarse al interior del círculo para volver a repetir la dinámica.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6 -14 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	Un hilo cerrado de aproximadamente 8 metros, un anillo
Tiempo estimado:	10 -15 minutos

PRÁCTICA INICIAL DE CONCENTRACIÓN

Construcción de una obra grupal (7)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se sientan formando un círculo. Cada participante recibe la misma cantidad de cubos (cubos de madera o legos).

DESARROLLO

El grupo debe construir una obra en conjunto, para cuyo efecto deberá cumplir con dos condiciones:

1. Durante el trabajo de la construcción no se deben hablar y
2. deberán ceñirse a la siguiente instrucción: en cada fase de la construcción, cada participante debe aportar sólo una pieza, depositándola en el centro del círculo para nuevamente volver a su puesto, avanzando de esta manera paulatinamente con la construcción.

Los ejecutores de la obra deberán coordinarse, evitando hablar, utilizando para ello gestos o mímica, y/o inventando otra forma de comunicación no verbal.

Una vez que los integrantes han ocupado todos los cubos, se da por culminada la obra. Los participantes aplauden, como una forma de relajarse, para distender al grupo una vez culminado el esfuerzo de concentración.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 6-14 años

Numero de participantes: 6

Materiales: cubos de lego, cubos de duplo o cubos de madera

Tiempo estimado: 10-15 minutos

PRÁCTICA INICIAL DE CONCENTRACIÓN

Yo preparo mi mochila (8)

POSICIÓN INICIAL

Todos los niños se sientan con el terapeuta en el suelo conformando un círculo.

DESARROLLO

El terapeuta invita a los participantes a realizar un viaje de fantasía; a la playa, a la montaña, etc.

De acuerdo al lugar de destino, el grupo en conjunto deberá preparar la mochila.

El terapeuta introduce la dinámica con la siguiente frase: “Yo echo a mi mochila...” (Debe mencionar algún objeto), por ejemplo, un cepillo de dientes. Después sucesivamente cada participante debe “echar” a su mochila otro objeto, mencionando además los otros objetos de quienes lo han antecedido. Por ejemplo: “Yo echo a mi mochila un cepillo de dientes y un par de calcetines”.

De esta manera se irá llenando la mochila, obligando a cada participante a memorizar el orden de los objetos que se fueron echando a la mochila.



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 6-18 años
Numero de participantes: 6
Tiempo estimado: 10-15 minutos

3. Juegos de movimiento corporal

Al iniciar cualquier trabajo corporal es indispensable realizar un precalentamiento con todo el grupo. Los ejercicios de relajación y precalentamiento a utilizar dependen del grupo con el cual se va a trabajar. Por ejemplo, se pueden realizar juegos, ejercicios de gimnasia, gimnasia rítmica o baile. Lo decisivo aquí es realizar un trabajo de precalentamiento para cada una de las extremidades del cuerpo y de los músculos en forma sistemática, es decir, trabajando desde los pies hacia arriba. Los juegos de movimiento corporal despiertan en los niños el deseo de mover su cuerpo. Gracias a la naturaleza lúdica de algunos ejercicios, se pueden ejercitar y entrenar ciertos movimientos. Así, por ejemplo, la movilidad, la capacidad de coordinación y de reacción corporal se pueden mejorar sin que los niños sientan el esfuerzo corporal que esto conlleva. Cuando se despierta placer por el movimiento corporal, se le proporcionan a los niños más posibilidades de eliminar tensiones internas, a través de una vía corporal.

JUEGO DE MOVIMIENTO CORPORAL

Marea alta, marea baja (9)

POSICIÓN INICIAL

Los niños conforman un círculo.

DESARROLLO

El terapeuta comienza a narrar una historia ejecutando los movimientos gestuales correspondientes. Dirá: “Estamos paseando en la playa, saltando las olas, un fuerte viento hace volar nuestro sombrero, perseguimos el sombrero, corriendo y saltando en la arena”, etc. (como alternativa puede considerar otros escenarios: el bosque, el parque, etc.).

Los movimientos deberán ser imitados por los participantes, para lo cual se requiere constantemente inventar nuevos movimientos corporales, a fin de que los integrantes del grupo experimenten, en el contexto del juego, las exigencias de mayores grados de coordinación física.

Transcurridos dos a tres minutos, el terapeuta nombra la palabra marca alta, ocasión en que cada niño deberá buscar la forma de evitar “mojarse” los pies (para ese

Efecto, podrán subirse a una silla, a una mesa, etc.). Al último que consiga el objetivo de no pisar el suelo, le corresponderá proseguir con el paseo. En el sentido inverso, a la orden impartida por el coordinador “marca baja”, los niños deberán sentarse rápidamente en el suelo.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 4-14 años
Numero de participantes: 6
Materiales: sillas, cojines y/o mesas
Tiempo estimado: 5-10 minutos

JUEGO DE MOVIMIENTO CORPORAL

Globos volando (10)

POSICIÓN INICIAL

Los integrantes del grupo deben inflar una cantidad de globos mayor que el número de participantes.

DESARROLLO

Los niños tienen la tarea de mantener los globos siempre en el aire y evitar que toquen el suelo. Para estimular el ambiente, se recomienda acompañar el trabajo con música rítmica y completar la actividad con movimientos lúdicos corporales, que estimulen el relajamiento y el precalentamiento de los tejidos musculares de quienes participan.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 4-14 años
Número de participantes: 6
Materiales: globos
Tiempo estimado: 5-10 minutos

JUEGO DE MOVIMIENTO CORPORAL

El paseo de fantasía (11)

POSICIÓN INICIAL

Todos los participantes forman un círculo.

DESARROLLO

El terapeuta comienza a simular un paseo, caminando por un bosque, saltando un río, balanceándose encima de un tronco, trepando árboles, paseando por una playa, saltando al agua, sacando frutos de un árbol, conduciendo una moto, en carrusel, etc. Los niños a su vez tienen que imitar todos los movimientos lo más exacto posible.

El terapeuta buscará incentivar a que los integrantes también tomen el papel del protagonista, para así poder turnar el rol principal.



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 4-14 años
Numero de participantes: 6
Tiempo estimado: 5-10 minutos

4. Prácticas corporales iniciales

Una de las ideas generales del trabajo corporal consiste en hacer frente a la experiencia traumática a través de una nueva y positiva experiencia corporal. Por lo general se debe establecer primero el acceso natural al contacto físico, Como consecuencia de la experiencia negativa, los afectados activan mecanismos de defensa inconscientes, que la mayoría de las veces no les permiten aceptar ningún tipo de contacto físico.

A través del trabajo corporal, los niños, según la experiencia, en su mayoría logran aceptar nuevamente el contacto físico natural. De esta manera se consigue transmitirles en forma de juegos una experiencia positiva con su cuerpo y también valiosos efectos curativos para la superación de sus problemas. La forma grupal del tratamiento refuerza el apoyo y encuentra su real expresión en la forma de círculo. La actividad grupal se inicia y se termina formando un círculo, en combinación con los correspondientes rituales de saludo y despido. El grupo se inicia y se finaliza en un círculo, el cual representa una estructura y un ritual que se debe mantener.

Se trabaja con la ayuda de los ejercicios corporales, especialmente con los de formación, en la cual la estructura debe quedar absolutamente clara para los integrantes del grupo, en forma de mensajes al subconsciente, donde se transmiten la solidaridad y el apoyo mutuo a través del grupo.

PRÁCTICA CORPORAL INICIAL

Masaje con globos (12)

Se llena una funda de cama con una cantidad considerable de globos. La funda debe ser de un género resistente, de tamaño aproximado 1 m x 2 m. La idea es acondicionar una “cama para masajes”. Esta debe extenderse en el centro de la sala.

POSICIÓN INICIAL

Los niños se juntan alrededor de esta “cama para masajes”.

DESARROLLO

Por turno los niños se dejarán caer de uno en uno, a fin de experimentar el masaje que

producen los globos dentro de la funda, sobre todo, sentir cómo la superficie de los globos soporta su peso.

La dinámica se puede combinar con juegos de fantasías, utilizando esta superficie de globos, para por ejemplo, saltar imaginando encontrarse al borde de una piscina, ante un montículo de arena, etc.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-12 años
Cantidad de participantes:	6
Materiales:	globos, una funda de cama
Tiempo estimado:	5-10 minutos

JUEGO DE MOVIMIENTO CORPORAL

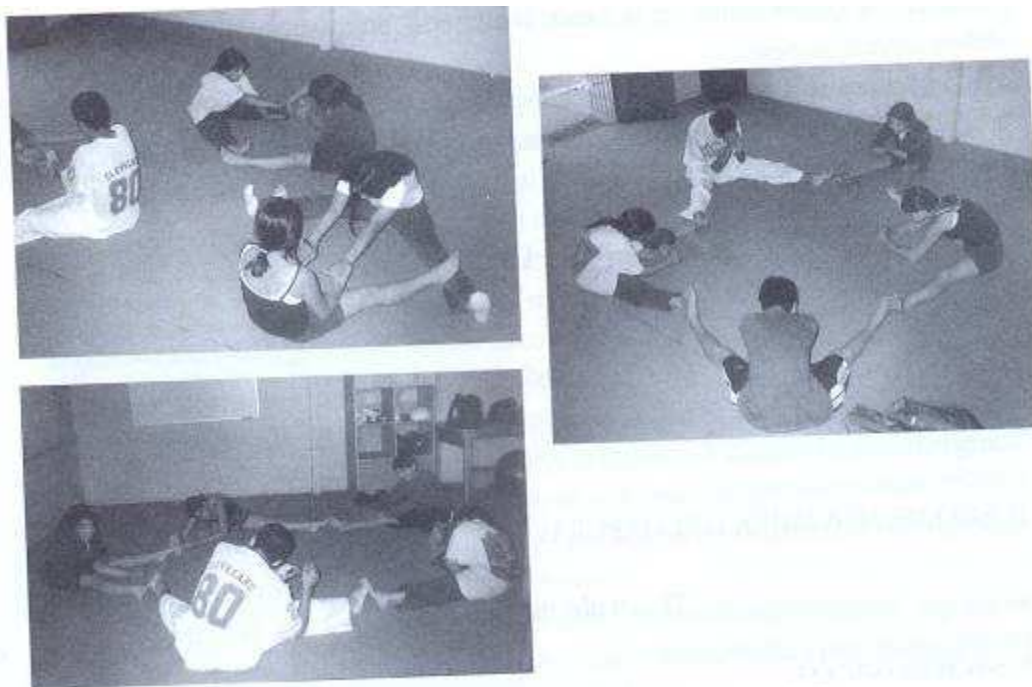
El círculo mágico (13)

POSICIÓN INICIAL

Todos los integrantes se sientan en el suelo.

DESARROLLO

Este ejercicio consiste en formar un círculo cerrado donde los participantes deben abrir las piernas de tal manera que el pie derecho toque el izquierdo del compañero que está ubicado a la derecha. A la vez deben tocar con el pie izquierdo el pie derecho del participante que se encuentra ubicado al lado izquierdo. De esta manera se forma un círculo cerrado, donde el tamaño dependerá de la cantidad de integrantes que participen en el ejercicio. Manteniendo esta forma, todos los participantes inclinan su cuerpo lentamente hacia el lado derecho. Luego lo enderezan, y en esta posición ejercen la inhalación y luego vuelven a inclinar todos juntos, el cuerpo hacia la izquierda. Durante el ejercicio se debe instruir a los niños acerca de la inhalación y exhalación, que debe realizarse al ritmo de sus movimientos corporales (inhalación en la posición derecha y la exhalación durante los movimientos). Al finalizar el ejercicio, todos los participantes deben inclinar sus troncos hacia el centro del círculo colocando sus codos sobre el piso con los brazos extendidos hacia abajo.



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Rango de edad: 4-18años
 Número de participantes: 6
 Tiempo estimado: 5 minutos

JUEGO DE MOVIMIENTO CORPORAL

Estrella formada por cuerpos (14)

POSICIÓN INICIAL

Todos los integrantes del grupo se sientan en el suelo enganchándose con sus pies en el medio del círculo, de tal manera que juntos logren estabilidad y firmeza.



DESARROLLO

Cuando logran engancharse firmemente con sus pies, comienzan a hacer ejercicios abdominales. Con un movimiento coordinado, todos juntos a la vez, bajan su cuerpo hacia atrás, volviendo a levantarse hacia el centro del círculo. Así el grupo debe intentar realizar la mayor cantidad de abdominales en forma grupal.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Rango de edad: 6-18años
 Número de participantes: 6
 Tiempo estimado: 5-10 minutos

II Dinámicas grupales y prácticas de la fase avanzada

1. Prácticas de concentración

Los juegos grupales que se basan en la actividad corporal, ayudan en forma de juegos a mejorar la percepción natural de los niños. Si se logra un mejoramiento de la percepción natural, se pueden transmitir también experiencias exitosas en forma lúdica. En el tratamiento de niños que estuvieron expuestos durante años a las manipulaciones de sus agresores, el trabajo en lograr una capacidad de percepción saludable constituye un elemento básico y crucial. Además, el déficit atencional que a menudo se puede observar como parte de la sintomatología frecuentemente en estos niños, puede disminuir considerablemente con la ayuda de estos ejercicios.

PRÁCTICA DE CONCENTRACIÓN

Vamos a cazar leones (15)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se sientan en forma de círculo en el suelo.

DESARROLLO

El terapeuta comienza a decir rítmicamente la frase: “Vamos a cazar leones, vamos a cazar leones”, golpeándose los muslos en forma rítmica con las palmas de las manos. Más adelante da la orden de parar, levantando a la vez la mano derecha como señal. Les menciona a los niños que hay una puerta, la que se tiene que abrir primero, para poder seguir con el juego. Entre todos se hace un gesto con el brazo para abrirla. Después todos vuelven a la actividad inicial, nombrando la frase: “Vamos a cazar leones...” varias veces, golpeándose rítmicamente los muslos hasta que el terapeuta detiene la actividad nuevamente dando con la mano la señal y dice: “Hay que pasar por un pasto alto” y simula el sonido del pasto frotando las palmas de las manos. Después de haber pasado por el pasto, se vuelve a la actividad inicial. “Vamos a cazar leones...” hasta que nuevamente se dé la señal para parar diciendo: “Hay un río que tenemos que cruzar y para eso

tenemos que sacarnos la ropa” y todos los niños simulan con los gestos correspondientes que se sacan primero los zapatos, los calcetines, la camisa, el pantalón, depositando todo encima de la cabeza, entrando al agua para comenzar a nadar. Después de haber cruzado el río, se vuelven a poner la ropa en el orden correspondiente.

Después, todos vuelven a la actividad rítmica inicial: “Vamos a cazar leones...” hasta que el terapeuta da la señal para parar. Ahora el grupo se imagina la entrada oscura de una cueva grande; todos entran cuidadosamente sin hacer ruido. El terapeuta avisa que ve en la oscuridad un ojo, dos ojos, y da la señal de huir rápidamente escapándose en conjunto. Como los niños ahora tienen que correr velozmente, hay que pegarse en forma rítmica y acelerada en los muslos. Cuando el grupo llega al río, rápidamente tienen que volver a sacarse la ropa, nadando con ella encima de la cabeza hasta el otro lado. Todos se apuran para volver a ponerse la ropa. Pasan nuevamente por el pasto alto y con las palmas de las manos simulan el ruido del pasto al pasar y llegan a una puerta. Entran a una casa donde están a salvo y cierran la puerta. ¡Todos se salvaron del león!

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-12 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	10 minutos

PRACTICA DE CONCENTRACIÓN

Dibujo grupal (16)

POSICIÓN INICIAL

Se agrupan los niños alrededor de una hoja grande de papel.

DESARROLLO

Se acuerda que no hablen. Cada niño elige algún tipo de pintura (lápices de cera, lápices de colores, témpera, pintura para dibujar con los dedos, etc.).

El grupo tiene la tarea de crear en conjunto, y sin hablar, un solo dibujo de todos, coordinándose de forma no verbal.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 8-18 años
Número de participantes: 6
Materiales: un rollo de papel decomural, témperas, lápices de colores, lápices de cera, pintura para pintar con los dedos
Tiempo estimado: 15-30 minutos

PRÁCTICA DE CONCENTRACIÓN

Jugamos a la familia (17)

Se preparan juegos de 3 tarjetas con el mismo símbolo, fácil de distinguir. Cada símbolo representa una familia. Los símbolos representan los miembros de la familia. Por ejemplo: abuela, madre, hijo; madre, hija, hijo; padre, madre, hijo; abuela, abuelo, nieto.

POSICIÓN INICIAL

Los niños conforman un círculo. Se reparten las tarjetas anteriormente preparadas.

DESARROLLO

Cada participante recibe una tarjeta. Ahora todos comienzan a caminar en la sala, intercambiando permanentemente sus tarjetas.

De acuerdo a la cantidad de familias, se encuentran la misma cantidad de sillas en la sala. Cuando el terapeuta da una señal, ya no deben seguir intercambiando las tarjetas. Ahora tienen que encontrarse los diferentes miembros de las familias para sentarse en una sola silla. Primero se sienta el miembro con más edad (ya sea el abuelo, la abuela, el padre, la madre), dependiendo de la constelación de cada familia. ¡La familia que logra constituirse primero, gana!

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad: 7-18 años
Número de participantes: 6
Materiales: tarjetas, lápices de colores, sillas. (Las tarjetas necesarias se pueden preparar en conjunto con los niños)
Tiempo estimado: 10-15 minutos

2. Prácticas de confianza

Las prácticas de confianza ocupan un lugar de importancia en las terapias sociales de trabajos grupales.

Las experiencias en el marco del trabajo práctico demuestran que los niños afectados por constante maltrato durante años, tienen su confianza natural saludable profundamente afectada. Las investigaciones sobre este tema así también lo confirman.

Es por esta razón que el apoyo en la capacidad de poder confiar nuevamente obtiene un significado central en el marco de la terapia.

Cada uno de los ejercicios permite, paso a paso y en forma de juegos, ejercitar nuevas situaciones que hacen indispensable poder confiar en los demás.

En el espacio protegido por el grupo se pueden entrenar situaciones de confianza para los niños. El carácter lúdico de los ejercicios motiva e invita a participar activamente. El jugar en combinación con el carácter simbólico de los ejercicios nuevamente envía, a través de la participación activa, mensajes al subconsciente que ayudan a superar la desconfianza.

PRÁCTICA DE CONFIANZA

¿Jacob, dónde estás? (18)

POSICIÓN INICIAL

A dos niños se les venda la vista. Los demás participantes forman un círculo cerrado, tomándose firmemente de las manos.

DESARROLLO

Los niños con los ojos tapados se ubican dentro del círculo. Uno de los dos tiene la tarea de descubrir al otro niño, pidiéndole hacer alguna clase de sonido para facilitarle su ubicación. Simultáneamente, los demás deben estrechar el círculo con sus cuerpos.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-12años
Número de participantes:	6
Materiales:	2 vendas
Tiempo estimado:	5-10 minutos

PRÁCTICA DE CONFIANZA

Haga un pip (19)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se sientan en las sillas formando un círculo.

Se elige a un niño voluntario que se deje vendar la vista. Mientras tanto los demás se cambian de lugar.

DESARROLLO

Después de haberse orientado dentro del círculo, el niño con la vista vendada tiene la tarea de buscar un lugar donde sentarse en la falda de uno de los demás participantes. Una vez que se ha sentado le pide al niño sobre el cual está sentado hacer “un pip” para poder adivinar sobre quién se encuentra sentado. Si logra adivinar, deben intercambiar los roles, es decir, el otro niño (sobre el cual se ha sentado) debe comenzar a adivinar; sino, tiene que seguir buscando otra silla para adivinar nuevamente.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	5-12 años
Número de participantes:	6
Materiales:	sillas
Tiempo estimado:	5-10 minutos

PRÁCTICA DE CONFIANZA

Dejarse caer (20)

POSICIÓN INICIAL

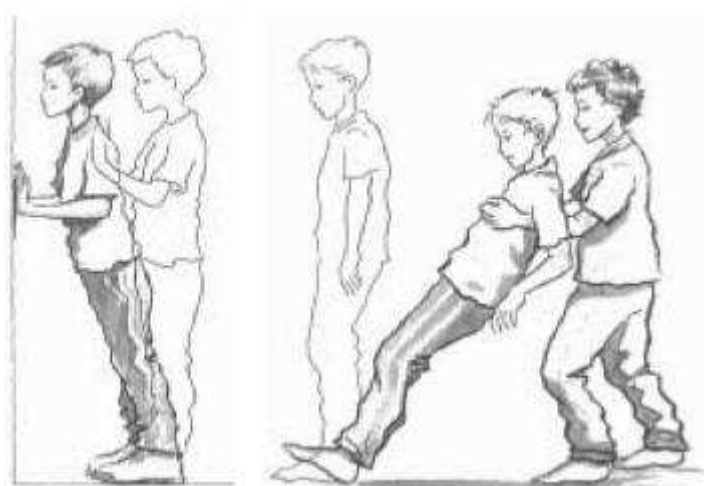
Al comienzo de esta práctica, todos los participantes se colocan con su cara frente a un muro.

DESARROLLO

Levantando las manos y dejan caer su cuerpo hacia el muro, apoyando éste con las manos en el muro. La primera tarea consiste en extender cada vez más la distancia del cuerpo con el muro, alejando los pies algunos centímetros más hacia atrás. Después de algunos minutos) terminada la primera fase del juego, los participantes comienzan a formar parejas. Cada niño debe ponerse detrás de su pareja. El niño que se ubica adelante se deja caer hacia atrás donde es apoyado por su pareja en el mismo momento cuando empieza a perder el equilibrio. En un estado más avanzado, los niños pueden practicar la caída con los ojos cerrados.

Es importante realizar la práctica en un momento de

tranquilidad y concentración dentro del grupo, para poder garantizar con toda seguridad que los participantes sean bien apoyados (Franz Mittermair, 1996).



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	8-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

PRÁCTICA DE CONFIANZA

Ventanilla sentimental (21)

Se debe confeccionar una serie de tarjetitas que incluyan el nombre de cada participante.

POSICIÓN INICIAL

Los niños conforman un círculo.

DESARROLLO

Cada niño saca una tarjetita de una bolsa, evitando mostrarla a los demás. Posteriormente, se instruye a los niños para que escriban un texto: “ventanilla sentimental”, conforme a las características del niño que aparece en la tarjeta. Una vez culminado el ejercicio, el terapeuta expone los textos, y los niños tratan de adivinar a cuál de los participantes corresponde cada texto, y además quién podría ser su autor.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	10 -18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	papel y lápices
Tiempo estimado:	20-30 minutos

PRÁCTICA DE CONFIANZA

Preparamos las maletas (22)

POSICIÓN INICIAL

El grupo debe elegir a uno de sus integrantes, el cual tendrá el privilegio de realizar un viaje. Todos los demás conforman un círculo.

DESARROLLO

El niño que va a viajar debe salir de la sala por un momento. Entre tanto los demás niños

Comienzan a preparar la maleta del viajero, la que se coloca simbólicamente en el medio del círculo.

Los niños, uno tras otro, van nombrando cosas específicas que se han puesto en la maleta y que por algún motivo se relacionan con el niño que va a realizar el viaje. Quien supervisa la actividad, va escribiendo los objetos que contiene la maleta en un pizarrón o en una cartulina a la vista de todos.

Se hace pasar al “niño viajero”, a quien se le pide que adivine, de acuerdo a los objetos, cuál de los niños lo puso en la maleta.

Esta actividad se repite eligiendo en cada oportunidad a un niño distinto.

Cada vez que acierta, se le entrega algún premio de manera simbólica (puntaje, estrellitas, etc.). De esta forma, el niño que obtiene el puntaje mayor, es reconocido por el grupo como “embajador”, por ser quien mejor conoce a sus amigos.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	8-18 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	10-15 minutos

3. Juegos corporales en pareja

El trabajo con cada una de las siguientes prácticas comprende varios aspectos importantes del tratamiento:

Con la ayuda de una experiencia positiva en una actividad corporal se prepara el camino para una relajación corporal y también mental.

Los ejercicios en pareja le permiten a los niños hacer la experiencia activa de que la comunidad es más fuerte y que de esta manera se pueden lograr cosas que solos serían imposibles de alcanzar.

La experiencia del mejoramiento de la propia capacidad física a través del trabajo colectivo constructivo permite a la vez trabajar en la capacidad de confiar.

El último ejercicio en pareja de esta categoría: “Masajes de pelotas”, es especialmente adecuado para introducir un tema con los niños que han sido víctimas de abusos sexuales, ya que su tratamiento es especialmente complejo.

Muchas de las víctimas sufren de sentimientos de culpa y de vergüenza; esto lo confirman también numerosas publicaciones sobre el tema (Abelmann/Vollmer, Davis,

Intebi, entre otras). Estos sentimientos se producen porque el agresor, con su manipulación y amenazas, hace sentir a su víctima como un cómplice. Por otro lado las investigaciones comprueban que una posible sensación de placer por parte de la víctima durante la manipulación sexual representa una razón principal para los fuertes sentimientos de culpa y de vergüenza.

El ejercicio le permite a los niños explicar en forma clara y extraordinariamente explicativa, que el cuerpo reacciona a determinados estímulos y que ciertas sensaciones corporales que son vividas como placenteras y producidas por estímulos externos al cuerpo, no son controlables (como por ejemplo la piel de gallina como reacción natural a un estímulo externo).



El reconocimiento de la relación natural entre estos estímulos corporales, que comprenden las manipulaciones del agresor y las reacciones que se producen como por ejemplo sensaciones de placer, ayuda a los niños a superar sus sentimientos de impotencia y de vergüenza producidos por las posibles sensaciones de placer de las manipulaciones de sus agresores.

Además aprenden en forma concluyente a entender reacciones corporales saludables. Esto a la vez los pone en la situación de que durante los actos abusivos pueden haber existido posibles sentimientos placenteros corporales pero que deben separarlos de estos actos, y de esta manera entenderlo como una reacción corporal normal y natural.

JUEGO CORPORAL EN PAREJA

Apretando globos (23)

Antes de comenzar la dinámica debe acondicionarse el lugar, distribuyendo en el espacio una serie de objetos a modo de construir un circuito con obstáculos.

POSICIÓN INICIAL

Los participantes del grupo se forman en parejas.

DESARROLLO

Cada pareja recibe un globo, relativamente grande. Los niños(as)/ jóvenes ponen el globo entre sus frentes, ejerciendo cierta presión contra el globo. En orden, las parejas deberán pasar por la pista de obstáculos, coordinando sus movimientos para evitar perder el globo.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Edad:	4-18años
Numero de participantes:	6
Materiales:	sillas, colchonetas, cojines, globos
Tiempo estimado:	10-15 minutos

JUEGO CORPORAL EN PAREJA

Te ayudo a levantarte (24)

POSICIÓN INICIAL

Los niños(as)/ jóvenes se juntan en parejas. En la elección de las parejas es importante considerar que ambos participantes tengan la misma estatura y peso.

DESARROLLO

Deben sentarse en el suelo, espalda con espalda, lo más cerca posible. Cada uno debe doblar las piernas de tal manera que los pies queden lo más cerca del propio cuerpo en posición firme.



Luego los brazos se entrecruzan por atrás. El ejercicio consiste en poder estar espalda con espalda y con ayuda de la pareja poder pararse ejerciendo una fuerte presión entre las espaldas. Sería imposible levantarse solo desde esa posición, sin embargo uniendo fuerzas y con la correspondiente coordinación con la pareja se logra relativamente fácil. Una vez que las parejas dominan la técnica deben practicarla varias veces.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-18años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

JUEGO CORPORAL EN PAREJA

Un relajo para la columna (25)

POSICIÓN INICIAL

Los niños(as)/ jóvenes se juntan en parejas. En la elección de las parejas es importante considerar que ambos participantes tengan una estatura y un peso similar. Se ponen de pie espalda con espalda.

DESARROLLO

El ejercicio consiste en que uno de los dos debe cargar en su espalda al otro y viceversa. Para poder realizar el ejercicio sin peligro, el participante que debe cargar tiene que ponerse en una posición firme para poder realizar el ejercicio sin complicaciones. Después debe agacharse un poco, inclinándose con las rodillas para poder cargar a su pareja, con su propia espalda un poco inclinada para mantener así un equilibrio. La ejecución de esta dinámica se logra en forma óptima si el participante que es cargado logra relajarse completamente, sin poner el cuerpo tieso y siempre cuando pueda entregarse al ejercicio en forma totalmente confiada y con los tejidos musculares relajados. Una vez que los integrantes del grupo manejan la técnica se van cambiando los roles.



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Rango de edad:	10-18 años
Número de participantes :	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

JUEGO CORPORAL EN PAREJA

Aserruchar (25)

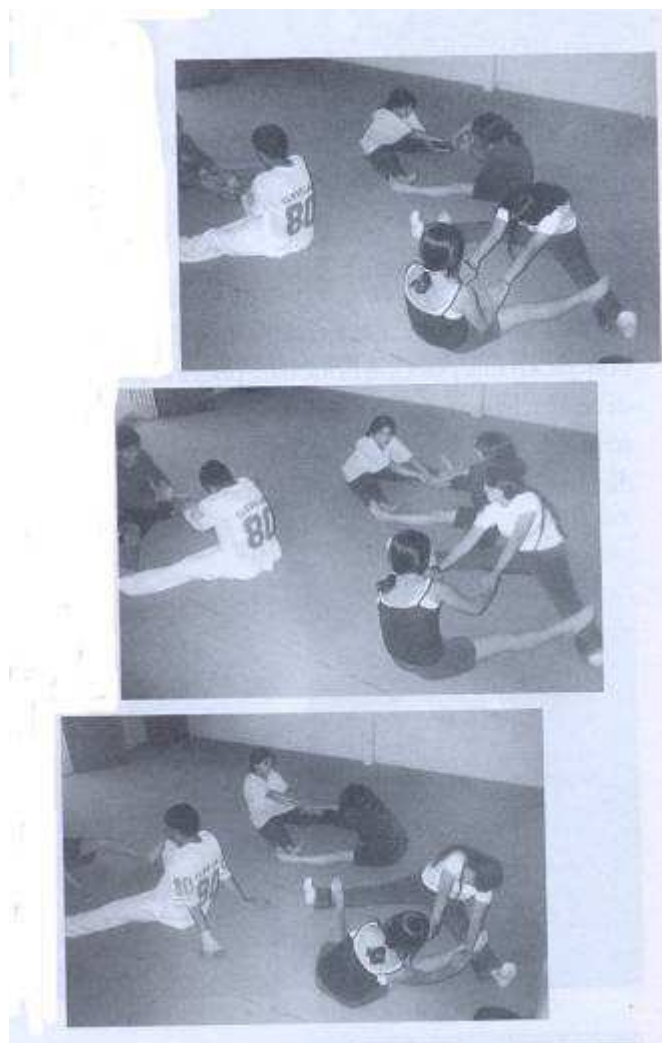
POSICIÓN INICIAL

Los participantes se juntan en parejas.

DESARROLLO

Se sientan en el suelo uno frente al otro con las piernas abiertas, tocando con ambos pies los pies del otro. La tarea consiste en juntar los cuerpos lo más posible sin doblar las rodillas, tomándose de las manos. Afirmándose de esta manera comienzan a practicar un movimiento de sube y baja como si estuvieran aserruchando madera. El participante que está arriba empuja al que está abajo con las manos hacia delante. El movimiento le sirve a la pareja como práctica de elongación.

Las parejas realizan este movimiento en forma rítmica varias veces. Especialmente los niños más pequeños deben recibir la instrucción de practicar el ejercicio en forma concentrada y cuidadosa, sin aplicar mucha fuerza al momento de elongar, y de esta manera evitar lesiones.



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Rango de edad:	8-18 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

JUEGO CORPORAL EN PAREJA

Masaje con una pelota (27)

POSICIÓN INICIAL

Los niños deben juntarse en parejas. Cada pareja recibe una colchoneta y una pelota para masaje y debe ubicarse en un lugar que le agrade dentro de la sala.

DESARROLLO

Un integrante de cada pareja debe acostarse sobre la colchoneta boca abajo, con la cabeza hacia un lado, estirando los dos brazos al costado con las palmas de las manos mirando hacia la colchoneta. El otro niño debe hincarse al lado de su pareja. Con la pelota de masaje debe comenzar por la cabeza realizando lentamente movimientos circulares. El masaje debe administrarse ordenadamente y de un modo sistemático. Desde la cabeza se baja la pelota hacia los hombros, luego al brazo derecho y a la mano derecha, y se pasa por cada dedo de la mano, luego se sube por el brazo derecho, se pasa por los dos hombros y se sigue con el brazo izquierdo de la misma manera. Después se realiza el masaje en la espalda también en forma sistemática, en toda la columna y en cada vértebra. Luego se desliza la pelota hacia un lado bajando por la espalda y pasando a la pierna derecha. En la pierna derecha se debe también realizar el masaje en forma sistemática hasta cada uno de los dedos del pie. La pelota debe entonces subir con movimientos circulares por la pierna derecha para continuar el masaje con la pierna izquierda. Terminado el masaje de la pierna izquierda se sube con la pelota nuevamente por la espalda. El niño que recibe el masaje debe determinar en qué parte de su cuerpo debe repetirse un nuevo masaje. Una vez finalizado, se intercambian los roles.

Este ejercicio se adecua en forma especial para la introducción y profundización de temas como: contactos corporales positivos o negativos y reacciones normales del cuerpo frente a estimulaciones externas, durante la parte verbal de la sesión grupal.

Este ejercicio se realiza con música de relajación.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Rango de edad:	4-18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	colchonetas, pelotas de masaje
Tiempo estimado:	10 -15 minutos

4. Otras prácticas en pareja

Igualmente que en la categoría anterior, los ejercicios tienen como objetivo principal el desarrollo de la confianza.

En una activa y atenta dedicación hacia los demás, las experiencias positivas que se realizan en el contacto social deberían abrir el camino para volver a confiar, esta vez sí, desde una posición crítica y consciente.

El ejercicio “Aquí y ahora” es especialmente adecuado, cuando se trata de trabajar con aquellos niños que sufren de ciertas formas de ausentismo, de pérdida de realidad o de algún comportamiento de escape en un mundo de fantasía como consecuencia del maltrato.

PRÁCTICA EN PAREJA

El espejo mágico (28)

POSICIÓN INICIAL

Los participantes se juntan en parejas.

DESARROLLO

Uno de ellos tiene la tarea de tomar el papel del espejo. El otro niño se ubica delante del “espejo” y comienza a realizar movimientos, gestos, haciendo caritas, simulando peinarse, lavarse los dientes, o inventando cualquier movimiento como expresión de su fantasía. El “niño espejo”, de acuerdo a su rol, deberá imitar las acciones de la mejor manera posible. Después los niños deben intercambiar los papeles.

De acuerdo al nivel de motivación de los participantes se repite el juego, debiendo para ello elegirse nuevas parejas.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	10-15 minutos

PRÁCTICA EN PAREJA

Dibujamos a nuestra pareja (29)

Con antelación debe prepararse un set de tarjetas que contengan nombres, números o símbolos, para facilitar la elección de parejas.

POSICIÓN INICIAL

Los participantes se forman en parejas, donde deben dibujarse mutuamente.

DESARROLLO

Después de haber realizado el trabajo, cada uno con su retrato debe entrevistar a su compañero, de acuerdo a las siguientes preguntas:

“Si viajaras a una isla solitaria, ¿qué cosa te gustaría llevar?”.

“¿En qué animal te gustaría transformarte?”. “Si pudieras pedir tres deseos, ¿cuáles serían?”.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	10-18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	papel y lápices
Tiempo:	20-30 minutos

PRÁCTICA EN PAREJA

Aquí y ahora (30)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se forman en parejas y eligen un lugar tranquilo y agradable dentro de la sala.

Se sientan en el suelo y se ubican frente a frente.

DESARROLLO

Luego deben elegir roles, como por ejemplo: uno recibe la tarea de referirse siempre al futuro, o sea al mañana (mañana jugaré a la pelota, iré al colegio, me juntaré con mis

Amigos, etc.), y a otros lugares (jugaré en el parque, iré a la feria, etc.). El otro niño recibe la tarea de referirse siempre al presente cuando se hable del futuro, como por ejemplo, uno de los niños dice: “Mañana iré al zoológico”, su pareja le pregunta: “Y ahora, ¿qué estás haciendo?”. La pareja responde: “Ahora estoy sentado contigo, jugando un juego y me siento bien”. Luego el otro comienza nuevamente a referirse al futuro: “La próxima semana iré a un paseo”. El otro niño pregunta: “Y ahora, ¿qué estás haciendo?”. “Ahora me encuentro aquí en nuestra sala grupal, no haciendo nada especial”. Después de algunos minutos los niños intercambian sus roles.

El cierre de la dinámica se lleva a efecto sentándose en el suelo formando un círculo, con la tarea de que cada uno de ellos formule deseos para el futuro.

Al último todo el grupo dice la siguiente oración:

*«Ahora me encuentro aquí con otros niños.
Puedo sentir mi respiración, siento como va y viene.
Siento los movimientos de mi cuerpo.
Los movimientos que acompañan mi respiración.
Ahora estoy aquí, nada especial».*
(Reinhard Brunner, 1991).

Según la necesidad del grupo, el terapeuta entrega una vez finalizada la dinámica, el espacio para realizar un intercambio entre los niños para poder comentar qué papel le ha sido más fácil actuar y por qué.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	10-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	10-15 minutos

5. Juegos de rol

En el trabajo grupal social-terapéutico, los juegos de rol ofrecen a los niños la posibilidad de colocarse en el papel de otro. De esta manera descubren en sí mismos nuevas capacidades y cualidades. En el rol de otro, logran con mayor facilidad descubrir cualidades, potencialidades y fortalezas que tienen en sí mismos y de esta manera pueden ejercitar y entrenar en el juego nuevas conductas sociales positivas.

El abuso obliga a la mayoría de los niños a retirarse y aislarse socialmente, debido a la obligación y las amenazas de mantener los hechos abusivos en secreto y a consecuencia de los mecanismos de defensa que se activan por la experiencia traumática. Así, se pueden manifestar trastornos conductuales que no permiten una relación natural con sus necesidades de protección y de consuelo. Con relación a esto, los juegos de rol pueden constituir un puente para ellos. Cuando logran ponerse en el papel de otra persona, pueden lograr por lo menos mientras dura el juego, superar las barreras activadas por los mecanismos de defensa.

El juego le permite reconocer y admitir sus sentimientos y necesidades. Cuando han podido aceptar y reconocer estas necesidades en el rol de otro, se les abre la posibilidad de extender estas experiencias positivas también a situaciones de su vida cotidiana.

JUEGO DE ROL

El payaso sufre dolor de cabeza (31)

POSICIÓN INICIAL

Un niño del grupo debe interpretar el papel de payaso. Debe ser un payaso muy cansado, demasiado cansado, que requiere en forma urgente un tratamiento.

DESARROLLO

De esta manera los integrantes del grupo tendrán el privilegio de convertirse en su terapeuta. Para esto, deben cuidarlo haciéndole toda clase de tratamientos; por ejemplo:

- Proporcionarle masajes en la espalda;
- Moverle los hombros para darle flexibilidad;
- Darle masaje en los talones de sus pies; etc.

Para la mejoría del payaso debe usarse la creatividad y la fantasía de los integrantes.



El grupo termina el tratamiento poniendo las manos sobre la cabeza y la frente del payaso, manteniendo las manos por un par de minutos, para poder curarle su dolor de cabeza definitivamente. De esta manera el payaso puede experimentar el beneficio del tratamiento.

Para fomentar la participación de todos los integrantes del grupo, se van intercambiando los roles.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-12 años
Número de participantes :	6
Tiempo:	10-20 minutos

JUEGO DE ROL

Magosés (32)

POSICIÓN INICIAL

Los niños conforman un círculo, sentados en el suelo.

DESARROLLO

Para introducir la dinámica, el terapeuta debe explicarle al grupo que existe un idioma que se llama Magosés y que a la vez es la lengua que dominan todos los niños del mundo.

Luego los niños deben elegir a dos integrantes; uno para ejecutar el papel de un chino (o bien de un africano, un inglés, un italiano, etc.) y otro para el papel de un esquimal, el cual representa a un viejo amigo, con quien el primero de los niños se vuelve a encontrar después de 10 años. Luego de un abrazo, comienzan a conversar en su “idioma mágico”, donde intercambian sus aventuras y vivencias, mientras los demás integrantes del grupo intentan traducir.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-12 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	10-15 minutos

JUEGO DE ROL

Temas específicos de actualidad (33)

Durante el desarrollo de la dinámica grupal, se generan situaciones donde los niños eligen temas específicos que desean comentar con el grupo, como consecuencia de necesidades personales momentáneas.

Se presentará a continuación un ejemplo para poder explicar la forma en que se pueden abarcar estos temas cuando se practican los juegos de rol. Para una mejor comprensión de la situación, cabe señalar en forma resumida que este ejemplo corresponde a

niños de entre 9 y 12 años de edad, los cuales fueron víctimas de agresiones sexuales fuera de su grupo familiar.

El ejemplo muestra la manera cómo se pueden eliminar los miedos asociados a situaciones específicas, con la ayuda de los juegos de rol.

EJEMPLO;

Debido a reiterados abusos sexuales en el colegio, el niño xx no pudo asistir a clases durante un año. Como preparación a su primer día de colegio, varias semanas antes, el grupo jugó con roles el tema; “Mi primer día de colegio”.

El grupo preparó previamente la escena (por ejemplo se improvisó una sala de clases), donde el niño afectado debía repartir entre los niños los roles con sus respectivos textos. El protagonista era el único que representaba su propio personaje.

Una variante también efectiva es que otro niño tome el rol del protagonista y el niño afectado sólo observe la escena sin participar activamente. Una vez realizado el juego, los niños van modificando y mejorando la situación representada, con el objetivo de encontrar la versión perfecta. En este contexto es importante que el mismo protagonista decida cuál es a su juicio la mejor versión.

Para cerrar la dinámica, se practica la versión elegida por el niño afectado.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	10-18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	muebles, etc
Tiempo:	20-30minutos

6. Prácticas de autoestima

Las investigaciones científicas que se conocen sobre el tema concuerdan en que la mayoría de los niños(as) y adolescentes que han sido víctimas de abuso sexual, muestran algunas similitudes en sus características de personalidad. Una de esas semejanzas consiste en un déficit de conciencia de autovaloración infantil (Abelmann-Vollmer 1987 y 1989; Ammann, Wipplinger, Elliott 1998).

Se ha observado frecuentemente que este déficit de conciencia de autovaloración se relaciona estrechamente con una carencia de cariño emocional sufrida por estos niños (Brown, Kilcoyne 1995).

Esto a la vez conforma, según la opinión de los especialistas, la base para la manipulación exitosa del agresor, que se aprovecha de la necesidad y carencia emocional y de la debilidad del niño. De esta manera, la relación de abuso continuada y permanente debilita aún más la ya disminuida valoración de sí mismo, constituyendo así un círculo vicioso.

En el marco del trabajo grupal social-terapéutico aparece en un lugar muy importante el tratamiento que apunta a la valoración de sí mismo. Especialmente el trabajo con el cuerpo ofrece en este marco numerosas posibilidades para aportar al mejoramiento de la autovaloración del niño.

De esta manera, por ejemplo, el ritual de saludo al principio de cada sesión grupal, ya tiene como objetivo fortalecer una conciencia positiva de la propia fuerza y energía física a través de los correspondientes cambios de conciencia y cambios de la postura corporal del niño.

En el transcurso posterior de las actividades grupales, se puede practicar con cada uno de los juegos de esta categoría conductas de autovaloración. Esto se refiere especialmente al ejercicio de “coleccionar las cualidades”, que ilustra otra vez los efectos positivos de la forma grupal. Durante el ejercicio, se puede observar que a los niños les dificulta enormemente al comienzo describir sus características positivas y que por lo general son los otros miembros del grupo los que con gran entusiasmo identifican y amplían las cualidades de cada uno.

El último juego de esta categoría, “El juego del NO”, puede ser un instrumento de gran ayuda con relación al trabajo directo de la situación traumática, ya que este apoya la reorganización de la situación traumática respectiva.

El terapeuta adquiere el rol del manipulador y ocupa durante el ejercicio manipulaciones similares a las que los integrantes del grupo fueron expuestos.

PRACTICA DE AUTOESTIMA

El jefe la jefa (34)

POSICIÓN INICIAL

Todos los participantes se distribuyen formando un círculo, donde proceden a elegir un jefe (éste usará como distintivo, un gorrito).

DESARROLLO

Este jefe caminará en círculos, dotado de poder. Los demás integrantes repetirán sus movimientos, bailes, pantomimas, imitaciones, etc. El ejercicio considera la rotación del rol de jefe.

Para facilitar el comienzo de la dinámica, el terapeuta inicia la práctica en el rol del jefe, entregando “su cargo” después a uno de los niños interesados. Durante el juego intenta motivar a todos a adquirir el papel del protagonista.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	gorrito, bufanda o sombrero
Tiempo:	5-10 minutos

PRACTICA DE AUTOESTIMA

Hablamos sobre nuestras cualidades, juntamos estrellas (35)

POSICIÓN INICIAL

Todos los participantes que están sentados en un círculo reciben una hoja grande para dibujar.

DESARROLLO

De acuerdo a los recursos disponibles, se entrega témpera, lápices de colores, lápices de cera, etc. Cada niño debe elegir un motivo que se relacione de alguna manera con su persona; su animal favorito, etc. En la hoja se reserva un espacio para documentar una lista de habilidades personales. Dependiendo de la edad de los participantes, el terapeuta debe encargarse de anotar las cualidades decorando cada una de ellas con una estrellita.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	hojas grandes, tempera, lápices de colores, lápices de cera
Tiempo:	20-30 minutos

PRACTICA DE AUTOESTIMA

Caminar derecho (36)

POSICIÓN INICIAL

Los niños forman un círculo.

DESARROLLO

Reciben la tarea de experimentar cómo los sentimientos y el estado de ánimo se pueden reflejar en la forma como se camina.

Se puede comenzar imitando, por ejemplo, a un payaso triste, un bailarín alegre, una persona cansada. De esta manera los participantes van experimentando toda la gama de sentimientos que se pueden expresar a través de posturas físicas que las personas adoptan.

A continuación, los niños reciben la tarea de reconocer cuál es la expresión física que más los identifica, mostrando así una expresión personal.

Para cerrar esta dinámica, el grupo debe caminar en un círculo, simulando una posición consciente, con la espalda y el tórax derechos, ejecutando pasos firmes que expresen fuerza y energía.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	10-15 minutos

PRÁCTICA DE AUTOESTIMA

El juego del “NO” (37)

POSICIÓN INICIAL

Los niños forman parejas. Cada pareja recibe una pelota grande.

DESARROLLO

Se reparten los papeles. Uno tiene que tomar la pelota no soltarla más. No debe entregarla por ningún motivo. El otro niño tiene la tarea de convencer a su pareja de entregarle la pelota. Primero trata de convencerlo con palabras; el otro le dice que NO; con recompensas, el otro le dice que NO; con premios, el otro le dice que NO; con promesas, el otro le dice que NO; con amenazas, el otro le dice que NO. Cada vez se pone más insistente, hasta que el otro trata de quitarle la pelota a la fuerza, lo que de ninguna manera permite el que tiene la pelota, que sigue diciendo que NO, cuidándola firmemente (Annette HóhmannKost, 1991).

Después se intercambian los papeles. Al término del juego se juntan todos los participantes en forma de círculo para comentar al grupo cómo le ha resultado el juego e intentando reconocer lo que ha sido más fácil para ellos: cuidar la pelota diciendo que NO o el otro papel.

El juego es ideal para poder iniciar posteriormente con los niños el tema

de las situaciones que requieren que uno diga: ¡NO!



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	5-18años
Número de participantes:	6
Materiales:	pelotas grandes (por ejemplo de básquetbol)
Tiempo:	10-15 minutos

7. Prácticas corporales avanzadas, ejercicios de contacto físico directo

Las publicaciones sobre el tema documentan que a muchos niños se les dificulta enormemente el contacto físico normal y natural después de haber sufrido una situación de abuso.

Como resultado de los mecanismos de defensa activados por la experiencia de abuso, frecuentemente no pueden aceptar ningún tipo de contacto físico. Esta forma de creación de un sistema de protección comparable con un sistema de alerta permanente los ayuda inconscientemente a sentirse más seguros y los sitúa en un estado permanente de disposición inconsciente de alarma y tensión. Igualmente les impide la posibilidad de aceptar cariño emocional y corporal sano, el que ellos tanto necesitan. El trabajo con estos contenidos debe realizarse con extremo cuidado y debe estar en directa relación con el fortalecimiento de la autoestima.

La necesidad de vencer los mecanismos de defensa instaurados, para poder garantizar su desarrollo infantil sano y natural, sólo resulta cuando paralelamente el desarrollo de la personalidad experimenta una fortaleza suficiente. De lo contrario, la superación de los mecanismos de defensa activados por el abuso acarrea profundas consecuencias negativas. Si se le priva de los mecanismos de defensa, sin haber experimentado la fortaleza necesaria, el niño se sentirá más indefenso que antes. Esto puede significar que deba desarrollar obligadamente nuevos mecanismos de defensa.

Los juegos corporales ejemplificados y mencionados anteriormente ofrecen una buena posibilidad de elaborar en el grupo temas como:

- contacto corporal positivo;
- contacto corporal natural y saludable en oposición a;
- contacto corporal negativo;
- contacto corporal sospechoso y otros temas relacionados con el cuerpo, como; el milagro de nuestro cuerpo;
- cómo protegemos nuestro cuerpo, etc.

PRÁCTICA CORPORAL AVANZADA

La pizza mágica (38)

POSICIÓN INICIAL

El grupo elige a un niño que le gustaría recibir un masaje de los demás.

DESARROLLO

El niño debe acostarse boca abajo. Los otros integrantes se ubican alrededor del niño acostado formando un círculo.

En conjunto con el terapeuta comienzan a preparar la masa para la pizza, haciéndole masajes en la espalda. Primero se simula la repartición de la harina en la espalda, después se reparten los demás ingredientes como, por ejemplo, los huevos, la levadura, la leche, la mantequilla. Aprovechando la aplicación de cada ingrediente se hace un pequeño masaje. De igual manera se procede para armar la pizza, la que finalmente tiene que ponerse en el horno. Todos los integrantes del grupo simulan un horno con sus cuerpos, cubriendo la espalda del niño cuidadosamente, el cual podrá percibir el calor del cuerpo de los otros niños en su espalda.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	5-12 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	5 minutos

PRÁCTICA CORPORAL AVANZADA

Lavado automático de animales (39)

POSICIÓN INICIAL

Se elige un niño voluntario que se ubica al medio del círculo.

DESARROLLO

El niño debe elegir un animal en el cual le gustaría convertirse. Los demás integrantes tienen la tarea de simular el lavado automático para poder limpiar bien a este animal.

Según la fantasía y creatividad de los mismos niños, comienzan con sus manos a limpiar el animal. Por ejemplo:

1. simulan el agua;
2. simulan el jabón y la espuma;
3. simulan los cepillos que trabajan peinando la piel del animal;
4. simulan chorros de agua para poder sacar la espuma...

Se van intercambiando los diferentes roles entre los participantes.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-12 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	5-10 minutos

PRÁCTICA CORPORAL AVANZADA

El mensaje mágico (40)

POSICIÓN INICIAL

Todos los integrantes del grupo se sientan en una sola fila en el suelo, uno tras otro, mirando la espalda del niño que se ubica adelante.

DESARROLLO

El último de la fila se imagina un motivo fácil y lo dibuja con sus dedos en la espalda del niño que se ubica adelante. Una vez terminado el dibujo, el niño que ha recibido el

Mensaje en su espalda, lo dibuja al próximo niño hasta llegar al último participante del juego, quien tiene la tarea de adivinar el motivo.
Antes de empezar la segunda vuelta, el último niño se coloca como primero de la fila y así sucesivamente.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo:	5-10 minutos

PRÁCTICA CORPORAL AVANZADA

Alas delta (41)

POSICIÓN INICIAL

Para jugar un juego con los terapeutas, no un juego cualquiera, se eligen niños con la condición que estos sean voluntarios y además “valientes”.

DESARROLLO

El terapeuta ubica en la superficie un lugar firme y cómodo donde instala una colchoneta. Se acomoda acostado de espalda, levantando los pies.

Con los pies en alto debe tomar al niño de las dos manos, colocando sus pies firmemente, presionando el tórax y las costillas del niño. De esta manera, afirmando al niño de las manos, lo levanta con sus pies, y en ese momento simulando unas “alas delta” lo eleva por el viento.

Firmemente asido a sus manos, el terapeuta mueve en el aire cuidadosamente al niño.



Dependiendo de la seguridad del niño y de la capacidad para mantener el equilibrio y naturalmente de la fuerza muscular del mismo terapeuta (y del peso del niño), se pueden soltar las manos, simulando un “vuelo verdadero” en el aire. Durante el vuelo, el terapeuta incentiva al niño a imaginarse lo que a la distancia observa: las montañas, un valle, la playa, etc.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	colchonetas y cojines
Tiempo estimado:	10-15 minutos

8. Trabajo corporal intensivo

En primer lugar, es importante destacar que al comienzo de los ejercicios corporales intensivos es ineludible la realización de un precalentamiento sistemático. La relajación y precalentamiento de cada una de las extremidades del cuerpo y de los tejidos musculares se efectúan desde los pies por el cuerpo hacia arriba. Dependiendo del grupo y de la edad de los integrantes, se ofrecen juegos corporales adecuados para este objetivo o se realizan ejercicios de baile o gimnasia.

Los ejercicios del trabajo corporal intensivo sirven para ejercer movimientos intensos de agitación y además para reducir tensiones internas, tendencias autoagresivas y para dirigir la rabia que ha estado reprimida.

Como la experiencia práctica muestra, la posibilidad de moverse y de agitarse corporalmente reduce las frecuentes tensiones corporales y así se logran las primeras condiciones para poder acercarse a otros contenidos terapéuticos.

En el marco del trabajo grupal social-terapéutico, los ejercicios corporales intensos tienen una especie de carácter liberador para los niños. Como consecuencia, se observa una reducción de la conducta agresiva y de las tendencias autodestructivas. La intranquilidad interna que a menudo se observa en estos niños desaparece frecuentemente después de algunos meses de trabajo grupal, con lo cual se prepara el camino para mejorar la capacidad de concentración.

Es por esta razón que los resultados positivos alcanzados hasta hoy en el área del trabajo corporal intensivo les proporcionan a los ejercicios de esta categoría un significado especial, los que a la vez conforman una introducción y una transición en las primeras técnicas fundamentales del Tae Kwon Do (Gil, 1985; Chun, 1983).

Además, “la ventaja de las intervenciones de movimiento (...) es que proporcionan un acceso directo a los afectos, incluyendo conflictos sentimentales inconscientes del pasado. A esto se le suma que a través de un cambio del esquema corporal y de la imagen corporal se posibilita el cambio de otros aspectos de la personalidad. Un objetivo importante aquí (...) es el mejoramiento de la percepción básica del cuerpo (...)” (Siegel, Trautmann-Voigt, Voigt, 1999).

TRABAJO CORPORAL INTENSIVO

Lucha con espadas de papel (42)

Como actividad previa a la central, se puede considerar la fase donde se construyen las espadas. Estas se confeccionan de papel de diario y cola blanca quedando bastante resistentes.

POSICIÓN INICIAL

Los participantes deben unirse en parejas sosteniendo cada uno una espada en la mano.

DESARROLLO

Antes de comenzar la lucha, las parejas inician el ejercicio con un pequeño saludo, simbolizando su respeto hacia las reglas (como por ejemplo, no pegar con la espada en la cara, no lastimar a propósito, parar el juego cuando alguien se cae). Cuando el terapeuta da una señal, los niños comienzan a pelear con sus espadas de papel. Cada golpe de espada debe ser acompañado por un fuerte grito. Después de 2-3 minutos se detiene la lucha y las parejas se conforman de nuevo para así lograr que todos los participantes hayan formado una pareja.

VARIANTE

En el caso que participen pocos niños (solamente 3 ó 4), también pueden luchar los niños contra los adultos (terapeuta y co-terapeuta). Esta variante es en la práctica muy aceptada por los niños.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-8 años
Número de participantes:	6
Materiales:	papel de diario y cola fría
Tiempo estimado:	5-10 minutos

TRABAJO CORPORAL INTENSIVO

Construimos una base (43)

POSICIÓN INICIAL

Los niños(as)/ jóvenes forman parejas.

DESARROLLO

Cada pareja construye una base con las cosas que se encuentran en la sala (sillas, colchonetas, mesas, etc.). Cuando todos los participantes terminan la construcción de sus bases, comienza la lucha, que consiste en arrojar pelotitas y cojines. Los participantes deberán acompañar su ataque con un fuerte grito cada vez que lancen alguna munición a las bases enemigas. La lucha se termina en el momento en que el terapeuta da una señal.

VARIANTE

En el caso que participen pocos niños, también pueden luchar los niños contra los adultos, o sea, contra el terapeuta y su asistente.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-8años
Número de participantes:	6
Materiales:	papel de diario y cola fría
Tiempo estimado:	5-10 minutos

TRABAJO CORPORAL INTENSIVO

Construimos una base (43)

POSICIÓN INICIAL

Los niños (as)/jóvenes forman parejas.

DESARROLLO

Cada pareja construye una base con las cosas que se encuentran en la sala (sillas, colchonetas, mesas, etc.) Cuando todos los participantes terminan la construcción de sus bases, comienza la lucha, que consiste en arrojar pelotitas y cojines. Los participantes deberán acompañar su ataque con un fuerte grito cada vez que lancen alguna munición a las bases enemigas. La lucha se termina en el momento en que el terapeuta da una señal.

VARIANTE

En el caso que participen pocos niños, también pueden luchar los niños contra los adultos, o sea, contra el terapeuta y su asistente.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-18años
Número de participantes:	6
Materiales:	colchonetas, sillas, mesas, cojines, pelotas, etc.
Tiempo estimado:	10-15 minutos

TRABAJO CORPORAL INTENSIVO

Un golpe y un grito (44)

POSICIÓN INICIAL

Los niños conforman un círculo. Cada uno se para en una posición estable, con los pies un poco separados.

DESARROLLO

Los participantes aprenden la técnica de los golpes de puño y cada uno ejecuta la secuencia de movimientos que se les muestra. Una vez que dominan bien los movimientos de la técnica, deben acompañar sus movimientos en forma rítmica con su respiración, o sea, exhalando fuertemente el aire por la boca en el momento del golpe (Konstantin Gil, 1983).

Cada participante debe practicar la técnica en forma separada, de la manera indicada. Una vez lograda la coordinación de sus movimientos físicos con la exhalación, todo el grupo ejecuta el ejercicio acompañando la exhalación con un fuerte grito. Para lograr la coordinación del golpe con la exhalación y grito, el terapeuta debe dar la señal para que todos los participantes puedan al mismo tiempo coordinarse y ejecutar en conjunto la técnica.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	8-18años
Número de participantes :	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

9. Ejercicios de respiración

El trabajo de relajación, al cual también se suma el trabajo de respiración, es posible de realizar con los niños siempre y cuando ellos hayan tenido durante la sesión grupal suficiente oportunidad de un trabajo físico.

Para la aplicación oportuna de cada uno de los ejercicios de respiración es imprescindible considerar el grado de madurez en el desarrollo de la personalidad de cada participante. La experiencia muestra que los niños más pequeños sólo admiten el trabajo de respiración si se presenta en forma de juego.

Las técnicas de respiración ofrecen un importante pilar dentro de los tratamientos. “La respiración tiene un significado fundamental (...), ya que por una parte conforma una condición previa de todos los procesos vitales y es un prototipo de los sucesos rítmicos corporales, y que está en estrecha relación con la expresión de sentimientos y del vivir y a la vez simboliza lingüística y etimológicamente la unidad de los procesos mentales y físicos (en latín, ‘Spiritus’= Respiración y Espíritu; en griego, ‘Inspiration’ = Inhalación y Estimulación Mental)” (Frank Rühricht, 2000).

En muchas disciplinas se expresa la importancia del trabajo de respiración (artes marciales, yoga, técnicas de meditación, etc.).

Los resultados positivos comprueban la efectividad de las técnicas de respiración. Así escriben Flak y De Coulon sobre la técnica de la respiración consciente: “La observación de la respiración ejercita la atención. Al hacer consciente una función vital de ordinario inconsciente, este ejercicio repetido cotidianamente tiene una influencia muy positiva sobre la conducta de los niños” (Flak, De Coulon, 1997).

Respecto al ejercicio del “árbol”, el cual representa la realización de una respiración completa, los autores comentan: “Esta respiración representa una verdadera educación de la salud. Tiene valor preventivo, ya que reduce los riesgos de infección de las vías respiratorias, (...) permite una mejor oxigenación del cerebro, favoreciendo la atención y la memoria. En forma más general, este ejercicio es uno de los mejores remedios contra el pánico y la ansiedad. Una respiración amplia neutraliza los efectos devastadores de las emociones” (Flak, De Coulon, 1997).

Las diversas técnicas de respiración deben ser introducidas cuidadosamente. En especial aquellos ejercicios que requieren una posición corporal sobre la espalda. Cuando la estructura de la personalidad general no está suficientemente avanzada, se pueden despertar en esa posición sobre la espalda recuerdos que van acompañados de

Irritación y de ansiedad provocados por la experiencia traumática y así despertar resistencia.

Además hay que considerar otras contraindicaciones. En los niños que sufren de epilepsia, trastornos circulatorios cerebrales o alguna enfermedad cardiovascular relevante, los ejercicios de respiración no deben aplicarse.

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

El leñador (45)

POSICIÓN INICIAL.

Todos los niños forman un círculo. Cada uno acomoda sus pies en posición de marcha, con el pie izquierdo adelante y con el pie derecho hacia atrás.

DESARROLLO

Los niños deben imitar a un leñador que corta madera en el bosque.

Las manos se ponen en una posición como si se sostuviera un hacha.

El grupo recibe la orden de levantar todos al mismo tiempo el hacha; paralelamente junto al movimiento físico, los niños deben inhalar profundamente por la nariz levantando el hacha por sobre su cabeza.

Se deja de exhalar bruscamente por la boca emitiendo un sonido “ha”, bajando los brazos que sostienen el hacha. El movimiento físico tiene que ser realizado con toda fuerza, repitiendo el ejercicio 4 ó 5 veces (Micheline Flak, Jacques de Coulon, 1985).

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-12 años
Numero de participantes:	6
Tiempo estimado:	5 minutos

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La respiración consciente (46)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se sientan sobre sillas en una posición cómoda, con la espalda derecha formando un círculo.

DESARROLLO

El grupo recibe la tarea de tomar conciencia de la forma como se respira.

Para poder sentir de manera consciente se debe poner atención en cómo entra y sale el aire estando con la boca cerrada, sintiendo también sus fosas nasales. Durante esta fase del ejercicio es importante no modificar la amplitud respiratoria.

Después de un minuto, se tratará de respirar como si se oliera un perfume muy delicado, o como si se quisiera evitar despertar a alguien.

Ahora los niños reciben la tarea de observar atentamente su propia respiración; se debe notar, por ejemplo, la regularidad de las fases respiratorias y si sus fosas nasales se encuentran completamente despejadas. Después de 3 ó 4 minutos de esta práctica, los niños podrán constatar que el ritmo de su respiración se regula y se pone espontáneamente más lento (Micheine Flak, Jacques de Coulon, 1985).

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	12-13años
Número de participantes:	6
Materiales:	sillas
Tiempo estimado:	10 minutos

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Los tres niveles de la respiración (47)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se sientan en el suelo con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

DESARROLLO

En esta posición se tocan con las manos cruzadas las clavículas contrarias, donde inhalando por la nariz deben poder sentir sus clavículas cuando se elevan y bajan mediante la inhalación y la exhalación por la boca.

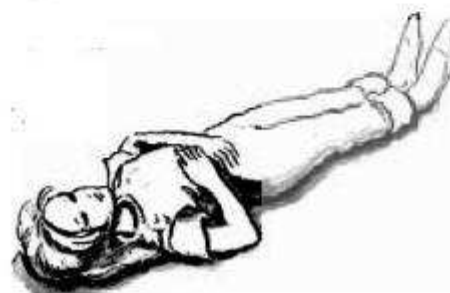
Esta respiración, denominada “respiración alta”, se repite 4 a 5 veces.

En el próximo paso deben poner sus manos sobre las costillas, manteniendo los ojos cerrados y respirando igualmente como se ha descrito, y de esta manera sentir cómo su tórax se expande y se contrae. Esta técnica respiratoria se denomina “respiración intermedia”.

En el próximo paso se acuestan de espalda al suelo y las manos sobre el abdomen. La tarea principal consiste en respirar moviendo solamente el abdomen.

Esta respiración abdominal permite abastecer con oxígeno todos los órganos internos de manera óptima.

Esta técnica debe repetirse entre 4 y 5 veces.



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

Un globo en el abdomen (48)

POSICIÓN INICIAL

Cada participante se acuesta de espaldas con una palma de la mano en su abdomen y con la otra en su pecho. Durante el ejercicio se deben mantener los ojos cerrados.

DESARROLLO

Los niños comienzan a practicar la respiración abdominal. Durante la técnica de respiración deben controlar con las dos manos que solamente el sector abdominal se eleve y se hunda, mientras el sector del tórax queda inmóvil. Cuando logran este objetivo, los niños colocan sus dos manos sobre el abdomen. Luego deben respirar de manera profunda a través de la nariz e inflar su abdomen como si se tratara de un globo. La exhalación se debe realizar por la boca y se debe prolongar al menos el doble de la inhalación, donde se comienza a desinflar el abdomen. Los niños repiten la respiración con una inhalación por la nariz y una exhalación por la boca entre 5 a 6 veces.

Es importante que los niños aprendan una exhalación consciente y profunda, ya que la inhalación se ejerce de forma instintiva pero no así la exhalación. Solamente la exhalación consciente y profunda permite liberar el aire utilizado por el cuerpo, dando espacio suficiente para una oxigenación fresca.

Para ayudar a esto, el terapeuta podría contar los segundos para una inhalación por la nariz (por ejemplo, 3 segundos) y por lo menos 6 segundos para la exhalación por la boca, hasta que se haya desinflado completamente el abdomen.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	6-18 años
Numero de participantes:	6
Tempo estimado:	5- 6 minutos

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

La respiración abdominal profunda, imitamos un trencito (49)

POSICIÓN INICIAL

Cada participante se acuesta de espaldas con las dos palmas de las manos en el abdomen.

Durante todo el ejercicio) los participantes deben permanecer con los ojos cerrados.

DESARROLLO

El grupo recibe la tarea de ejecutar la respiración abdominal, controlando con ambas manos que el aire que inhalen por la nariz llegue a un nivel profundo del abdomen. Durante la respiración solamente se debe levantar el sector del vientre. Los participantes deben ejecutar entre 5 a 6 veces esta forma de respiración profunda por la nariz y una exhalación prolongada por la boca. En una segunda etapa se cambia el ritmo de exhalación. Ahora los participantes vuelven a practicar esta técnica de respiración en donde se inhala profundamente por la nariz y se exhala dos veces por la boca, ejecutando la segunda en forma más prolongada para así eliminar el resto del aire.

En una tercera fase, se cambia nuevamente el ritmo de la exhalación. Aquí los participantes practican entre 5 a 6 veces una inhalación profunda por la nariz y tres exhalaciones por la boca, siendo la última más prolongada, para así eliminar el resto del aire utilizado.

Después los participantes deben volver a la fase inicial, con una inhalación profunda por la nariz y una exhalación profunda por la boca a su propio ritmo.

El ejercicio termina cuando los niños abren los ojos y comienzan lentamente a estirar su cuerpo como si estuvieran despertando de un largo sueño.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	8-15 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

EJERCICIO DE RESPIRACIÓN

El árbol que crece (50)

POSICIÓN INICIAL

Los niños forman un círculo. Se inclinan hacia delante tocándose con el mentón el pecho, con las rodillas algo inclinadas y las manos sobre ellas (figura 1).

DESARROLLO

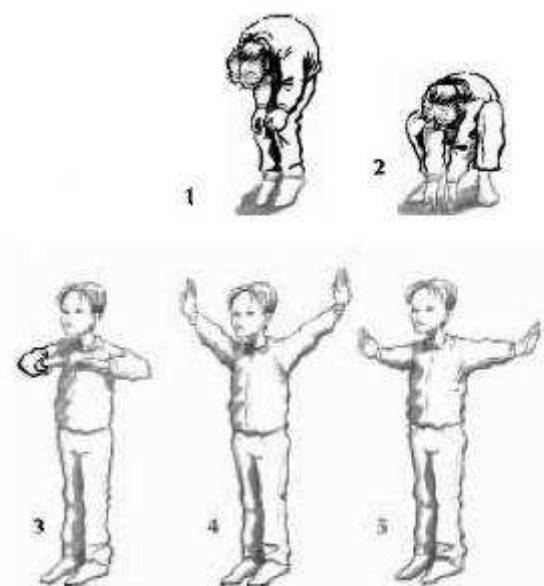
Desde esa posición adoptan una posición en cuclillas con las manos entre las rodillas. En ese momento debe realizarse una exhalación (figura 2).

Desde esta posición se adopta la posición derecha, la cual se lleva a cabo en tres pasos: en el primero se adopta una posición derecha en la cual los brazos doblados se encuentran a la altura del tórax con las manos abiertas tocándose los dedos (figura 3).

Durante el movimiento ascendente se expulsa la totalidad del aire, para así poder desde esta nueva posición volver a inhalar profundamente. Esta posición simboliza el crecimiento del tronco de un árbol.

En el segundo paso se extienden los brazos hacia arriba con las palmas de las manos hacia dentro, ejerciendo la respiración como se mencionó anteriormente. Esta posición simboliza el crecimiento de la corona del árbol (figura 4).

En el tercero y último paso, los brazos se extienden hacia los lados con las palmas de las manos abiertas hacia arriba. Este movimiento también se encuentra acompañado de la secuencia de respiración. Aquí es importante que la espalda se encuentre totalmente extendida para que así el tórax pueda



Expandirse completamente y permitir de esta manera una inhalación óptima. A través de la extensión de los brazos y el crecimiento de la corona, el árbol finaliza su crecimiento (figura 5). Este ejercicio se repite entre 2 y 3 veces (Micheline Flak, Jacques de Coulon, 1985).

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	4-18 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

10. Tareas terapéuticas

Las tareas terapéuticas a realizar en la casa, ayudan a que el tiempo entre las sesiones grupales, que idealmente ocurren una vez a la semana, de alguna manera se acorte y que se refuercen los efectos curativos provocados por el trabajo grupal. Cada una de las tareas debe ser concebida con el objetivo de considerar la posición actual del proceso terapéutico de cada niño en forma individual.

A continuación se presentarán tres ejercicios como ejemplo, los cuales apuntan en primera línea al mejoramiento de la autoestima y a la disminución de estados ansiosos. Al término de la parte verbal en cada sesión grupal, se pueden repartir las tareas para cada uno de los integrantes y esto mantenerlo como componente fijo de la sesión.

La tarea “Mi paisaje mágico” se aplica con mayor frecuencia a los niños que sufren miedos nocturnos inespecíficos como consecuencia de las experiencias en situaciones abusivas.

TAREA TERAPÉUTICA

Mi imagen en el espejo (51)

Con una semana de anticipación a la siguiente sesión grupal, los participantes deben realizar la siguiente tarea:

Cada niño(a)/ joven debe ponerse delante de un espejo procurando un momento de tranquilidad y la calma necesaria, buscando para ello no ser interrumpido por nadie.

Con dedicación, frente al espejo, debe mirarse; contemplando con tranquilidad su cara, mirándola minuciosamente: primero sus ojos, su nariz, la boca, su pelo, y después toda la cara. Luego procurará “jugar” con las expresiones de su rostro, “poniendo caritas”, como por ejemplo, gesticulando expresiones de tristeza, sorpresa, miedo, alegría, etc. Al término del ejercicio, el niño deberá elegir la expresión de su cara que más le gusta o que mejor lo representa.

Durante el próximo encuentro grupal, se intercambian estas experiencias individuales con los demás integrantes.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTA TAREA

Rango de edad: 8-18 años

TAREA TERAPÉUTICA

Mi frase mágica (52)

Los participantes del grupo reciben la tarea de elegir una frase que represente un problema actual que se desea superar. Identificado el problema, deben construir una expresión que lo interprete, esta vez de manera positiva, como por ejemplo:

“No tengo más miedo en la noche”.

“No tengo más pesadillas”.

“Encontraré amigos(as)”.

“Voy a superar el problema en mi colegio”. “Tengo confianza en mí mismo”.

Se estimula a los participantes a tener presente una de estas frases, especialmente la que es más coincidente con el problema, al menos una o más veces en momentos específicos, por ejemplo, en la noche antes de quedarse dormido, al despertar previo a levantarse, etc.

La reiteración de la frase se constituye en un recurso de autoincentivo que interviene a nivel del subconsciente.

Durante el próximo encuentro grupal cada participante comunica a los demás niños la experiencia que tuvieron al realizar la tarea.

Con la ayuda del terapeuta se puede lograr durante el proceso grupal acceder a una mayor profundidad en la comprensión de la necesidad expresada por los niños, ilustrada en la “frase clave”.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTA TAREA

Rango de edad: 5-18años

TAREA TERAPÉUTICA

Mi paisaje mágico (53)

A los integrantes del grupo se les da la tarea de realizar en la noche un pequeño viaje de fantasía cuando se estén quedando dormidos. La idea consiste en que cada niño pueda imaginarse un lugar hermoso (por ejemplo: un lindo paisaje, una playa, un valle lleno de flores, un parque con árboles floridos), donde se puedan sentir totalmente seguros y protegidos y puedan quedarse dormidos a través de esta práctica, logrando de esta manera que esta imagen se asocie a la experiencia de seguridad.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTA TAREA

Rango de edad: 4-18años

III Dinámicas grupales y prácticas de la fase de estabilización

1. Prácticas de confianza

Los ejercicios de confianza que se presentarán a continuación se basan en los ejercicios descritos en el capítulo II 2, los cuales requieren la capacidad de confiar en los compañeros de juego y así poder entregarse a situaciones de un nivel más profundo. Durante la ejecución de cada ejercicio se requiere por parte del terapeuta especial atención, ya que puede suceder que algunos miembros del grupo no puedan desarrollar correctamente el ejercicio porque todavía no están en condiciones de reaccionar en forma adecuada a la confianza que se deposita en ellos. En la práctica, ocurre durante los ejercicios que algunos niños más bien por broma no responden a la confianza que se les pide y dejan a los otros en el vacío. Estas situaciones deben ser captadas rápidamente por el terapeuta o su asistente.

El ejercicio “La pieza oscura” es, independientemente de que sea el ejercicio preferido de los niños, de gran ayuda en dos sentidos. Puede entrenar por un lado la capacidad para confiar de! que se venda voluntariamente la vista y asimismo le permite al terapeuta nombrar a los niños con conceptos de refuerzo, mientras los busca en forma lúdica. Cuando encuentra a cada uno de ellos se da nuevamente la posibilidad de aprovechar un contacto corporal natural en forma lúdica, y de dotarlos de múltiples atributos positivos durante la búsqueda, también cuando se toca a ciegas al niño que se ha encontrado. “

PRACTICA DE CONFIANZA

La pelota gigante (54)

POSICIÓN INICIAL

Los participantes del grupo conforman un círculo. En el centro se extiende un paño en el suelo.

DESARROLLO

El terapeuta recorre el círculo, deteniéndose frente a cada niño. A cada uno extiende sus manos, y recibe de los integrantes de manera simbólica un problema del cual el niño quisiera deshacerse. El niño debe acompañar el gesto con una frase, que exprese de manera simple y clara su deseo, como por ejemplo:

“Fuera todo lo malo!”. “Fuera las pesadillas!”.

“Todos los malos merecen castigo!”, etc.

Lo que el terapeuta ha recibido simbólicamente de cada participante, lo deposita ahora con la ayuda de los niños debajo del paño.

Una vez que cada niño tenga elegida su frase se le entrega la pelota gigante. Cada niño del círculo, uno tras otro, hace rebotar la pelota con energía sobre el paño, diciendo con claridad su frase clave y exhalando con fuerza el aire coordinándolo con el movimiento físico, acompañado por un fuerte grito.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	4-18años
Numero de participantes:	6
Materiales:	pañó, pelota gigante
Tiempo estimado:	10-15 minutos

PRÁCTICA DE CONFIANZA

La pieza oscura (55)

POSICIÓN INICIAL

Un niño se deja vendar la vista en forma voluntaria.

DESARROLLO

Los demás niños se esconden. Cuando cada niño encuentra su escondite, ya no debe cambiarse más de lugar.

El niño con la vista vendada debe comenzar a buscar a los demás niños y cuando encuentra a uno, debe adivinar quién es, tocándole por ejemplo cuidadosamente la cara o el pelo.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	5-18años
Numero de participantes:	6
Materiales:	bufanda oscura
Tiempo:	10-15 minutos

PRÁCTICA DE CONFIANZA

El círculo de apoyo (56)

POSICIÓN INICIAL

Los niños forman un círculo pequeño. Luego se les solicita que se acerquen topándose uno con el otro y se les pide que extiendan sus brazos y sus manos a la altura del pecho.

DESARROLLO

En forma voluntaria se ubica un niño al medio del círculo. El niño entonces comienza a realizar movimientos suaves hacia delante, atrás y hacia los lados, incrementando su intensidad gradualmente. Producto de estos movimientos, el que se encuentra en el centro comienza a perder el equilibrio. Los demás participantes deberán apoyarlo.

con sus manos impulsando su cuerpo de mano en mano, de modo de evitar su caída (Frank Röhricht, 2000).



INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Rango de edad:	8-18 años
Número de participantes :	6
Tiempo:	5-10 minutos

2. Trabajo corporal avanzado

Estas técnicas de trabajo corporal sumamente fuerte, profundizan e intensifican el trabajo de reducción de las tensiones internas.

Independiente mente de la problemática individual de cada uno de los miembros del grupo, los niños tienden a menudo a la hiperactividad, a comportamientos agresivos y sufren de déficit de atención. Estos fenómenos frecuentemente son independientes de la experiencia de abuso y en parte producto de la realidad cotidiana de los niños.

Debido a las muchas horas que deben estar sentados todos los días en el colegio y también debido a los cambios globales de las conductas en el tiempo libre con varias horas sentados frente al televisor y la gran difusión de los juegos electrónicos, muchos de estos niños sufren de carencia de movimiento ya en forma crónica.

En este contexto es primordial facilitarles suficiente espacio para el movimiento y para la interacción corporal durante el trabajo grupal social-terapéutico.

Independientemente de ello, existe una importante tarea fundamental de estos ejercicios que consiste en brindarles la posibilidad a los niños de admitir y trabajar su ira, en el marco de este trabajo corporal rudo. El hecho de que los niños frecuentemente respondan muy bien al carácter simbólico de los ejercicios, facilita la ejecución. Con la ayuda de cada uno de los ejercicios, los niños pueden expresar su ira y decepción, lo que le otorga a las prácticas un carácter liberador.

El trabajo corporal exige extremo cuidado y concentración. Es una apreciación cuidadosa notar en qué grado cada uno de los niños dominan las diferentes técnicas, para prevenir lesiones y evitar que se generen situaciones descontroladas.

TRABAJO CORPORAL AVANZADO

Golpeando al enemigo (57)

POSICIÓN INICIAL

El terapeuta se coloca delante de los niños con un guante de golpe en una posición baja.

Los niños forman una fila delante de él.

DESARROLLO

Antes de que los niños realicen la técnica, deben ser capaces de dominarla en forma segura, para prevenir probables lesiones.

El primero de la fila se acerca al guante de golpe colocando atrás el pie con el cual realizará el ejercicio. El cuerpo debe estar en una posición firme y los brazos deben cubrir el tórax con los puños bien cerrados. Luego debe mover en forma rápida el pie realizando un golpe con el empeine en el centro del guante. También aquí, como en todas las técnicas de golpe, es esencial que el niño pueda coordinar el movimiento físico con el ritmo de la respiración. Justo en el momento antes de dar el golpe, debe realizar una profunda inhalación que le ayuda a la concentración. A su vez, la fuerte exhalación por la boca acompañada de un grito, ayuda a que la técnica sea más efectiva y permite además a los niños liberar tensiones, expresar la propia

fuerza, dándole a la vez la posibilidad de liberar sentimientos como la rabia (Konstantin Gil, 1985).

VARIANTE

Cuando se ha logrado un trabajo más avanzado, los niños pueden practicar este ejercicio en parejas. Después de dominar la técnica de los guantes de golpe se realizan las técnicas de aplicación de golpes a la bolsa de arena, que se ofrece como una técnica óptima para poder simbolizar al enemigo imaginario de cada participante.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	6-18 años
Número de participantes:	6
Materiales:	guantes de golpe, bolsa de arena
Tiempo estimado:	10-20 minutos

TRABAJO CORPORAL AVANZADO

Un golpe de puño contra el enemigo (58)

POSICIÓN INICIAL

Los niños del grupo forman una fila frente al terapeuta, quien sostiene un guante de golpe. Él debe explicar a los participantes que el guante simboliza lo malo: a su enemigo.

DESARROLLO

El primer participante que conforma la fila se acerca al guante en la posición para ejecutar la técnica del golpe de puño acompañado por un grito. Después del golpe se vuelve a poner en la fila. Luego que cada niño ha golpeado el guante entre 5 a 6 veces, el terapeuta da un descanso.

VARIANTE

El ejercicio se puede realizar en parejas, cuando se poseen suficientes guantes de golpe en donde cada pareja puede tener uno.

Una vez que los participantes dominan bien esta técnica, el guante de golpe puede ser reemplazado por una bolsa de arena. El trabajo con la bolsa de arena exige un buen dominio de la técnica para así evitar posibles lesiones (Richard Chun, 1980).

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	6-18 años
Numero de participantes:	6
Materiales:	guantes de golpe, bolsa de arena
Tiempo estimado:	10-15 minutos

3. Prácticas de trabajo mental y de relajación

La experiencia muestra que los niños recién se encuentran en condiciones de concentrarse en los ejercicios de relajación cuando han tenido suficiente oportunidad de moverse agitadamente.

La realización de cada uno de los ejercicios de respiración es de gran ayuda para la transición en el trabajo de relajación.

La introducción en los diferentes ejercicios de relajación exige un grado de maduración suficiente de cada uno de los integrantes del grupo y una atmósfera grupal relajada y de confianza.

Mediante la experiencia práctica realizada hasta ahora en el trabajo de relajación con niños, se puede constatar el siguiente fenómeno: mientras más necesitan los niños un trabajo de relajación, debido a su comportamiento general y a su sintomatología, más difícil les es admitir en efecto cada uno de los ejercicios.

Al comienzo se observa una gran intranquilidad y una falta de la capacidad de concentración.

Los ejercicios deben ser pacientemente una y otra vez ofrecidos al grupo.

El trabajo de relajación con niños “promueve su capacidad y su disposición de aceptar y de reaccionar cuidadosamente con su mundo externo. De esta forma se fortalece su confianza en el mundo (...). De esta manera ayudamos nosotros a que reconozcan y consideren su propia dignidad” (Reinhard Brunner, 1991).

Cuando los niños alcanzan durante el trabajo grupal, un mejoramiento de la capacidad de relajación, entonces pueden durante los ejercicios alcanzar un profundo

estado de relajación, que tiene similitud con el estado de sueño. Poco a poco y con cuidado deben volver al estado de vigilia.

Después de un trabajo de relajación intensivo es oportuno ofrecer estos ejercicios o actividades grupales que reaniman nuevamente a los niños y reactivan al grupo.

PRACTICA DE TRABAJO MENTAL Y DE RELAJACIÓN

Una pelotita de energía (59)

POSICIÓN INICIAL

Cada participante elige un lugar cómodo dentro de la sala. Deben acostarse de espalda, en una posición cómoda, con los brazos levemente separados del cuerpo y los ojos cerrados.

DESARROLLO

Esta práctica se introduce fácilmente realizando previamente un ejercicio de respiración, lo cual facilita un mayor grado de concentración dentro del grupo.

Los niños reciben la instrucción de imaginar una pelotita llena de luz y de energía localizada encima de la cabeza. Siguiendo las instrucciones del terapeuta, los niños deben mover imaginariamente la pelotita en forma sistemática por todo el contorno del cuerpo. El terapeuta relata lentamente los lugares del cuerpo por donde va pasando la pelotita. Esta debe bajar por la cabeza recorriendo el lado derecho del cuerpo, subiendo nuevamente por el lado izquierdo, como por ejemplo: “La pelotita baja por el lado derecho de la cabeza, pasando por la oreja derecha, llegando al cuello...”.

Una vez que ha llegado nuevamente a su punto de partida, el terapeuta indica que esa imagen se apagará. Cada uno de los participantes debe agradecer por haber recibido esa fuerza positiva, que los hizo sentir bien y llenos de energía.

Luego los niños deben volver a practicar el ejercicio de respiración en forma consciente unas 3-4 veces más, para posteriormente comenzar a estirarse, elongando sus tejidos musculares, y finalmente deben abrir sus ojos para estar de nuevo presentes en la sala.

El ejercicio se practica con música de relajación.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	8-18 años
Número de participantes:	6
Materiales:	música de relajación
Tiempo estimado:	5-10 minutos

PRÁCTICA DE TRABAJO MENTAL Y DE RELAJACIÓN

Un sol en el ombligo (60)

POSICIÓN INICIAL

Cada participante elige un lugar agradable dentro de la sala. Debe acostarse de espalda con los ojos cerrados en una posición cómoda con las palmas de las manos encima del abdomen formando un pequeño triángulo entre los dedos índice y pulgar, simbolizando así una puerta hacia el centro del cuerpo.

DESARROLLO

Se debe comenzar con un ejercicio de respiración que ayuda a lograr un mayor grado de concentración dentro del grupo.

Se les pide a los niños que imaginen un sol en el centro de su cuerpo, donde se encuentra el ombligo. Este sol comenzará a irradiar con sus rayos de luz al cuerpo, calentando de manera agradable, llenándolo de energía y alegría.

El terapeuta comienza a nombrar las diferentes partes del cuerpo en forma sistemática, empezando por los pies hacia arriba. Las diferentes partes del cuerpo deben alumbrarse con los rayos.

Cuando la luz está llegando al último rincón del cuerpo, los niños deben recibir la siguiente instrucción: “Ahora pueden sentir un calor agradable en todo su cuerpo, esto los llena de energía y alegría, se sienten profundamente relajados y estupendamente bien”.

Se utiliza el mismo orden en el proceso contrario, cuando comienzan a retirarse los rayos, hasta volver a concentrarse en el ombligo, donde lentamente va des-

apareciendo la imagen. Los niños deben agradecer por haber recibido esta energía positiva, que los ayudó a sentirse bien, relajados y llenos de alegría.

Se les indica volver a respirar profundamente de manera consciente unas 3-4 veces para luego comenzar a estirar el cuerpo, elongando los tejidos musculares, abriendo los ojos, para estar nuevamente presentes en la sala (Bodo Baginski; Shalila Sharamon, 1994).

El ejercicio se realiza con música de relajación.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	8-años
Número de participantes:	6
Materiales:	música de relajación
Tiempo estimado:	10-15 minutos

PRÁCTICA DE TRABAJO MENTAL Y DE RELAJACIÓN

El árbol (61)

POSICIÓN INICIAL

Los niños se ponen de pie y forman un círculo. Los pies deben colocarse en forma paralela, firmemente ubicados y separados sobre el suelo. Los ojos deben estar cerrados o bien fijos en un punto único.

DESARROLLO

Primero se realiza un ejercicio de equilibrio. Los niños que ya están ubicados en posición vertical, deben sentirse como un árbol estable ubicado en el bosque. Luego deben llevar todo el peso del cuerpo sobre el pie derecho, sin despegar del suelo el otro pie; después se carga todo el peso del cuerpo al pie izquierdo.

De esta forma los niños comienzan a balancearse como un árbol, de la derecha hacia la izquierda y viceversa a ritmo personal. Después lo hacen de adelante hacia atrás y de atrás hacia adelante. Los niños deben imaginarse que se dejan llevar por el viento. Cada uno debe ser un árbol en el bosque con profundas raíces y con un tronco que se balancea flexiblemente hacia todos lados. Con la imaginación pueden escuchar el viento, el soplo

de la brisa, y ellos mismos pueden empezar a soplar. Deben sentirse bien equilibrados y firmes sobre ambos pies. Es bueno sentirse árbol y respirar en el bosque.

Después de una señal del terapeuta, los niños vuelven a la realidad abriendo los ojos. Manteniendo aún la forma de círculo, los niños deben sentarse en el suelo para intercambiar la experiencia realizada en este ejercicio. Pueden describir, por ejemplo, cómo se han sentido al transformarse a árbol en un bosque o en un paisaje solitario, etc. (Irene Johns, 1993).

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Edad:	8-18 años
Numero de participantes:	6
Tiempo estimado:	10-15 minutos

4. Prácticas de consuelo y del respeto propio

Los ejercicios que se presentan a modo de ejemplo en la última categoría, son aptos para la profundización tanto del trabajo de relajación (capítulo III, 3) como de la continuación de las prácticas de autoestima (capítulo II, 6).

Un suficiente grado de estabilidad emocional de los niños es una condición para una aplicación exitosa. De lo contrario, cada uno de los ejercicios podrían producir efectos contraproducentes o incluso desatar crisis. Solamente a través de una correspondiente y fuerte autoestima y una identidad estable, los niños estarán en condiciones de reconocer la posibilidad del respeto y el consuelo a sí mismos.

De lo contrario, existe el peligro de que con los ejercicios se confronten con la dura realidad de su propio vacío.

Si al contrario, las condiciones anteriormente descritas están dadas, los ejercicios ayudan a fortalecer la confianza y la seguridad en sí mismos, ya que “el cariño al propio cuerpo significa para ellos una expresión del cuidado de sí mismos y de la aceptación” (Frank Röhrich, 2000).

PRÁCTICA DE CONSUELO Y DEL RESPETO PROPIO

Consolarse a sí mismo (62)

POSICIÓN INICIAL

Los participantes se sientan en el suelo formando un círculo. Deben estar con los ojos cerrados y cómodos, en posición de loto.

DESARROLLO

Deben abrazarse y consolarse a sí mismos con diferentes gestos. De esta manera, pueden por ejemplo acariciar su pelo, su cara, expresando un momento íntimo de respeto propio. En una etapa posterior más avanzada se puede practicar el ejercicio en parejas consolándose uno a otro. La combinación con juegos de rol facilita a los niños este ejercicio. Un aspecto importante es que los participantes definan claramente la forma y los diferentes gestos de consuelo que anhelan y aceptan, para evitar innecesarias violaciones a las propias fronteras.

El ejercicio facilita la conversación de problemas específicos relacionados con la temática durante la parte verbal.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Edad: 12-18años

Número de participantes: 6

Tiempo estimado: 5-10 minutos

PRÁCTICA DE CONSUELO Y DEL RESPETO PROPIO

Mi Cara (63)

POSICIÓN INICIAL

Los niños juntan las sillas en forma de círculo. Cada uno toma asiento en la parte delantera de la silla colocando las piernas en una posición estable, con la espalda recta para realizar una respiración profunda.

DESARROLLO

Al principio deben respirar de manera consciente, practicando la respiración abdominal profunda, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Deben colocar las manos encima de sus rodillas con las palmas hacia arriba. Después de haber practicado la respiración (inhalación y exhalación) 3-4 veces, deben acercar lentamente las palmas de las manos hacia la cara hasta cubrirla completamente.

Los participantes deben considerar durante la práctica los siguientes aspectos:

¿Cómo se siente mi cara?

¿Qué se siente más caliente, la cara o las manos?

¿Cómo se siente la aplicación de las manos en la cara?

¿Es una presión suave o firme, se sienten suaves las manos, se sienten duras?

Después de 2-3 minutos, el terapeuta da una señal y los niños deben relajar sus manos, su cuerpo y abrir los ojos. Deben mirar a los demás. ¿Cómo se sienten? ¿Cómo se ven los demás? Después los niños inician un intercambio verbal refiriéndose al ejercicio realizado, se habla de temas como el consuelo, la protección, el respeto de los adultos hacia los niños y del niño hacia los adultos, formas de consuelo y necesidades del niño, figuras protectoras, etc.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCION DE ESTE EJERCICIO

Edad:	8-18años
Número de participantes:	6
Material:	sillas
Tiempo estimado:	10-15 minutos

PRÁCTICA DE CONSUELO Y DEL RESPETO PROPIO

Un gesto del respeto propio (64)

POSICIÓN INICIAL

Los niños forman un círculo cerrando los ojos, apoyándose sobre las rodillas sentándose en los talones.

DESARROLLO

Los participantes deben poner sus manos encima de los muslos, con las palmas hacia arriba para poder acercar lentamente su cara hacia las manos. De esta manera los niños se encuentran en una posición parecida a la del rezo. Mientras las manos apoyan la frente, se facilita la atención hacia el ni-tenor. Se les indica a los participantes que deben permanecer en esa posición durante 3-4 minutos, permanecer en su interior y volcar toda la atención hacia la propia persona.

Deben sentir conscientemente cómo late su corazón, cómo respiran, como entra y sale el aire del cuerpo. Este gesto expresa el respeto a sí mismo, el saber reconocer y escuchar las necesidades de uno para poder expresarlas y satisfacerlas. También este gesto permite trabajar con la imagen de pertenencia a un grupo y hacer entender que el grupo a su vez es parte de una totalidad más grande.

Con el gesto se expresa también el respeto hacia los demás y el respeto hacia el grupo. Asimismo, cada uno de los integrantes es tratado de esta forma, con el mismo respeto.



Este ejercicio permite introducir en la parte verbal temas como el respeto hacia uno mismo y el respeto hacia los demás, el ser respetado como niño. También hablar sobre situaciones donde los derechos de uno mismo son vulnerados u otras problemáticas específicas relacionadas con el tema.

INDICACIONES PRÁCTICAS PARA LA EJECUCIÓN DE ESTE EJERCICIO

Edad:	8-18 años
Número de participantes:	6
Tiempo estimado:	5-10 minutos

ANEXO

Ejemplo práctico de una sesión grupal

Durante los 90 minutos que contempla una sesión, se consideran los siguientes conceptos:

1. Polaridad entre la tensión y relación;
2. capacidad diferencial del movimiento;
3. límites físicos a través del contacto corporal;
4. liberación de tensiones;
5. fortalecimiento de la confianza a través de prácticas corporales.

En concreto, la sesión se puede estructurar de la siguiente manera:

1. Ceremonia inicial;
2. precalentamiento (juegos, bailes, gimnasia [15 minutos]);
3. ejercicios físicos intensivos (20 minutos);
4. relajación y descanso (prácticas de respiración, trabajo mental, técnicas de concentración y meditación> prácticas en parejas [15 minutos]);
5. trabajos creativos (trabajar con greda, plastilina, yeso, pintar, etc. [30 minutos]) en conjunto con la parte verbal;
6. juegos de círculo, dinámicas grupales, prácticas de elongación, bailes para la reactivación (10 minutos);
7. ceremonia de despedida.

El tiempo propuesto en cada práctica tiene carácter orientador, ya que cualquiera de las estructuras que se usará dentro del trabajo práctico siempre tiene que ser manejada con la suficiente flexibilidad y así captar el proceso grupal del momento, tomando en cuenta a la vez la necesidad de cada participante en particular. Será el grupo mismo y todos los integrantes quienes regulen en conjunto y en concordancia a sus necesidades actuales el desarrollo de cada sesión grupal, bajo la dirección del profesional a cargo.

Bibliografía

Abelmann-Vollmer, Katharina (1987), *Gewalt in Familien*. En KSA, Zeitschrift des Deutschen Kinderschutzbundes 1987, Nr. 4.

Abelmann-Vollmer, Katharina (1989), *Macht und Tabu*. En KSA, Zeitschrift des Deutschen Kinderschutzbundes 1989, N° 4.

Ammann, Gabriele; Wipplinger, Rudolf (1998), *Sexueller Mißbrauch, Überblick zur Forschung, Beratung und Therapie. Ein Handbuch*. Tübingen.

Baginski, Bodo; Shalila, Sharamon (1994), *Reiki, Universale Lebensenergie*. Essen.

Barudy, Jorge (1991), *Dictaduras Familiares, Maltrato Infantil, Incesto: Terapia Familiar Sistémica y Contexto Social*. Santiago.

Bascuñán, Paz; Córdoba, Claudia (1997), *Abuso Sexual y Sida: Desafíos Presentes*, Publicación CIDE, N° 6. Santiago.

Bass, Ellen; Dawis, Laura (1994), *The Courage to Heal*. Santa Cruz, California.

Becker, Hans (1997), *Konzentrierte Bewegungstherapie*. Integrationsversuch von Körperlichkeit und Handeln in dem psychoanalytischen Prozeß. Gießen.

Besser, Dr. Lutz-Ullrich (1997), *Folgen für die Opfer*. En KSA, Zeitschrift des Deutschen Kinderschutzbundes e.V. Nr. 2.

Bommert, Claudia (1998), Körperorientierte Psychotherapie mit Opfern von sexuellem Mißbrauch. En G. Amann; R. Wipplinger (editores), *Sexueller Mißbrauch. Überblick zu Forschung, Beratung und Therapie. Ein Handbuch*. Tübingen.

Broich, Josef (1999), *Körper- und Bewegungsspiele*. Köln.

- Brunner, Dr. Prof. Reinhard (1991), *Meditation mit Kindern*. München.
- Chun, Richard (1980), *Tae Kwon Do: El Arte Marcial Coreano*. México.
- Centrum für internationale Migration und Entwicklung (CIM), responsables Dr. Hans Werner Mundt, Nicole Weygandt (2000) *Informe annual / 1999*. Frankfurt.
- Elliott, Browne, Kilcoyne (1995) *Child Abuse and Neglect*. USA.
- Fietz, Christa (2000), “Introducción a la Capacitación para el Trabajo Grupal”. En: *El Observador*, SENAME 2000, N° 14, Primer Trimestre. Santiago de Chile.
- Freud, Sigmund (1887), *Zur Ätiologie der Hysterie*. Wien.
- Flak, Micheline; De Coulon, Jacques (1997), *Niños que Triunfan: El Yoga en la Escuela*. Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile.
- Gil, Konstantin (1983), *Taekwon-Do. Koreanischer Kampfsport*. Neuwied.
- Gil, Konstantin (1985), *Illustriertes Handbuch des Taekwon-Do*. Koreanische Kampfkunst und Selbstverteidigung. Neuwied.
- Glaser, Danya; Frosh, Stephen (1997), *Abuso Sexual de Niños*. British Association of Social Work 1988, Buenos Aires, 1997.
- Höhmnn-Kost (1991), *Bewegung ist Leben: Einführung in Theorie und Praxis der integrativen Bewegungstherapie*. Paderborn.
- Intebi, Irene (1998), *Abuso Sexual Infantil. En las Mejores Familias*. Barcelona, Buenos Aires.
- Johns, Irene (1993), Langzeitgruppe für sexuell mißhandelte Kinder — auf dem Weg wieder Kind zu sein. En Gabriele Ramin (editora), *Inzest und sexueller Mißbrauch. Beratung und Therapie. Ein Handbuch*. Paderborn.

Langenbach, Marie-Luise (1998), *Tiefenpsychologische Körpertherapie*. Eine empirische Untersuchung. Dissertation. Hamburg.

Mittermair, Franz (1996), *Körpererfahrung und Körperkontakt*, München.

Pfaffli, Ueli (1993), Der mutuelle Therapieprozess bei sexueller Ausbeutung. En Gabriele Ramin (editora), *Inzest und sexueller Mißbrauch. Beratung und Therapie, Ein Handbuch*. Paderborn.

Reichelt, Fe (1993), *Tanztherapie*. Tanz-und Theaterwerkstatt Frankfurt. Frankfurt.

Richter-Appelt, Hertha (1998), Differentielle Folgen von sexuellem Mißbrauch und körperlicher Mißhandlung. En Amann, Gabriele; Wipplinger, Rudolf (editores), *Sexueller Mißbrauch, Überblick zu Forschung Beratung und Therapie. Ein Handbuch*. Tübingen.

Röhrich, Frank (2000), *Körperorientierte Psychotherapie psychischer Störungen*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle.

Saller, Helga (1987), *Sexuelle Ausbeutung von Kindern*. KSA, Zeitschrift des Deutschen Kinderschutzbundes N° 3.

Saller, Helga (1989), *Ohne Vertrauen läuft nichts*. KSA, Zeitschrift des Deutschen Kinderschutzbundes N° 2.

Siegel, Trautmann-Voigt, Voigt (1999), *Analytische Bewegungs-und Tanztherapie*. München.

Wipplinger, Rudolf; Amann, Gabriele (1998), Zur Bedeutung der Bezeichnungen und Bestimmungen von sexuellem Mißbrauch. En Amann, Gabriele; Wipplinger, Rudolf (editores), *Sexueller Mißbrauch. Überblick zu Forschung, Beratung und Therapie. Ein Handbuch*. Tübingen.