

Las siguientes técnicas de juego son una recopilación de distintos autores y otras (indicadas con un asterisco) son invenciones propias. Solicitó respetar las autorías si se enseñan a otros colegas. Es importante seleccionar la técnica correcta atendiendo a lo que se desea explorar (recursos, situaciones amenazantes o neutrales) y si al niño, niña, adolescente o familia le acomoda una consigna amplia o específica. El autor puede ser contactado a: francisco.romero@uv.cl

**Mundo Simbólico:** La técnica de la bandeja de arena requiere un curso en sí mismo. Es una actividad que nos permite reconocer temas clínicos de una persona o saber cómo se percibe a sí mismo, a los demás y al mundo (es una técnica muy completa). La consigna es: ***“Aquí hay miniaturas y figuras. Tú puedes usar cuantas figuras quieras. Con estas figuras construye o crea un mundo en la arena”***. Mientras se crea el mundo, el terapeuta permanece en silencio acompañando hasta que la persona finalice. Cuando finaliza se realiza una exploración (preguntas de exploración) y luego es posible ampliar (preguntas de ampliación). Si se trabaja de forma individual y existe un vínculo fuerte persona-terapeuta sería posible salir de la metáfora (aunque no se recomienda). En general esta actividad se realiza de manera individual, aunque existen variaciones vinculares o familiares, en ese caso: Se le da a cada persona una mitad de la bandeja de arena para que cree allí un mundo (se separan los territorios con pedazos de madera o barritas de plástico). Cuando cada persona crea su propio mundo, entonces se exploran. Tras esto se sacan las separaciones y se indaga cómo los mundos podrían unirse o relacionarse (en ese momento se pueden añadir cosas o cambiar). El cambio también es explorado y amplificado. Esta metodología es desarrollada por terapeutas jungianos, aunque es más divulgada por las autoras Homeyer y Sweeney.

**Mundo Simbólico Dirigido:** Esta técnica es una variación de la anterior, pero se piden la representación específica de un tema. Ejemplo: “Crea un mundo que exprese cómo estaba todo antes de la separación”, “Crea un mundo que exprese cómo es la escuela”, “Crea un mundo que exprese cómo te sientes en el hogar”.

**Mundo Simbólico Dirigido Dividido:** En esta otra variación se divide la bandeja o espacio en dos (con palitos de madera u otras divisiones) y se piden dos expresiones separadas, pero relacionadas. Ejemplo: “Crea en este lado un mundo antes de la separación y en el otro lado cómo fue después de la separación”, “Expresa cómo era el mundo cuando eras más pequeño y en este otro lado cómo ves el mundo hoy”, “Crea un mundo donde no vive el dragón y aquí otro donde sí está el dragón (imaginemos que el dragón antes había aparecido como representación del papá)”.

**Mi lugar feliz o Mi lugar Seguro:** En esta variante dirigida del mundo simbólico se pide una expresión que comunique las necesidades o deseos de una persona o familia. La consigna puede ser: ***“Aquí hay miniaturas y figuras. Tú puedes usar cuantas figuras quieras. Con estas figuras construye un mundo feliz... O construye un lugar seguro”***. También se pueden hacer los contrarios, ejemplo “El lugar más terrorífico”, “el lugar más infeliz”. En cuanto la persona finalice se puede iniciar la exploración y ampliación.

**Genograma Simbólico:** Esta actividad invita a un niño, adolescente o familia a expresar la percepción que tienen sobre su familia. Se presentan distintas miniaturas y se dibuja un genograma en una gran cartulina u hoja de block. La consigna es: ***“Aquí pueden ver muchas figuritas (muestra las miniaturas). Aquí están escritas las personas de la familia (muestra el gran genograma). Me gustaría que eligieran la miniatura que mejor exprese cómo usted ven a cada persona, los sentimientos o pensamientos que tienen acerca de ellos. Cada persona elige una miniatura para los demás y una además para ustedes mismos. Cuando elijan sus figuras las ponen en el círculo o cuadrado correspondiente...”***. Una vez que todos han elegido sus figuras se inicia la conversación (co- facilitación), las figuras son exploradas (preguntas de exploración), y posteriormente amplificadas (preguntas de ampliación). Si se trata de una sesión individual (Ej. sólo con un niño, sin otras personas) se pueden hacer invitaciones a salir de la metáfora (utilización activa). Esta técnica se puede realizar

individualmente (Ej. sólo con un adolescente o sólo con una madre), vincularmente (Ej. en una sesión con el niño y su padre, o en una sesión entre dos hermanos) o familiarmente. La creación de esta técnica es atribuida a Eliana Gil.

**Proyecto Ambiente:** Esta técnica permite conocer y trabajar con las relaciones y percepciones. Se inicia la actividad pidiendo al niño, diada o familia que escojan entre todos la miniatura de un animal. Luego se les pide que creen juntos el ambiente o hábitat del animal (lugar donde vive). En este trabajo se les entrega a los participantes un block y distinto material de artes y plásticas (lápices, hojas de colores, plastilina, guirnaldas, etc.) para que cree el ambiente. Se realiza una exploración del ambiente y de los sentimientos del animal. Si es un lugar inseguro, se les piden que agreguen modificaciones para que el animal se sienta seguro. Si es un lugar seguro, se les piden que creen una posible amenaza sobre ese ambiente (enemigo o catástrofe) y después creen una forma de sentirse seguros o proteger al animal. Todo es explorado y amplificado. Técnica aprendida de Grupo Metáfora Santiago.

**Representación Simbólica del Sí Mismo\*:** Esta técnica permite conocer la percepción que una persona tiene de sí misma. En este caso también se presentan las figuras y luego se divide una hoja de block en 4 partes. En una parte está el “cómo me gustaría ser”, en otra “como me veo a mí mismo”, en otra “como los otros me ven” y en la última “como me gustaría que otros me viesen”. Se invita a elegir una miniatura para cada espacio y luego se exploran y amplifican las metáforas (es importante prestar atención a la comunicación e interacción de estas 4 representaciones). La consigna es: **“Elige de estas figuras una para cada espacio. Elige una figura que exprese o represente como otros te ven, otra que exprese cómo te gustaría ser, otra que exprese cómo te ves a ti mismo y otra que exprese como te gustaría que otros te vieran.”** Esta técnica puede ser simplificada dividiendo la hoja sólo en dos y pedir que se elijan miniaturas que expresen una polaridad **“cómo soy / cómo me gustaría ser”**; **“Lo que pienso / Lo que siento”**; **“cómo me veo / cómo otros me ven”**; **“cómo me otros me ven / cómo yo me siento”**; **“cómo era antes / cómo soy hoy”**; etc. En cuanto la persona finalice se puede iniciar la exploración y ampliación.

**Representación Simbólica del Sí Mismo EMOCIONAL\*:** Esta técnica permite conocer la percepción que una persona tiene de sí misma frente a distintas emociones. La consigna puede ser: **“Piensa en cómo eres cuando estás ENOJADO elige una figura que exprese lo que te pasa o que exprese en qué te transformas al estar enojado o cómo es tu enojo”**; **“Piensa en otra figura que exprese como eres cuando estás TRISTE...”** **“Y otro como eres cuando estás ASUSTADO”**. Tras esto, se pueden explorar las figuras, las maneras de actuar de cada una, que les pasa y en especial que necesitan del entorno y otras personas.

**Representación Simbólica de Otro\*:** Esta técnica permite conocer la percepción que una persona tiene de otra (Ej. su pareja, su madre, su profesor, etc.). En este caso también se presentan las figuras y luego se divide una hoja de block en 4 partes. En una parte está el “cómo me gustaría que X persona fuese (Ej. El papá)”, en otra “como me yo veo a X persona (Ej. El papa)”, en otra “como los otros ven a esa persona” y en la última “como me gustaría que otros viesen a esa persona”. Se invita a elegir una miniatura para cada espacio y luego se exploran y amplifican las metáforas (es importante prestar atención a la comunicación e interacción de estas 4 representaciones y de esas representaciones con la persona). La consigna es: **“Elige de estas figuras una para cada espacio. Elige una figura que exprese o represente como otros ven a X persona, otra que exprese cómo te gustaría que X persona fuese, otra que exprese cómo tú ves a X y otra que exprese como te gustaría que los demás viesen a X.”** Esta técnica puede ser simplificada dividiendo la hoja sólo en dos y pedir que se elijan miniaturas que expresen polaridad **“cómo es X / cómo me gustaría que X fuese”**; **“Lo que pienso de X / Lo que siento por X”**; **“cómo yo lo veo / cómo otros lo ven”**; **“cómo era antes / cómo es hoy”**; etc. En cuanto la persona finalice se puede iniciar la exploración y ampliación.

**Representación Simbólica Situacional:** También es posible pedir representaciones del sí mismo o los otros en momentos o situaciones específicas. Por ejemplo ante emociones, **“Elige una miniatura que exprese como eres tú cuando te enojas, como te sientes al estar triste, como te sientes cuando tienes miedo y como eres cuando estás alegre”**, **“Elige una figura que exprese como te sentiste en ese momento”**, **“elige una figura que exprese como te están sintiendo ahora”**. Lo mismo se puede hacer con representaciones de otros.

Ejemplo: **“Elige una figura que exprese como es mamá en la casa, como es mamá con las amigas, como es mamá con papá, como es con tu hermano...”** En cuanto la persona finalice se puede iniciar la exploración y ampliación.

**Representación Simbólica de Una Relación:** No sólo se pueden pedir representaciones de una figura, sino que además de una relación completa. Ejemplo **“Crea una escena que exprese como es cuando tú y papá están juntos”, “cómo es cuando mamá y papá se ven”**. En cuanto la persona finalice se puede iniciar la exploración y ampliación.

**Línea de Vida Animal/Simbólica\*:** Esta actividad tiene como objetivos enriquecer las narrativas biográficas y favorecer la elaboración de eventos vividos. El terapeuta le presenta a la persona (NNA o adulto) el conjunto de miniaturas, dando oportunidad para que las toque y mire. Luego traza una línea en una hoja blanca y cuenta: **“Esta es un línea de vida, pero la haremos de una forma especial. Hablaremos de los animales de tu vida...”**. Antes de iniciar le pide a la persona que separen su vida en momentos o episodios (dividiendo la línea), **“pueden ser momentos según tu edad (guagüita, niñez, adolescencia, adultez); según las casas dónde has vivido (con mi mamá, con mi tía, en el hogar) o por los lugares (Iquique, Santiago, Viña, etc.)”**. Además se deja el espacio final de la línea para el futuro (lo deseado o lo que la persona quiere para su vida). - Luego se invita a elegir una miniatura para cada tramo, el terapeuta dice: **“Me gustaría que eligieras para cada momento una miniatura que represente o exprese cómo estabas o cómo te sentías en ese momento... ¿Qué miniatura expresa tus sentimientos o estado de la niñez?... Intenta no pensarlo demasiado, déjate llevar como si el animal te llamará a ti”**. Se elige un animal para cada tramo, incluyendo uno para el futuro (**“¿Qué miniatura expresa cómo quieres ser, sentir o estar en el futuro?”**). Con las miniaturas elegidas se inicia la exploración y ampliación.

**Brújula Simbólica del Sí Mismo\*:** El terapeuta le presenta a la persona (NNA o adulto) el conjunto de miniaturas, dando oportunidad para que las toque y mire. Luego traza dos líneas en una hoja blanca (una cruz, y escribe norte, sur, este y oeste en los extremos). Tras esto cuenta: **“Hoy haremos una actividad para conocer más sobre ti. Es una brújula de figuras. Me gustaría que eligieras para cada punto cardinal una miniatura distinta... Intenta no pensarlo demasiado, déjate llevar como si la miniatura te llamará a ti.”** El terapeuta va punto a punto indicando la consigna y esperando que la persona elija una figura, va diciendo: **“En el NORTE de la brújula está el destino, hacia donde queremos ir. Elige una miniatura que represente o exprese cómo quieres ser o estar en el futuro.” “En el SUR está el lugar desde de dónde venimos, el pasado. Elige un animal que exprese cómo te has sentido hasta ahora en tu vida o cómo ha sido tu historia”. “Por el ESTE sale el sol, allí está la luz. Elige una animal que exprese aquello que más te gusta de ti o enorgullece.” “Por el OESTE se esconde el sol y aparece la oscuridad. Elige una animal que exprese aquello que no te gusta de ti, aquello de ti mismo que te daña.”** (Cada animal se ubica en el extremo correspondiente). Con las miniaturas elegidas se inicia la exploración y ampliación. Está brújula también se puede hacer en diadas o familias, pero hablando de la identidad grupal (Ej. **“Una miniatura que exprese el norte de la familia, lo que desean y quieren alcanzar. Una miniatura que exprese su sur, es decir, su historia. Una figura que exprese su lado luminoso, el este desde donde sale el sol, aquello que les gusta como familia. Y finalmente el oeste, una figura que exprese el lado oscuro, aquello que no les gusta.”**)

**Mente Simbólica\*:** El terapeuta dibuja un círculo o nube y señala **“imaginemos que esta es tu mente, lo que pasa por tu cabeza, con sus ideas, sentimientos y motivaciones... elige miniaturas que expresen o representen lo que hay allí ahora... o elige miniaturas que expresen lo que pasa en tu cabeza cuando (elegir un evento, Ej. Discutes con tu mamá, estás con amigos, etc.)”**. Hecho esto, se puede iniciar la exploración. También se pueden pedir específicamente 3 figuras **“una para lo que sientes, otra para lo que piensas y otra para lo necesitas o buscas en... (X evento o situación)”**.

**Co-regulación Metafórica\*:** Se invita a un adulto o cuidador a elegir miniaturas que **“expresen como se pone o transforma su hijo cuando (alguna emoción o situación determinada). Ej. Se enoja”**, luego al adulto se le invita a elegir una figura que exprese **“cómo se siente, transforma o cambia usted cuando su hijo se pone así”**. En la exploración y ampliación se pueden buscar otras figuras o ideas para acompañar al hijo de mejor

manera.

**Viajeros\*:** Se invita a la persona a elegir 3 figuras que emprendan una aventura, **“elige tres figuras que partirían juntos en un viaje o hacia una aventura, forma un equipo de aventureros compuesto por 3 personajes”**. Tras esto se puede explorar la formación del equipo, sus intenciones o búsquedas en el viaje, además de elegir un momento de la aventura para representarla.

**Lados positivos y Negativos\*:** Se sugiere a la persona que separe una hoja en 3 partes, en el centro se escribe un signo – y a los lados un signo +. Luego se invita a elegir 3 miniaturas o imágenes. **“Una figura representa o expresa algo que no te gusta de tu forma de ser, mientras que las otras dos figuras expresan dos cosas que sí te gustan de tu forma de ser”**. Posteriormente se invita a ver cómo interactúan los personajes y que sucede.

**Resignificar una Sombra\*:** Se solicita a la persona que elija una figura que le genere rechazo o no le guste, tras esto se explora la figura (potencial sombra del sí mismo, es decir, podría tratarse de una faceta que no le gusta de sí). Luego de la exploración se le pide a la persona que cree una escena en que esa figura está utilizando sus características para algo bueno o útil.

**Débil y Fuerte\*:** La persona es invitada a elegir dos figuras. Primero elije una figura que crea que necesita ayuda, tras esto debe crear la escena en que esa figura está en problemas. Luego incorporar una segunda figura que lo ayuda. Y finalmente crea una nueva escena en que la figura que ayudo está en problemas y es la primera figura quien lo ayuda ahora. Cada segmento de la actividad se explora por separado.

**Conversar con los Sabios\*:** Se solicita a la persona que elija una figura que exprese cómo se siente frente a una situación difícil. Y luego que piense en 2 o 3 sabios (personas que han dado consejos o aprendizajes valiosos a su vida) y los represente con miniaturas. Tras esto, se explora la conversación y dinámica entre los sabios y la figura afligida.

**Ideal y Real\*:** Se elige la figura que la persona desea ser y otra que expresa su situación actual. Se habla de las diferencias o similitudes y exploran las elecciones. Tras esto se eligen 2 o 3 nuevas figuras que representan los estados intermedios entre el ideal y el real.

**Amenaza y Recursos:** La persona selecciona una figura que represente un problema o algo que lo aqueje, luego debe elegir dos miniaturas que representen personas que lo apoyan y otras dos figuras que representen sus propias habilidades. Finalmente debe crear una escena en que estos cinco personajes se encuentran e interactúan. Puede ser una forma de externalización (se utiliza en terapia narrativa)

**Sueño\*:** La persona es invitada a crear una escena que exprese sus sueños para el futuro, una escena de su futuro y el logro de sus metas. Esto puede ser representado sobre una hoja con forma de nube.

**Agresor\*:** Se invita a elegir una figura que represente alguien o algo que le ha hecho daño. Luego se crea una escena con esa figura en la que la figura puede ser castigada, puesta a raya o transformada (esto según la necesidad de la persona). Puede ser empleada de forma más simbólica indicando a la persona que primero elija una miniatura que la represente a sí misma y luego otra figura que represente algo/alguien que le ha hecho daño a esa figura, finalmente se trabaja sobre hacer algo sobre ese agresor.

**Antes y Después de la Terapia\*:** La persona es invitada a elegir una miniatura que expresa cómo llegó a la terapia y otro de cómo está hoy. Se favorece la comunicación e interacción entre estos personajes.

**Crear un superhéroe:** Se invita a elegir una figura que represente a la persona o a una parte de sí misma. Luego se invita a elegir otra figura que puede ser el héroe que la ayuda a rescatar de su momento difícil.

**Acuario Familiar:** Es una técnica familiar. En una primera etapa cada integrante trabaja de forma individual creando con materiales de artes y plástica un animal marino. Al concluir se exploran los animales por separado

y luego se invita a trabajar juntos. En la parte de trabajo en equipo se entrega una hoja de cartulina celeste para que entre todos creen un ambiente para esos animales (lo dibujen, decoren y ubiquen a los animales marinos allí). Tras esto se explora la creación promoviendo la comunicación simbólica entre la familia.

**Selva Familiar:** Es una técnica familiar. En una primera etapa cada integrante trabaja de forma individual eligiendo una miniatura de un animal y creando sobre un plato de cartón el ambiente de ese animal (un entorno que lo haga sentir protegido y feliz). Esto es de forma individual para cada integrante. Luego se juntan todas las miniaturas sobre sus platos y se ubican en una gran cartulina, para que creen un hábitat completo, un hábitat que le permita a esos animales convivir y conectarse entre sí. Luego se explora ese ambiente.

**Entrevista con Títeres:** Se le presenta a la familia un canasto con muchos títeres de distintos tipo para que cada integrante elija una títere que lo represente o que le guste. Luego el terapeuta entrevista a cada títere por separado indagando en su historia, sentimientos y intenciones. Tras estas presentaciones, se le da un tiempo a la familia para que creen una historia y obra de teatro entre todos incluyendo a todos los títeres elegidos.

**SUGERENCIA Y ACLARACIÓN:** Todas las técnicas presentadas pueden ser cambiadas. En lugar de miniaturas se puede pedir que se usen esculturas con greda, esculturas con el cuerpo, pinturas de líneas y manchas con distintos colores, pinturas de dibujo libre, mándalas, fotográficas, cartas dixit, y muchas más. En toda técnica simbólica dirigida se pide una expresión de algo y se solicita un medio de expresión... Las técnicas aquí recopiladas son una recolección de otros autores o una invención del recopilador.