

Artículo

**Creación de una técnica psicoterapéutica para niños.**

**A new Psychotherapeutic technique device for children.**

**(1) Irene Sofía Quiñones Varela (2) Yolanda Mapolón Arcendor**

1. Especialista en Psicología de la Salud. Profesora Auxiliar de Psicología Médica. Instituto Superior de Ciencia Médicas "Carlos J. Finlay", Carretera Central Oeste, CP. 70100, AP 144, Camagüey, Cuba. Telef.:282015 E-mail: iqvarela@finlay.cmw.sld.cu
2. Especialista en Primer Grado de Oftalmología.

**Resumen**

Se realizó un estudio experimental aplicado en el cual se introdujo una técnica psicoterapéutica de Imaginería escrita para niños cubanos. La muestra estudiada quedó formada por 25 niños que reciben tratamiento en el Centro Provincial de Retinosis Pigmentaria de la ciudad de Camaguey. La técnica consiste en un relato de un viaje con representaciones de paisajes terrestres, marinos y aéreos, reforzando esta imaginería con recursos de respiración y cromoterapia, para lograr estados afectivos placenteros en los niños. Al finalizar la sesión los pacientes dibujaron las visualizaciones vivenciadas. Los resultados reflejaron que todos los niños aceptaron la técnica y sus representaciones pictóricas y se ajustaron al tema ofertado. Los temas mas representados fueron árboles y palmas, cielo y nubes, aeropuerto, avión y montañas.

Palabras clave: PSICOLOGÍA INFANTIL/ metodos

## Introducción

La imaginería es un proceso que desarrolla relajación y una serie de imágenes mentales que ocurren espontáneamente, pero pueden ser practicadas formalmente y crear estados psicológicos placenteros y cambios fisiológicos a partir de la influencia afectiva. (1)

La Imaginería utilizada como técnica psicoterapéutica no es nada más que la demostración de la unidad cognitivo-afectiva de la personalidad, ya que a partir de un proceso cognoscitivo que es la imaginación logramos un cambio en los afectos un estado afectivo placentero. De Saussure señalaría: No hay gran diferencia entre la vida afectiva y la intelectual del niño. (2)

Su uso fue popularizado por Emil Coue (1857-1920) quien consideró que el poder de la imaginación era superior al de la voluntad. Coue afirmó que todos los pensamientos acaban haciéndose realidad. Sentencio: “Uno no es más que lo que piensa que es”. (3)

Coue creó su método basado en dos postulados fundamentales:

1. No se puede pensar en dos cosas simultáneamente.
  2. Todo pensamiento que absorba por completo nuestra mente se convierte en verdadero para nosotros y tiende a transformarse en acto.
- Las concepciones de Coue contemplaban la posibilidad que la Imaginación podía ser educada. (4)

Carl Jung más tarde, utilizaría una técnica curativa a la cual llamo imaginación activa, en ella el enfermo debía dejar que las imágenes le llegaran espontáneamente, sentirlas y observarlas. Jung lo hacia para que el enfermo apreciara su riqueza interior y desarrollara su riqueza emotiva en momentos de estrés.

Las Psicoterapias de Jung y la Gestalt, han desarrollado desde entonces técnicas de reducir el estrés utilizando la imaginación de los sujetos sometidos a ésta.

En niños, Piaget señala que la imaginación creadora se va integrando gradualmente en la inteligencia, la cual se amplía en la misma proporción, por lo que estaría muy ligada al pensamiento del niño, imaginación y pensamiento tienen su proceso de desarrollo en el pequeño. (5)

En el niño la imaginería es descrita como un soñar agradable en el cual él puede decidir acerca de lo que soñará, el tiempo y como llegar a la imagen.

Para Selbst la Imaginería no debe ser trazada por el terapeuta sino que deben aprovecharse las propias imágenes creadas por el niño, y así se logra un mejor resultado. (6)

Los primeros reportes del uso de la imaginación con fines curativos en el niño aparecen desde la utilización de la técnica llamada "magnetismo" utilizada por Franz Mesmer en 1784. Ya en 1843 se reporta la Imaginería ligada a la hipnosis como anestésico en niños. (1)

Desde 1962 Jacobs, pediatra norteamericano, reporta su uso y utilidad en el logro de relajación en el niño y sus beneficios en el mejoramiento de la reacción del pequeño en la sensopercepción al dolor. (1)

Cowles en su modelo fenomenológico existencial elaborado para explicar la hipnosis, plantea la gran susceptibilidad del niño a las técnicas sugestivas debido a su riqueza perceptual y su observación natural del mundo sin la implicación del adulto. (7)

Entre las diferentes formas de ejercitar la imaginación se plantean: la visualización, las imágenes dirigidas y el escuchar música. Las imágenes dirigidas constituyen una técnica que logra relajación a partir de instrucciones que se le graban o se le leen al paciente. (3)

Este método contendrá elementos de comunicación de tipo sugestivo.

Dusing plantea que se atribuye al niño una mayor sugestibilidad que al adulto dado por su escaso sentido de la realidad y su conciencia e individualidad aún en desarrollo, pero esto es cierto sólo en parte. La sugestividad depende del

contenido y solamente son aceptadas las consignas si su contenido concuerda con el mundo de representaciones del niño. (8)

Las técnicas de visualización que han sido utilizadas desde civilizaciones antiguas como Egipto, Babilonia, también en la India y en la antigua Grecia, siempre ha sido recomendado que deben estar acompañadas del componente sensorial, es decir hay que vivir con los cinco sentidos en lo que se está visualizando.

En muchas técnicas de relajación para niños aparece la visualización, y se han publicado sugerencias en revistas, para que los padres puedan utilizar estos recursos de la imaginación, relatando cuentos a sus hijos, en los cuales se realiza un paseo por el bosque, ofreciendo al niño el rol de árbol, teniendo que hacer este el movimiento de las ramas meciéndose al viento, así como representar el crecimiento del árbol partiendo desde el suelo (posición de cuclillas) hasta llegar al cielo con sus ramas (elevando sus brazos). En todo momento el niño debe vivenciar que es un árbol, y sentir la brisa suave que lo mece.

Nuria Escudé recomienda para lograr estados de relajación el uso de la música, de esta forma el niño adquiere la relajación a través de juegos rítmicos y danzas de libre expresión, vive su realidad y despierta su interés por el mundo que le rodea. De esta forma el niño desarrollará su autoestima y lo ayudaría también a establecer buenas relaciones interpersonales. A través de la música y la relajación desarrollará el lenguaje gestual y estados afectivos agradables.

Susan Kramer recomienda el uso de la imaginería para lograr estados de relajación y en este caso muy ligada al yoga. Imaginería y yoga como fuente de estados afectivos placenteros en el niño a partir de la técnica de imaginarse el niño que es un determinado animal y de ahí derivar una postura, de esa forma logra diferentes asanas.

También Cariñena propone que a través de la relajación e imaginería los niños aprenden a controlar sus emociones, a ser pacíficos y a interiorizar su propia

imagen corporal. Recomienda como hacer sentir al niño que es una estrella, la luna o el sol. Esta imaginería acompañada de música suave logrará en el niño estados de relajación que reforzarían su auto confianza, su auto imagen y lograrían autocontrol emocional.

Remedios Portillo propone la practica de la relajación sugiriendo técnicas de imaginería, en ella el niño debe sentirse como una muñeca de trapo e imaginar sus movimientos, propone para esto, un fondo musical. (9)

Otra autora, Cristina Gallego refiere que al niño la música le ayuda a encontrarse con su cuerpo, a través de ella conoce mejor su esquema corporal, y puede mejorar su control del tono muscular, favorece su equilibrio emocional. Combina la imaginería con la música proponiendo imágenes agradables al niño, que éste vivencie como su cuerpo toca el suelo, y a través de ejercicios respiratorios va regulando este proceso para lograr estados placenteros de relajación. (10)

Peragón por su parte utiliza la técnica de relajación con imágenes para practicar el yoga en niños, logrando la introducción de la técnica a través de la imaginación y creatividad infantil. (11)

Por estas razones surge la motivación de este trabajo en el cual se propone la creación de una técnica de imaginería utilizando recursos del medio ambiente que rodea al niño cubano, para coincidir con las representaciones infantiles en nuestro medio.

Esto lograría influir directamente en la Imaginación infantil para lograr estados de relajación (incompatibles con la ansiedad) y lograr mejorar el estado afectivo de los pacientes, reduciendo la presencia de emociones negativas.

Para ello se escribe esta Imaginería inducida, con el título de “Viaje al país de los suelos alegres”, especialmente para niños cubanos.

En este trabajo buscamos la expresión gráfica mediante el dibujo, de las visualizaciones y representaciones mentales que ocurren en el niño a consecuencia de las sugerencias contenidas en el relato.

Esta tarea debe ser introducida en un Sistema de Intervención Psicológica desarrollada en el Centro Provincial de Retinosis Pigmentaria y tendría un primer paso reflejado en este trabajo.

De esta forma los objetivos de esta tarea son:

### **Objetivo General**

1. Valorar si la técnica de Imaginería creada logra visualizaciones en los niños que se ajusten al tema tratado.

### **Objetivos específicos:**

1. Aplicar si la técnica de Imaginería "Viaje al país de los sueños alegres"
2. Representar a través de dibujos sus visualizaciones.
3. Valorar si los dibujos realizadas por los niños se ajustan al tema ofertado.

### **Método**

Se realizó un estudio experimental aplicado en el cual se introdujo una técnica psicoterapéutica de Imaginería escrita para niños cubanos.

La muestra se conformó propositivamente con 25 niños del universo de 44 que se atienden en el Centro Provincial de Retinosis Pigmentaria.

Quedaron incluidos en la muestra niños que presentan un coeficiente intelectual normal y un aprendizaje escolar adecuado. Quedaron excluidos quines no reúnan estas características.

Los resultados se expresan por Estadística Descriptiva, frecuencia y cálculo porcentual.

### **Procedimientos**

Se les informó a los niños que escucharían un cuento infantil. Se les aplicó la Imaginería individual o en grupos. Una vez concluida la aplicación se les pidió que dibujaran lo que visualizaron durante el cuento.

Descripción de la técnica.

Titulado "Viaje al país de los sueños alegres" constituye una Imaginería con representaciones de un viaje con paisajes terrestres, marinos y aéreos.

Se sugieren visualizaciones tales como: bosques con palmas y árboles , aeropuerto, avión, nubes y cielo, jardines con flores de diferentes colores, ómnibus, río, mar, puente, camino de lajas, montañas y arco iris. Todo esto acompañado de música.-

Se utilizan los siguientes recursos terapéuticos:

1. Respiración profunda y completa. Recurso utilizado para lograr relajación, de la calidad e intensidad y el valor de la existencia humana depende del saber respirar. Dominar la respiración ayuda a dominar los impulsos, la psiquis, ayuda a tomar conciencia del yo.
2. Colores. Los colores influyen sobre el estado fisiológico y psíquico de las personas. El color es una manifestación de la energía en movimiento. Los colores son esenciales para el equilibrio de la psiquis. Cada tono emana su vibración, constituyen una cantidad ingente de signos, de mensajes, de estímulos.

## **Resultados**

Se aprecian en los dibujos combinaciones de los temas. Las imágenes más representadas han sido árboles y palmas (76%) seguidos de cielo y nubes, aeropuerto con un 68%, continúa avión con un 44%, montaña, arco iris, flores y ómnibus con un 36%.

La imagen menos representada fue el mar con un 12%.

La muestra estuvo constituida por un 16% de niños entre 7 y 8 años, el 36% de 9 a 10 años y 28% entre 11 y 12 años así como un 23% entre 13 y 15 años. Representado por un 20% de hembras y el 80% de varones.

Nuestros resultados denotan que tal y como plantean Coué y Selbtz, la imaginación inducida puede utilizarse con buenos resultados, logrando que el

niño visualice las imágenes inducidas. Esto sucede al apreciar que todos los niños en sus representaciones gráficas pictóricas, se ajustan al tema ofertado.

Con estos hallazgos apreciamos lo planteado por Martínez Perigod, Asis, Gallego, Peragón, Cariñena, Portillo, Escudé y Kramer, que en el niño puede utilizarse la Imaginación y la fantasía través de imágenes que se transmiten por vía auditiva logrando estados de relajación.

## **Conclusiones**

1. La Imaginería inducida es una técnica aceptada por los niños.
2. Los temas más representados fueron árboles y palmas, cielo y nubes, aeropuerto, avión y montañas.
3. La imagen menos representada fue el mar.
4. Todos los niños realizaron representaciones pictóricas que se ajustan al tema de la imaginería inducida ofertada.

## **Summary**

An experimental study in which it was introduced a psychotherapeutic technique devised for a Cuban child was applied. The studied sample was formed by 25 children that receive treatment in the Night Blindness Provincial Center in the city of Camagüey. The technique consists of a story about a trip with representations of marine and terrestrial landscapes, reinforcing this imagery with breathing resources and chromotherapy, to achieve pleasant affective states in children. When concluding the session the patients drew the visualizations. The results reflected that all children accepted the technique and their pictorial representations and that they adjusted to the topic. The topics the students represented the most were trees and palms, sky and clouds, airports, airplanes and mountains.

Key Words: CHILD PSYCHOLOGY/ methods

Recibido: 6/5/04 Aprobado: 20/7/04



## Referencias Bibliográficas

- (1) Olness K. Hypnotherapy A Cyberphysiologic Strategy in Pain Management. The Pediatric Clinics of North America 1989;36(4):833-73
- (2) Piaget J, Saussure R, Osterrieth PA. Los estadios de la Psicología en el niño. Ginebra: Ediciones Revolucionarias; 1966. p. 68-69
- (3) Davis M, McKey M, Eshelman E. Técnicas de autocontrol emocional. Barcelona: Martínez Roca; 1985. p. 61-69
- (4) Martínez B, Asis M. Hipnosis. Habana, Cuba: Ciencia y Técnica; 1989. p. 51-53.
- (5) Piaget J. La formación del símbolo en el niño. Habana, Cuba: Ciencia y Técnica; 1967. p. 351-57
- (6) Selbst S, Henreting F. The treatment of pain in the emergency department. The Pediatrics Clinics of North America 1989;36(4): 965-76
- (7) Cowles R. The magic of hypnosis; is it child's play? J Psychol 1998 Jul; 132 (4):357-66
- (8) Diesing V. Métodos Pragmáticos en Psicoterapia, sugestión, hipnosis, entrenamiento autógeno en psicoterapia infantil. En: Bierman. Tratado de Psicoterapia Infantil.
- (9) Gallego C. Musicoterapia. Relajación e imaginación. Filo música [seriada en línea] 2001; (16). Disponible en: <http://www.filomusica.com> ISSN 1576-184-2000 Consultado Enero 17, 2004.
- (10) Peragón J. Yoga para niños. Sadhana [seriada en línea] 2003. Disponible en: <http://www.yoganin.html> Consultado Enero 17, 2004.

(11) Martel G. Eres energía. Barcelona: Robinbook; 1995.p.109-31,151-59,191-13.