

El juego terapéutico como herramienta de intervención enfermera en Salud Mental infantojuvenil.

18º ENCUENTRO DE ENFERMERÍA DE SALUD MENTAL AEESEME / COMUNIDAD DE MADRID

Fernández Pérez, María; Guillén Cabrera, Israel; Martínez Hernández, Yolanda; Quijano Garrido, Cristina

INTRODUCCIÓN

El juego constituye una herramienta esencial en el desarrollo infantil y un medio privilegiado de comunicación. Desde la perspectiva de la enfermería en salud mental, el juego terapéutico trasciende la simple recreación, convirtiéndose en un recurso terapéutico que favorece la expresión emocional, la regulación afectiva y la elaboración simbólica de conflictos. En contextos hospitalarios y de salud mental, esta práctica permite a los niños afrontar el estrés, el miedo y la ansiedad derivados de la enfermedad o la hospitalización, facilitando el bienestar integral.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realiza una revisión bibliográfica sobre la temática expuesta, en las principales bases de datos científicas.

Palabras clave empleadas: 'Enfermería Salud Mental', 'Juego terapéutico', 'población infantojuvenil', 'terapias en niños'.

Los idiomas permitidos fueron inglés y español, así como artículos publicados en los últimos 5 años.



DESARROLLO

El juego terapéutico se define como un proceso interpersonal estructurado basado en modelos teóricos, en el que el profesional utiliza los poderes terapéuticos del juego para prevenir o resolver dificultades psicosociales. Entre los enfoques más relevantes destacan:

- Terapia centrada en el niño: inspirada en la teoría humanista de Rogers, prioriza la expresión libre y no directiva en un entorno seguro y empático.
- Terapia cognitivo-conductual con juego: emplea técnicas lúdicas para modificar pensamientos disfuncionales y mejorar la autorregulación.
- Terapia narrativa y expresiva: facilita la reconstrucción simbólica de experiencias traumáticas y la expresión emocional mediante el arte, la dramatización o la narración.
- Terapia familiar y de regulación emocional: promueven la comunicación, el vínculo y la gestión afectiva dentro del sistema familiar.

En el ámbito hospitalario, el juego terapéutico ayuda a reducir la ansiedad, el dolor y el miedo, facilitando la comprensión del proceso médico y el control emocional del niño. La enfermería desempeña un papel esencial al aplicar estrategias lúdicas y recursos terapéuticos —como el juego simbólico, la distracción, la terapia con animales o los payasos hospitalarios— que favorecen la adaptación y el bienestar. El profesional de enfermería debe ofrecer un entorno seguro y empático que promueva la autoexpresión, la autonomía y el vínculo terapéutico.

OBJETIVOS

- Destacar la importancia del juego terapéutico en la atención de salud mental infantojuvenil.
- Describir los principales enfoques terapéuticos basados en el juego y su aplicación en el ámbito enfermero.
- Analizar el papel del profesional de enfermería como facilitador del juego terapéutico en entornos clínicos y hospitalarios.
- Resaltar los beneficios del juego en la regulación emocional, la comunicación y la adaptación del niño al proceso de enfermedad.

CONCLUSIONES

El juego terapéutico es una herramienta esencial para la enfermería en salud mental, ya que integra la dimensión emocional, cognitiva y social del cuidado infantil. Facilita la comprensión del mundo interno del niño, potencia la expresión simbólica de sus conflictos y contribuye a la regulación emocional y a la adaptación al entorno hospitalario. La formación de los profesionales en técnicas de juego terapéutico permite una atención más humana, empática y centrada en la persona, reforzando la alianza terapéutica y mejorando la calidad de vida del paciente pediátrico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aonso-Diego G, Krotter A, García-Pérez Á. Prevalence of energy drink consumption world-wide: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*. 2024. (Asegúrate de incluir el volumen, el número de la revista y las páginas si están disponibles).
2. Tóth Á, Soós R, Szovák E, Najbauer M, Tényi D, Csábi G, et al. Energy drink consumption, depression, and salutogenic sense of coherence among adolescents and young adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(4):1290.
3. Masengo L, Sampasa-Kanyinga H, Chaput JP, Hamilton HA, Colman I. Energy drink consumption, psychological distress, and suicidality among middle and high school students. *J Affect Disord*. 2020;268:102-8.
4. Fuentealba-Garrido J, Momberg-Villanueva D, de Oliveira T, Riquelme-Pedraza M, Valeria-González J, Aguayo-Verdugo N. Efecto de las bebidas energéticas en la salud mental de adolescentes y jóvenes: revisión sistemática. *Sanus*. 2024;9.