

## La terapia grupal para niños, potencia habilidades emocionales



La terapia grupal para niños es un tipo de terapia psicológica que se lleva a cabo con un grupo de dos o más personas. Este es un espacio de interacción social en el cual se les permite adquirir herramientas personales a través de los aprendizajes y experiencias de los demás participantes.

Este estilo terapéutico está dirigido por un psicólogo y tiene como objetivo que los participantes puedan manifestar sus emociones, pensamientos y preocupaciones de una manera espontánea, sin temor a ser juzgados, señalados o rechazados. La finalidad de la terapia grupal para niños es ayudar a resolver las dificultades emocionales y sociales. Así mismo, estimular el desarrollo personal de cada uno y que entre ellos mismos vayan regulando sus comportamientos.

El juego es una parte importante durante la terapia de grupo, ya que ayuda a establecer una mejor relación. Especialmente en niños que carecen de facilidad en la expresión verbal, ayudando a mitigar la ansiedad y angustia que esto pueda generar. El trabajar en grupo fomenta el buen desarrollo, los niños descubren que no son los únicos que les pasan esas cosas, por lo que se sienten comprendidos, acompañados y reflejados entre sí. Sin embargo, esto genera en ellos deseos de comenzar a mostrar sus partes únicas, especiales y particulares.

## ¿Qué trabaja la terapia grupal



La terapia grupal en niños está orientada a fortalecer las habilidades sociales y dinámicas de interacción que llevan a dificultades al niño o adolescente, en su relación con el entorno social, familiar o escolar.

Estas dificultades tienen que ver con el detrimento de sus habilidades sociales como la empatía, autoestima social, formas de manifestar sus emociones negativas como el enojo o la vergüenza, capacidad de asertividad y resolución de conflictos interpersonales, entre otras.

Lo importante en la terapia es poder identificar cuáles son las dificultades que está presentando el niño o joven.

Para así poder estimular, desarrollar y brindar herramientas que le permitan desenvolverse mejor en su entorno familiar, escolar y social.

## ¿Cuándo llevar a un niño o adolescente a terapia grupal?

Si el menor presenta alguna de las siguientes características es importante que se inicie un proceso psicológico con el fin de mejorar sus conductas y habilidades:

1. Le cuesta relacionarse con otros.
2. Dificultad para comunicarse con las demás personas.
3. Presenta timidez constantemente.
4. Muestra dificultad para expresar sus emociones.
5. Se le dificulta tolerar la frustración en la mayoría de las ocasiones.
6. Tiene conductas agresivas con sus pares.
7. Presenta baja autoestima.
8. Resuelve los conflictos de forma agresiva y esto genera más problemas.
9. Es impulsivo o ansioso.
10. Es desafiante e irrespetuoso con los demás.
11. Siente miedos irracionales constantemente.
12. Son víctimas o victimarios de acoso escolar.
13. No son autónomos y no toman decisiones por ellos mismos.
14. No tienen inteligencia emocional.

## Miremos las partes de la terapia grupal y su contenido temático

Inicialmente, es importante establecer los límites y las normas que hay durante la psicoterapia grupal. En el momento de dar su opinión, cada niño tiene su turno para hablar de lo que quiere, sin que los demás lo interrumpen.

Este es un espacio de la sesión que favorece la comunicación verbal en el grupo. Se debe tratar con respeto a sus compañeros y al terapeuta, no deben ser agresivos, ni atacarlos. Los materiales que se brinden durante la terapia grupal con los niños se deben cuidar y no darles malos usos, ni destruirlos.

## Bienvenida lúdica al grupo

En este primer momento les damos un saludo a los participantes, en este caso son niños, y nos presentamos de una forma lúdica, ya sea mediante un juego o una canción.

Inicialmente, hacemos diferentes tipos de actividades en forma dinámica con el fin de motivar a los niños. Luego el terapeuta se encarga de introducirlos en el tema con el fin de que conozcan y comiencen una primera etapa de conocimiento y reconocimiento de lo que se estará tratando durante la terapia grupal para niños. Esto se hace con el fin de que los niños comprendan el argumento desde su propio discurso y logren la introyección de una manera asertiva.



## Actividades creativas y recreativas con los niños

Posteriormente, se desarrolla una actividad central, la cual está enfocada en el tema que se está trabajando. Con esta actividad pretendemos despertar el ingenio de los



participantes con el fin de estimularlos a aprender y conocer puntos que son importantes para su desarrollo tanto emocional, como social.

Estas actividades se realizan de forma creativa involucrando el arte, para que los niños no se desmotiven y así mismo exploren y destaquen sus habilidades artísticas durante el [taller para niños](#).

### **Reflexionando con los niños sobre la actividad**



Finalmente, realizamos una actividad con la cual se pretende dar el cierre al tema. Así mismo al taller, lo que se busca en esta última parte de las terapias grupales para niños, es que ellos tengan un momento de reflexión, con el fin de escuchar cómo fue su experiencia sobre cada actividad hecha durante el taller.

Así mismo se pretende que los niños hagan una retroalimentación para dar por comprendido el tema y refuercen sus habilidades sociales y emocionales. Cada una de las actividades propuestas por el terapeuta durante las sesiones de terapia grupal para niños tiene finalidades específicas.

Todas ellas en general están dirigidas a que los niños desarrollen modos más adaptativos de relacionarse con sus pares y con los adultos. Esto les ayudará a mejorar su concepto de sí mismos y a que aumenten su autoestima. A la vez que logran un mejor conocimiento de sus habilidades y aprender a aceptar sus limitaciones.

Así mismo podrán identificar y lograr expresar sus sentimientos e impulsos en formas aceptables, a que mejoren sus estrategias y métodos de aprendizaje. Se les motiva a que desarrollen y mantengan las habilidades cognitivas y el comportamiento necesario para participar en un salón de clases sin inconvenientes.

### **¿Qué importancia tiene la terapia grupal para niños?**

La importancia de estas terapias emocionales para niños, es que durante estas sesiones los niños expresan de forma libre sus sentimientos y emociones. Logrando que ellos desahoguen sus pensamientos, tristezas, angustias, miedos, frustraciones, entre otros.

De igual forma, generamos una tranquilidad en el participante por haber expresado de una manera tranquila y creativa todo lo que sentía y con lo cual no se sentían tan cómodos.

Las terapias grupales para niños ayudan en el proceso de las relaciones interpersonales. Generando entre ellos mismos empatía y en estos momentos, lograr que se sientan identificados con las experiencias de sus demás compañeros.

Esto genera que ellos no se sientan solos, sino que se dan cuenta de que también hay otros integrantes que ya han pasado por sus mismas situaciones. Ayudando así a mejorar sus relaciones interpersonales y formar una red de apoyo entre ellos mismos, fortaleciendo sus habilidades no solo en el ámbito personal, sino también social.

Las terapias grupales para niños que desarrollamos en **Hakuna Psicólogos** están dirigidas a los niños entre los 4 y 13 años. Lo que se pretende es reforzar las habilidades sociales y emocionales en los niños, brindándoles diferentes tipos de estrategias para enfrentarse a situaciones de la vida cotidiana.

### ¿Quién realiza una terapia grupal para niños y adolescentes?



La terapia de grupo para niños es realizada por un profesional en psicología, el cual está orientado al trabajo directo con niños. Dado que, por su formación profesional, tiene un conocimiento más profundo respecto al comportamiento humano, tanto adulto como infantil.

Esto les permite identificar con mayor rapidez y claridad, aquellas dificultades que los infantes pueden estar desarrollando o que los mantienen estancados en el problema y sufrimiento.

### Ventajas de la terapia emocional para niños

1. La terapia grupal para niños aumenta la motivación y el cambio de conductas negativas en los niños, favoreciendo el apego a las reglas y normas.
2. Se considera una situación de igualdad, ayudando a los niños a identificar que hay otros pasando por la misma situación, eliminando así los sentimientos de soledad e incomprensión.
3. No sentirse juzgado ni rechazado por los demás debido a sus comportamientos.
4. Fomenta la resolución de conflictos, ver la experiencia de otros les da ideas nuevas para solucionar sus dificultades.
5. Los niños se sentirán escuchados y esto les permite que se sinceren de una forma más sana.
6. Adquieren sentimiento de pertenencia, el sentirse parte del grupo contribuye a mejorar su autoestima y a establecer fuertes lazos con sus compañeros.
7. Aprender de las experiencias de los demás, tanto de sus éxitos como de sus errores, mejorando la capacidad para recibir y dar apoyo.
8. Adquirir inteligencia emocional, logrando estimular la tolerancia a la frustración, combatiendo la impulsividad y aprendiendo a expresar sus emociones de una forma adecuada.

9. Mejorar en el desarrollo de las habilidades sociales, promoviendo el autoconocimiento e incentivando la responsabilidad, el respeto y la empatía.

Los niños sentirán que no están solos con su problema y que hay otros que sienten lo mismo, mejorando sus relaciones interpersonales. El grupo puede convertirse en una fuente de apoyo y fortaleza en momentos de estrés. Además, las críticas constructivas posibilitan el entendimiento de conductas propias y ajenas.



### **Conclusiones sobre las sesiones grupales para niños**

La idea fundamental de la terapia emocional para niños es hablar, reflexionar y realizar ejercicios, para identificar y superar aquello que se debe mejorar. A su vez se le guiará y brindarán diferentes estrategias para modificar las conductas negativas y desarrollar el potencial de cada uno.

Si tu hijo no presenta problemáticas relevantes, pero eres de las personas que busca que mejore en todos sus aspectos personales día a día, la terapia grupal con niños también es para él. Finalmente, el objetivo de los grupos terapéuticos es potenciar las habilidades para la vida y fomentar el sano desarrollo de la personalidad. De la misma manera que los motivas a trabajar su cuerpo con el deporte, también es importante trabajar su mente y cuidar su salud mental.