

Superar la fatiga en teleterapia

Por Lisa Dion, LPC, RPT-S

Desde aprender a conectarse con un/una niño(a) a través de una pantalla de computadora, involucrar a los padres de nuevas maneras e incorporar más juegos directivos de lo que quizás muchos están acostumbrados(as), muchos(as) terapeutas de juego pueden sentir que están de vuelta en el punto de partida aprendiendo cómo hacer terapia de juego de nuevo. A medida que los terapeutas de juego trabajan para aprender y adaptarse para satisfacer las necesidades de sus clientes infantiles, un visitante inesperado ha decidido también ser parte de la experiencia de terapia de juego: la fatiga.

Como alguien que ha estado haciendo teleterapia durante años, puedo dar fe de que la fatiga es real y también puedo dar fe de que hay muchas cosas que pueden ayudar.

Para empezar, hay modificaciones prácticas que pueden marcar una gran diferencia. Ajustar la iluminación de la habitación, sentarse de manera que no ejerza presión sobre el cuello y la espalda, mantenerse hidratado y no tener hambre son probablemente soluciones obvias, pero no abordan la razón más importante por la que los terapeutas de juego se sienten agotados cuando cambian a la teleterapia.

La teleterapia está tan agudamente relacionada con la fatiga porque requiere un mayor nivel de atención y presencia. Los terapeutas de juego tienen que trabajar más duro para conectarse, ya que no pueden confiar en las señales no verbales, el lenguaje corporal y los pequeños detalles que se utilizan en la sala de juegos para ayudar a orientar y conectar.

Es útil para los/las terapeutas de juego recordar lo agotador que era cuando comenzaron a trabajar con los clientes. Cuánto enfoque y presencia se necesitó para asistir. El cambio a la teleterapia no es diferente, de hecho, hay una curva de aprendizaje. Es una curva de aprendizaje para desarrollar la conciencia y la presencia conscientes.

Muchos(as) terapeutas de juego se benefician de realizar sesiones más cortas o tomar descansos más largos entre sesiones. Algunos terapeutas han descubierto que menos sesiones al día repartidas en más días de la semana es útil. Pero lo más importante es que es esencial regularse durante las propias sesiones. Cosas como quitarse los zapatos y sentir los pies en el suelo, respirar conscientemente, estirarse, apretar las piernas, frotarse los pies y usar una manta pesada en el regazo lo ayudan a mantenerse conectado consigo mismo, lo que le permite permanecer presente durante períodos de tiempo más largos, sin mencionar que regulan la activación en su sistema nervioso que está experimentando durante sus sesiones.

También está bien hacer una pausa y moverse. Está bien tomarse un momento y respirar. Está bien nombrar la ansiedad y la incomodidad. Está bien sentarse en un escritorio o sentarse en el suelo o pasar toda la sesión moviéndose entre los dos. Está bien modificar las sesiones y probar cosas diferentes.

Como quiera que los/las terapeutas de juego eligen realizar sus sesiones de teleterapia, la clave para superar el agotamiento es la capacidad de regular el cuerpo y mantenerse conectado con el yo a medida que se fortalece la capacidad de mantenerse conscientemente presente y consciente. Y, por supuesto, recordando que la esencia de la teleterapia no es diferente a la esencia de toda terapia: se trata de la relación.

Lisa Dion, LPC, RPT-S, es una maestra internacional, creadora de Synergetic Play Therapy, fundadora y presidenta del Synergetic Play Therapy Institute, y anfitriona del podcast Lessons from the Playroom. Es autora de Agresividad en Terapia de Juego: un enfoque neurobiológico para la integración de la intensidad y recibió en 2015 el Premio a la Excelencia de Educación y Capacitación Profesional de la Asociación para la Terapia de Juego.