

Salud Emocional de niños y niñas

Maryangel De León Barrios

Código estudiantil: 20221938684

Yelena María Martínez Barrios

Código estudiantil: 20221938682

Melissa Andrea Dimuro Jaime

Código estudiantil: 20221939732

Ariana Carolina Martinez Mejía

Código estudiantil: 20201121852

Yaniris Torrecilla Cárdenas

Código estudiantil: 20211934464

Trabajo de Investigación del Programa de Psicología

Tutora:

Patricia Ruiz Tafur

RESUMEN

La salud emocional puede verse afectada desde la temprana edad, esto la convierte en un factor que si no se cuida o se mantiene en constante revisión puede crear conflictos para el estilo de vida de la persona, esta no solo se conforma por las emociones que se experimentan a cada segundo de la vida, sino que también intervienen factores como el entorno, la familia, las relaciones interpersonales e intrapersonales, e incluso el contexto ambiental como las escuelas y comunidades sociales, los cuales son partes fundamentales para el estado de esta.

En los países latinoamericanos es donde más se evidencia una fuerte decadencia de la salud mental infantil, no solo por la falta de apoyo y credibilidad a esta problemática debido a las supersticiones de las generaciones mayores, sino también a la gran vulneración que sufren los menores de edad dependiendo a su situación.

Es por razones como la anterior que se busca establecer varios métodos y prácticas, tanto personales como grupales, que sean desarrollados con tal de intervenir y prevenir la degradación de la salud mental, en estos métodos e intentos se pide estar dispuesto a conocerse de manera íntima y vulnerable y ser capaz de afrontar aquello que se esconde o evita con tal de crecer mental y emocionalmente. Es tras esto que las redes de apoyo empiezan a tomar relevancia en el tema, el apoyo de servicios médicos profesionales como consultas y terapias son de lo más común e incluso uno de los más exitosos, aun así no está demás el proponer la práctica personal dentro de los espacios de su hogar o donde se considere cómodo para calmar su mente y sobrepasar aquellas barreras que se temen cruzar o siquiera reconocer.

Este estudio fue orientado bajo el paradigma empírico analítico, con un tipo de investigación descriptivo, identificándose características de la salud emocional de menores de

edad de 9 a 12 años, indagando cómo elementos como el estrés, percepciones personales y sociales, ansiedad y el apoyo social afectan su bienestar. Para ello, se utilizaron dos instrumentos: El Test de la familia y el cuestionario de Ansiedad Manifiesta en niños - Revisado (CMASR-2), herramientas que exploraron la ansiedad social y la introspección de la vida familiar de cada uno de los evaluados, permitiendo medir los niveles de ansiedad, inquietud, defensividad y cómo perciben los niños sus vínculos familiares.

En cuanto a los resultados obtenidos, la población evaluada no presenta niveles de ansiedad altos o preocupantes, pero sí se presentaron de uno a dos casos donde la inquietud y la ansiedad fisiológica eran un poco más presentes, pero no de manera preocupante.

En relación a sus percepciones sobre la familia, la mayoría se describe e incluso visualiza a sus familias como cercanas y emocionalmente disponibles, lo que resalta la importancia del entorno familiar para transmitir la tranquilidad y estabilidad que necesitan los menores para alcanzar un desarrollo socioemocional acorde a las necesidades a la que se enfrentan. Los niños y niñas atraviesan una etapa determinante en el desarrollo de sus habilidades comunicativas y sociales, lo que conlleva a una necesidad de apoyar a estas nuevas generaciones en fortalecer las capacidades necesarias para la gestión de las emociones.

Palabras clave: salud emocional, ansiedad, autoestima, vínculos, infancia, familia.

ABSTRACT

Emotional health can be affected from an early age, making it a factor that, if not cared for or constantly monitored, can create conflicts in a person's lifestyle. Emotional health is not only shaped by the emotions experienced every second of life, but also by factors such as the environment, family, interpersonal and intrapersonal relationships, and even the environmental context such as schools and social communities, which are fundamental elements in its state.

Latin American countries are where a sharp decline in children's mental health is most evident, not only due to the lack of support and credibility regarding this issue due to the superstitions of older generations, but also due to the significant vulnerability suffered by minors depending on their situation.

For reasons like the above, various methods and practices, both personal and group, are being developed to intervene and prevent the deterioration of mental health. These methods and efforts require a willingness to know oneself intimately and vulnerably and to be able to confront what one hides or avoids in order to grow mentally and emotionally. It is after this that support networks begin to gain relevance in this area. Professional medical services such as consultations and therapies are the most common and even one of the most successful. However, it is not out of place to propose personal practice within the spaces of one's home or wherever one feels comfortable to calm one's mind and overcome those barriers one is afraid to cross or even acknowledge.

This study was guided by the empirical analytical paradigm, with a descriptive type of research, identifying characteristics of the emotional health of children aged 9 to 12, investigating how elements such as stress, personal and social perceptions, anxiety, and social

support affect their well-being. To this end, two instruments were used: the Family Test and the Childhood Manifest Anxiety Questionnaire - Revised (CMASR-2), tools that explored social anxiety and insight into family life in each of the subjects, allowing for the measurement of anxiety levels, restlessness, defensiveness, and how children perceive their family ties.

Regarding the results obtained, the evaluated population did not present high or concerning levels of anxiety, but there were one or two cases where restlessness and physiological anxiety were slightly more present, but not to a concerning extent.

Regarding their perceptions of family, the majority describe and even view their families as close and emotionally available, which highlights the importance of the family environment in transmitting the tranquility and stability that children need to achieve socio-emotional development in line with the needs they face. Children go through a crucial stage in the development of their communication and social skills, which leads to the need to support these new generations in strengthening the skills necessary for managing emotions.

Keywords: emotional health, anxiety, self-esteem, relationships, childhood, family.

Referencias

1. *Actividades que ayudan a mejorar y fortalecer el vínculo familiar entre padres e hijos.* (2022, mayo 12). Red Cenit. <https://www.redcenit.com/actividades-que-ayudan-a-mejorar-y-fortalecer-el-vinculo-familiar-entre-padres-e-hijos/>
2. Ardón Centeno, N., & Cubillos Novella, A. (2012). La salud mental: una mirada desde su evolución en la normatividad colombiana: 1960-2012. *Rev. gerenc. políticas salud*, 11(23), 12-38. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54525297003>
3. Brenner, E. (2019). The crisis of youth mental health. *Stanford Social Innovation Review*, 17(2), 34-41. Recuperado de: https://ssir.org/articles/entry/the_crisis_of_youth_mental_health
4. Caraveo Anduaga, J. (2006). *Síntomas, percepción y demanda de atención en salud mental en niños y adolescentes de la Ciudad de México:* (ed.). Red Salud Pública de México. <https://elibro.net/es/lc/unisimon/titulos/3292>
5. Carrión, V. G. (II.) & Rettger, J. (II.). (2022). *Mindfulness aplicado: enfoques prácticos para la salud mental de niños y adolescentes:* (1 ed.). Editorial Gedisa. <https://elibro.net/es/lc/unisimon/titulos/227620>
6. Castaños Cervantes, S., & Sánchez Sosa, J. J. (2015). Niñas y adolescentes en riesgo de calle: Bienestar subjetivo y salud mental. *CES Psicología*, 8(1), 119-133.
7. Cui, Y., Li, F., Leckman, J., Gou, L., Ke, X., Liu, J., Zheng, Y. y Li, Y. (2021). The prevalence of behavioral and emotional problems among Chinese school children and adolescents aged 6–16: a national survey. *European Child & Adolescent Psychiatry* 30, 233–241. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01507-6>

8. Delfini, G., Toledo, V. P., & Garcia, A. P. R. F. (2024). The family myth in nursing care for children in psychological distress. *Revista Da Escola de Enfermagem Da U S P*, 58, e20230414. <https://doi.org/10.1590/1980-220x-reeusp-2023-0414en>
9. De la salud emocional en la escuela, L. I., & De la salud mental y los logros en el aprendizaje, un F. a. C. P. la M. (s/f). *Cartas al editor*. Scielosp.org. Recuperado el 25 de octubre de 2024, de <https://scielosp.org/pdf/spm/2015.v57n2/111-112/es>
10. De la, C. (s/f). *Nueva serie Enfermería Escolar*. Amece.es. Recuperado el 2 de septiembre de 2024, de <https://amece.es/images/7.saludmental.pdf>
11. *Evaluación de Sistema de evaluación de la conducta de niños y adolescentes – 3, BASC-3*. (2021). Consejo General de la Psicología. España.
https://www.cop.es/uploads/PDF/2021/BASC_evaluacion_COP.pdf
12. Fajardo Bullón, F., León del Barco, B., Castaño, E. F., Polo del Río, M. I., & Ribeiro Dos Santos, E. J. (2015). Salud mental en menores españoles. Variables socioeducativas. *Salud mental (Mexico City, Mexico)*, 38(5), 329–335.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58243957004>
13. Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201.
<https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
14. Haquin F, C., Larraguibel Q, M., & Cabezas A, J. (2004). Factores protectores y de riesgo en salud mental en niños y adolescentes de la ciudad de Calama. *Revista Chilena de Pediatría*, 75(5), 425–433. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062004000500003>
15. Henao López, Gloria Cecilia, & García Vesga, María Cristina. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de*

Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 7 (2), 785-802.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2009000200009&lng=en&tlng=es.

16. Isaza, L. (2012). El contexto familiar: un factor determinante en el desarrollo social de los niños y las niñas. *Revista Electrónica de Psicología social Poiésis*. 23.
<https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/332/305>
17. Larsen, M., Baste, V., Bjørknes, R., Myrvold, T., & Lehmann, S. (2018). Services according to mental health needs for youth in foster care?-A multi-informant study. *BMC Health Services Research*, 18(1), 634. <https://doi.org/10.1186/s12913-018-3365-6>
18. Leiva, L., George, M., Antivilo, A., Squicciarini, A. M., Simonsohn, A., Vargas, B., & Guzmán, J. (2015). Salud mental escolar: Logros de una intervención preventiva en salud mental en niños y niñas del primer ciclo de enseñanza básica. *Psicoperspectivas*, 14(1), 31–41. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol14-issue1-fulltext-508>
19. Lirios, C. G. (2010). Fundamentos en Humanidades. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (23), 121–132. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
20. Marín Rios, L. F., Vallejo-Gerena, S., Niño-Camacho, L. y García-Arbeláez, J. (2016) Socioafectividad y Desarrollo Moral en la primera infancia. *Revista Horizontes Pedagógicos*. 18(1)73-80.
<https://horizontespedagogicos.iberro.edu.co/article/view/18107/837>
21. Perpiñán, S. (2017). *La salud emocional en la infancia: Componentes y estrategias de actuación en la escuela*. Narcea Ediciones.
22. Retamal Parra, M. D., & Muñoz Pareja, M. (2023). Salud mental de niños, niñas y adolescentes durante la pandemia COVID-19: descripción de diagnósticos atendidos

- en urgencia psiquiátrica Hospital Las Higueras, Talcahuano: Mental Health of Boys, Girls and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Description of diagnoses attended at Hospital Las Higueras' Psychiatric ER, in Talcahuano. *ARS médica*, 48(1), 5–14. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v48i1.1942>
23. *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. (s/f). Who.int. Recuperado el 10 de mayo de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
24. Shapiro, L. (2002). La salud emocional de los niños: Cómo los padres pueden evitar los problemas emocionales de sus hijos antes de que se desarrollen. Edaf. https://books.google.com/books/about/La_salud_emocional_de_los_ni%C3%B1os.html?hl=es&id=K_eHaFK7WRcC#v=onepage&q=salud%20emocional%20ni%C3%B1os&f=false
25. *16 maneras simples para aliviar el estrés y la ansiedad*. (2018, agosto 28). Healthline; Healthline Media. <https://www.healthline.com/health/es/como-quitar-el-estres>
26. UNICEF. (2021). El Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de los niños. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>