

IMPACTO DE LOS PROBLEMAS MENTALES EN EL DESARROLLO FÍSICO Y
COGNITIVO EN LA INFANCIA

MARIAPAULA FRANCO IDROBO

VALERIA VALLEJO VAHOS

INSTITUCIÓN EDUCATIVA MADRE MARÍA MAZZARELLO.



DARWIN VALMORE FRANCO

30/05/2025

Tabla de contenido.

Dedicatoria.	3
Agradecimientos.	4
Introducción.	4
Capítulo 1: Planteamiento del problema.	5
Formulación del problema:	5
Objetivo general:	8
Objetivos específicos:	8
Justificación:	9
Antecedentes:	10
<i>Local:</i>	<i>10</i>
<i>Nacional:</i>	<i>12</i>
<i>Internacional:</i>	<i>14</i>
Capítulo 2: Marco referencial.	16
Capítulo 3: Metodología de la investigación.	28
3.1 Diseño metodológico	28
3.2 Población y muestra	35
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información	37
Capítulo 4: Informe final.	42
4.1 Propuesta	42
Anexos.	50
Referencias.	50

Dedicatoria.

Este proyecto de investigación se lo dedicamos a nuestros padres, quienes han sido nuestra mayor fuente de motivación y fortaleza. A ustedes, que con su amor, sacrificio y apoyo incondicional nos han enseñado el valor del esfuerzo, la disciplina y la perseverancia. Gracias por guiarnos con su ejemplo, por creer en nosotros incluso en los momentos más difíciles y por inspirarnos a seguir adelante con nuestros sueños. Este trabajo es también suyo, porque cada logro que alcanzamos lleva impreso todo lo que nos han brindado.

Agradecimientos.

Queremos agradecer de manera especial al profesor Darwin Valmore Franco por su orientación y acompañamiento durante el desarrollo de este proyecto.

También agradecemos a las psicólogas de la Institución Educativa Madre María Mazzarello, quienes nos brindaron información valiosa y apoyo profesional para llevar a cabo esta investigación de forma adecuada.

Expresamos nuestro agradecimiento a las profesoras de primaria que nos permitieron realizar actividades con las niñas durante sus clases, demostrando siempre disposición y colaboración.

Finalmente, damos gracias a todas las personas que, de una u otra forma, contribuyeron al desarrollo de este proyecto, con su tiempo, sus conocimientos o su apoyo moral.

Introducción.

La salud mental es tan importante como la salud física, especialmente en la infancia, una etapa en la que las personas comienzan a formar su personalidad, sus hábitos y su manera de relacionarse con los demás. Cuando una niña no se siente bien emocionalmente, ya sea por tristeza, ansiedad, estrés o miedo, esto puede afectar su forma de pensar, aprender y también su desarrollo físico.

En la Institución Educativa Madre María Mazzarello, muchas niñas de primaria pueden estar enfrentando situaciones difíciles que afectan su bienestar emocional, como problemas familiares, baja autoestima o dificultades para socializar. Estos problemas, aunque a veces no se notan fácilmente, pueden influir negativamente en su comportamiento, su rendimiento escolar y su salud en general.

Por esta razón, este proyecto busca investigar cómo los problemas de salud mental afectan el desarrollo físico y cognitivo de las niñas de primaria de nuestra institución. Es decir, queremos entender de qué manera las emociones y pensamientos negativos pueden influir en su crecimiento y en su aprendizaje.

Capítulo 1: Planteamiento del problema.

Formulación del problema:

Figura 1: Espina de pescado



Fuente: Elaboración propia

En el siguiente análisis representado con un diagrama de espina de pescado, se aprecia los diversos factores relacionados con la salud mental que pueden afectar de manera significativa en el desarrollo cognitivo y físico de los niñas de la Institución Educativa Madre María Mazzarello a través de esto se identifican y clasifican las principales causas que contribuyen a este fenómeno y así mismo dando como resultado unas consecuencias, agrupandolas en seis categorías generales.

En el primer lugar tenemos ambiente familiar que se representa como un base importante en el desarrollo infantil, donde existe un entorno poco afectivo, conflictivo o con ausencia en el acompañamiento emocional como también la violencia intrafamiliar puede generar alteraciones en el crecimiento corporal del infante, así como influye en su relacionamiento con el mundo y con el mismo llevándolo a una baja autoestima y inestabilidad emocional

Los factores psicológicos también juegan un papel importante aquí, ya que la presencia de trastornos como ansiedad, depresión o el estrés crónico pueden debilitar el sistema inmunológico, generando una disposición a enfermedades físicas y mala calidad de vida, retrasando su aprendizaje.

Otra causa relevante es el poco acceso a la atención médica especializada en salud infantil, a lo que dificulta un diagnóstico temprano y/o intervención adecuada, esto deriva a tics nerviosos, además de complicar el manejo de los trastornos ya existentes

Finalmente tenemos el uso excesivo de la tecnología que se entrelaza con las relaciones sociales, en la actualidad, la tecnología se ha vuelto importante en la vida de los seres humanos, y así mismo ha traído consigo factores negativos, como el ciberbullying, acoso y demás. cuando no se regula adecuadamente, puede generar consecuencias físicas y emocionales como el sedentarismo, mala alimentación, poca productividad, autolesiones y la desconexión de un entorno ya existente y real, aquí también se afecta de manera negativa el autoestima de cada estudiante con la exposición de los contenidos que desintegran la estabilidad mental del niño.

En este proyecto se resalta que los problemas mentales en la infancia pueden desencadenar múltiples consecuencias que afectan directamente el desarrollo físico, cognitivo y emocional que en este caso afecta a las estudiantes directamente convirtiéndolo en un retraso en el ciclo natural como el crecimiento corporal, debilidad en el sistema inmunológico y la afectación del sueño con sus niveles de energía que limita su capacidad de aprender, jugar, relacionarse y desarrollarse con su completa normalidad.

En el plano neurológico y conductual, pueden aparecer tic nerviosos, problemas cerebrales relacionados con el proceso formativo de cada uno alterando su desarrollo cognitivo como dificultades en el aprendizaje, concentración y lenguaje. A nivel emocional y social estas dificultades pueden llevar a un comportamiento de aislamiento, autolesiones y baja autoestima, afectando la manera en la que las estudiantes se relacionan con su entorno y responden a desafíos en su diario vivir.

En conjunto estas consecuencias limitan el bienestar integral de las estudiantes de la Institución Educativa Madre Maria Mazzarello desmejorando su calidad de vida,

haciendo evidente la necesidad e intervención oportuna, el acompañamiento familiar y el acceso a servicios de salud mental adecuados por parte de profesionales.

Delimitación del problema:

¿Cómo influyen los problemas mentales en la salud y el desarrollo físico y cognitivo de las niñas de básica primaria en la institución educativa Madre Maria Mazzarello?

Objetivo general:

Analizar cómo influyen los problemas mentales en la salud y el desarrollo físico y cognitivo de las niñas de la básica primaria en la institución educativa Madre Maria Mazzarello.

Objetivos específicos:

1. Investigar cómo la falta de reconocimiento y tratamiento temprano de los problemas mentales afecta el desarrollo físico y la salud en las estudiantes de básica primaria en la institución educativa Madre Maria Mazzarello.
2. Examinar las estrategias y protocolos utilizados por pediatras y psicólogos en la intervención de los problemas mentales y su relación con el desarrollo físico de los niños y niñas.

3. Aplicar charlas educativas y actividades lúdicas dirigidas a las estudiantes de básica primaria en la institución educativa Madre Maria Mazzarello, con el fin de generar conciencia sobre la importancia de la salud mental y su impacto en el desarrollo físico y cognitivo.

Justificación:

La infancia es una etapa fundamental en la construcción del ser humano, pues en ella se sientan las bases del desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. En este proceso, la salud mental tiene un papel crucial, ya que influye no solo en la forma en que los niños y niñas aprenden, se relacionan y se enfrentan a problemas cotidianos, sino también su bienestar y calidad de vida en un futuro. Por eso es muy importante prestarle más atención a la salud mental de los menores desde el ámbito familiar y escolar debido a que es donde ellos pasan la mayor parte del tiempo y donde viven muchas de sus primeras experiencias, las cuales les marcan la vida y les dan las bases de cómo relacionarse con los demás.

La Institución Educativa tiene la responsabilidad de velar no solo por la excelencia académica, sino también por el bienestar emocional y social de sus estudiantes. En los últimos años se ha notado un aumento en los problemas que se relacionan con la salud mental en niñas de primaria. Esto se ve reflejado en síntomas como ansiedad, el aislamiento, los cambios de comportamiento, la falta de confianza, mala conducta, la pérdida de interés por estudiar o dificultades para concentrarse, entre otras, que muchas veces pasan desapercibidas o no se les da la importancia que merecen. Sin embargo, estas

señales pueden estar afectando el crecimiento personal de las niñas y su rendimiento académico.

Esta problemática no ocurre solo en la institución, sino que va más allá y hace parte de una situación más grande que afecta a muchos niños y niñas en el mundo. Factores como la violencia familiar, el maltrato, la pobreza, el acoso escolar y la poca ayuda psicológica, hacen que la salud mental de los niños se vea afectada desde muy pequeños. Aun así, lo importante de este proyecto es que busca entender cómo se presentan estos problemas en la Institución Educativa y así conocer mejor cómo afectan a las niñas de primaria y cómo influyen en su crecimiento, en su aprendizaje y en su formación personal y física.

Este proyecto de investigación quiere mostrar y entender cómo los problemas emocionales afectan el desarrollo físico y mental de las niñas en primaria. Se busca hacerlo desde la prevención, educación y con apoyo psicológico. La idea es que los resultados sirvan para crear estrategias dentro del colegio que ayuden a cuidar la salud mental de las estudiantes, promoviendo un ambiente más sano y permitiendo identificar en las niñas un desequilibrio emocional desde temprano.

Antecedentes:

Local:

El estudio *“Percepción de factores emocionales que influyen en la aparición de síntomas psicológicos o físicos en un grupo de jóvenes universitarios de Medellín”*

Rodríguez Lampión (2023) tuvo como objetivo conocer cómo los jóvenes perciben que sus emociones afectan su salud mental y física. La investigación fue de tipo cualitativo. La investigación se basó en entrevistas semiestructuradas realizadas a seis jóvenes universitarios de Medellín, quienes comparten sus experiencias y percepciones sobre cómo sus emociones afectan su bienestar. El estudio se estructura en torno a tres categorías principales: factores de riesgo emocionales, síntomas manifestados y factores protectores. Dentro de estas categorías, se exploran subcategorías que abarcan aspectos personales, sociales y familiares, así como las estrategias que los estudiantes emplean para mitigar los efectos negativos de sus emociones.

La salud mental de los jóvenes universitarios ha cobrado mayor atención debido a factores como el estrés académico, las presiones sociales y los cambios en el entorno educativo. Este estudio proporciona una visión detallada de cómo los estudiantes perciben y experimentan la influencia de sus emociones en su salud, ofreciendo información valiosa para el desarrollo de intervenciones y programas de apoyo enfocados en el bienestar emocional de los jóvenes en el ámbito universitario.

Los resultados mostraron que desde la experiencia personal de cada joven, las emociones como el estrés, la presión académica, los conflictos familiares o la falta de apoyo emocional pueden influir en su bienestar. Por otro lado, se encontraron soluciones que ayudan a que esas personas se sientan mejor, como el apoyo social, la comunicación y la búsqueda de ayuda.

La metodología de este proyecto nos ayuda a comprender de una mejor forma las experiencias de los jóvenes, y esto puede servir como modelo para futuras investigaciones en el campo de la salud mental juvenil. Además, los resultados obtenidos subrayan la importancia de abordar los factores emocionales en la promoción de la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios.

Este estudio es útil para nuestro proyecto porque muestra que las emociones no solo afectan la mente, sino también el cuerpo. Aunque la investigación fue hecha con universitarios, se puede aplicar a las niñas de primaria, ya que ellas también pueden vivir emociones y situaciones que afectan su desarrollo físico y cognitivo. Además el estudio destaca la importancia de escuchar a los estudiantes y entender cómo se sienten, lo cual es crucial para nuestra investigación en la Institución Educativa. Gracias a estos aportes, podemos proponer actividades y espacios seguros para que las niñas aprendan a reconocer y expresar sus emociones desde pequeñas.

Nacional:

La presencia de síntomas depresivos en cuidadores se asocia significativamente con problemas afectivos y comportamentales en niños, niñas y adolescentes (Agudelo Hernández et al., 2022). En esta investigación se encontró que la salud mental de los cuidadores, especialmente de las madres, tiene un impacto muy fuerte en el bienestar y desarrollo de los niños y niñas. La depresión materna, por ejemplo, es más común de lo que muchos creen: a nivel mundial afecta a casi el 5% de la población, y en Colombia el porcentaje llega al 5,4% en mujeres. Además, se ha visto que las madres tienen más

riesgo de sufrir depresión que otras mujeres, lo cual preocupa porque eso también afecta directamente a sus hijos e hijas. Muchas veces, cuando una madre atraviesa por un episodio depresivo, puede tener dificultades para criar a sus hijos, relacionarse con su pareja o resolver situaciones del día a día. Esto genera un ambiente en el hogar que puede afectar emocional, cognitiva y físicamente a los niños y niñas. Varios estudios muestran que cuando una madre está deprimida, puede tener menos energía, menos paciencia, y menos capacidad para entender lo que su hijo o hija necesita, lo que a largo plazo afecta el vínculo afectivo y la seguridad emocional de los menores.

También se encontró que estos niños y niñas suelen presentar síntomas conocidos como *problemas internalizantes* (como ansiedad, tristeza, aislamiento) o *problemas externalizantes* (como agresividad, mal comportamiento o problemas sociales). Además, cuando estos síntomas aparecen desde la infancia, pueden mantenerse e incluso empeorar durante la adolescencia, afectando el rendimiento escolar, la autoestima y las relaciones con otras personas.

El estudio señala que los cuidadores con síntomas depresivos tienden a percibir mayores dificultades en su vida cotidiana, lo que puede limitar su capacidad para proporcionar un ambiente estable y de apoyo para los menores. Esta situación nos muestra la importancia de identificar y tratar correctamente la depresión en cuidadores, no solo por su bienestar personal, sino también por el impacto directo en el desarrollo saludable de los niños, niñas y adolescentes bajo su cuidado.

Es fundamental implementar intervenciones psicosociales que aborden la salud mental de los cuidadores como una estrategia para promover el bienestar infantil y

adolescente. La detección temprana y el tratamiento adecuado de la depresión en cuidadores pueden ayudar significativamente a mejorar los resultados emocionales y conductuales en la población infantil y juvenil.

Este antecedente es importante para nuestro proyecto de investigación, ya que demuestra que los problemas de salud mental en los cuidadores no solo afectan el entorno emocional del hogar, sino que también impactan directamente en la salud física y cognitiva de los niños y niñas en edad escolar. La familia y el hogar es la base de todo, es donde se desarrollan valores, vínculos afectivos, y habilidades sociales, cuando hablamos de salud mental, la familia cumple un papel muy importante porque es allí donde se identifican por primera vez los síntomas, se brinda apoyo emocional y se crean ambientes positivos o negativos que afectan el bienestar de las niñas.

Internacional:

En el artículo "Psicología de la salud con niños y adolescentes: importante continuar avanzando" (Fernández-Martínez, 2023), se analiza cómo la infancia y la adolescencia son etapas fundamentales en la vida, pero también muy vulnerables a enfermedades físicas y problemas de salud mental. Se resalta que según la Organización Mundial de la Salud, la mitad de los problemas mentales comienzan antes de los 14 años, y muchos no son detectados ni tratados a tiempo. Además, el informe de UNICEF (2021)

señala cifras alarmantes: millones de niños y adolescentes viven con algún trastorno mental y muchos incluso llegan al suicidio por falta de atención.

El autor explica que tanto en el mundo como en países como España, todavía hay poca inversión y recursos para tratar la salud mental de los menores. Esto ha generado consecuencias para su bienestar y también para la economía, ya que muchos no pueden desarrollarse bien ni aportar a la sociedad debido a sus dificultades emocionales. Por eso se insiste en la importancia de prevenir estos problemas desde temprana edad.

A pesar de los avances en la psicología de la salud, se siguen observando desafíos significativos. Es importante continuar desarrollando estrategias de intervención eficaces y adaptadas a las necesidades específicas de niños y adolescentes. Esto requiere la colaboración de profesionales de la salud, educadores, familias y formuladores de políticas públicas para garantizar la atención psicológica infantil y adolescente.

El artículo también destaca la importancia de la creación de guías de tratamientos psicológicos específicos para la población infanto juvenil, la mejora de la calidad de las investigaciones dirigidas a probar la eficacia de las intervenciones, y el desarrollo de protocolos de actuación específicos según la edad y el problema de salud. Además, se enfatiza la necesidad de incorporar progresivamente las nuevas tecnologías en la evaluación e intervención psicológica dirigidas a niños y adolescentes con problemas de salud.

Este antecedente es muy valioso para nuestro proyecto porque evidencia la necesidad de trabajar por la salud mental desde la escuela primaria, ayudando a prevenir problemas más graves en el futuro. Además refuerza la idea de que el bienestar emocional

está fuertemente relacionado con el desarrollo físico y cognitivo de las niñas, el cual es el tema central de nuestra investigación.

Capítulo 2: Marco referencial.

(Chen, 2020) Un marco referencial es la sección de una tesis o proyecto de investigación cuya función es desarrollar el estado actual del tema de investigación. El marco referencial cumple la función de reunir la información que existe en torno a la temática seleccionada. De esta manera, podrás apoyarte en estos datos para elaborar una hipótesis, y así, orientar tu proyecto.

2.1 Marco contextual

El marco contextual en un proyecto o tesis es el escenario físico, condiciones temporales y situación general que describen el entorno de un trabajo investigativo. De forma general, este puede contener aspectos sociales, culturales, históricos, económicos y culturales que se consideren relevantes para hacer una aproximación al objeto del estudio.

La Institución Madre Maria Mazzarello es un establecimiento educativo femenino ubicado en la ciudad de Medellín, en la comuna 9 (Buenos Aires), es de carácter oficial creada para servir los niveles de Preescolar, Básica y Media Académica con orientación

salesiana, desde el Sistema Preventivo, al estilo de Don Bosco y Madre María Mazzarello.

La institución cuenta con una única sede y ofrece jornadas en la mañana y la tarde. El modelo educativo es el de educación tradicional.

El perfil de la estudiante en la Institución Educativa Madre María Mazzarello se caracteriza por ser una niña íntegra que practica los valores salesianos, es reflexiva y coherente en la toma de decisiones, que valora a su familia y muestra afecto, respeto y obediencia hacia ella, respetuosa de la vida en todas sus manifestaciones, amante de la investigación, estudiosa y disciplinada, y que se forma como buena cristiana y honesta ciudadana.

La institución educativa es dirigida por las hijas de Maria Auxiliadora, y promueve valores como el estudio, la alegría y la piedad.

En el nivel de educación básica primaria se encuentran niñas entre los 5 y 13 años.

Estas estudiantes viven principalmente en barrios cercanos a la Comuna 9, y pertenecen a estratos socioeconómicos bajos y medios-bajos.

La Comuna 9 conocida como Buenos Aires, se sitúa en la zona centro oriental de Medellín. Con una población cercana a los 179,305 habitantes, esta comuna se caracteriza por su diversidad cultural y social.

Está conformada por 17 barrios, y entre ellos están Juan Pablo II, Barrios de Jesús, Bomboná N° 2, Los Cerros El Vergel, Alejandro Echavarría, Barrio Caicedo, Buenos

Aires, Miraflores, Cataluña, La Milagrosa, Gerona, El Salvador, Loreto y las tres Asomaderas.

Muchas niñas enfrentan día a día situaciones que incluyen dinámicas familiares disfuncionales, violencia intrafamiliar, negligencia, abandono, y consumo de sustancias psicoactivas por parte de sus cuidadores.

Estas problemáticas no solo afectan el entorno familiar, sino que también tienen consecuencias en el área educativa. En la Institución Educativa es común observar cómo estas situaciones familiares se reflejan en el comportamiento y desarrollo de las niñas. Aquellas que vienen de hogares con conflictos o carencias afectivas pueden presentar dificultades en la concentración, baja autoestima, problemas de socialización, bajo nivel académico y problemas de conducta.

Los problemas de salud mental en la infancia tales como; la ansiedad, depresión y déficit de atención, pueden tener consecuencias significativas en la salud física y el desarrollo cognitivo de las niñas. Estos trastornos pueden interferir con el rendimiento académico, las habilidades sociales y el bienestar en general. El estrés y los trastornos emocionales pueden afectar el sistema inmunológico, haciendo más propensas a las niñas a enfermedades y afectando el crecimiento y desarrollo físico .

En contextos de vulnerabilidad socioeconómica, como en el caso de algunas estudiantes de la institución, factores como la inseguridad alimentaria, la violencia intrafamiliar y la falta de acceso a servicios de salud mental complican la situación.

Según el Ministerio de Salud, el 44,7% de los niños y niñas en Colombia presentan indicios de trastornos mentales, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes. Además, el 2,3% padece de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) .

En cuanto al desarrollo de los niños y niñas, es fundamental que cuenten con la protección de sus padres o cuidadores, evitando las cargas que no les pertenecen, en estas edades es importante que puedan dedicarse al juego, al aprendizaje y a la construcción de su identidad, sin verse obligados a asumir responsabilidades de los adultos.

2.2 Marco teórico

(Chen, 2020) El marco teórico es la recopilación de antecedentes, investigaciones previas y consideraciones teóricas en las que se sustenta un proyecto de investigación, análisis, hipótesis o experimento.

El desarrollo infantil, como un delicado edificio en construcción , sienta las bases inquebrantables de lo que será un ser humano completo y funcional. Es en esos primeros años, una ventana de tiempo increíblemente formativa, donde la salud mental emerge, no como un capricho superfluo o un adorno trivial, sino como la viga maestra insustituible que sostiene o, irónicamente y con una crueldad que quiebra el alma, derrumba todo el andamiaje neurológico, emocional y cognitivo. Ver a un niño con problemas de salud mental es presenciar cómo la promesa de un futuro brillante y lleno de posibilidades se oscurece prematuramente, un pequeño navegante que, en lugar de explorar con entusiasmo los vastos y emocionantes horizontes de la niñez, se ahoga silenciosamente en su propia tormenta interna , incapaz de vislumbrar la orilla. La presencia de trastornos

mentales en la infancia no es una cuestión menor que se limita a afectar el comportamiento o el estado de ánimo; no, es un virus silencioso que compromete desde el crecimiento somático y la adquisición del lenguaje, hasta la socialización y el desempeño académico , tejiendo una red de limitaciones que puede atraparlos de por vida.

La salud mental infantil se define no solo como la simple ausencia de trastornos o afecciones, sino como la presencia vibrante y activa de la vida misma : la capacidad inherente de un niño para experimentar, regular y expresar sus complejas emociones, establecer relaciones interpersonales seguras y significativas, y explorar su entorno con una confianza desbordante y una autonomía creciente. Cuando un niño se enfrenta a desafíos como la ansiedad paralizante, la depresión que opaca su mundo, el TDAH que dispersa su atención o los trastornos del espectro autista que reconfiguran su interacción con el mundo , sus habilidades cognitivas, que deben ser herramientas afiladas para el aprendizaje, se vuelven tan difusas como un paisaje que se observa a través de una niebla densa y persistente . Paralelamente, sus capacidades físicas, que deberían florecer con vigor y vitalidad, languidecen, como una planta joven que carece de luz y agua . La génesis de estos trastornos es un complejo entramado multifactorial: desde la herencia genética que se lleva en la sangre, hasta un entorno familiar que puede ser un caldo de cultivo, a veces nutritivo y amoroso, a veces venenoso y destructivo , pasando por experiencias traumáticas que dejan cicatrices invisibles, la violencia que corrompe el alma, la pobreza que ahoga las esperanzas, la negligencia que marchita el espíritu o la flagrante falta de estimulación que detiene el crecimiento.

Las grandes teorías del desarrollo humano, como faros en la oscuridad , han iluminado la conexión intrínseca entre el bienestar emocional y el progreso cognitivo y físico. La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget , con sus etapas progresivas de pensamiento, nos diría que un niño atrapado en la ansiedad constante, lejos de construir con entusiasmo castillos de conocimiento, se dedica incesantemente a levantar muros de miedo y preocupación , lo que reduce restrictivamente su capacidad para asimilar y acomodar nuevas experiencias, dificultando así su avance a estadios de pensamiento más complejos. Erikson , por su parte, con su perspicaz análisis de las crisis psicosociales, mostraría cómo la resolución adecuada de estas etapas se vuelve una misión casi imposible para aquellos niños que, en lugar de aprender la confianza en un abrazo seguro, solo conocen el eco frío y desolador de la desconfianza y el abandono . Esto genera una inseguridad profunda, una baja autoestima que los arrastra y dificultades insuperables para asumir roles sociales

El modelo bioecológico de Bronfenbrenner , como un intrincado mapa de interconexiones , nos pinta un cuadro vívido donde el desarrollo del niño está determinado por la interacción dinámica entre múltiples niveles. Un hogar donde la violencia intrafamiliar es el pan de cada día, y donde no existe acceso a apoyo psicológico, se convierte en un campo de batalla desolador, no en un jardín seguro y fértil donde una pequeña vida pueda crecer y florecer . Y el modelo de carga alostática, propuesto por McEwen y Stellar, actúa como un monitor de estrés ininterrumpido y sin piedad , revelando cómo la activación constante del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, impulsada por el estrés crónico, carcome el desarrollo cerebral, dejando huellas tan

profundas y permanentes como el tiempo deja su marca indeleble en la piedra . Estas alteraciones comprometen tanto la salud física, manifestándose en trastornos del sueño, somatizaciones o retrasos en el crecimiento, como la cognitiva, resultando en déficits de atención y un rendimiento escolar que se desmorona.

Las estadísticas actuales son una bofetada de realidad que sacude la conciencia : uno de cada cinco niños en el mundo, un número escalofriante, presenta algún trastorno mental. En América Latina, la UNICEF (2022) lanza una voz de alerta desgarradora, revelando que millones de niños y adolescentes están atrapados en una espiral de problemas de salud mental, una cruel ironía en una región tan rica en potencial humano y recursos naturales, pero tan pobre en bienestar emocional para su infancia . En Colombia, específicamente, el Ministerio de Salud y el DANE (2023) reportaron un aumento del 30 % en la prevalencia de trastornos de ansiedad en niños entre 6 y 12 años, destacando con amargura que el acceso a servicios de salud mental sigue siendo, como un oasis en el desierto, casi inalcanzable para la mayoría de los que lo necesitan desesperadamente . Estudios recientes, como el de Laudes et al. (2021), demuestran con claridad meridiana cómo la pandemia por COVID-19, ese monstruo invisible que azotó el planeta , no hizo que agravar los síntomas depresivos en los niños, convirtiendo los hogares en cárceles para mentes en desarrollo, donde la concentración se evaporaba como el agua al sol , el insomnio se volvía un compañero constante y la lectura más se transformaba en un jeroglífico indescifrable, limitando extensivamente las interacciones sociales que son el pan de cada día para el aprendizaje. y el desarrollo del lenguaje .

Afortunadamente, no todo el panorama es un sombrío paisaje de desesperación. Diversas estrategias han sido implementadas para abordar esta problemática desde una

perspectiva integral. UNICEF ha desarrollado programas pioneros como “Escuelas como Centros de Apoyo Psicosocial”, en los que se demuestra que el juego y el arte son armas poderosas y alegres contra la desesperanza , fortaleciendo la salud emocional de los niños y construyendo autoestima donde antes solo había inseguridad. Estas iniciativas han sido aplicadas con éxito en zonas afectadas por el conflicto en Colombia, Perú y Honduras, con resultados positivos que actúan como pequeñas luces de esperanza en la oscuridad . La Organización Panamericana de la Salud (2021), por su parte, aboga con insistencia por la inclusión de profesionales de salud mental en los entornos escolares, porque educar una mente sana es tan fundamental y prioritario como enseñar a leer y escribir . Recomienda también la capacitación docente en primeros auxilios psicológicos y la creación de rutas de atención interinstitucionales que actúen como un sistema de apoyo robusto. Además, se destaca la importancia crítica del trabajo con las familias, pues el entorno doméstico sigue siendo esa célula fundamental de la sociedad , el principal espacio de influencia emocional y conductual en la infancia, donde se forjan los primeros vínculos y se aprenden las primeras lecciones de vida.

En síntesis, los problemas mentales durante la infancia son un lastre pesado y doloroso que arrastra no solo al individuo en su sufrimiento, sino a la sociedad entera en su progreso . La evidencia científica, como un eco irrefutable , y los marcos teóricos coinciden en que el bienestar emocional infantil no puede separarse del rendimiento académico, la salud física ni de las condiciones sociales del entorno; es decir, no es un lujo opcional, sino una necesidad vital, tan esencial como el aire que respiran . Por tanto, es urgente e imperativo integrar la salud mental como una prioridad absoluta en las políticas públicas de educación, salud y protección social; De lo contrario, estaremos

construyendo un futuro sobre arenas movidas, donde las bases se tambalean . Invertir en la infancia no es solo una medida de justicia social que salda una deuda histórica, sino la inversión más inteligente y rentable para prevenir ciclos de pobreza, exclusión y enfermedad mental a largo plazo . Atender de manera temprana, con compasión y con un enfoque integral estas dificultades no solo es una obligación moral, sino la estrategia más eficaz para formar generaciones más saludables, más resilientes y, finalmente, más preparadas para enfrentar los inmensos y complejos desafíos del mundo actual.

2.3 Marco conceptual

(Chen, 2020) El marco conceptual es la recopilación, sistematización y exposición de los conceptos fundamentales para el desarrollo de una investigación, sea en el área científica o en el área humanística.

problemas mentales

Los problemas mentales también conocidos como trastornos mentales o de salud mental, son alteraciones que afectan el pensamiento, las emociones, el comportamiento y las relaciones sociales de una persona.

Estos pueden manifestarse de diversas formas, como ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, esquizofrenia, entre otros. Esto influye en la manera en que una persona se siente, piensa y actúa.

NIMH, 2024, p.1 "Hay momentos en que todo niño se pone triste o está ansioso, irritable o agresivo. A veces resulta difícil para muchos niños quedarse quietos, prestar atención o interactuar con los demás. En la mayoría de los casos, estas son solo fases normales del desarrollo. Sin embargo, en el caso de algunos niños, estos comportamientos también pueden indicar un problema más grave."

Los problemas mentales en la infancia se ven reflejados en problemas de conducta, ansiedad, depresión, entre otros. Estos trastornos pueden estar relacionados con experiencias negativas durante la niñez, como maltrato, abuso, abandono, violencia intrafamiliar, entre otros. Cuando un niño vive este tipo de situaciones su cuerpo tiende a estar en alerta todo el tiempo. lo que puede influir en su desarrollo emocional y su comportamiento. En lugar de aprender a manejar sus emociones de manera correcta, puede volverse más nervioso, impulsivo o tener dificultades para relacionarse con los demás.

Hay un estudio de Moncaleano y León-Rodríguez (2024) destaca que la acumulación de experiencias adversas en la niñez (EAN) se relaciona con alteraciones en la cognición social de los adolescentes, manifestándose en problemas de autocontrol y malas conductas. Específicamente, se encontró que los adolescentes que han vivido una niñez conflictiva podrían tener patrones conductuales de impulsividad, alta sensibilidad a las recompensas e insuficiencia en la inhibición conductual, lo que incrementa los riesgos para la salud de los adolescentes.

Es fundamental identificar desde una edad temprana las situaciones negativas que pueden afectar la salud mental y física. Reconocer estas experiencias adversas permite

intervenir de forma correcta, previniendo el desarrollo de problemas emocionales y de conducta en el futuro.

salud física

La salud física se refiere al estado general del cuerpo y su capacidad para funcionar de manera óptima. Este concepto abarca no solo la ausencia de enfermedades, sino también el bienestar físico, que incluye la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Mantener una buena salud física es fundamental para llevar una vida activa y plena, y se logra a través de hábitos saludables, como la alimentación equilibrada y la actividad física regular.

Según Rodríguez (2022), la educación física es una disciplina centrada en el movimiento que busca mejorar la calidad de vida de las personas mediante la práctica de actividad física, una alimentación saludable y el autocuidado del cuerpo, considerando su relación con el entorno social, cultural y ambiental. En este contexto, se promueve una educación integral que, a través del aprendizaje de movimientos corporales, permite a las personas adquirir habilidades para mantener y controlar su salud tanto mental como física.

La educación física no solo contribuye al desarrollo físico de las personas, sino que también desempeña un papel crucial en su salud mental y emocional.

El movimiento y la actividad física reducen el estrés y la ansiedad, liberando hormonas que mejoran el estado de ánimo y generan una sensación de bienestar, por otro lado, por medio del ejercicio se desarrollan habilidades sociales como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de los problemas.

Mantener una vida activa y saludable reduce el riesgo de padecer problemas mentales, y permite que las personas se sientan conformes consigo mismas.

desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo es el proceso mediante el cual los individuos adquieren habilidades de pensamiento, procesamiento de información y comprensión del mundo a su alrededor. Este desarrollo es crucial para el aprendizaje y el crecimiento personal y social. Este concepto está intrínsecamente relacionado con cómo los seres humanos perciben, piensan, resuelven problemas y razonan a lo largo de diferentes etapas de su vida.

Medina Patiño y Pastor Palacio (2024) señalan que la crianza respetuosa contribuye al desarrollo cognitivo y social de los niños, además de prevenir problemas de salud mental en la infancia.

La seguridad emocional dada por una crianza respetuosa actúa como un factor protector contra el desarrollo de problemas mentales. Los niños que crecen en ambientes donde se les permite sentir libremente y se les brinda apoyo constante tienen menos probabilidades de experimentar ansiedad, depresión u otros problemas emocionales en el futuro.

El desarrollo personal de los niños y niñas viene desde su núcleo familiar, y al crecer con un acompañamiento positivo, adquieren un mejor bienestar emocional, además aprenden a construir relaciones interpersonales de forma asertiva lo que los vuelve menos propensos a adquirir estas alteraciones mentales.

Capítulo 3: Metodología de la investigación.

3.1 Diseño metodológico

Enfoque

En la actualidad los problemas mentales en la infancia se han convertido en una gran preocupación para los docentes, psicólogos y padres de familia. Esto se debe a su impacto significativo en el desarrollo emocional, físico y cognitivo de los niños y niñas, En este contexto hemos decidido optar por un enfoque cualitativo para investigar cómo los problemas mentales afectan la salud y el desarrollo físico y cognitivo de las niñas en la Institución Educativa Madre María Mazzarello.

La investigación que llevamos a cabo tiene como objetivo principal comprender cómo los problemas mentales influyen en el desarrollo de las niñas, no solo desde un punto de vista superficial, sino de manera más profunda. El enfoque cualitativo busca entender las experiencias, sentimientos y puntos de vista de las personas en su vida diaria. A través de entrevistas, conversaciones y observaciones, nos ayuda a conocer más a fondo lo que viven, proporcionando una visión más completa que los números. Este enfoque es útil para descubrir detalles importantes, ver patrones y entender cómo interactúan las personas entre sí, esas son cosas que no siempre se pueden medir con cifras. Además, nos permite conocer mejor la realidad de las personas, lo que asegura que sean escuchadas y comprendidas.

Una razón por la cual hemos optado por un enfoque cualitativo es la necesidad de explorar las experiencias de las niñas que presentan problemas mentales. Los trastornos mentales en la infancia, como la ansiedad, la depresión o el déficit de atención, tienen un impacto significativo en el bienestar emocional de las niñas, que se muestra de manera discreta y personal. Este tipo de experiencias emocionales son difíciles y variadas, y no se pueden captar fácilmente con números o estadísticas.

El enfoque cualitativo nos permite observar a detalle las perspectivas de las personas involucradas a través de entrevistas, grupos focales y métodos de observación. Al emplear estas técnicas, podemos comprender cómo las niñas experimentan sus problemas mentales en su vida cotidiana, cómo se sienten al respecto, cómo esto afecta su relación con sus compañeros y profesores. Además, este enfoque me permitirá capturar las diferentes perspectivas de padres, maestros y psicólogos, quienes juegan un papel importante en el manejo y la comprensión de los problemas mentales en el colegio.

Otro aspecto importante es que este enfoque nos permite contextualizar el fenómeno dentro de su entorno social y educativo. Los problemas mentales no afectan a todos los niños de la misma manera y la manera en que los experimentan puede depender del contexto en el que se desarrollan. El apoyo de los maestros, la presencia de programas de orientación psicopedagógica y las dinámicas de grupo en los salones pueden influir directamente en la manera en que las niñas enfrentan sus problemas. Con este enfoque podemos identificar posibles recursos dentro de la institución educativa que faciliten o dificulten el manejo de los problemas mentales.

Alcance

En nuestro proyecto buscamos entender cómo y por qué los problemas de salud mental influyen en la salud física y el desarrollo cognitivo de las niñas de primaria en Madre María Mazzarello. Por eso elegimos un alcance explicativo, este tipo de estudio no se queda en describir lo que está pasando, sino que trata de comprender las razones que hay detrás de los efectos que se observan.

El enfoque explicativo nos permite descubrir las causas. Muchas niñas viven con niveles altos de ansiedad o estrés, lo cual puede alterar funciones básicas del cerebro, como la atención, la memoria y el control de las emociones. Ese estrés también puede provocar dolores de cabeza, de estómago o, incluso debilitar su sistema de defensas, lo que les hace enfermar más fácilmente.

Además, este alcance nos ayuda a identificar lo que conecta la mente con el cuerpo y el aprendizaje. Por ejemplo, una niña que padece ansiedad puede evitar el descanso o el deporte y al quedarse quieta demasiado, pierde certeza en sus movimientos, necesita más esfuerzo para recordar o concentrarse y cómo su cerebro no se ejercita, tiene menor rendimiento en clase.

Por otro lado queremos conocer las dificultades específicas en el aula. Sabemos que la ansiedad, la depresión o incluso el TDAH generan problemas para concentrarse, seguir instrucciones y realizar un buen trabajo. Esto se refleja en peores notas y menor capacidad de retener la información. Si una escuela no brinda el apoyo emocional necesario ni actividades para gestionar esas emociones, las niñas se sienten solas, nerviosas e inseguras. En cambio, si hay un ambiente de respeto, comprensión y espacios de dispersión, se ve mejoría en su bienestar emocional y su salud física y mental.

Este alcance nos permite evaluar que tan efectivas son las intervenciones y actividades planteadas desde la institución para mejorar la salud mental en las niñas. Al comprender cómo y por qué ciertas estrategias influyen en el bienestar de las estudiantes, podemos medir de manera más precisa su impacto y realizar las mejoras necesarias para mejorar los resultados. nos ayuda a identificar factores que pueden influir en la efectividad de las intervenciones. Por ejemplo, el ambiente escolar, las relaciones con los docentes y compañeros, y el apoyo de la familia pueden afectar cómo las niñas responden a las actividades. Al considerar estos factores, podemos ajustar las intervenciones para mejorar su impacto y tener la certeza de que serán efectivas.

Diseño

Muchas veces pensamos que los problemas mentales solo afectan a los adolescentes o adultos, pero eso no es cierto, las niñas también presentan ansiedad, depresión, estrés, baja autoestima, entre otros, lo que puede afectar su salud, su manera de aprender y cómo se relacionan con los demás. Y es por eso que investigar cómo influyen los problemas mentales en el desarrollo físico y cognitivo de las niñas es fundamental. Y para poder entender esta influencia, el diseño metodológico más adecuado es el experimental.

El diseño experimental es una forma de investigación en la cual se hacen cambios a propósito para ver qué pasa con las personas o grupos que participan. En vez de solo mirar o hacer preguntas, se hace algo especial con un grupo, como darles ayuda o hacer una actividad, y luego se comparan con otro grupo al que no se le hizo nada. Así se puede

ver mejor si algo realmente cambia por culpa de lo que se hizo. En este caso, ayuda a saber si los problemas mentales afectan el crecimiento y el aprendizaje de las niñas.

Este proyecto de investigación busca entender cómo influyen los problemas mentales en el desarrollo físico y cognitivo de las niñas de primaria. Eso significa que no solo observamos si las niñas tienen problemas mentales, sino que también vemos que pasa cuando se interviene, cómo con programas de apoyo emocional, actividades para mejorar la autoestima, ejercicios físicos o actividades que estimulen su aprendizaje. Así podemos comparar si hay diferencias entre las niñas que recibieron la intervención y las que no. Por otro lado, queremos medir el impacto de las actividades y ver que resultados nos traen.

El diseño experimental nos permite utilizar instrumentos de medición antes y después de la intervención. Podemos aplicar pruebas de desarrollo cognitivo, cuestionarios de salud mental adaptados para niñas, observaciones de comportamiento, entre otros. Esto permite comparar los datos de forma objetiva y saber si hubo o no un cambio. Y como los datos son medibles los resultados pueden ser más confiables y útiles para tomar decisiones dentro de la institución.

Debemos ser muy cuidadosas al tratar con las niñas de primaria, saber comunicarnos y llegar a ellas, para no generar ningún tipo de daño, al contrario buscamos ayudar y mejorar su bienestar, por esto debemos ser muy respetuosas y apoyarnos en el personal capacitado.

Los resultados obtenidos pueden servir para futuras investigaciones, y seguir llevando a cabo en la institución estas intervenciones. Si se comprueba que ciertas actividades ayudan a mejorar el desarrollo de las niñas que tienen problemas mentales, esos programas pueden convertirse en estrategia para seguir tratando y ayudando a las niñas.

Es así que el diseño metodológico de esta investigación es experimental porque nos permite comprobar si los problemas mentales realmente influyen en el desarrollo físico y cognitivo de las niñas.

Método

El método de este proyecto es inductivo, es un camino que va de lo particular a lo general. Es decir, no se parte de una teoría o idea ya establecida, sino que se empieza observando casos específicos. En este caso, se observarán a las niñas de primaria dentro de la institución educativa para conocer su salud mental, física y académica. Luego con la información que encontremos sacaremos ideas y conclusiones sobre la influencia que tienen los problemas mentales en su desarrollo.

Una de las razones principales para elegir el método inductivo es que permite comprender la realidad de las niñas, muchas veces cuando se estudian temas como la salud mental es mejor no comenzar con suposiciones, porque cada niña es diferente y puede estar pasando por situaciones únicas. El método inductivo nos ayuda a conocer lo que realmente está pasando en la institución, directamente desde la experiencia y observación.

Empezaremos entrevistando a las niñas, a los docentes, y a las psicólogas de entorno protector, También podemos hacer observaciones dentro del aula y ver cómo participan, cómo se comportan, si están alegres, calladas o distraídas. Después analizamos los datos y buscaremos encontrar relaciones entre su estado emocional y su desarrollo físico (como cansancio, dolores frecuentes o bajo crecimiento) o su rendimiento escolar (como falta de atención, dificultades para aprender o bajo rendimiento académico) De esa forma podemos construir poco a poco una idea de la situación que se presenta.

El método inductivo nos permite ir descubriendo información en el proceso de investigación. Esto nos ayuda mucho porque estamos investigando un tema complejo, ya que pueden surgir muchos factores como problemas familiares, bullying, ansiedad, inseguridad, traumas, entre otros. Al no partir de una teoría cerrada, el método inductivo da espacio a que la investigación se adapte a la realidad de cada caso.

Además, con este método no se busca comprobar una teoría, sino ir construyendo una comprensión de lo que está ocurriendo en la institución.. Así que al finalizar la investigación, no solo contaremos con datos, sino también con una visión más completa de la realidad que viven las niñas.

Las niñas de primaria están en una etapa de formación muy importante, y cualquier problema emocional o mental que vivan puede afectar su crecimiento, sus relaciones sociales y su aprendizaje. Observar y analizar cómo se comportan en clase, cómo se sienten con sus compañeras, cómo responden a las actividades escolares, da información que solo se puede obtener a través de una mirada inductiva.

3.2 Población y muestra

La población de este proyecto está compuesta por niñas de básica primaria en la Institución Educativa Madre María Mazzarello, con edades entre los 6 y 12 años. Estas niñas se encuentran en una etapa de desarrollo muy importante, donde su crecimiento emocional, físico y cognitivo está en plena formación.

En la institución las niñas pueden presentar problemas de atención, concentración, memoria y dificultad para seguir indicaciones. También pueden presentar síntomas físicos comunes del estrés emocional, como dolores de cabeza, cansancio o alteraciones en el sueño, y esto afecta su energía y motivación para aprender. Haciendo que su participación en clase disminuya, mostrando actitudes negativas, falta de iniciativa, o irritabilidad.

El ambiente escolar en que viven día a día y su relación con los docentes y sus compañeras pueden influir mucho en cómo se sienten. Un ambiente de apoyo, comprensión y espacios de dispersión marcan la diferencia en su bienestar emocional y desempeño académico.

El muestreo de este proyecto es con fines especiales este es un tipo de muestreo no probabilístico, lo que quiere decir que no se elige a las personas al azar, sino que se seleccionaron intencionalmente por cumplir con ciertas características específicas que son importantes para el tema de estudio. En este tipo de muestreo, se elige directamente

a los participantes que cree que le van a aportar la mejor información, porque ya presentan los síntomas o condiciones que se están investigando.

En el caso de nuestro proyecto, no todas las niñas de primaria viven situaciones de ansiedad, tristeza, baja autoestima o traumas. Por eso decidimos no incluir a todas las niñas al azar. Lo que necesitamos es observar solo a aquellas que ya presentan señales de problemas mentales y que han sido reconocidas por la psicóloga del colegio o por los docentes. O sea que elegimos a propósito a quienes tienen las características que estamos estudiando.

Nuestro proyecto no busca conocer cuántas niñas tienen problemas mentales sino cómo estos problemas están afectando su vida cotidiana, su cuerpo, su aprendizaje y su comportamiento. Por eso trabajamos directamente con casos específicos e identificados por las psicólogas. El muestreo con fines especiales nos permite enfocarnos solo en las niñas que realmente tienen relación con el tema del proyecto lo que significa que no hacemos parte a niñas que no tienen problemas de salud mental. Si eligiéramos niñas que no han tenido ningún problema mental, los resultados serían confusos y no se podría establecer una relación clara entre los problemas mentales y su desarrollo, al enfocarnos en quienes sí han experimentado estas dificultades podemos obtener información clara que nos llevan a las respuestas que buscamos.

Este tipo de muestreo es muy importante porque protege el bienestar emocional de todas las niñas. No involucra a niñas que podrían sentirse incómodas o afectadas, y así evitamos exponerlas a situaciones difíciles o sensibles. Muchas veces las niñas que

presentan algún problema mental no les gusta que todos sepan lo que están pasando y con este muestreo podemos trabajar con ellas cuidando su privacidad y comodidad.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de información

Son métodos y herramientas que se utilizan para obtener datos relevantes en una investigación o estudio, ya sea científica, educativa o psicológica.

Técnicas:

La técnica es como se va a recolectar la información o los procedimientos que voy a utilizar para llevar a cabo la recopilación de datos, en este caso las entrevistas y encuestas. Como técnicas se escogieron: entrevista, observación y mural de situaciones con grupo focal

Instrumentos:

Los instrumentos son medios físicos o digitales que se usan para aplicar las técnicas, es el con que se obtiene la información. Se utilizó una guía para la entrevista con seis ítems diferentes donde se formularon las preguntas, una grabadora (celular) utilizada para grabar el sonido de la entrevista y una ficha de observación.

Entrevista:

Es una técnica de recolección que consiste en una conversación planificada entre dos o más personas con el fin de que el entrevistador obtenga información de la persona o del tema ya establecido.

Se escogió una entrevista a Leydy Zea Garcia la cual su papel en la institución es ser docente de apoyo psicológico de primaria que acompaña a la institución desde la U.A.I (unidad de atención integral).

Se utilizaron 6 items como guía para aclarar información que se quería resaltar de esta profesión enfocada a nuestra población los cuales fueron:

1. Formación y experiencia
2. Identificación de problemas
3. Evaluación y diagnóstico
4. Intervención y tratamiento
5. Desarrollo y crecimiento
6. Retos y recomendaciones

Las preguntas fueron las siguientes:

- ¿Cuál es su formación académica y qué la motivó a especializarse en el trabajo con niños con dificultades psicológicas?
- ¿Cuánto tiempo lleva trabajando en este campo?
- ¿Cuáles son los trastornos o dificultades psicológicas más comunes que ha observado en los niños con los que trabaja?
- ¿Qué señales tempranas indican que un niño puede estar enfrentando un problema psicológico que afecte su crecimiento?
- ¿Qué métodos o herramientas utiliza para evaluar el estado psicológico de un niño?
- ¿Qué tipos de intervenciones utiliza comúnmente en estos casos?

- ¿Cómo afectan los trastornos psicológicos al desarrollo físico, emocional y social del niño?
- ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta en su trabajo?

Observación:

Este consiste en observar directamente comportamientos, hechos, situaciones o personas para obtener datos relevantes sin intervenir en él, utilizamos una observación estructurada donde a todo un salón se les realizó la misma pregunta qué fue “¿Cuál es la diferencia para ustedes?” para así tener el reconocimiento del comportamiento de nuestro grupo focal establecido anteriormente y cómo se maneja su entorno respondiendo la pregunta.

Mural de situaciones:

Representa de forma clara y organizada la realidad de una comunidad, grupo o contexto específico, identificando sus características o problemas, se utiliza para visualizar de manera gráfica y escrita las situaciones positivas o negativas para entender el contexto en el que se va a trabajar.

La situación fue “¿Qué es la diferencia?” se le hizo a 45 niñas de una aula de clases completo cursando segundo grado y un porcentaje del 70% respondieron la pregunta cómo “alguien con otras cosas que yo no tengo de aspecto físico y forma de pensar” y daban de ejemplo el del aprendizaje especial que les daba a algunas de sus compañeras la docente encargada, esas mismas fueron cuatro con problemas psicológicos lo cual les retrasó el entendimiento de la actividad, al momento de recoger su papel ellas no copiaron y una dibujo algo que no iba acorde de la actividad, cuando les preguntamos

ellas no responden y la docente de apoyo recordó que algunas no podían hablar muy bien así que con ayuda respondieron la pregunta respondiendo sí a lo que anteriormente preguntamos.

3.4 Análisis de resultados

Del análisis de la entrevista y actividad realizadas concluimos que las niñas identifican cuando en su mismo entorno existe alguna con dificultad en el aprendizaje, lo que ellas lo toman de manera asertiva y comprenden cuando se le hace un seguimiento, actividad y se propone un tiempo diferente para ellas específicamente, reconocen cuando la docente de apoyo tiene que estar con ellas llevando su seguimiento lo cual se ve muy frecuente ya que se vieron niñas con casos como autismo, retraso en el habla, escritura, dificultad al concentrarse y responder la pregunta y era muy fácilmente que ellas se disocien de su entorno.

La entrevista fue realizada a un profesional en este tema que fue una profesora de apoyo psicopedagógico la cual reconoce este tipo de problemas de inmediato y sabe cómo tratarlos.

Mayormente los profesionales en esta área son personas que trabajan en una clínica especializándose en la infancia, se descubre que que los niños son muy receptivos pero muchas veces no se tienen palabras para expresar lo que sienten así que esto es un mayor indicio de motivación para ayudar desde temprana edad,

Se descubrió que en los casos más comunes se encuentra niños con ansiedad, depresión infantil, trastornos de lenguaje, TDAH, pero los métodos para evaluar este tipos de casos es el uso de observaciones directas al niño con pruebas estandarizadas para poder llegar a una intervención que le ayude positivamente al menos como lo soy la terapia cognitiva-conductual, terapia familiar y orientaciones adecuadas, también se usan técnicas de regulación emocional así haciendo que la adaptación dependiendo de su edad sea la correcta. También se encuentra que estos problemas psicológicos afectan directamente al desarrollo físico, emocional y social porque puede hacer que pierdan el apetito, su energía disminuye, mal desarrollo del lengua o motricidad y una gran dificultad de socialización y autoestima que al momento de ir crecimiento aumenta en un grado mayor.

Se observa que muchos de los problemas psicológicos en los niños están relacionados con su entornos familiar u otro gran porcentaje es que estos mismo nacen con este tipo de problemas o condiciones, lo que demuestra la importancia del afecto en su círculo social para establecer un desarrollo saludable, teniendo en cuenta que la mayoría de especialistas coinciden en que el diagnóstico temprano mejora significamente su recuperación y se presenta un mejor resultado.

Se concluye que se coincide en que estas dificultades no solo afectan el bienestar emocional sino también el desarrollo físico del menor siendo un factor repetitivo que demuestra la importancia de intervenir también con los padres, docentes y cuidadores encargados.

Capítulo 4: Informe final.

4.1 Propuesta

En nuestro proyecto de investigación hemos creado una intervención pedagógica llamada “Pequeñas grandes emociones”, pensada para las niñas de primaria de la Institución Educativa Madre María Mazzarello. Su objetivo principal es fortalecer la salud mental y emocional, ayudándolas a comprender lo que sienten y a manejarlo de forma positiva, para que esto se refleje en su desarrollo físico, en sus aprendizajes y en la convivencia escolar.

La propuesta nace porque nos dimos cuenta de que en el colegio casi siempre se le da más importancia a lo académico, y a veces se deja de lado lo que las niñas sienten. Sin embargo, las emociones influyen directamente en la manera de aprender: una estudiante tranquila, motivada y feliz, aprende mejor, participa con más ganas y se relaciona con respeto. En cambio, cuando hay tristeza, enojo o frustración sin saber cómo controlarlas, aparecen problemas en la concentración, en el rendimiento y también en la forma de convivir con los demás.

Con “Pequeñas grandes emociones” queremos trabajar la salud mental por medio de actividades pedagógicas como talleres, juegos, cuentos, dramatizaciones y espacios de diálogo. La idea es que las niñas tengan un lugar para expresarse, aprender a identificar lo que sienten y descubrir cómo eso influye en su manera de relacionarse y de cuidarse a sí mismas.

Lo más importante no es solo enseñar sobre las emociones, sino que las niñas desarrollen habilidades para la vida: mejorar la convivencia con sus compañeras, fortalecer la autoestima, aprender a resolver conflictos de forma sana y confiar más en ellas mismas.

Esta intervención pedagógica tiene varias características que la hacen especial:

- Es integral, porque no solo se enfoca en lo académico, sino también en lo emocional, físico y social.
- Es participativa, ya que las niñas no son espectadoras, sino que hacen parte activa de cada actividad.
- Es lúdica y creativa, porque se trabaja a través de juegos, dibujos, cuentos y dramatizaciones, lo que hace que aprender sea más divertido.
- Es preventiva, porque enseña a manejar emociones desde pequeñas, evitando problemas más adelante.

Finalmente, esta propuesta responde al tercer objetivo de nuestro proyecto de investigación, ya que busca llevar a la práctica una intervención pedagógica que realmente impacte de manera positiva en la vida de las niñas de primaria.

Las actividades estarán adaptadas según los grados: 1º, 2º y 3º por un lado, y 4º y 5º por el otro, teniendo en cuenta sus etapas de desarrollo y comprensión.

Actividades para 1º, 2º y 3º

1. El jardín de las emociones

Cada niña dibujó una flor y en sus pétalos escribir o dibujar distintas emociones (alegría, tristeza, enojo, miedo, calma). Luego compartirán en grupo en qué momentos se sienten así.

2. El cuento de las emociones

Se contará un cuento y cada niña dibujará la parte que más le gustó o la que más le hizo reflexionar. Posteriormente, se dialogará sobre cómo creen que se sintieron los personajes y qué se podría hacer para ayudarlos.

Actividades para 4º y 5º

1. Te regalo una palabra bonita

Cada niña recibirá una hoja de papel que irá pasando entre sus compañeras. En cada turno, las demás escribirán una frase bonita o motivadora. Al final, cada niña leerá lo que recibió y se conversó sobre cómo se sintieron al dar y recibir estas palabras.

2. El mapa de mis emociones

Cada niña dibujó un “mapa personal” dividido en cuatro secciones:

- Lo que me estresa o preocupa.
- Lo que me calma y me da paz.
- Personas en las que confío.

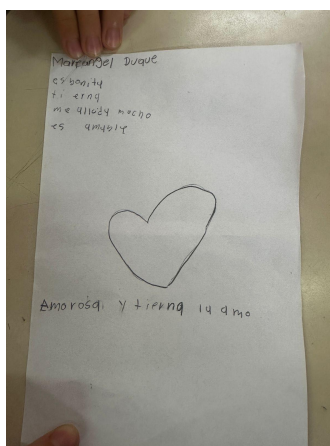
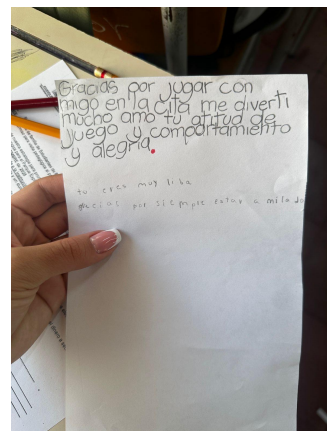
- Mis metas y sueños.

Podrán usar colores, palabras y dibujos. Luego, en grupos de 3 a 4 niñas, compartirán sus mapas y reflexionarán con preguntas como:

- ¿Qué cosas tenemos en común?
- ¿Cómo podemos apoyarnos entre nosotras cuando alguien esté pasando

por un mal momento?

Con estas actividades buscamos que las niñas aprendan a identificar lo que sienten, a expresarlo de forma positiva y a crear un ambiente de respeto, escucha y apoyo dentro de la institución.



4.2 Resultados

Los resultados fueron positivos, decidimos recolectar esa información

Problemas mentales

Se pudo observar al momento de realizar la intervención pedagógica, descubrimos cuales son las niñas que obtienen dicha situación porque tenían un comportamiento diferente al resto, se lograba identificar un leve retraso al entendimiento de las actividades y a veces estas mismas las utilizaban de manera negativa hacia sus mismas compañeras sin demostrar interés alguno o incluso en ciertos casos se expresaban algunas emociones

totalmente negativas al darle inicio a la actividad por razones como “el no querer compartir”.

Para muchas otras niñas que ya anteriormente se habían identificado con problemas mentales pudimos ver que el desarrollo de este tipo de actividades les hacían subir el ánimo y sentirse “queridas” por sus compañeras de clase, según lo expresado este tipo de buenos resultados han sido valorados para el mejoramiento entre ellas mismas y en su entorno.

Desarrollo físico y cognitivo

Al analizar los resultados de dicha intervención, vemos en esta segunda categoría que este tipo de actividades hacen que el lado cognitivo de las niñas se despierte porque las obliga ligeramente a pensar que pueden hacer para lograr ser parte de la actividad y poder resolverla ya que era algo que les llamaba la atención fácilmente, también se valora mucho las niñas que tienen un sistema cognitivo más avanzado porque así mismo lo sabían utilizar como una herramienta clave para fortalecer el mejoramiento en las actividades y hacer poder ayudar a sus demás compañeras. En tanto su desarrollo físico fue muy importante contemplar la idea que antes de hacer ciertas actividades ellas estuvieran realmente dispuestas, así que al momento de darle inicio a estas actividades fue clave hacer movimientos y estirar un poco para despertar sus cuerpos después de haber estado sentadas toda la jornada, eso así mismo también ayuda a captar esencialmente su atención.

4.3 Conclusiones

conclusión general

En conclusión, al analizar cómo influyen los problemas mentales en la salud y el desarrollo físico y cognitivo de las niñas de la básica primaria en la institución educativa Madre María Mazzarello, se puede comprender que la salud mental es un aspecto fundamental de la vida escolar y personal de cada niña. Muchas veces se piensa que en la infancia los problemas de ansiedad, depresión o dificultades emocionales no existen o no tienen tanta importancia, pero la realidad es que sí tienen un gran impacto en el crecimiento, en la manera de aprender y en cómo cada niña se relaciona con sus compañeras y profesores.

La infancia es una etapa en la que se están construyendo las bases emocionales y cognitivas que influyen en el futuro de cada persona. Si una niña experimenta constantemente emociones de tristeza, miedo, estrés o inseguridad, su mente no podrá concentrarse en las actividades académicas ni en las relaciones sociales que le ayudan a crecer.

Además, los problemas mentales tienen consecuencias en el desarrollo físico. Por ejemplo, cuando una niña está constantemente preocupada o con ansiedad, su cuerpo empieza a generar cansancio, insomnio, dolores de cabeza o problemas de alimentación. Esto demuestra que la mente y el cuerpo están conectados, y que no se puede hablar de salud completa si no se atiende tanto lo físico como lo mental.

Otro aspecto importante es el desarrollo cognitivo. Las niñas que atraviesan problemas emocionales o mentales suelen tener más dificultades para concentrarse,

recordar lo que aprende o mantener la atención durante las clases. Esto no significa que sean menos capaces sino que sus emociones bloquean o distraen el funcionamiento de su mente. Por eso, cuando no se brinda acompañamiento, el aprendizaje puede verse limitado o retrasado.

También se debe reconocer que los problemas mentales en las niñas no siempre son visibles. Muchas veces ellas no expresan con palabras lo que sienten, sino que lo muestran en su comportamiento: algunas se vuelven calladas y aisladas, mientras que otras reaccionan con enojo o rebeldía. Por eso, los docentes, directivos y familias deben estar atentos a las señales, entendiendo que un cambio en la actitud puede ser reflejo de una situación emocional que necesita atención.

Finalmente, los problemas mentales no deben ser vistos como algo ajeno a la educación, sino como un tema central para garantizar el bienestar y el aprendizaje.

Conclusiones específicas

Metodológico

En conclusión, investigar cómo la falta de reconocimiento y tratamiento temprano de los problemas mentales afecta a las estudiantes de primaria en la institución Madre María Mazzarello nos permite entender que el tiempo y la atención son factores cruciales en la salud y el bienestar de las niñas.

El reconocimiento temprano significa que padres, maestros y directivos logran identificar señales como cambios en el comportamiento, bajo rendimiento académico, falta

de interés en las actividades, tristeza frecuente o reacciones de ira. Si estas señales se ignoran o se normalizan, el problema puede crecer y traer consecuencias graves para el desarrollo de las niñas.

Por ejemplo, una niña que sufre de ansiedad y no recibe ayuda puede comenzar a experimentar síntomas físicos como dolores de estómago, falta de apetito o cansancio constante. Esto afecta su salud física, porque el cuerpo reacciona al estrés mental. Si la situación se agranda, puede incluso llegar a enfermedades más complejas o hábitos poco saludables.

Además, la falta de tratamiento temprano influye en la manera en que la niña enfrenta su proceso de aprendizaje. Una niña con depresión no tratada puede perder el interés por estudiar, sentirse incapaz y desarrollar inseguridad en sus capacidades. Estas sensaciones, si no se trabajan a tiempo, pueden quedarse en su mente durante años, afectando no solo en primaria, sino también en secundaria y su futuro académico.

Indagatorio

El tratamiento temprano no siempre significa medicinas o terapias, sino principalmente acompañamiento, escucha y estrategias pedagógicas que ayuden a la niña a expresar sus emociones y a encontrar formas positivas de enfrentarlas. Si la institución educativa y las familias trabajan juntas, los problemas pueden ser detectados a tiempo y se pueden dar soluciones prácticas que eviten complicaciones mayores.

Podemos concluir que la falta de reconocimiento y tratamiento temprano de los problemas mentales limita el desarrollo integral de las niñas, porque no solo afecta lo físico

y lo académico, sino también la manera en que construyen sus relaciones sociales y su visión de sí mismas.

Propositivo

Al momento en donde se examinó las estrategias que utilizan algunas personas como piedritas y psicopedagogía profesionalmente podemos deducir que esta intervención fue un éxito con nuestro público escogió anteriormente, ya que nos dieron resultados para encontrar la relación entre el desarrollo físico y los problemas mentales de cada estudiantes cursando actualmente en primaria y de cómo esta puede ser brutalmente afectada pero genuinamente manejada por una actividad realizada correctamente . Concluyendo igualmente que las actividades lúdicas fueron un gran avance y paso muy importante ya que con las niñas más grandes como lo son 4° y 5° se realizaron las charlas en las cuales se obtuvo una participación muy activa y pudieran igualmente comprender el mensaje correctamente.

<https://drive.google.com/file/d/12gjK1AW-rc058qiprFoRauxpGih2A2jr/view?usp=drivesdk>

Anexos.

Referencias.

Agudelo Hernández, F., Guapacha Montoya, M., De La Portilla Maya, S., Corrales

Suárez, M. J., & López Zuluaga, A. (2022). Síntomas depresivos en cuidadores y su relación con problemas afectivos y comportamentales en niños, niñas y adolescentes. *Andes Pediátrica*, 93(5).

<https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i5.3669>

Chen, C. (2020, octubre 15). Marco de referencia: qué es y ejemplos. *Significados.com*.

<https://www.significados.com/marco-de-referencia/>

Defensoría del Pueblo. (2024). *Suicidios de niñas, niños y adolescentes en Colombia: Un acercamiento a una problemática invisible*.

<https://hdl.handle.net/20.500.13061/773>

Fernández Martínez, I. (2023). Psicología de la salud con niños y adolescentes:

Importante continuar avanzando. *Revista de Psicología de la Salud*, 11(1), I–V.

<https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.311>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2012). *Lineamiento técnico para la inclusión y atención de familias*. Dirección de Familias y Comunidades.

<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/publicacion-47-a.pdf>

Más Comunicación. (s.f.). *Explorando la 9*.

<https://www.mascomunicacion.org/explorando-la-9>

Medina Patiño, T., & Pastor Palacio, D. (2024). *Contribución de la crianza respetuosa a la promoción del desarrollo cognitivo y social de los niños y la prevención de problemas de salud mental en la infancia* [Trabajo de grado, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Institucional UAN.

<https://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/10235>

Moncaleano, C., & León-Rodríguez, D. A. (2024). Experiencias adversas en la niñez y cognición social en adolescentes de una escuela de Bogotá, Colombia. *Psyche (Santiago)*, 33(1), 00113. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.38787>

National Institute of Mental Health. (2024). *Los niños y la salud mental: ¿Es solo una etapa?*
https://www.nimh.nih.gov/sites/default/files/health/publications/espanol/los-ninos-y-la-salud-mental/los-ninos-salud-mental-solo-una-etapa_0.pdf

Rodríguez Lampión, A. (2023). *Percepción de factores emocionales que influyen en la aparición de síntomas psicológicos o físicos en un grupo de jóvenes universitarios de Medellín (Colombia)* [Trabajo de grado, Universidad EAFIT]. Repositorio

Institucional Universidad EAFIT. <http://hdl.handle.net/10784/32511>

Rodríguez, P. L. (2022). *Programación de Educación Física en Primaria. Primer ciclo*.
Inde.

Seemann, E. (s.f.). *Fit for Life*. UNESCO. <https://www.unesco.org/es/fit4life>