

Salud mental y emocional infantil



Camilo Ocampo
Psicólogo Clínico

Historia de la salud mental en los niños

Hace más de un siglo, la infancia no se concebía como la etapa de desarrollo emocional protegida que es hoy; más bien, los niños eran vistos comúnmente como "adultos en miniatura". Esta percepción implicaba que carecían de una vida emocional compleja y se esperaba que maduraran rápidamente, asumiendo roles y responsabilidades de adultos, incluyendo el trabajo físico y las tareas domésticas, desde edades muy tempranas. Las necesidades afectivas específicas de los menores eran ampliamente ignoradas, y la crianza se centraba en la disciplina estricta y la obediencia, con el objetivo de convertir a estos "pequeños adultos" en miembros productivos de la sociedad lo antes posible.



Aspectos biológicos de las emociones

Los niños se enfrentan a desafíos para entender y expresar sus emociones debido a procesos biológicos en desarrollo, principalmente en su cerebro. La amígdala, una parte del cerebro que procesa las emociones, es muy activa en los niños, lo que puede llevar a respuestas emocionales intensas. Sin embargo, la corteza prefrontal, responsable de la planificación y la regulación emocional, aún está madurando. Esta diferencia en el desarrollo hace que sea difícil para los niños gestionar y comunicar lo que sienten de manera calmada, lo que a menudo resulta en manifestaciones físicas de sus emociones.



Las emociones en el infante

Desde una mirada contextual de la psicología, la percepción infantil de las emociones es dinámica y evoluciona con el desarrollo cognitivo y social. Inicialmente, los niños pequeños experimentan las emociones de forma global e indiferenciada, a menudo como sensaciones corporales intensas y poderosas que simplemente "suceden" y que perciben como hechos absolutos e incontrolables del entorno. A medida que crecen, y a través de la socialización y el lenguaje, comienzan a etiquetar y categorizar estas experiencias, entendiendo que sus sentimientos están ligados a situaciones específicas y adquieren una comprensión más matizada de la gama emocional. Este proceso está profundamente influenciado por el apego y el modelado de los cuidadores, quienes les enseñan implícita o explícitamente qué emociones son aceptables expresar y cuáles no, configurando así una visión de sus emociones que puede ir desde la aceptación natural y la curiosidad hasta el juicio o la supresión.



La expresión emocional en el infante

Expresión Pre-verbal y Física: En la primera infancia, antes de adquirir un lenguaje complejo, las emociones se manifiestan principalmente a través del cuerpo y la conducta. La alegría se expresa con sonrisas, risas y movimientos enérgicos (pataleos); el malestar, el miedo o la ira se comunican mediante el llanto, el arqueado de espalda, la evitación del contacto visual, o "rabieta" (tirarse al suelo, gritar).



La expresión emocional en el infante

Conductas de Aproximación y Evitación: Expresan interés y afecto buscando activamente la cercanía y el contacto físico (abrazos, aferrarse a los cuidadores). El miedo o el desagrado se expresan evitando activamente estímulos, escondiéndose detrás de un adulto o rechazando objetos o situaciones.



La expresión emocional en el infante

Expresión a Través del Juego: El juego es un canal fundamental para la expresión emocional infantil. Los niños a menudo *escenifican* sus miedos, conflictos o alegrías a través de narrativas con muñecos, dibujos o juegos de rol, lo que les permite procesar y externalizar sentimientos que aún no pueden articular verbalmente.



La expresión emocional en el infante

Desarrollo del Lenguaje Emocional: A medida que desarrollan habilidades lingüísticas (típicamente alrededor de los 3 a 5 años), comienzan a poner nombre a sus sentimientos. Empiezan a decir "estoy triste", "tengo miedo" o "eso me enoja". Sin embargo, esta verbalización inicial suele ser simple y directa.



La expresión emocional en el infante

Regulación y Expresión Socialmente Aceptable: Con el tiempo y la guía de los adultos, aprenden a regular sus expresiones emocionales. Comienzan a entender cuándo es apropiado reír a carcajadas, cuándo deben guardar silencio o cómo disimular una decepción para cumplir con las normas sociales.



La importancia de las emociones del adulto en el infante



¡No puedes darle a otro, lo que no tienes desarrollado en ti!



Modelamiento y moldeamiento de la conducta

Los adultos actúan como los principales modeladores y moldeadores del comportamiento emocional en los niños a través de procesos de aprendizaje social. Los infantes observan e imitan las respuestas emocionales de sus cuidadores; si un adulto reacciona al miedo con calma y estrategias de afrontamiento verbales, el niño aprende por modelado (aprendizaje vicario) a manejar su propio miedo de forma similar. Por el contrario, si las emociones del niño son consistentemente ignoradas, castigadas o reforzadas solo mediante pataletas, el niño aprende rápidamente, qué comportamientos son efectivos para obtener atención o alivio. Así, cada interacción y reacción del adulto no solo comunica qué emociones son "aceptables", sino que también refuerza y esculpe las formas en que el niño aprenderá a expresar y gestionar su mundo emocional a lo largo de su desarrollo.



Validación emocional como forma de entendimiento

La validación emocional es un pilar fundamental en el desarrollo socioemocional de los niños, ya que implica reconocer y aceptar sus sentimientos como legítimos y comprensibles, sin juzgarlos ni minimizarlos. Cuando un adulto valida la experiencia de un niño —diciendo, por ejemplo, "Entiendo que estés frustrado porque tu torre se cayó" — le está enviando un mensaje crucial: "Tus sentimientos son importantes y te estoy escuchando". Este proceso no solo ayuda al niño a sentirse seguro y comprendido, fortaleciendo el vínculo de apego, sino que también le proporciona las herramientas para identificar y nombrar con precisión sus propias emociones. Al sentirse validado, el niño aprende que todas las emociones son permisibles y manejables, lo que sienta las bases para una regulación emocional saludable y reduce la probabilidad de que desarrolle problemas conductuales o de salud mental asociados con la supresión emocional.



Niño o niña... ¡es igual!

Desde una perspectiva psicológica contemporánea, no existe una diferencia inherente o biológicamente determinada en la capacidad básica de niños y niñas para experimentar o expresar emociones. Las investigaciones sugieren que las diferencias observadas en la expresión emocional son, en gran medida, construcciones sociales y culturales aprendidas a través del modelado de roles de género y las expectativas sociales, no por predisposiciones biológicas innatas.



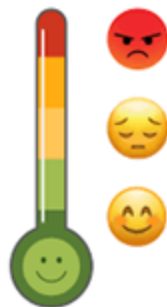
Herramientas para identificar emociones

El "**Detective del Cuerpo**": Mediante ejercicios de atención plena (mindfulness), se anima a los niños a "investigar" dónde sienten físicamente sus emociones. No se trata de nombrar la emoción inmediatamente, sino de localizar la sensación: "¿Es un calor en la cara?", "¿un nudo en la garganta?", "¿pies inquietos?". Esta herramienta fomenta la **conciencia corporal** y la conexión con la experiencia interna sin juicio.



Herramientas para identificar emociones

El **"Termómetro Emocional"**: Primero, dibuja un termómetro grande y vertical en una hoja de papel o pizarra, divide la escala en cuatro o cinco niveles, desde abajo hacia arriba, asociando cada nivel con una descripción simple: "Muy tranquilo/Contento", "Bien/Normal", "Un poco molesto/Nervioso", "Enfadado/Triste", y "Explosión/Rabia máxima". A continuación, explica al niño que este termómetro sirve para medir cómo se siente por dentro. El paso clave es modelar su uso: el adulto puede señalar un punto y decir "Ahora mismo, con este juego, yo estoy en 'Bien/Normal'". Finalmente, invita al niño a usar el indicador para mostrar su estado actual o pasado (p. ej., "Cuando mi hermano me quitó el juguete, subí a 'Enfadado'"). La práctica regular de señalar el nivel ayuda al niño a identificar y comunicar la intensidad de su emoción sin necesidad de una explicación verbal compleja.



Herramientas para regular las emociones

El "Tarro de las Olas" o "Tarro de escarcha": Una herramienta visual que emplea un tarro de cristal con agua, aceite y escarcha. Al agitarlo, la purpurina (las emociones intensas) se arremolina y oscurece la visión, con el podemos enseñar a que si se deja reposar el tarro tranquilamente, la escarcha se asienta por sí sola, lo que ilustra que al aceptar y dar espacio a las emociones, estas pierden intensidad y permiten una mayor claridad mental sin necesidad de lucha activa.



Herramientas para regular las emociones

La Metáfora del "Autobús y los Pasajeros": Esta herramienta clave utiliza dibujos, juguetes o juegos de rol para representar al niño como el "conductor" de su vida. Las emociones (miedo, tristeza, ira) son vistas como "pasajeros ruidosos" o molestos que gritan direcciones desde el fondo. El niño aprende que, si bien no puede echar a los pasajeros del autobús (no puede eliminar la emoción), sí puede elegir la dirección correcta (sus valores) y mantener el control del volante, sin obedecer ciegamente las órdenes de los sentimientos desagradables.



Herramientas para regular las emociones

La "Brújula de Valores": Una herramienta práctica que ayuda a redirigir la acción. Se crea una brújula física con cartón o papel donde los puntos cardinales son los valores importantes para el niño (ser amable, aprender, ser valiente, cuidar de la familia). Cuando el niño se siente atrapado por una emoción, se le guía para que mire su brújula y elija una acción que se alinee con su valor, en lugar de una acción impulsiva dictada por el malestar del momento.



Herramientas para el manejo comportamental

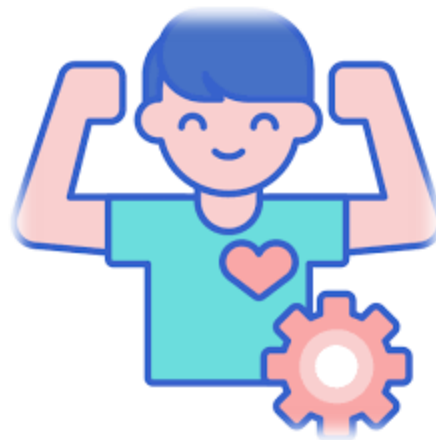
Evento: Estás en el supermercado con tu hijo de 4 años. Pasa por el pasillo de los cereales y te pide una caja de cereal azucarado con su personaje de dibujos animados favorito. Le explicas con calma que no lo comprarán porque ya tienen cereal en casa. El niño se tira al suelo, empieza a llorar, gritar y patalear.

El objetivo es no reforzar la conducta de la pataleta (dándole el cereal o prestándole atención excesiva) y fomentar la calma.

- **Tu acción:** Mantén la calma absoluta. Tu respuesta debe ser lo más neutral posible.
- **Ignora activamente la conducta:** No discutas, no supliques, no mires al niño directamente a los ojos mientras grita. Puedes decirle una frase corta y neutral como: "Cuando te calmes, podemos hablar".
- **Retira la atención:** Continúa con tus compras (mira otros productos, revisa tu lista) mientras mantienes un ojo en la seguridad del niño. La falta de atención del "público" hace que la pataleta pierda su propósito.
- **No cedas:** ¡Crucial! Si le das el cereal para que pare de gritar, le enseñas que gritar es la forma efectiva de conseguir lo que quiere.

Un niño es un niño... No patologizar las emociones

Es fundamental evitar patologizar los comportamientos de los niños porque la mayoría de las conductas disruptivas son, en realidad, expresiones normales y esperables de su etapa de desarrollo y maduración emocional. Etiquetar rápidamente como "trastorno" o "patología" una pataleta, un momento de impulsividad o la simple desobediencia ignora el hecho de que los niños están aprendiendo activamente a navegar el mundo, a regular sus emociones y a comunicar sus necesidades. La patologización temprana puede estigmatizar al menor, impactar negativamente su autoconcepto y pasar por alto las causas ambientales o funcionales subyacentes, como el estrés familiar o la falta de habilidades parentales, derivando la atención de la intervención conductual o educativa adecuada hacia un posible diagnóstico innecesario.



Tipos de patrones de crianza

Estilo de Crianza	Características	Consecuencias en el Adolescente	Impacto en la Vida Adulta
Autoritario	Control rígido y castigos.	Retraimiento, miedo o rebeldía explosiva.	Baja autoestima y dificultad para decidir.
Democrático	Límites claros y afecto.	Seguridad, responsabilidad y empatía.	Alta autonomía y buena gestión emocional.
Libertario	Sin reglas ni guías.	Impulsividad y falta de autocontrol.	Poca tolerancia a la frustración y falta de metas.

¿QUÉ TIPO DE ADULTO, PADRE O CUIDADOR QUIERES SER?



14/05/2026

Aliansalud
eps



INFORMACIÓN INTERNA. No distribuya o reproduzca sin previa autorización de Aliansalud.