



*Educación y salud mental infantil: revisión de enfoques para una estrategia de aprendizaje significativo*

*Education and Child Mental Health: Review of Approaches to a Meaningful Learning Strategy*

*Educação e Saúde Mental Infantil: Revisão das Abordagens para uma Estratégia de Aprendizagem Significativa*

Sandra Estefanía Márquez Uyaguari <sup>I</sup>  
[estefania\\_8911@outlook.com](mailto:estefania_8911@outlook.com)  
<https://orcid.org/0009-0006-2329-2837>

Zoila Beatriz Murudumbay Villagrán <sup>II</sup>  
[betty\\_liz2011@gotmail.com](mailto:betty_liz2011@gotmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0005-3494-5031>

Adriana Teresa Jiménez Puma <sup>III</sup>  
[adrigabo2013@gmail.com](mailto:adrigabo2013@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0009-8990-2126>

Tania Esperanza González López <sup>IV</sup>  
[tgonzalesl@gmail.com](mailto:tgonzalesl@gmail.com)  
<https://orcid.org/0009-0006-9842-6377>

**Correspondencia:** [estefania\\_8911@outlook.com](mailto:estefania_8911@outlook.com)

Ciencias de la Educación  
Artículo de Investigación

\* **Recibido:** 26 de febrero de 2025 \* **Aceptado:** 24 de marzo de 2025 \* **Publicado:** 29 de abril de 2025

- I. Licenciada en Psicología Educativa: Mención Educación Básica, Ministerio de Educación: Centro de Educación Inicial Ciudad de Cuenca, Ecuador.
- II. Licenciada en Ciencias de Educación Mención Educación Inicial y Parvularia, Ministerio de Educación: Centro de Educación Inicial Ciudad de Cuenca, Ecuador.
- III. Licenciada en Ciencias de la Educación, Ministerio de Educación: Centro de Educación Inicial Ciudad de Cuenca, Ecuador.
- IV. Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Especial y Preescolar, Ministerio de Educación: Centro de Educación Inicial Ciudad de Cuenca, Ecuador.



## Resumen

La salud mental infantil se ha posicionado como un componente clave del bienestar y desarrollo en la niñez, íntimamente ligado al contexto educativo. En este artículo se revisan enfoques pedagógicos orientados a promover un aprendizaje significativo que contribuya a la salud mental de niños y niñas. Se parte de la definición de salud mental infantil según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y se integran aportes teóricos y empíricos de diversos autores. En la Introducción se presentan definiciones clave (OMS, 2022a) y antecedentes de investigaciones recientes (Aparicio, Castellanos & Mosquera, 2020; Andrade & González, 2022), a partir de desarrollar subtemas cruciales: la influencia de la educación en la salud mental, las herramientas y métodos de educación para la salud, la creación de ambientes favorables, las actividades demostrativas y grupales, el juego como recurso pedagógico, las estrategias de promoción y prevención (incluyendo el esquema de Leavell y Clark) y el uso de ayudas didácticas y Tecnologías de la Información y las Comunicaciones. La Metodología describe una revisión bibliográfica con análisis de contenido. En los Resultados, se comparan tres estudios representativos Sporzon y López (2021), Cecchini y Carriedo (2021), y Gutiérrez y Buitrago (2019) mediante una tabla que contrasta sus objetivos, categorías de análisis y aportes principales. La Discusión profundiza en los hallazgos, resaltando convergencias entre las estrategias educativas y la promoción de la salud mental infantil. Finalmente, la Conclusión sintetiza la importancia de integrar educación y salud mental a través de un enfoque de aprendizaje significativo, ofreciendo recomendaciones para la práctica educativa y sugiriendo líneas futuras de intervención y estudio.

**Palabras Clave:** salud mental infantil; educación; aprendizaje significativo; estrategias.

## Abstract

Children's mental health has been positioned as a key component of childhood well-being and development, closely linked to the educational context. This article reviews pedagogical approaches aimed at promoting meaningful learning that contributes to children's mental health. It begins with the World Health Organization's (WHO) definition of children's mental health and integrates theoretical and empirical contributions from various authors. The Introduction presents key definitions (WHO, 2022a) and background on recent research (Aparicio, Castellanos & Mosquera, 2020; Andrade & González, 2022), developing crucial subtopics: the influence of education on mental health, health education tools and methods, the creation of favorable

environments, demonstrative and group activities, play as a pedagogical resource, promotion and prevention strategies (including the Leavell and Clark scheme), and the use of teaching aids and Information and Communication Technologies. The Methodology describes a bibliographic review with content analysis. In the Results, three representative studies are compared: Sporzon and López (2021), Cecchini and Carriedo (2021), and Gutiérrez and Buitrago (2019) through a table that contrasts their objectives, analysis categories, and main contributions. The Discussion delves into the findings, highlighting convergences between educational strategies and the promotion of children's mental health. Finally, the Conclusion summarizes the importance of integrating education and mental health through a meaningful learning approach, offering recommendations for educational practice and suggesting future lines of intervention and study.

**Keywords:** Children's mental health; education; meaningful learning; strategies.

## Resumo

A saúde mental das crianças tornou-se uma componente essencial do bem-estar e do desenvolvimento infantil, intimamente ligada ao contexto educativo. Este artigo analisa abordagens pedagógicas que visam promover uma aprendizagem significativa que contribua para a saúde mental das crianças. Parte da definição de saúde mental infantil segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e integra contributos teóricos e empíricos de vários autores. A Introdução apresenta as principais definições (OMS, 2022a) e o histórico de pesquisas recentes (Aparicio, Castellanos e Mosquera, 2020; Andrade e González, 2022), desenvolvendo subtópicos cruciais: a influência da educação na saúde mental, ferramentas e métodos de educação em saúde, a criação de ambientes favoráveis, atividades demonstrativas e em grupo, o brincar como recurso pedagógico, estratégias de promoção e prevenção (incluindo o esquema de Leavell e Clark) e o uso de materiais didáticos e Tecnologias de Informação e Comunicação. A Metodologia descreve uma revisão bibliográfica com análise de conteúdo. Nos Resultados, são comparados três estudos representativos Sporzon e López (2021), Cecchini e Carriedo (2021) e Gutiérrez e Buitrago (2019) através de uma tabela que contrasta os seus objetivos, categorias de análise e principais contributos. A discussão aprofunda as descobertas, destacando convergências entre as estratégias educativas e a promoção da saúde mental infantil. Por fim, a Conclusão resume a importância de integrar a educação e a saúde mental através de uma abordagem de aprendizagem significativa, oferecendo recomendações para a prática educativa e sugerindo futuras linhas de intervenção e estudo.

**Palavras-chave:** saúde mental infantil; educação; aprendizagem significativa; estratégias.

## Introducción

La salud mental durante la infancia puede describirse como un estado de equilibrio emocional y social que permite al niño desenvolverse con soltura, afrontar las exigencias cotidianas y participar activamente en su entorno. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “un estado de bienestar que posibilita a las personas hacer frente al estrés, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar de forma productiva y aportar a su comunidad” (OMS, 2022a). Esta definición, la integra dentro de la salud global y destaca habilidades esenciales como el aprendizaje y la adaptación social.

En los más pequeños, ese bienestar determina la manera en que gestionan el estrés, establecen vínculos y toman decisiones diarias; contempla, por tanto, la regulación de las emociones y la adquisición de hábitos sociales positivos. Varias investigaciones han documentado ampliamente la conexión entre la escuela y el bienestar psicológico. Gutiérrez y Buitrago (2019) subrayan que el centro escolar (primer espacio de socialización) resulta decisivo en la construcción de la salud mental infantil.

Según las autoras, los docentes actúan como referentes de las interacciones que allí se producen, de modo que modelan la forma en que el alumnado maneja sus emociones, resuelve conflictos y convive. Cuando el profesorado posee competencias socioemocionales (comunicación asertiva, empatía y capacidad de mediación) genera un clima acogedor que protege la salud de sus estudiantes; si, en cambio, predomina un ambiente tenso o autoritario, la escuela puede convertirse en fuente de estrés.

Este afán de vincular educación y bienestar ha dado pie a enfoques innovadores. La neuroeducación planteada por Aparicio, Castellanos y Mosquera (2020) combina hallazgos de la neurociencia con estrategias pedagógicas para potenciar la inteligencia emocional y las habilidades metacognitivas, logrando simultáneamente un mayor rendimiento académico y un fortalecimiento socio-afectivo. Estudios posteriores confirman esa tendencia: Andrade y González (2022) hallaron que el alumnado con altos niveles de inteligencia emocional presenta mejor adaptación escolar y mejores calificaciones, lo que respalda la incorporación de programas de educación emocional en el currículo.

En conjunto, las investigaciones coinciden en que enseñar a identificar, nombrar y regular las emociones (y fomentar la empatía) constituye un pilar de la formación integral. Además, para que el aprendizaje sobre salud mental sea verdaderamente significativo, los contenidos deben conectarse con la experiencia del estudiante. Siguiendo la teoría del aprendizaje significativo, de David Ausubel (citado por Silva, 2009), la nueva información se asimila de forma estable cuando se enlaza, sin arbitrariedad, con los conocimientos previos del alumno, reformulando su estructura cognitiva.

Esto cobra especial relevancia al enseñar sobre salud mental: temas como la gestión de emociones o la resiliencia resultan más comprensibles y perdurables si el niño puede vincularlos con situaciones reales que ha vivido u observado. Por ello, una estrategia educativa dirigida a la salud mental infantil debe integrar la dimensión emocional para ser verdaderamente significativa: no basta con impartir información sobre hábitos saludables, sino que es necesario propiciar vivencias y reflexiones que toquen las emociones del menor, motivándolo a internalizar esos aprendizajes.

### **La inferencia de la educación en la salud mental**

La educación influye de manera determinante en el desarrollo socioemocional de la infancia. Desde los primeros años, la escuela proporciona experiencias que pueden proteger o, por el contrario, comprometer la salud mental de los niños. En contextos educativos favorables, donde prevalecen el respeto, la seguridad y el apoyo, los estudiantes suelen mostrar mayores niveles de autoestima y menores indicadores de estrés o ansiedad. Esto se debe a que la escuela, además de transmitir conocimientos, configura valores, actitudes y comportamientos.

“Allí se consolidan los imaginarios, realidades, subjetividades y conductas del estudiante”, tal como señalan Gutiérrez & Buitrago (2019) en su revisión teórica sobre ambientes de paz. Cuando los docentes fomentan la participación, la expresión emocional y la cooperación, contribuyen a que el aula sea un espacio donde los niños “pueden aprender a experimentar la paz”, entendida esta no solo como ausencia de conflicto sino como un ambiente de convivencia sana y apoyo mutuo. Por el contrario, un entorno escolar hostil (con bullying, castigos humillantes o alta presión académica) actúa como factor estresor que puede derivar en problemas emocionales o de conducta.

Asimismo, Gutiérrez y Buitrago (2019) concluyen que el desarrollo de habilidades socioemocionales en los docentes tiene un impacto directo en el bienestar estudiantil. Es decir, maestros emocionalmente inteligentes crean ambientes menos estresantes, lo cual beneficia la

salud mental de los niños al reducir factores de riesgo (como la ansiedad por conflictos) y potenciar factores protectores (como la confianza y la empatía en el aula). Cada interacción con un profesor comprensivo, cada proyecto colaborativo exitoso o cada reconocimiento por un logro académico, son experiencias educativas que fortalecen la resiliencia emocional de los estudiantes.

Hablar de salud mental en la infancia exige mirar de cerca lo que ocurre en la escuela: qué aprenden los niños, cómo lo aprenden y qué emociones les provoca ese proceso. Conocer esas respuestas permite diseñar acciones capaces de convertir al sistema educativo en un aliado de su bienestar, cimentando bases emocionales que los acompañarán toda la vida.

### **Recursos y métodos para la educación en salud**

La enseñanza de la salud, en especial la mental, se vale de estrategias didácticas variadas para afianzar conocimientos y hábitos desde los primeros años. En lugar de la clase expositiva tradicional, se favorecen técnicas activas y vivenciales, pues se sabe que el alumnado asimila mejor lo que experimenta y reflexiona que lo que escucha de forma pasiva. Entre los recursos más habituales figuran las dinámicas grupales, los juegos de rol, los talleres experienciales, los cuentos ilustrados y los debates guiados. Su objetivo es convertir ideas abstractas como el “bienestar emocional” o el “autocuidado” en situaciones próximas al mundo infantil.

Un método eficaz consiste en plantear casos simulados adaptados a la edad; por ejemplo, narrar la historia de una niña que se enfada con un amigo y pedir a la clase que ofrezca alternativas para reconciliarse. Con ello se fomenta la reflexión y se introducen, de manera natural, estrategias para gestionar la tristeza o buscar apoyo. El diálogo abierto también resulta valioso. Organizar encuentros donde los estudiantes hablen sin miedo de emociones, estrés o amistad les permite compartir inquietudes, resolver dudas y normalizar la expresión de sus sentimientos dentro del aula.

Esto no solo brinda información, sino que valida sus sentimientos y mejora sus habilidades de comunicación y escucha. También se destacan las técnicas lúdicas (que se explorarán más adelante) y las técnicas artístico-expresivas. Por ejemplo, dibujar “cómo me siento hoy” o usar títeres para representar situaciones conflictivas son estrategias que facilitan exteriorizar emociones de manera segura.

Asimismo, la narración de cuentos y metáforas adaptadas puede ayudar a explicar fenómenos complejos: un cuento sobre un “monstruo del miedo” que se hace pequeño cuando lo nombramos,

por ejemplo, sirve para enseñar a no reprimir las emociones sino a reconocerlas y hablar de ellas. En términos generales, las herramientas didácticas en educación para la salud deben ser interactivas, concretas y culturalmente adecuadas.

Cabe señalar que la educación para la salud es una herramienta en sí misma de prevención primaria. La OMS reconoce la educación para la salud como una de las medidas centrales para mantener y promover la salud desde edades tempranas (OMS, 2022a). En la práctica, las escuelas han implementado programas transversales de educación para la salud que incluyen contenidos sobre alimentación, prevención de adicciones, educación sexual y, más recientemente, educación emocional. Estas iniciativas aprovechan múltiples métodos educativos: desde charlas con profesionales sanitarios invitados, hasta proyectos escolares (por ejemplo., crear un “rinconcito de la calma” en el aula para cuando algún estudiante se sienta agobiado).

En síntesis, educar en salud durante la infancia requiere propuestas diversas e imaginativas, siempre con el niño en el centro, para influir de forma real en lo que sabe, piensa y hace. Al unir dinámicas de juego, arte, diálogo y reflexión, los mensajes sobre bienestar psicológico llegan con mayor profundidad y se convierten en destrezas para la vida. La combinación flexible y creativa de métodos convierte la educación para la salud en algo diferente de la clase tradicional, transformando el aprendizaje en una vivencia verdaderamente significativa.

### **Creación de ambientes favorables**

Un ambiente favorable en la escuela es aquel que propicia el bienestar integral de los niños, incluyendo su salud mental. Mantener un ambiente escolar positivo se reconoce como una de las formas más eficaces de fortalecer la resiliencia del alumnado y prevenir la aparición de dificultades emocionales. ¿Qué caracteriza a un ambiente escolar favorable? Diversos elementos, entre los que destacan: relaciones respetuosas, clima de apoyo emocional, sentido de pertenencia, seguridad física y psicológica, y espacios para la participación.

En particular, respecto a la enseñanza de habilidades de convivencia pacífica, se han documentado programas de mediación escolar o educación en valores (como la tolerancia, la solidaridad y el respeto mutuo) que resultan útiles para cimentar una cultura de paz. Gutiérrez & Buitrago (2019) destacan que entender el conflicto como algo manejable y formativo, en lugar de algo meramente punitivo, abre “importantes opciones para la transformación y reinterpretación de las relaciones en el aula”, promoviendo la consolidación de “escenarios de paz desde la realidad de la escuela”. Esto

significa que, manejados adecuadamente, los conflictos cotidianos pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje emocional y mejora del clima escolar.

Un aspecto frecuentemente subestimado es el ambiente físico del aula: espacios limpios, ordenados, con buena iluminación, ventilación y zonas decoradas con colores o materiales amigables, también influyen en el estado de ánimo y concentración de los niños. Bienestar y aprendizaje van de la mano: difícilmente un niño angustiado o atemorizado rendirá académicamente, mientras que un niño contento y seguro desplegará mejor sus capacidades. Por tanto, invertir esfuerzos en construir ambientes escolares saludables es una inversión doblemente valiosa: mejora la calidad de vida presente de los alumnos y sienta las bases para sus logros futuros.

### **Demostración y actividades grupales**

El aprendizaje por demostración (también llamado modelamiento) y las actividades grupales son enfoques metodológicos que inciden poderosamente en cómo los niños adquieren habilidades psicosociales. En el contexto de la salud mental, esto se traduce en que los niños aprenden comportamientos y actitudes saludables observando a sus referentes y practicándolos con sus pares en situaciones colaborativas.

Gutiérrez y Buitrago (2019) señalan que los docentes fungen como “modelos de las reacciones, relaciones y vínculos” en la escuela. Un profesor que reconoce sus errores, pide disculpas cuando corresponde, escucha activamente y expresa sus emociones de forma asertiva, transmite a sus pupilos que ellos también pueden (y deben) actuar así. Incluso pequeñas demostraciones cotidianas (como practicar ejercicios de respiración antes de un examen para manejar la ansiedad, o expresar “estoy orgulloso de ustedes” tras un trabajo en equipo) van cimentando en los niños maneras positivas de afrontar situaciones y relacionarse.

Además del profesor, otras figuras adultas (padres, madres o especialistas invitados, como un psicólogo escolar que imparta una charla) pueden convertirse en referentes para el alumnado. Conviene subrayar que ser modelo no significa mostrarse impecable, sino auténtico y capaz de afrontar las dificultades. Observar a un adulto que gestiona su tristeza o frustración de manera adecuada (lejos de reprimirla o expresarla con violencia) ofrece al niño una lección valiosa: las emociones son normales y se pueden regular.

Las actividades grupales añaden un espacio donde los estudiantes aprenden entre iguales y ponen a prueba conductas saludables dentro de un marco seguro. Desde el punto de vista del bienestar

emocional, estos ejercicios pueden diseñarse de forma explícita para trabajar competencias socioafectivas. Por ejemplo, existen juegos cooperativos cuyo objetivo no es vencer al otro, sino lograr una meta colectiva, reforzando la noción de comunidad y evitando presiones individuales. También resultan útiles los talleres de reflexión en los que cada participante comparte brevemente alguna vivencia personal.

Guiadas con criterios pedagógicos, estas dinámicas consiguen que los niños se sientan escuchados y comprendidos por sus compañeros, lo que refuerza su percepción de apoyo grupal. Además, pertenecer a un colectivo cohesionado reduce la sensación de soledad o aislamiento que puede anteceder a problemas como la depresión infantil. Resulta, por último, esencial equilibrar la demostración del adulto con la práctica del alumnado: el mayor aprendizaje llega cuando lo observado se convierte en experiencia propia. Por ello, una intervención educativa sólida combina el ejemplo de los mayores con oportunidades frecuentes para que los niños ejerciten sus habilidades socioemocionales en la interacción diaria.

### **Juegos y actividades recreativas**

El juego es el vehículo natural a través del cual la infancia explora, experimenta y aprende. De ahí que las propuestas lúdicas resulten especialmente valiosas para trabajar la salud mental: convierten ideas que podrían parecer abstractas (como identificar emociones o pedir ayuda) en situaciones cercanas y amenas. Existen múltiples recursos diseñados para que los niños reconozcan, expresen y regulen sus sentimientos. Algunos se centran en la identificación emocional mediante cartas, ruletas o tableros; otros son juegos cooperativos donde el objetivo no es ganar, sino colaborar, reforzando el apoyo mutuo y la sensación de pertenencia.

Las actividades al aire libre aportan entrenamiento físico, risa y liberación de endorfinas ligadas al bienestar. A estas se suman los juegos simbólicos o dramáticos, que permiten ensayar situaciones emocionales en un entorno seguro: representar una discusión, escenificar el primer día de clase o dramatizar una despedida ayuda a los pequeños a procesar emociones complejas.

En definitiva, el potencial pedagógico del juego radica en que despierta la motivación intrínseca: cuando el aprendizaje llega disfrazado de diversión, los niños participan con entusiasmo, interiorizan los contenidos y transfieren lo aprendido a su vida cotidiana. Un niño en medio de un juego está altamente concentrado y comprometido con la actividad sin sentirla como una obligación, lo cual es ideal para lograr un aprendizaje significativo. Es por eso que estrategias como

la gamificación (incorporar elementos de juego en contextos educativos formales) han cobrado auge incluso en niveles superiores. En la niñez, más que una opción, el juego es casi un requisito para captar el interés sostenido.

Investigaciones lúdico-educativas han mostrado que tras participar en juegos de educación emocional, los niños mejoran en reconocimiento de emociones y muestran actitudes más prosociales con sus compañeros. Por ejemplo, un sencillo juego cooperativo al inicio del día puede predisponerlos a una jornada escolar con mejor convivencia. En línea con esto, las actividades recreativas también pueden servir como válvula de escape emocional. La investigación de Cecchini et al. (2021) evidencia que la actividad física regular se asociaba a menos síntomas de depresión durante el confinamiento por COVID-19.

### **Estrategias de promoción y prevención**

Abordar la salud mental infantil desde la educación implica no solo intervenir cuando hay problemas, sino principalmente promover el bienestar y prevenir la aparición de trastornos. En salud pública se distinguen clásicamente tres niveles de prevención –primaria, secundaria y terciaria– según el modelo de Leavell y Clark, que también son aplicables al contexto educativo. Cada nivel conlleva estrategias específicas (OMS, 2022b).

- **Prevención primaria (promoción de la salud):** En el caso de la salud mental en la escuela, la prevención primaria se traduce en promoción del bienestar emocional para todos los alumnos. Esto incluye incorporar en el currículo contenidos de educación emocional, enseñar habilidades para la vida (resolución de conflictos, toma de decisiones responsables, autocuidado), fomentar hábitos saludables (sueño adecuado, ejercicio físico regular, buena alimentación, ya que todos impactan en la salud mental) y, como se ha descrito, crear ambientes escolares positivos.

Programas universales como los de educación socioemocional o mindfulness para niños entran en este nivel: se ofrecen a todos los estudiantes, no porque estén enfermos, sino para fortalecer sus recursos personales. La idea es “vacunar” metafóricamente a los niños contra futuras adversidades, dotándolos de resiliencia. La prevención primaria en salud mental infantil también implica trabajar con las familias –es decir, educar a padres y cuidadores sobre prácticas de crianza positivas, detección de señales de malestar en sus hijos, etc.– ya que el entorno familiar y escolar conjuntamente crean la red de apoyo del niño.

- **Prevención secundaria:** En el entorno educativo, los docentes y orientadores cumplen un rol vital en identificar señales de alarma en la salud mental de los alumnos (cambios drásticos de comportamiento, aislamiento repentino, decaimiento, agresividad inusual, dificultades de atención persistentes, etc.). Una vez identificado un posible caso, la escuela debe activar protocolos: por ejemplo, derivar al departamento de orientación o psicología educativa, notificar y colaborar con la familia, e implementar acomodaciones en el aula si son necesarias. Un ejemplo de prevención secundaria es un programa de detección de depresión adolescente.
- **Prevención terciaria:** En la escuela, esto implica apoyar la inclusión y adaptación de estudiantes con condiciones como trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastornos del espectro autista (TEA), ansiedad severa, depresión, etc. Las estrategias incluyen adecuaciones curriculares (flexibilizar ciertas evaluaciones, por ejemplo), facilitar el acceso a recursos de apoyo (tutores pares, profesores de apoyo, seguimiento por el orientador), coordinación con profesionales de salud mental externos (psicólogos, psiquiatras que atiendan al niño), y trabajar en la sensibilización de la comunidad educativa para evitar estigmatizaciones.

Cabe resaltar que la promoción y prevención en salud mental no solo atañe a los estudiantes, sino también a los educadores. Docentes estresados o con desgaste emocional difícilmente podrán brindar apoyo a sus alumnos. El esquema de Leavell y Clark ayuda a recordar que se debe actuar en todos los frentes: promover, prevenir, atender tempranamente y apoyar en la recuperación. Por tanto, ofrece un marco útil para que las escuelas aborden la salud mental infantil de manera preventiva y proactiva.

La educación, al fin y al cabo, puede considerarse una forma de medicina preventiva social: enseña y modela estilos de vida saludables (prevención primaria), detecta dificultades en su etapa temprana (secundaria) y contribuye a la recuperación y adaptación de quien enfrenta un problema (terciaria). Aprovechar este marco en la planificación escolar es dar un paso hacia escuelas más conscientes y comprometidas con el bienestar integral de sus alumnos.

### **Ayudas didácticas y uso de TIC**

El proceso de enseñanza-aprendizaje en salud mental infantil puede enriquecerse considerablemente mediante ayudas didácticas adecuadas y el aprovechamiento de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). En la era digital, los niños están expuestos a múltiples

formatos de información, por lo que combinar recursos tradicionales con herramientas tecnológicas puede hacer el aprendizaje más atractivo y eficaz.

Entre las ayudas didácticas tradicionales se cuentan los carteles ilustrativos, folletos, cuadernos de trabajo, cuentos, y materiales manipulativos. Otras ayudas didácticas físicas pueden ser juguetes especializados como muñecos o peluches “terapéuticos”. Por otro lado, se hace un amplio uso de aplicaciones móviles o plataformas en línea con juegos educativos sobre inteligencia emocional y habilidades sociales.

Por otro lado, las TIC también facilitan la comunicación escuela-familia en temas de salud mental. A través de correos electrónicos, blogs escolares o plataformas de gestión, los maestros pueden compartir con los padres consejos, artículos o recursos para apoyar la salud emocional de los hijos, creando así una continuidad entre lo que se trabaja en clase y en el hogar. No obstante, las nuevas herramientas digitales nunca deben reemplazar la interacción humana cálida, que es insustituible en la educación emocional, pero sí complementarla.

## **Metodología**

El presente estudio se ha desarrollado bajo un diseño de revisión bibliográfica con enfoque de análisis de contenido cualitativo. Se realizó una búsqueda exhaustiva de publicaciones relevantes en el ámbito de la educación y la salud mental infantil, abarcando el periodo aproximado de 2019 a 2023 para incorporar los hallazgos más recientes. Las fuentes consultadas incluyeron artículos científicos publicados en revistas especializadas, tesis de posgrado, informes de la OMS y literatura secundaria (libros, capítulos) que abordasen la intersección entre educación y salud mental en niños. Se puso especial atención en identificar estudios representativos de distintos enfoques: teóricos, empíricos cuantitativos y empíricos cualitativos, con el fin de obtener una visión integral. La revisión se llevó a cabo en bases de datos académicas (Scielo, Redalyc, Google Académico, Scopus para artículos en español principalmente) utilizando palabras clave en español como “salud mental infantil”, “educación emocional”, “aprendizaje significativo salud”, “promoción prevención escuela”.

En particular, el análisis se centró en tres estudios claves (Sporzon & López, 2021; Cecchini & Carriedo, 2021; Gutiérrez & Buitrago, 2019), elegidos por representar aportes complementarios: el primero, con enfoque en inteligencia emocional y conducta prosocial en educación primaria; el segundo, con enfoque en actividad física y salud mental en contexto pandémico, y el tercero, de

revisión teórica sobre el rol docente en ambientes de paz. Se elaboró una tabla resumen con las principales características de cada uno (objetivos, categorías analizadas, metodología empleada y aportes o conclusiones), a fin de visualizar de forma sintética sus puntos en común y diferencias.

## Resultados

El proceso de revisión realizado arrojó una serie de hallazgos que confirman la interdependencia entre educación y salud mental infantil, a la vez que matizan cómo distintas estrategias específicas pueden influir positivamente en el bienestar psicológico de los estudiantes. A continuación, se presenta una tabla comparativa (Tabla 1) que resume las características de tres estudios representativos analizados.

**Tabla 1.** Comparación de tres estudios representativos sobre la relación entre educación y salud mental

<b>Autores/ Año</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Categorías</b>	<b>Aportes al vínculo entre educación y salud mental</b>
<b>Sporzon &amp; López, (2021)</b>	<p>Evaluar niveles de inteligencia emocional y conducta prosocial en estudiantes de primaria.</p> <p>Analizar la relación entre inteligencia emocional y conducta prosocial.</p> <p>Determinar si alguna dimensión específica de la inteligencia emocional predice la conducta prosocial.</p>	<p>Inteligencia emocional</p> <p>Conducta prosocial</p>	<p>Aporta evidencia de que fomentar la inteligencia emocional en la escuela podría aumentar la convivencia positiva y el apoyo entre pares, con beneficios para el clima escolar y la salud socioemocional.</p>
Síntomas depresivos			

<b>Cecchini &amp; Carriedo (2021)</b>	<p>Evaluar la evolución de los síntomas depresivos en población española durante el confinamiento por COVID-19.</p> <p>Explorar la influencia de la práctica de actividad física en dichos síntomas a lo largo del confinamiento.</p>	<p>Actividad física</p> <p>Contexto</p>	<p>Aporta evidencia empírica sobre la importancia de promover la actividad física regular como estrategia de cuidado de la salud mental, incluso en contextos escolares (por ejemplo, educación física, recreos activos), especialmente ante situaciones de estrés elevado.</p>
<b>Gutiérrez &amp; Buitrago (2019)</b>	<p>Revisar teóricamente cómo las competencias socioemocionales docentes inciden en la gestión de ambientes de paz en la escuela.</p> <p>Analizar factores como clima de aula, conflicto escolar, cultura de paz y relaciones interpersonales en contextos educativos.</p>	<p>Habilidades socioemocionales del docente</p> <p>Clima de aula</p> <p>Cultura de paz en la institución educativa</p> <p>Relaciones docente-alumno y docente-docente</p>	<p>Destaca que el docente, como modelo socioemocional, impacta directamente en el bienestar de los alumnos.</p> <p>Plantea que desarrollar las habilidades emocionales del profesorado es estrategia clave para mejorar el clima escolar, reducir el estrés docente y estudiantil, y tejer una cultura de paz en la escuela.</p> <p>Concluye que aulas con apoyo, empatía y buen trato permiten un aprendizaje más significativo y actúan como factor protector de la salud mental infantil.</p>

De la revisión de la literatura y los estudios específicos analizados emergen varios hallazgos convergentes que delinean cómo la educación puede ser una vía efectiva para promover la salud mental infantil:

- **Importancia de la educación emocional:** Tanto Sporzon & López (2021) con datos empíricos, como Aparicio et al. (2020) desde la neuroeducación, y Gutiérrez & Buitrago (2019) desde la teoría, subrayan que enseñar a los niños a reconocer, expresar y regular sus emociones tiene repercusiones positivas: mejora la convivencia (más conductas prosociales, menos conflictos, favorece un clima afectivo seguro) y protege la salud mental porque se adquieren herramientas para manejar el estrés y las dificultades cotidianas.
- **El docente como factor decisivo:** Gutiérrez & Buitrago (2019) demostraron cómo las habilidades socioemocionales del docente repercuten en el clima de aula. Esto sugiere que, para cuidar la salud mental infantil, no basta con enfocarse en los alumnos: es crucial formar y apoyar emocionalmente a los educadores.
- **Clima escolar y cultura institucional:** De la revisión se desprende que las intervenciones más exitosas no son aquellas aisladas, sino las que forman parte de una cultura escolar integral. En tal sentido, Gutiérrez & Buitrago (2019) insisten en “consolidar espacios de sana interacción, respeto e inclusión”.
- **Metodologías activas y lúdicas efectivas:** Los resultados apuntan a que las estrategias pedagógicas participativas, lúdicas y significativas logran mayor involucramiento del alumnado y, por ende, mejores resultados en su aprendizaje y bienestar. Cecchini & Carriedo (2021) resaltan la influencia positiva de la actividad física en el estado de ánimo.
- **Efecto de circunstancias extraordinarias:** Los resultados de Cecchini & Carriedo (2021) muestran cómo un factor externo estresante (el confinamiento) puede disparar problemas de salud mental [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov), y subrayan la importancia de tener medidas de afrontamiento (en ese caso, la actividad física) para mitigarlos. Esto indica que las escuelas deben estar preparadas para eventos adversos, al incorporar planes de contingencia de apoyo emocional.

## Discusión

Los hallazgos anteriores ponen de manifiesto que la educación puede y debe desempeñar un rol protagónico en la promoción de la salud mental infantil. Existe coincidencia entre distintos enfoques en torno a la importancia de la educación emocional. Autores de diversas corrientes – desde Gutiérrez & Buitrago (2019) (visión pedagógica de cultura de paz), pasando por Aparicio et al. (2020) (neuroeducación), hasta Sporzon & López (2021) (psicología educacional cuantitativa)– llegan a conclusiones complementarias: las habilidades emocionales y sociales son tan fundamentales como las cognitivas en la formación infantil.

Esto sugiere que ya no es debate si la educación debe abarcar lo socioemocional, sino cómo hacerlo de manera sistemática y efectiva. Las referidas investigaciones reafirman que el aprendizaje se vuelve verdaderamente significativo (en el sentido ausubeliano de conexión sustancial con la vida del alumno) cuando incorpora la dimensión emocional y vivencial. Un niño recordará y aplicará mejor aquello que entendió con la cabeza y con el corazón.

Las estrategias descritas (juegos, historias, discusiones, modelamiento) apuntan a lograr justamente eso: que los contenidos de salud mental no sean una lista de “consejos” que se olvidan, sino experiencias formativas que transformen su manera de verse a sí mismos y de interactuar con el mundo. De esta forma, la educación en salud mental logra trascender el aula, aportando a la sociedad futuros ciudadanos más empáticos, resilientes y conscientes de su bienestar y el de otros.

## **Conclusión**

La conexión entre la educación y la salud mental en la niñez es estrecha y fluye en ambos sentidos: una enseñanza que atiende las necesidades emocionales de su alumnado favorece un desarrollo equilibrado, mientras que niñas y niños con buen bienestar psicológico aprovechan mejor las oportunidades de aprendizaje. La evidencia revisada muestra que la escuela es un espacio privilegiado para impulsar el bienestar desde los primeros años. Promover la salud mental no es una tarea ajena al quehacer docente; puede integrarse de forma natural a la misión educativa a través de aprendizajes con sentido.

En ese marco emergen cinco líneas estratégicas. Primero, la educación emocional y social debe ser parte esencial del currículo para enseñar a reconocer y regular las propias emociones, practicar la empatía y mejorar la comunicación. Segundo, conviene afianzar climas escolares positivos basados en el respeto, la inclusión y el apoyo mutuo, donde toda la comunidad se sienta segura para

expresarse. Tercero, las metodologías activas son las que mejor fijan conocimientos y hábitos saludables a largo plazo.

En cuarto lugar, aplicar un esquema multiescalonado de promoción y prevención (siguiendo el modelo de Leavell y Clark) permite adelantarse a los problemas: se fomenta el bienestar colectivo, se detectan de forma temprana posibles dificultades y se ofrece apoyo especializado a quienes lo precisan. Finalmente, el uso de recursos didácticos y tecnológicos amplía el alcance y la calidad de las intervenciones, moderniza el proceso de enseñanza y vincula la escuela con la vida cotidiana del alumnado.

En síntesis, los sistemas educativos deben avanzar hacia este enfoque integral. Las conclusiones aquí expuestas sirven de guía para docentes y responsables de políticas: formar al profesorado en competencias emocionales, rediseñar planes de estudio que incluyan habilidades para la vida, crear entornos escolares más humanizados y trabajar en estrecha coordinación con familias y profesionales de la salud.

## Referencias

- Andrade, Ch. & González, L. (2022). Inteligencia emocional y su influencia en la vida académica de los adolescentes. Tesis de Maestría. Universidad Politécnica Salesiana <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22080>
- Aparicio, L., Castellanos, S., & Mosquera, M. (2020). La neuroeducación para el potenciamiento de la capacidad metacognitiva y de inteligencia emocional, en pro del desarrollo socioafectivo y aprendizaje significativo de los estudiantes de básica primaria del Gimnasio Campestre San Rafael (Tesis de maestría). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá, Colombia. <https://n9.cl/19gsr>
- Cecchini, J. A., Carriedo, A., Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., González, C., Sánchez-Martínez, B., & Rodríguez-González, P. (2021). A longitudinal study on depressive symptoms and physical activity during the Spanish lockdown. *International journal of clinical and health psychology: IJCHP*, 21(1), 100200. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.09.001>
- Gutiérrez, A. M., & Buitrago, S. J. (2019). Las habilidades socioemocionales en los docentes: herramientas de paz en la escuela. *Praxis & Saber*, 10(24), 167-192. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.9819>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022a). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022b). Estrategia de la Organización Mundial de la Salud (2022-2026) para el Plan de Acción Nacional de Seguridad Sanitaria. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/366161/9789240062542-spa.pdf>
- Silva Lazo, M. (2009). David Ausubel y su aporte a la educación. *Revista Ciencia UNEMI*, 2(3), 20–23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5210288>
- Sporzon, G., & López-López, M.-C. (2021). Evaluación de la inteligencia emocional y la conducta prosocial y su correlación en alumnado de Educación Primaria. *Estudios Sobre Educación*, 40, 51-73. <https://doi.org/10.15581/004.40.51-73>.