

El psicodrama como puente transformador de pequeñas almas

Psychodrama as a transforming bridge for little souls

Angie Manuela Villa Osorio¹

Mariana Arboleda Foronda²

Daniel Esteban Cardona Lema³

Universidad Católica Luis Amigó

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo generar reflexiones en cuanto a la crianza responsable, debido a la influencia que tiene esta sobre la salud mental infantil, pues, la familia es partícipe del desarrollo integral del infante. Es por esto, que se destaca la importancia de los factores protectores y de riesgo, con el fin de prevenir las enfermedades mentales en dicha población, para esto, el psicodrama cumple un papel fundamental debido a que es un método psicoterapéutico, el cual puede actuar como un puente mediador entre el conflicto infantil y el bienestar mental, buscando que estos puedan elaborar posibles traumas con propuestas que pongan en acción corporal la palabra.

Palabras clave: Infancia, salud mental, familia, psicodrama, crianza responsable.

¹ Psicóloga en formación. Universidad Católica Luis Amigó

angie.villaos@amigo.edu.co

² Psicóloga en formación. Universidad Católica Luis Amigó

mariana.arboledafo@amigo.edu.co

³ Docente. Universidad Católica Luis Amigó

daniel.cardonale@amigo.edu.co

ABSTRACT

This study aims to generate reflections regarding responsible parenting, due to the influence that this has on children's mental health, since the family is a participant in the integral development of the infant. This is why the importance of protective and risk factors is highlighted, in order to prevent mental illnesses in this population, for this, psychodrama plays a fundamental role because it is a psychotherapeutic method, which can act as a mediating bridge between childhood conflict and mental well-being, seeking that they can elaborate possible traumas with proposals that put the word into bodily action.

Key words: Childhood, mental health, family, psychodrama, responsible parenting.

INTRODUCCIÓN

El presente artículo pretende generar reflexiones en torno a la promoción de la crianza responsable, debido a la importancia que tiene esta sobre la salud mental infantil y dar a conocer diversas técnicas psicodramáticas las cuales pueden llegar a ser un puente para desarrollar la expresividad de los niños y niñas, como un método para canalizar y expresar sus emociones, fomentando habilidades sociales y creatividad.

La infancia es un período de tiempo que abarca desde el momento del nacimiento de una persona hasta el comienzo de su pubertad, dura aproximadamente de 11 a 14 años. Según el informe Ceupe, 2022 el cual afirma que en la infancia, una persona atraviesa etapas muy importantes del desarrollo mental y físico, este mismo informe reporta que cualquier tipo de alteración propia de esta edad trae consigo consecuencias en la edad adulta.

Estudios han revelado que alrededor del 61% de los hijos de padres con depresión

mayor desarrollan una enfermedad mental a lo largo de su infancia y adolescencia.

Además, investigaciones demuestran que la mayoría de los trastornos mentales en la edad adulta se manifiestan en la infancia o en la adolescencia, antes de los 14 años.

(Arribas, 2018).

En esta misma línea, el ser humano en su naturaleza social requiere de vínculos sanos desde su nacimiento, necesitando de seguridad, amor, protección, tiempo de calidad y estabilidad para su buen desarrollo físico y emocional. Por esta razón, las figuras primarias como la familia son la red principal en la vida de cada persona puesto que allí se va forjando su ser, identidad, personalidad y potencialidades, lo cual puede favorecer o interferir en las esferas de su vida cotidiana.

Por lo mencionado anteriormente, este artículo parte de la necesidad de conocer cómo el psicodrama ayuda al cuidado de la salud mental de la población infantil en algunos ámbitos educativos del municipio de Bello, el cual se ve muy marcado por la violencia, la falta de oportunidades, la desigualdad y la sobrepoblación, “En el municipio de Bello, Norte del Valle de Aburrá, la violencia no cesa. En las últimas horas se registró un nuevo homicidio en esa población que ya registra casos de muertes violentas este año.” (Demanda de atención mental aumentó en un 20% en los jóvenes de Antioquia, Caracol Radio, 2022), factores que traen consigo consecuencias psicológicas para la población en general. Estos antecedentes psicosociales influyen directamente en la salud mental de la población infantil, dado que podrían repercutir en la edad adulta. “Se considera a los niños, niñas y adolescentes una población vulnerable, porque al no contar con autonomía tienen una posición de desventaja para poder hacer efectivos sus derechos y libertades” (Viviano Valle, T., 2018).

Ahora bien, el psicodrama es “Un paradigma en tanto constituye una cosmovisión del ser humano y de sus aspectos más relevantes, el cual lleva implícito una epistemología, una forma de conocimiento y de acceder a las distintas dimensiones del mundo social e intrapsíquico” (Reyes, G, 2006, p 1). Una forma de psicoterapia, que se pueda emplear para tratar diversos problemas emocionales actuando como puente mediador entre el conflicto infantil y el bienestar mental, buscando que estos puedan elaborar los traumas con mayor rapidez que con las técnicas puramente verbales.

Se busca promover buenas prácticas de salud mental desde las etapas primarias de la vida, ya que cuando un niño no cuenta con suficientes factores protectores, puede llevar a trastornos mentales con consecuencias a largo plazo, un factor importante es la crianza, puesto que, cuando hay presencia de crianza severa y castigos físicos los niños se ven afectados en sus áreas del desarrollo físico, social y psicológico. Por consiguiente, estos tipos de crianza severa, carencias de amor y entornos inseguros incrementan la probabilidad de desarrollar una enfermedad mental, ya que pueden dejar secuelas psicológicas las cuales tienden a pasar desapercibidas en vista de que no tienen una huella física visible. Se considera que algunos de los problemas que aquejan a esta población infantil son algunos malos hábitos de crianza que interfieren en su ciclo vital dado que no favorecen el buen desarrollo de sus personalidades y comportamientos saludables.

Para lograr el cumplimiento de los objetivos planteados, se tomará como referente investigaciones ya existentes de principales técnicas psicodramáticas, utilizando para ello bases de datos y rastreos bibliográficos, también, se utilizará la entrevista semiestructurada a personas cercanas a la población investigada como padres de familia, licenciados y psicólogos para lograr un aproximación a las vivencias de los niños y niñas con respecto a su salud mental.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló en algunas instituciones educativas del municipio de Bello, del departamento de Antioquia, Colombia, con padres de familia, psicólogos y licenciados; esta población está conformada por hombres y mujeres de diferentes edades, profesiones y oficios que tienen en común la asistencia y el cuidado de niños en edades escolares de básica primaria, cercanas a la población infantil, los cuales participaron en entrevistas semiestructuradas para lograr un acercamiento a las vivencias de los niños y niñas con respecto a su salud mental. Además, se logra entrevistar a un psicólogo psicodramatista colombiano el cual reside en Argentina, quién aporta conocimientos pertinentes acerca de este método para la presente investigación.

La entrevista semiestructurada se caracteriza por ser “Una guía que se elabora antes de la entrevista y se centra en un tema central para proporcionar una estructura general, también permite el descubrimiento, con espacio para seguir trayectorias temáticas a medida que se desarrolla la conversación” (Investigadores, 2020). La flexibilidad que aporta este tipo de entrevista trae consigo grandes ventajas al momento de entrevistar, una de ellas es lograr ajustar las preguntas a cada individuo lo cual puede proporcionar un espacio más fluido y recopilar información más fácilmente, puesto que los entrevistados tendrán la libertad de expresar sus opiniones.

Además, se hizo referenciación bibliográfica la cual se define como “La fuente consultada y utilizada para la investigación, que es citada de forma individual en relación con algún elemento mencionado en el texto.”(Galindo, 2018, como se citó en San Miguel, 2013). Es mediada por bases de datos y rastreos bibliográficos.

El presente estudio, se vale de la investigación cualitativa, ya que esta busca comprender la perspectiva que tienen los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, descripciones detalladas, los significados, además de profundizar en las experiencias y opiniones de los mismos. Se destaca por ser un método flexible, no generalizado, holístico, subjetivo e inductivo, asimismo, orientado al proceso y no al resultado. “La investigación cualitativa es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema.” (Vera, L. 2008, p 1).

Cabe resaltar, que el enfoque de esta investigación es de tipo fenomenológico en donde la experiencia subjetiva de los individuos se orienta al abordaje de la realidad como un proceso histórico, el cual conforma un campo de experiencias y significados permitiendo así, que el investigador desarrolle una comprensión e interpretación de la subjetividad vista desde su marco de referencia interno, por consiguiente, brindándole importancia a los modos de vida, la interacción, las problemáticas sociales, los fenómenos humanos y las múltiples realidades en las que vivimos las personas. “El método fenomenológico es la disminución de todo el conjunto de experiencias a la conciencia de las vivencias más genuinas. Pues este método se detiene en la experiencia y no presupone al mundo más allá de la experiencia.” (Fuster, 2019, p 207).

RESULTADOS

El proceso de análisis de la información dió como resultado la obtención de unas categorías de análisis que permiten responder la pregunta de investigación “¿Cómo el psicodrama interviene en la salud mental infantil en algunas instituciones educativas del municipio de Bello?”.

Infancia y salud mental

A partir de los lineamientos de la salud mental formulada por la Organización Mundial de la Salud como: “Un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad». (OMS, 2022). Ahora bien, al hablar de trastorno mental según Rosagro & Robles (2011) “Se engloban una serie de patologías que pueden aparecer en la infancia o en la adolescencia y que, por su gravedad, comprometen seriamente la evolución, el aprendizaje, el desarrollo personal y la inserción social y laboral de aquellos niños o adolescentes que lo padecen” (p. 2).

En la actualidad, se conocen muchos niños que padecen de diversos trastornos, entre los cuales se destacan, el trastorno de ansiedad generalizada, TDAH, depresión y algunos trastornos de la conducta. Dichas enfermedades mentales muestran signos y síntomas que se reflejan en el comportamiento de los niños en diferentes contextos tales como en la casa o en el colegio, por lo que pueden ser detectados por las personas cercanas a ellos. Entre los entrevistados, se destaca la opinión de una licenciada la cual asegura que los trastornos mentales en esta población se ven evidenciados en el aula “Cuando los niños no comparten con sus amiguitos, se duermen en clase, se comportan ansiosos, su rendimiento académico es bajo ocasionando muchas veces problemas en sus procesos de aprendizaje y también para vincularse con sus demás compañeros” (E2, 2023). De modo que, los trastornos mentales se ven influenciados por agentes o factores que traen consecuencias para el bienestar infantil tales como: el abuso, maltrato, negligencia, abandono, desnutrición, malos hábitos de la salud, entre otros que representan alteraciones en los procesos de desarrollo del sujeto que se ven directamente evidenciadas a la hora de vincularse, aprender y manejar sus emociones, ya que

todo lo anterior puede generar angustia en cuanto a su adaptabilidad al entorno, ocasionando problemas en la realización de sus actividades diarias.

Con relación a lo anterior, se menciona la definición de los factores de riesgo como “Aquella circunstancia o situación de carácter biológico, psicológico o social que dificulta el desarrollo del niño y que aumentan la probabilidad de que aparezca una determinada conducta, situación o problema que comprometa el ajuste personal y social del niño" (Viloria, C. A., et al., 2017, p 31). A través de las entrevistas, se puede evidenciar que los participantes, están conscientes de que existen dichos factores de riesgo que afectan la población infantil, se afirma “Los factores de riesgo son la violencia física, violencia verbal, psicológica, falta de educación de calidad, acoso escolar, también podrían entrar el hecho de estar expuestos a ese exceso de las nuevas tecnologías” (E6, 2023). También, “A veces, los niños no se alimentan muy bien y eso repercute no solamente en el desarrollo físico de ellos, si no también, en su desarrollo mental” (E2, 2023).

Por otra parte, la familia, las instituciones y la sociedad pueden llegar a ser un medio de intervención para fomentar factores protectores o disminuir factores de riesgo y así aumentar las probabilidades de desarrollar conductas que favorezcan un desarrollo saludable. Siguiendo este hilo conductor, el ser humano en su naturaleza social requiere de vínculos sanos desde su nacimiento, necesitando de seguridad, amor, protección, tiempo de calidad y estabilidad para su buen desarrollo físico y emocional. Por esta razón, la familia es la red primaria en la vida de cada persona puesto que allí se va forjando su ser, identidad, personalidad y potencialidades, lo cual puede favorecer o interferir en las esferas de su vida cotidiana. Ésta debe de fomentar un vínculo seguro debido a que las relaciones cálidas, atentas y estimulantes tiene una gran incidencia en el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional, asimismo, se destaca el papel

protagónico que tiene el cuidador en neurodesarrollo del niño, desde la importancia del acceso a una nutrición adecuada y hasta una estimulación que promueva el aprendizaje y la autorregulación.

Con respecto a lo anterior, es importante mencionar que los padres deben de prevenir las enfermedades mentales a través de la promoción de hábitos saludables que permitan el establecimiento de rutinas y de límites, manejo del estrés, control de emociones y tolerancia a la frustración, ejercicio físico, sueño reparador, nutrición adecuada y una red de apoyo estable que le ayude a sentirse seguro y le permita gestionar de manera correcta los problemas que se le presenten en su vida. En otras palabras, “Una de las mejores maneras de proteger ese tipo de poblaciones es brindándoles una educación basada en el bienestar psicosocial y en el bienestar mental, no solo de los niños, sino también de los padres o las personas que estén a cargo de, pues, de los niños” (E6, 2023). Ya que, la salud mental de los padres es un imperativo para poder satisfacer adecuadamente las necesidades de sus hijos, por lo tanto, “Mantener una comunicación asertiva y un vínculo sano entre padres e hijos y así expresar de manera empática los sentimientos y emociones es una buena herramienta a la hora de conocer nuestros hijos y fortalecer el vínculo con ellos” (E2, 2023).

Crianza positiva

En la actualidad, se puede evidenciar que la salud mental infantil se está viendo deteriorada evidentemente por diversos factores; algunos de ellos son las malas prácticas de crianza que se dan por un apego inestable, negligencia, castigos, violencia o abuso de parte de los cuidadores lo que genera una huella difícil de reparar. “Un niño es valorizable, un niño no nace con autoestima y no tiene ninguna noción de su valor personal. Irá absorbiendo ese valor de fuera adentro, dependiendo del cariño y la dedicación que sus padres tienen por él” (Cukier,

1988; Como se citó en Herranz, 2014).

Según (Rivera, 2016) esta violencia contra la niñez es definida como "Cualquier acción, omisión o trato negligente, no accidental que priva al niño de sus derechos y su bienestar, que amenaza y/o interfiere su ordenado desarrollo físico, psíquico y social, cuyos autores pueden ser personas, instituciones o la propia sociedad". El ICBF asegura que en Colombia, en lo que lleva del año 2022 van 8.800 casos de violencia en menores de edad, asimismo, Antioquia es el segundo departamento con mayoría de ataques contra la población infantil según Caracol radio y en el caso específico del municipio de Bello, siguen en aumento.

Con relación a lo anterior, la crianza tradicional es aquella en la cual los padres implementan el castigo físico y emocional como manera correctiva ante un comportamiento que ellos consideran inadecuado por parte de sus hijos, pero se sabe que estas acciones traen consigo grandes consecuencias negativas en la salud mental debido a que se tiene mayor probabilidad de desarrollar en un futuro problemas mentales, conductuales y/o emocionales como la baja autoestima e inseguridad.

En contraposición a esta, surge la disciplina positiva como una forma alternativa de crianza la cual está basada en la satisfacción de las necesidades afectivas a través de la comunicación, la comprensión, la empatía y el respeto, por lo cual se menciona que se debe de "Reconocer a la persona por como es, valorar lo que es, acompañarlo desde el amor y también imponer disciplina de una manera respetuosa teniendo en cuenta que es un ser humano único y no tiene que actuar de manera correcta, corrigiendo desde el amor con una mano firme." (E5, 2023). Ahora bien, en este tipo de crianza, los padres tienen la tarea de implementar límites de forma respetuosa, acompañar al niño a gestionar la emoción que atraviesan en el momento, fomentar la autonomía y la independencia, buscando fortalecer el apego seguro del niño hacia

su cuidador.

Asimismo, este enfoque se puede definir como “La disciplina positiva es un arte que está lejos de la violencia. Esta disciplina permite a los niños el desarrollo de habilidades para la vida como son el amor propio, la autoestima, el desarrollo de capacidades importantes; ayuda a los niños a sentirse valorados, a sentir respeto por sí mismos y los demás, ser responsables y a tener una estructura mental positiva” (Barbosa Jaimes, J. T, et al, 2014)

Por otro lado, no sólo la violencia física y psicológica son factores de riesgo para la población infantil, también los estilos de vida no saludables en los niños, generan consecuencias su desarrollo cerebral y su salud mental como la falta de ejercicio, la mala alimentación, la inadecuada higiene del sueño y el excesivo abuso de las redes sociales, las cuales generan distanciamiento de estos vínculos primarios y del mundo. “La Encuesta Nacional de Situación Nutricional, ya había puesto en evidencia que el 67,7% de los niños colombianos de 5 a 12 años pasaban tiempo excesivo frente a las pantallas” (Pérez Diana, 2020). Por lo dicho anteriormente, no hay un buen desarrollo en su ser y personalidad debido al comportamiento aislado por el tiempo dedicado a las pantallas, por ende esto puede afectar en sus relaciones interpersonales futuras y su vida en general.

La vida de la gran mayoría de los seres humanos está mediatizada por la tecnología, el saber y el entretenimiento dado por los dispositivos móviles, trayendo consigo ventajas y desventajas, además de un impacto en las generaciones nacidas en el mundo tecnológico, principalmente en su forma de relacionarse con otros. Ahora bien, según UNICEF (2021) “Estos jóvenes, nacidos entre 1997 y 2006, viven en un mundo totalmente condicionado por el uso de Internet, y para los más pequeños, las redes sociales han existido siempre”, todo lo anterior cambia la visión de la vida, la infancia, la adolescencia y la adultez de las generaciones

actuales en comparación con las antiguas, “Vivimos en una época de rápidas transformaciones. Conforme el mundo evoluciona y se vuelve más digitalizado, globalizado y diverso, la infancia cambia con él.” UNICEF (2021).

Todo este cambio generacional interpuesto por la tecnología, ha distanciado los juegos tradicionales de la infancia, se han reemplazado por los videojuegos, “Las diferencias son muy marcadas básicamente en el tema de la socialización con los con los amigos, porque anteriormente se socializaba en la calle, había juegos en el del barrio, con mucha cantidad de convivencia, pero en la calle con los amigos montando bicicleta, jugando fútbol, jugando cantidad de juegos muy divertidos pero pues, pero en calle ahorita, la básicamente la niñez y la pre adolescencia, lo que hacen es estar con tema de juegos virtuales y conectados con los amigos, pero por estos medios.” (E3, 2023).

En esa misma línea, uno de los entrevistados afirma “Pues es que yo me pongo a ver y en mi infancia, pues todo era como, como mis papás, muy presentes, era de jugar mucho, no salía tanto a la calle, no estaba pegada la tecnología. Y pues ahora la población infantil actual ya ha dejado mucho en el olvido los juguetes, los juegos de roles, ya no les gusta salir a la calle a disfrutar, a jugar con los amiguitos escondidijo. Pues esos juegos callejeros ya no les gusta eso, les gusta estar pegado a un videojuego, pegado toda una tarde de un celular, de un computador.”(E1, 2023). Por lo tanto, se puede decir que la generación actual se ve muy influenciada por la tecnología, inclusive en el juego, ya que como afirma la entrevistada, las generaciones pasadas se relacionaban a través del juego callejero, factor que marca una brecha generacional atravesada por la tecnología que cambia sus estilos de vida y formas de comunicación, que como se sabe, se puede convertir en un factor de riesgo en la salud mental.

Técnicas psicodramáticas

Es por esto que se evidencia la importancia de implementar metodologías o estrategias que permitan prevenir los casos de abusos infantiles, suicidios, bullying, trastornos mentales y promover los hábitos de vida saludable buscando el cuidado de la salud mental de la población infantil y que esta se pueda mantener en la edad adulta, asimismo, mediante este método puedan afianzar las habilidades sociales, comunicativas, expresivas, conversacionales, etc.

En este caso, se define el psicodrama como “Un método para explorar la verdad del alma a través de la acción. La representación escénica, los juegos dramáticos y la intervención del psicodramatista recogen el sentido lúdico y pedagógico de la comunicación grupal” (Severino, et al., 2015, p.140). Por ende, el psicodrama es un método que le permite a la persona el manejo de sus conflictos internos representándolos en un escenario que permite la acción, con el objetivo de generar una autorreflexión sobre los mismos. Este trae consigo beneficios en cuanto a la salud mental que pueden ser implementados en la población infantil, el psicodrama puede ayudar a expresar las emociones mediadas por el arte las cuales sanan sus dolores y les ayudan a descubrir sus potencialidades.

La función que tiene el psicodrama en la salud mental infantil se basa en la obtención de herramientas como la identificación de los sentimientos en el cuerpo, y representar como desde situaciones experienciales propias se pueden comprender cómo se pueden desenvolver en el mundo. Puede intervenir en su mayoría individual, donde se abordan las experiencias y circunstancias del consultante, se interviene dentro de la necesidad de cada paciente y en especial si se trabaja en grupo se intenta hacer modo taller con caldeamiento, actividad central y cierre.

Una de esas expresiones artísticas son los títeres, los cuales consisten en “Un medio en

el que los niños y niñas a través de una marioneta (de guante, de dedos, articuladas, de sombra...) proyectan su estado emocional libremente. Pueden expresar lo que no son capaces de expresar sin la marioneta por miedo o inseguridad. Permiten además estimular la imaginación del niño o la niña y tienen un valor psicológico, terapéutico y educativo.” (González Álvarez, H. 2015).

Por otra parte, M. Bartoli, et al. (1972, p 26), plantea el objeto intermediario como un instrumento terapéutico que permite restablecer la comunicación verbal al interactuar con un Rol Complementario, que le descubre un afuera al paciente, disminuyendo el estado de alarma. Asimismo, el autor colombiano Jaime Rojas Bermúdez quien trabajó con pacientes psicóticos los cuales no tenían un contacto verbal directo con él, propuso el títere como un mediador de interacción con el paciente en su posición de psicoterapeuta.

Ahora bien, el títere se puede usar como una opción del Yo auxiliar. Este concepto se refiere a una instancia psíquica que permite plasmar lo que el sujeto desea en un objeto externo; en una escena de psicodrama esta instancia la ocuparía un miembro del grupo que ha sido escogido por el protagonista para que dramatice una parte de su realidad puesta en escena, este juego de roles es una práctica en donde los participantes aprenden a desarrollar sus propios roles. “Las prácticas de juego sin importar el ciclo vital favorecen la salud mental, el desarrollo y construcción de competencias psicosociales, como las habilidades para la vida, en virtud de que contribuyen a que las personas enfrenten de forma efectiva los retos de la vida, pues durante las últimas generaciones el juego y las interacciones han ido disminuyendo y los trastornos mentales han ido aumentando, afectando la calidad de vida de las personas.” (Ramírez Arias, et al, 2022, p.18).

Por lo tanto, la técnica de cambio de roles le permite al niño pensarse como un otro,

representarse y actuar como dicho individuo, en representación de lo anterior, un entrevistado afirma “Ellos, por ejemplo, en esta etapa, son de jugar mucho esos juegos de roles como a la mamá y el papá con sus muñecas a cuidarlas” (E1, 2023). La inversión de roles permite al protagonista ver la situación desde los ojos del otro, verse a sí mismo desde la perspectiva del otro, y al yo auxiliar le da material para “entrar” en el personaje que debe representar. (Bello, M. C, 1999, P 45). De modo que, esta técnica psicodramática aumenta la fuerza y la estabilidad del yo, definido como la identidad del mismo, también permite la independencia y la creatividad.

Según lo planteado por Moreno, puede ser útil considerar que los roles psicodramáticos al ser desempeñados ayudan al niño a experimentar lo que denominamos el cuerpo que los psicodramáticos lo ayudan a experimentar lo que denominamos psiquis y que los sociales contribuyen a producir lo que llamamos sociedad (J.L Moreno, 1993, p4). Igualmente, este mismo autor afirma que el rol es la forma de funcionamiento que asume un individuo en el momento específico en que reacciona ante una situación específica en la que están involucradas otras personas u otros objetos. En esta misma línea, el psicólogo entrevistado especialista en Psicodrama afirma que “Con los niños, funciona mucho el juego, los niños aprenden del mundo jugando. Cuando se crea este escenario para realizar el psicodrama, está la posibilidad de jugar y de cambiar de roles”, también menciona que “Los seres humanos somos ramilletes de roles antes del Yo, éste una suma de varios roles”.

Así pues, todos los seres humanos se conectan con otros por medio de los roles por lo que en la primera etapa de vida del niño aparece como un candidato a protagonista de su propia vida. Su madre, o quien desempeña su rol, es el primer yo auxiliar, es como una prolongación de su cuerpo. Hace por él lo que él no puede hacer por sí mismo. Se desempeña como su doble.

Entre madre e hijo hay “unidad de acción, de existencia y de experiencia”. Éstas son palabras de Moreno. (Bello, M. C, 1999, P 24). El psicodrama interviene entonces ayudándonos a liberar nuestros roles de sus complementarios patológicos, y a ampliar y creativizar nuestro repertorio de roles. (Bello, M. C, 1999, P 20).

Con respecto a lo anterior, Jacobo Levi Moreno, el creador del psicodrama, lo define como un método para sondear a fondo la verdad del alma a través de la acción. Ahora bien, mediante el juego dramático se puede acercar a los conflictos de los niños, es un momento donde los niños muestran ante la audiencia lo que han vivido o sentido a través de la espontaneidad y de la creatividad. “La dramatización, de este modo, constituye una de las maneras más eficaces de potenciar el lenguaje corporal en nuestro alumnado, de manera que sepan identificar sus emociones y las emociones ajenas para, a continuación, saber exteriorizarlas y expresarlas.” González Álvarez, H. (2015). Por lo cual, una de las finalidades del juego dramático es relajar al niño de tal manera que pueda poner en escena el conflicto psíquico por el cual atraviesa mediante la fantasía, la imaginación y la creatividad.

En último, este proceso dramático reproduce en pequeño un proceso terapéutico, convirtiendo al psicodrama en una psicoterapia breve por excelencia. Esto no quiere decir que una dramatización pueda sustituir a un proceso terapéutico, pero puede constituir en cada intervención de este tipo un modelo terapéutico. (Bello, M. C, 1999, P 55).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los hallazgos del trabajo de investigación con padres de familia, psicólogos y licenciados en algunas instituciones educativas del municipio de Bello, además, de la entrevista a un psicólogo psicodramatista frente a la promoción de la crianza respetuosa, la salud mental

infantil y el psicodrama, son coherentes con lo encontrado en los antecedentes bibliográficos. Estos hallazgos indican lo importante que es el cuidado de la salud mental infantil dado de que esta es la base del desarrollo emocional, cognitivo y social del individuo y que incide directamente, a largo plazo, en la edad adulta.

Asimismo, los factores incidentes que intervienen en la salud mental pueden ser de riesgo o protectores, los primeros dan cuenta de agentes con efectos negativos que se relacionan directamente con algunas problemáticas en salud mental como dificultades en el establecimiento de relaciones, gestión de emociones, baja autoestima, problemas de salud física y diversidades de trastornos mentales. Por otra parte, los factores protectores promueven el bienestar, el desarrollo y una salud mental adecuada en el niño, entre estos se encuentra la crianza respetuosa siendo esta un enfoque que promueve un ambiente seguro para el niño en donde se trabaja el apego seguro, el reconocimiento de las emociones, la autonomía, la capacidad de toma de decisiones y la resolución de problemas de la vida cotidiana, lo que puede generar una mayor concientización de su entorno experimentando y validando sus sensaciones, además de trabajar en la comprensión de sí mismos en relación a sus dificultades de su vida diaria, lo cual es fundamental para responder adecuadamente ante las demandas del entorno.

Por otra parte, este tipo de crianza es fundamental, puesto que, busca el uso de estrategias empáticas y no violentas que permitan establecer un canal de comunicación entre padres e hijos lo cual es una prioridad, ya que, permite enriquecer su educación emocional, sus habilidades sociales y cognitivas, su autoestima, confianza y autoimagen. Además, se puede convertir en un respaldo para generar un vínculo seguro lo cual es esencial para el bienestar del niño.

Finalmente, se puede afirmar que el psicodrama puede ser utilizado como un método de apoyo para la promoción de la salud mental infantil, debido a que ayuda a los niños y niñas a expresar sus sentimientos a través de la representación escénica y el juego de roles, el cual le permite comprender a los demás y así mismo, ya que, pueden reencontrarse con sus afectos, su cuerpo y su realidad, generando consigo una resignificación de sus experiencias y mejorando la gestión emocional, las habilidades sociales y de comunicación, con el fin de superar traumas de una manera más eficaz que con las técnicas de producción verbal, buscando que el niño sea el protagonista de su propia historia.

Con respecto a los resultados encontrados en la matriz de análisis, se puede concluir que los entrevistados reconocen la importancia del cuidado de la salud mental infantil y que ésta se ve influida por diversos factores, que al ser negativos, pueden generar un trastorno mental. De igual manera, existe conocimiento acerca del significado de la crianza respetuosa aunque muchos de ellos se muestran reacios a la aplicación de la misma debido a que existe un arraigo a las tradiciones culturales del contexto y de la generación. En contraposición, se puede evidenciar que algunos de los entrevistados son padres pertenecientes a la generación Z, por lo cual son personas nacidas en el mundo tecnológico lo que les permite ser más liberales y gracias a la tecnología tienen más conciencia en cuanto a las implicaciones que trae consigo el maltrato físico, abandono, falta de comunicación que quizás en otra generación no presentaba un tinte tan fundamental como en la actualidad.

Del mismo modo, los entrevistados coinciden que existe una gran brecha generacional con respecto al juego debido a que las generaciones anteriores basaban su interacción social a través de juegos callejeros y el contacto físico. Por el contrario, en las generaciones actuales priman los videojuegos, el uso de teléfonos celulares y otros gadgets que han reducido la

interacción social en el cuerpo a cuerpo, y han traído nuevas categorías contemporáneas como “cuerpo virtual”, que para efectos de este escrito no será una categoría analizada.

Por último, con la entrevista al psicólogo psicodramatista se da una conexión con las bases de datos encontradas en la revisión bibliográfica y se logra una aproximación a conocimientos pertinentes acerca de este método. Se identifica cómo interviene, qué beneficios trae consigo en la salud mental infantil, además de la importancia del psicodrama como técnica psicoterapéutica que permite la espontaneidad y el desarrollo de la personalidad del niño con el fin de ayudar a procesar y expresar sus emociones siendo un puente transformador para sanar el pasado, clarificar el presente y proyectar el futuro.

En conclusión, se destaca la importancia del conocimiento y la aplicación del psicodrama como método de intervención no sólo en los niños sino en la población en general, especialmente en un país como Colombia, donde ha sido marcado por la violencia, la desigualdad y la falta de acceso a servicios entre los que se encuentra la salud mental, además del desconocimiento de la importancia de la misma. Se revisa también que hay insuficiente formación por parte de los profesionales en salud colombianos en el método del psicodrama. Por lo que, el psicodrama puede ser una herramienta psicoterapéutica útil a la hora de ayudar a las personas a expresar sus emociones, mejorar las habilidades sociales y abordar conflictos psicológicos a través de la creatividad, la expresión corporal y la espontaneidad, destacándose así como un método innovador que en lugar de privilegiar la palabra, invita a que las personas participen en la dramatización de los propios conflictos personales, buscando disminuir el malestar y fortalecer así la salud mental.

REFERENCIAS

Arribas, E. (2018). *Impacto sobre la crianza y las interacciones padre-hijo*. SPH DIGITAL

<https://socialdigital.iadb.org/es/node/10455>

Arribas, E. (2018). *Papá, mamá, su salud mental importa*. BID Mejorando vidas.

<https://blogs.iadb.org/desarrollo-infantil/es/>

Barbosa Jaimes, J. T., García Cordero, I. Y., León Rico, D., Mendoza López, I. Z., Pinzón Vega,

N. A., Tarazona Tarazona, V., & Vidal Peláez, C. R. (2014). *La disciplina positiva como*

estrategia para promover adecuadas pautas de crianza y eficiente manejo emocional en los

niños durante su etapa preescolar.

Bello, M. C. (1999). *Introducción al psicodrama: Guía para leer a Moreno*. Escuela Mexicana de Psicodrama y Sociometría.

Ceupe Magazine. (2022). *¿Qué es la infancia?*. Ceupe Magazine.

<https://www.ceupe.com/blog/que-es-la-infancia.html#:~:text=La%20infancia%20es%20un%20per%C3%ADodo,el%20comienzo%20de%20su%20pubertad.>

Demanda de atención mental aumentó en un 20% en los jóvenes de Antioquia. (2022, 9 agosto).

Caracol Radio. https://caracol.com.co/emisora/2022/06/23/medellin/1655997702_023527.html

Dr. Lamberto Vera Vélez, U. P. (2008). *Proyectos creativos*. Obtenido de La investigación

cuantitativa:

<https://ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa%20es%20aquella,una%20determinada%20situaci%C3%B3n>

<https://ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html#:~:text=La%20investigaci%C3%B3n%20cualitativa%20es%20aquella,una%20determinada%20situaci%C3%B3n>

%20o%20problema.

Fuster Guillen, D. E. (2019). *Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico*. Propósitos y representaciones, 7(1), 201-229.

Galindo Mendoza, K. A. (2018). *Inexistencia de término para contestar la acción de despido ineficaz* (Bachelor's thesis, Guayaquil: ULVR, 2018.).

Gatica Riofrío, F. C. (2017). *El psicodrama aplicado en terapia con niños de 6 a 12 años con ansiedad social*. (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2017).

González Álvarez, H. (2015). *La dramatización en educación infantil*.

Herranz, T., Silva, L., & Herranz, M. (2014). *Psicoterapia con niños y psicodrama: la cura por la alegría*. Síntesis.

Investigadores. (2020) *Qué es y cómo hacer una entrevista semiestructurada*. Técnicas de investigación. <https://tecnicasdeinvestigacion.com/entrevista-semiestructurada/>

M. Bartoli, et al. (1972). *Avances en Sicodrama*. Centro de Investigaciones de Sicodrama de la Asociación Argentina de Sicodrama y Sicoterapia en Grupo.

Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. Editora Cultrix.

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Organización Mundial de la Salud.

Recuperado 20 de octubre de 2022, de

<https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*.

Organización Mundial de la Salud. Recuperado 20 de octubre de 2022, de

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-res-ponse>
Pérez, Diana. (2020). *¿Cómo hacer que sus hijos se mantengan seguros, en casa, pero sin caer en el sedentarismo? Consejos*. El Tiempo.

<https://www.eltiempo.com/salud/cuarentena-consejos-para-que-los-ninos-no-se-vuelvan-sedentarios-519802#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20de%20Situaci%C3%B3n,d>
[e%2013%20a%2017%20a%C3%B1os](https://www.eltiempo.com/salud/cuarentena-consejos-para-que-los-ninos-no-se-vuelvan-sedentarios-519802#:~:text=La%20Encuesta%20Nacional%20de%20Situaci%C3%B3n,d).

Ramírez, L., Karol, A., Castro, N. C., *Metodológico, A., & Temático*, C. I. (s/f). Edu.co.

Recuperado el 24 de mayo de 2023, de

<https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/8455/Proyecto%20de%20Investigacion%20Juego%20Laura%20R%20-%20Karol%20Castro.%20Final.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Reyes, G., (2006). *Paradigma, teoría y método*, Santiago de Chile, Santa Elena: Productora gráfica Andros LT.

Rivera, M. L. C. (2016). *El marco jurídico de las niñas y los niños*. RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas, 5(10).

Rodriguez, J. (2022). *ICBF ha abierto más de 8.800 procesos por violencia contra menores este año*. Rcn radio.

<https://www.rcnradio.com/colombia/icbf-ha-abierto-mas-de-8800-procesos-por-violencia-contra-menores-este-ano>

Rosagro Escámez, F., & Robles Sánchez, F. (2011). *Trastornos mentales graves en la infancia y adolescencia en una población de Molina de Segura (Murcia)*.

Severino, G., Silva, W. S., & Severino, M. F. S. (2015). *Psicodrama: cuerpo, espacio y*

tiempo hacia la libertad creadora. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 10, 139-151.

UNICEF. (2021). *La infancia*

en transformación. UNICEF. Recuperado 23 de mayo de 2023, de

<https://www.unicef.org/globalinsight/media/2286/file>

Viloria, C. A., & González, A. F. (2017). *Las prácticas de crianza de los padres: su influencia en las nuevas problemáticas en la primera infancia*. Revista de Educación Inclusiva, 9(1).

Viviano Valle, T. (2018). *Los niños, niñas y adolescentes: población vulnerable al maltrato y al abuso*. Observatorio Nacional de la violencia contra las mujeres y los integrantes del grupo familiar.