



SALUD MENTAL, DISCIPLINA Y APRENDIZAJE

EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La base para aprender hoy, y transformar el mañana.



1 SALUD MENTAL: LA BASE DEL APRENDIZAJE

La evidencia científica es clara: la salud mental no es un complemento del aprendizaje, es su base.



Ansiedad y depresión se relacionan negativamente con el rendimiento académico (hasta -0.898 en depresión).
(Bardales-Encinas et al., 2023)



20% de escolares presentó depresión en 2023 en Perú.
(Minsa, 2023)



Un estudiante con ansiedad o depresión no aprende menos porque "no quiere", sino porque su cerebro está en modo supervivencia.

2 ¿QUÉ PASA EN EL CEREBRO DEL ESTUDIANTE?

La salud mental impacta tres funciones esenciales para aprender:



ATENCIÓN

- Estrés y ansiedad reducen la capacidad de concentración.
- El cerebro prioriza amenazas, no contenidos académicos.



MEMORIA

- La sobrecarga emocional bloquea la memoria de trabajo.
- Dificulta retener información nueva.



MOTIVACIÓN

- La depresión reduce la dopamina → baja iniciativa.
- Aparece el "no me importa estudiar".



Sin regulación emocional, no hay aprendizaje significativo.

3 EL ROL DE LA DISCIPLINA: MÁS ALLÁ DEL "ORDEN"

La disciplina NO reemplaza la salud mental, pero la potencia cuando es bien aplicada.



DISCIPLINA SALUDABLE (FUNCIONAL)

- Rutinas estables (horarios, sueño, estudio)
- Autocontrol progresivo
- Metas claras y alcanzables



DISCIPLINA RÍGIDA (PERJUDICIAL)

- Castigos constantes
- Presión excesiva
- Falta de acompañamiento emocional



Los entornos estructurados favorecen hábitos y rendimiento, pero si no hay bienestar emocional, la disciplina genera más estrés (lo que reduce el aprendizaje).

4 RELACIÓN INTEGRADA: MODELO PRÁCTICO

Salud mental y disciplina trabajan juntas para lograr aprendizajes reales y duraderos.



SALUD MENTAL

Regula emociones y reduce el estrés. Permite concentración, memoria y motivación.



DISCIPLINA

Organiza la conducta con hábitos, rutinas y metas claras. Sostiene el esfuerzo en el tiempo.



APRENDIZAJE

Más enfoque, comprensión y mejores resultados académicos y personales.

¿QUÉ PASA SI FALTA UNO?

- Sin salud mental → bloqueo emocional, baja atención, desmotivación.
- Sin disciplina → desorden, procrastinación, poca constancia.

5 FACTORES ACTUALES QUE ESTÁN AFECTANDO A LOS ESTUDIANTES



USO EXCESIVO DE TECNOLOGÍA

El exceso de pantallas se asocia con más ansiedad, estrés y peor rendimiento.
(El País, 2024)



FALTA DE APOYO EMOCIONAL

Más del 40% de adolescentes reporta problemas de salud mental y muchos no buscan ayuda.
(El País, 2024)



INICIO TEMPRANO DE PROBLEMAS

Hasta el 50% de trastornos mentales comienza antes de los 14 años.
(Cadena SER, 2024)

6 APLICACIÓN PRÁCTICA: ¿QUÉ PODEMOS HACER?



PARA DOCENTES

- Inicia clases con activación emocional (2-3 min).
- Observa señales emocionales y ofrece apoyo.
- Reduce sobrecarga de tareas en estudiantes con estrés.
- Evalúa el proceso, no solo el resultado.



PARA PADRES Y FAMILIAS

- Prioriza rutinas de sueño (clave para la salud mental).
- Escucha sin juzgar antes de corregir.
- Evita comparar con otros.
- Refuerza pequeños logros diarios.



PARA ESTUDIANTES

TÉCNICA 1: REGLA 20-5

20 min de estudio / 5 min de descanso.

TÉCNICA 2: RESPIRACIÓN 4-4-4

4 seg inhalar - 4 seg sostener - 4 seg exhalar.

TÉCNICA 3: LISTA DE 3 TAREAS

Define 3 tareas importantes al día y enfócate en completarlas.



IDEA CLAVE

El aprendizaje no es solo un proceso cognitivo, es profundamente emocional y conductual. La salud mental permite aprender. La disciplina permite sostener ese aprendizaje.



FUENTES PRINCIPALES

- Bardales-Encinas et al. (2023). Salud mental y rendimiento académico en adolescentes.
- Yaselga et al. (2024). Bienestar mental y desempeño académico.
- Minsa (2023-2024). Situación de la salud mental en escolares en Perú.
- UNICEF (2023-2024). Salud mental en la adolescencia: Panorama mundial.
- El País (2024). Impacto del uso de pantallas y salud mental adolescente.
- Cadena SER (2024). Inicio temprano de trastornos mentales en niños y adolescentes.



TUTORÍA SECUNDARIA
PSIC. JOSUÉ HUAMAN ARTEAGA