

## A más protección, más ansiedad infantil - Información - 15/10/2017

# A más protección, más ansiedad infantil

► Expertos de la UMH advierten de la necesidad de dejar que los hijos afronten situaciones cotidianas para evitar problemas en la adolescencia y la edad adulta ► Un estudio evidencia que dar todas las facilidades a los niños va en contra de su desarrollo

JOSÉ A. MAS

■ Las madres y padres que son muy preocupados o con niveles altos de ansiedad suelen proteger en exceso a sus hijos y esa protección excesiva contribuye a que los hijos también tengan problemas de ansiedad en la infancia y en la edad adulta. Esta es la principal conclusión a la que se ha llegado en un estudio elaborado en la Universidad Miguel Hernández por la investigadora Patricia Penosa Gómez y dirigido por Mireia Orgilés, profesora de la UMH y miembro del grupo de investigación Aitana.

El estudio apunta a que las madres y padres sobreprotectores suelen proporcionar a sus hijos un ambiente muy seguro y controlado. Intentan evitar a toda costa, apunta Mireia Orgilés, «que el niño sufra y tienen una excesiva atención y responsabilidad en su cuidado». Esta forma de actuar con los hijos, indica el estudio, impide que los niños aprendan habilidades para enfrentarse a problemas o situaciones novedosas, y facilita que se sientan inseguros y vulnerables cuando sus padres no están con ellos. De esta forma, aunque las madres y padres protegen en exceso a sus hijos para evitar que sufran o que les suceda algo malo, la sobreprotección, en lugar de ayudarles, contribuye a que el niño pueda desarrollar problemas de ansiedad.

Con su excesiva supervisión y protección, reflexionan las investigadoras, los padres sobreprotectores transmiten al niño la idea de que el entorno es peligroso y que necesita la ayuda constante de sus progenitores, ya que por sí mismo no es capaz de hacer frente a posibles problemas o situaciones novedosas.

Así, lo que en un principio puede parecer que es bueno para el niño, al evitarle situaciones molestas, y al protegerlo proporcionándole un ambiente seguro, se acaba volviendo en contra del niño, ya que se siente ansioso e inseguro cuando los padres no están cerca.

Según la investigadora Patricia Penosa, las madres y padres con un nivel alto de ansiedad tratan de proporcionar a sus hijos contextos seguros que pueden dificultar que los niños sean más autónomos y que favorecen que los niños manifiesten ansiedad cuando están alejados de sus madres.

El trabajo de investigación se ha centrado en estudiar la ansiedad por separación. La ansiedad por separación hace referencia al malestar excesivo que algunos niños tienen cuando se alejan de sus madres, padres o cuidadores principales, y que suelen manifestar con llantos o pataletas, cuando no están con él.

Este tipo de ansiedad se ha rela-



Un niño caminando con su madre por una calle del centro de Elche. ANTONIO AMORÓS

El trabajo realizado por Patricia Penosa ha analizado 227 casos con menores de entre tres y seis años de edad

Además, a largo plazo la sobreprotección de los padres influye en que los hijos se sientan inseguros, no tengan iniciativa, sean muy dependientes, y tengan problemas de ansiedad en la etapa adolescente y adulta.

### Causas

Un objetivo claro de los padres hoy en día es que sus hijos sean felices, refleja el estudio de la UMH. Sin embargo, en ese intento de evitarles cualquier malestar y de lograr su felicidad, algunos padres protegen demasiado al niño, dándole todo lo que necesitan sin que tengan que esforzarse para conseguirlo y controlando cualquier situación que pueda ser desagradable para ellos.

Los padres sufren cuando ven a

sus hijos en situaciones que, aunque son habituales, es normal que los niños lo pasen un poco mal porque tienen que aprender poco a poco a manejarlas. Por ejemplo, hay padres que interrumpen el juego de otros niños para pedirles que dejen jugar a su hijo, en lugar de animarle a que pregunte él mismo si puede jugar con ellos.

Con niños preescolares es habitual encontrar padres que no se separan de sus hijos en el parque por miedo a que éstos se caigan, o que les observan continuamente para controlar lo que hacen en cada momento.

Aunque lo que tratan es de ayudarles, los padres sobreprotectores no dejan que sus hijos manejen las situaciones por ellos mismos, se equivoquen y así aprendan.

### Las claves

#### ERROR

**Hacer creer a los hijos que necesitan a los padres**

► Los padres sobreprotectores hacen creer a los niños que los necesitan para todo, de forma que los niños no adquieren destreza ni confianza en sí mismos.

#### AUTONOMÍA

**Los niños deben afrontar sus situaciones**

► Hay que dar autonomía a los niños, para que sean capaces de enfrentarse a situaciones cotidianas, como pedir permiso para subir a un columpio en el parque.

Con su forma de actuar evitan a muy corto plazo que sus hijos lo pasen mal, pero crían niños dependientes y con muy pocos recursos para enfrentarse a situaciones que otros niños que han sido educados sin esa sobreprotección resuelven sin dificultad.

Las investigadoras concluyen que es importante prestar apoyo a los hijos siempre que lo necesitan, pero eso no quiere decir que haya que actuar por ellos. Por eso, consideran fundamental reducir la sobreprotección hacia los hijos y dejar que ellos se expongan, con el apoyo paterno, a situaciones novedosas para que aprendan habilidades y recursos que les van a ser muy útiles en su vida.

Para llegar a esta tesis, defendida por Patricia Penosa, se ha evaluado los niveles de ansiedad de 227 padres y madres con niños de edades comprendidas entre tres y seis años, así como el estilo de crianza que aplicaban con sus hijos.

## «Si los padres solucionan todo, los niños no aprenden»

Las nuevas familias están más pendientes de aspectos sociales que hace décadas se pasaban por alto

J. A. M.

■ Una de las causas de este tipo de problema está en que las nuevas generaciones de madres y padres, en comparación con otras

décadas anteriores, se preocupan mucho más por el desarrollo social de sus hijos, están mucho más pendientes de detalles que antes no se tenían en cuenta en las familias.

Los expertos insisten en el estudio elaborado en la Universidad Miguel Hernández en que «es normal preocuparse cuando el niño tiene un problema en el colegio, con sus amigos, en los estudios». Pero una cosa es preocuparse por

los problemas de un hijo y otra, bien distinta, es intervenir para solucionar el conflicto, cuando se trata de una tarea que debería hacer él mismo, con sus propios medios.

La investigadora de la UMH Mireia Orgilés apuntó que, «si los padres solucionan siempre los problemas de sus hijos, éstos no aprenden a desenvolverse en la vida y se convierten en niños inseguros y dependientes».

Por eso, inciden en el estudio

que es importante prestar apoyo a los hijos siempre que lo necesitan, pero eso no quiere decir que haya que actuar por ellos. «Aunque pueda parecer que al proteger al niño le evitamos pasarlo mal, a largo plazo lo que hacemos es dejarle desprotegido porque de esa forma no le damos la oportunidad de aprender habilidades para desenvolverse bien en la vida», concluyó la psicóloga Mireia Orgilés.