

ESCAPAR DE NUESTRAS TRAMPAS MENTALES

La crianza sobreprotectora puede afectar la salud mental y las relaciones de los niños



Por Lázaro Castillo, Jr.

lcastjr@outlook.com

En la vida moderna, un grado creciente de narcisismo y la paranoia alimentada por las redes sociales han envenenado nuestra salud mental. Sin duda, en parte se debe a que muchos jóvenes temen que la admisión de la vulnerabilidad afecte su empleo o sus relaciones, en un momento en que su futuro ya es mucho menos seguro o predecible que el de sus padres. La independencia, la reducción de la orientación familiar y el impulso de la autorrealización han llevado a un aumento de la infelicidad. Otros cambios incluyen:

- 1- El cambio de la estructura familiar ha llevado a una reducción de la familia extendida, un aumento de separaciones y divorcios, un aumento de las horas de trabajo de los padres y una disminución en la cantidad de tiempo que los padres pasan con sus hijos.
- 2- Estilo de vida familiar: ha habido un aumento de la movilidad, una disminución de las comunidades "arraigadas" y una búsqueda cada vez mayor de la gratificación individual.
- 3- Los estilos de vida de las personas han sido testigos de una disminución en el ejercicio, lo que ha resultado en más actividades en interiores, como computadoras, televisión y conexión virtual a través de las redes sociales.
- 4- La comercialización de la vida cotidiana: aumentos en la comercialización dirigida de bienes de consumo y la creación de nuevas oportunidades comerciales, incluida la comercialización infantil.
- 5- Cambios en el sistema educativo: la ideología de la enseñanza moderna tiene sus raíces en métodos como la evaluación continua y las hojas de trabajo socialmente orientadas que, según algunos, favorecen el estilo de aprendizaje de las niñas sobre los niños
- 6- Mayor acceso a soluciones nuevas, múltiples y lamentablemente contradictorias para problemas psicológicos y conductuales.
- 7- Mayor enfoque en el yo y el individualismo.
- 8- Aumento excesivo de la prescripción de medicación psiquiátrica.

Los peligros de la crianza sobreprotectora

- 9- Enfoques racionales para la resolución de problemas humanos, incluido el uso de la terapia cognitiva conductual.
- 10- Cambio de roles, como la renegociación de roles familiares y de género.
- 11- Expectativas propias: esperamos más de nosotros mismos y de nuestras vidas que antes.
- 12- Entornos sobreprotectores: los patrones de crianza, como veremos más adelante, han tenido un efecto perjudicial en los jóvenes.
- 13- Redes sociales: uso y mal uso de estos medios para relacionarse con el mundo.

Yo y mi mundo

Todos adquirimos un sentido de nosotros mismos a través de los valores, creencias y prácticas de nuestra sociedad y cultura. Llegamos a conocernos a nosotros mismos a través de estos contextos, al igual que el lenguaje que nos dan los profesionales sobre la salud mental y la enfermedad y cómo se ve y se describe. Estas imágenes y el lenguaje que usamos generalmente se propagan ampliamente por los medios de comunicación o las empresas médicas.

También es importante señalar que no solo somos víctimas de nuestra sociedad o familia; podemos pensar, actuar y sentir a nivel personal. Tenemos una responsabilidad personal y una agenda personal para tomar nuestras propias decisiones y podemos crear mejores futuros y modelar formas efectivas de vivir nosotros mismos. El aumento de las horas de trabajo, el aumento de la desigualdad en los ingresos, la mayor precariedad laboral y la ruptura de los contactos sociales con la familia extendida combinados en una sociedad que valora un impulso cultural hacia las aspiraciones individuales y el consumismo también ha tenido un impacto directo en la salud mental de todos los ciudadanos.

El impacto real de una sociedad egocéntrica

Una sociedad egocéntrica o narcisista significa que muchas personas sienten que deben seguir cuidando del número uno y que sus necesidades, deseos y deseos personales deben cumplirse, incluso a veces a toda costa. A nivel psicológico personal, esta sociedad cada vez más egocéntrica nos sitúa en un vacío psicológico. Aquí nos hemos vuelto preocupados por la supervivencia propia, desprovistos de un sentido de seguridad emocional que proviene de sentirse valorado como persona y no como consumidor, y creer que tenemos un sentido duradero de pertenencia a, y con, otros en nuestro mundo. Cuando no aprendemos a dar placer, esto puede tener efectos dolorosos y perjudiciales en nuestra vida personal. Una creciente sensación de narcisismo en la sociedad ha contribuido significativamente al aumento de los problemas emocionales y de comportamiento en los jóvenes, pero no es toda la historia.

La 'jaula de oro de la paternidad'

Los cambios sociales se han acelerado recientemente, especialmente en el cambio en las formaciones familiares. Los niños en el mundo occidental ahora nacen en familias más pequeñas con mayores recursos y un mayor enfoque en las necesidades de sus hijos. Hay menos competencia por la atención de los padres y cuidadores en grupos más pequeños y es más probable que nuestras necesidades personales se satisfagan por completo en estos contextos altamente protectores. El cuidador adulto en estos contextos está continuamente tratando de evitar la incomodidad de sus hijos, a menudo buscando

Los peligros de la crianza sobreprotectora

sustituir a sus hijos si surge una situación difícil o potencialmente estresante. Esto puede dañar inadvertidamente el sentido de sí mismos y de sus capacidades de sus hijos.

La crianza de los hijos en estas situaciones se caracteriza mejor por una comunicación dulce y cálida, con la protección y el amor como elementos centrales de estas interacciones. Estos padres se encuentran continuamente hablando y conectando con sus hijos para prevenir posibles dificultades. La mayoría de las veces, si el niño se niega a aceptar la protección y el amor que se le ofrece, se siente culpable y avergonzado.

El camino al infierno

Los efectos de este estilo de crianza de los hijos son terribles y atrapan a los niños en una contradicción compleja. Los niños son imágenes forzadas de sí mismos que tienen una alta autoestima, sin embargo, muchos de ellos no han enfrentado muchos problemas prácticos del mundo real y los han superado como una forma de ganarse esa autoestima. Estos jóvenes, cuando están sobrepaternizados, a menudo albergan una gran desconfianza en quienes los rodean y en sus propias capacidades.

¿A cuántos niños se les dice que pueden ser lo que quieran, incluso presidente de su país, mientras que, al mismo tiempo, sus padres hacen todo y resuelven todos los problemas?

En esta interacción, se crea un doble mensaje peligroso, porque cada vez que los padres sustituyen a sus hijos y les resuelven problemas, en realidad les están diciendo a sus hijos: 'Hago esto porque los amo... pero en realidad lo hago porque ustedes son incapaces de hacerlo por sí mismos'. Este doble vínculo socava de manera muy sutil el sentido de competencia y capacidad del niño. Los patrones relacionales que se describen a continuación impulsan aún más esta dinámica.

Aprenda sobre:

1- [Déficit de Atención](#)

2- [Sociedad narcisista](#)

En este patrón podemos ver que:

El mensaje que el niño también recibe de sus padres es que no es necesario que el niño haga demasiado y que no tiene que enfrentar las terribles consecuencias del fracaso.

Los padres o abuelos pueden intervenir y solucionarlo todo.

Las recompensas no dependen de lo que hacen o de los resultados que logran. Se reciben porque son especiales y por lo tanto las cosas son suyas por derecho.

No se requiere esfuerzo para obtener la mayoría de las cosas, lo que lleva al niño a una visión poco realista del mundo.

Los peligros de la crianza sobreprotectora

Fuentes: Psicología Humanista, University of West Georgia

Padraic Gibson, D.Psych, director of Training and Organization Consultation at The Coaching Clinic®, Dublin. He is senior research associate at Dublin City University.

Otras lecturas:

- 1- Cómo Tratar El TDAH En Adultos
- 2- Los niños hacen más lo que ven hacer que lo que dicen que hacen
- 3- Preámbulo sobre la ira
- 4- Trastorno Bipolar
- 5- 5 fases: Cambios positivos del comportamiento
- 6- La diferencia entre una persona segura de sí misma y un(a) idiota egocéntrico(a) en busca de aprobación
- 7- Inseguridad
- 8- Nueva investigación
- 9- Baja autoestima II
- 10- Importancia del ejercicio físico para la mente