

## COLUMNA

**Nicolás Núñez**  
 Psicólogo Magíster en Neurociencia y  
 Académico Unab.



### Amor y autoridad: ¿Por qué nos cuesta tanto decir "no"?

Uno de los grandes desafíos en la crianza de hoy, es el que surge entre ese deseo de conectar profundamente con nuestros hijos y el temor a causarles cualquier tipo de malestar. Las madres y padres modernos, a menudo sobrepasados por las exigencias y la exposición constante a manuales de "paternidad perfecta", se enfrentan al dilema de establecer una autoridad que no dañe el vínculo. Sin embargo, a menudo olvidan que el límite no es un muro, sino un mapa necesario para que los niños aprendan a navegar la realidad. Ponerles límites a nuestros hijos naturalmente despierta en ellos molestia y desagrado. Y claro, es difícil tolerar las emociones desagradables e intensas que experimentan, y en especial sus reacciones, cuando uno pone esos límites. Los padres de hoy pueden sentirse en ocasiones responsables del dolor o incomodidad que experimentan sus pequeños, o hasta sentir, por reflejo empático, el dolor o desagrado de sus hijos en sus propios cuerpos. Esto puede ser aun mayor en madres o padres profesionales que trabajan fuera de casa, quienes a veces sienten que no pueden estar tan disponibles como las "madres de antes" lo que a veces genera culpa y lleva a estas madres (o padres) a estar permanentemente disponibles y flexibilizar normas, para compensar su ausencia. Lo anterior puede dañar el vínculo de confianza y conexión que tanto se esfuerzan por construir, al entregar una visión ficticia y poco sostenible de un mundo en el que no hay consecuencias, ni

un mapa claro para navegar y desarrollar confianza y logros. A medida que los hijos crecen, y forman estructuras y estrategias propias, desarrollan lo que el psicólogo Albert Bandura denominó como "Autoeficacia": la creencia en las propias capacidades para realizar acciones y conseguir metas, componente que ha demostrado ser clave en el desarrollo de una vida sana en la adultez. Cuando los padres restringen la necesidad de límites y de autonomía en sus hijos, pueden sin querer, reducir su eficacia al resolver problemas, o de encontrar maneras de satisfacer por sí mismos sus propias necesidades, e incluso ayudar a otros a hacerlo. Los padres en la adolescencia, buscando prevenir riesgos y proteger a sus hijos de la misma forma que cuando eran niños, pueden llegar a utilizar el teléfono como un cordón umbilical extendido, como señalaba la socióloga Margaret Nelson en su libro "Crianza fuera de control", y con ello impedir a sus hijos experimentar la vulnerabilidad que acompaña esta etapa de la vida, retrasando con ello su autonomía, madurez y ese relevante sentido de autoeficacia del que hablaba Bandura. Encontrar el justo equilibrio entre establecer límites claros, mantener la conexión y entregar espacios en momentos clave, puede ser una tarea compleja, pero sin duda posible, cuando reflexionamos sobre los costos y beneficios de largo plazo. En especial si esa reflexión la hacemos en comunidad, considerando todos los puntos de vista, y la evidencia disponible.