

Más allá de la ira Desentrañando el Impacto en el Bienestar Emocional y Cognitivo del Niño



José Alberto Márquez Beltrán

jmarquez@une.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-4119-5882>

Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle

Chosica, Perú

Resumen

El presente ensayo pretende orientar y dar a conocer a los noveles docentes, acerca del mal humor del padre que no solo afecta el estado de ánimo en el hogar, sino que también puede tener consecuencias serias en el desarrollo emocional y cognitivo de los hijos. Es fundamental que los docentes sean conscientes de este impacto social hacia los niños y así orienten a los padres para que tomen medidas para manejar sus emociones de manera saludable y construir relaciones positivas con sus hijos. Por consiguiente, es importante recordar que el maestro no debe asumir el rol de terapeuta o resolver los problemas familiares por sí solo. Su función principal es actuar como un protector del niño, brindándole un espacio seguro y de apoyo, y trabajando en conjunto con los padres para buscar soluciones que beneficien el bienestar del niño.

Palabras Clave: *Desarrollo emocional, mal humor paterno, cognitivo, emociones, terapeuta.*

Beyond the anger

Unraveling the Impact on Child Emotional and Cognitive Well-Being

Abstract

The present essay aims to orient and inform the teaching novels, about the father's bad mood which not only affects the mood in the home but can also have serious consequences on children's emotional and cognitive development. It is fundamental that teachers are aware of this social impact towards children and thus guide parents to take steps to manage their emotions in a healthy way and build positive relationships with their children. Consequently, it is important to remember that the teacher should not assume the role of therapist or solve family problems on their own. Its primary function is to act as a protector of the child, providing a safe and supportive space, and working jointly with parents to find solutions that benefit the child's well-being.

Keywords: *Emotional development, bad mood paternal, cognitive, emotions, therapist.*

INTRODUCCIÓN

La ira es una emoción humana natural que, cuando se maneja de manera inadecuada, puede tener efectos negativos profundos en el entorno familiar, especialmente en el bienestar emocional y cognitivo de los niños. Las investigaciones que detalla el presente estudio han demostrado consistentemente que el comportamiento de los padres, y en particular la expresión de emociones negativas como la ira, puede influir significativamente en el desarrollo de sus hijos.

Varios estudios han demostrado que los niños expuestos a altos niveles de conflicto y agresión en el hogar pueden desarrollar problemas emocionales y de comportamiento. Por ejemplo, Cummings y Davies (1994) encontraron que “los conflictos maritales no resueltos pueden llevar a una inseguridad emocional en los niños, afectando su ajuste psicológico y social” (p.27).

Un estudio realizado por académicos de la Universidad Estatal de Michigan reveló que “el estrés parental, especialmente el relacionado con la crianza, puede tener efectos perjudiciales en el desarrollo cognitivo y del lenguaje de los niños pequeños.” (Huang, 2019). Este estudio subrayó la importancia del bienestar emocional de los padres en el desarrollo integral de sus hijos

Estos estudios resaltaron la necesidad de que los padres sean conscientes del impacto de su comportamiento emocional en sus hijos y busquen estrategias para manejar su ira de manera constructiva, promoviendo así un ambiente familiar saludable que favorezca el desarrollo integral de los niños.

MARCO TEÓRICO

La ira y su impacto en el bienestar emocional y cognitivo del niño

De acuerdo con el Papa Francisco sobre la familia:

“Padre es una palabra conocida por todos, una palabra universal. Indica una relación fundamental cuya realidad es tan antigua como la historia del hombre. Hoy, sin embargo, se ha llegado a afirmar que nuestra sociedad es una sociedad sin padres” (28 de enero de 2015).

En ese sentido se comprende que esta ausencia no se limita a la mera falta de presencia física del padre en el hogar. Se trata de una ausencia más profunda, una desconexión emocional que deja a los hijos navegando en un mar de incertidumbre y carencias afectivas. Los padres, inmersos en sus propias batallas cotidianas, ya sea por demandas laborales, responsabilidades sociales o simplemente por apatía, se distancian del núcleo familiar, dejando un vacío que los hijos intentan llenar por sí mismos, a menudo sin éxito. Ya lo dijo alguna vez Friedrich Engels “la familia es la base de la sociedad”.

Por otro lado, se ha sobrevalorado la figura materna en la crianza de los hijos, relegando a un segundo plano el rol paterno. Sin embargo, la realidad es que ambos progenitores son igualmente esenciales para el desarrollo integral de los niños. El filósofo y poeta alemán Friedrich Nietzsche lo expresó con su icónica frase: “aquel que no tiene padre, debería procurarse uno”. Por consiguiente, esta frase nos invita a reflexionar sobre la importancia de las figuras paternas en nuestras vidas y a reconocer que, aunque no tengamos un padre biológico, podemos encontrar otras personas que desempeñen ese papel. También nos anima a buscar referentes y modelos a seguir en diferentes ámbitos de nuestra vida.

El amor y la atención del padre tienen un impacto profundo en la salud emocional del niño. La ausencia o el rechazo paterno pueden afectar negativamente su autoestima, seguridad y desarrollo emocional. Es fundamental reconocer que los padres no solo son

proveedores, sino también figuras de apoyo, guías y modelos a seguir. Su presencia activa en la vida de sus hijos es fundamental para su bienestar emocional y desarrollo integral.

Las repercusiones del mal humor paterno en el desarrollo de los niños.

De acuerdo con la tesis doctoral de Gonzales (2018) de la Universidad de Granada. Comprobó que “los niños que no tienen una imagen paterna regularmente son niños que tienen dificultades para adaptarse, además de mostrar procederes destructivos y adoptan un estilo de vida en constante riesgo conforme van creciendo”. Por otro lado, “estos adolescentes eran más propensos a participar en conductas de riesgo, como consumo de drogas y delincuencia”. Esta es solo alguno de las muchas tesis que se han realizado sobre “la ausencia de la figura paterna y sus efectos en el desarrollo infantil”. La evidencia es clara: la ausencia del padre puede tener un impacto significativo en el desarrollo social, emocional, cognitivo y conductual de los niños (p. 58)

Por consiguiente, la falta de presencia paterna en el hogar, la ausencia física y la imposibilidad de recibir palabras de apoyo, puede generar consecuencias negativas en el desarrollo del niño. Sin embargo, si el padre está presente cuando se le necesita, el niño tendrá mayor facilidad para desarrollarse, adaptarse e integrarse a un grupo, ya que se asume que sus procesos psicológicos han madurado de manera completa.

Hijos sanos, padres sanos: La importancia de la salud mental paterna.

En algunos casos se ha demostrado que, **el estrés crónico en los padres** puede generar un ambiente familiar caótico e impredecible, lo que dificulta que los niños se sientan seguros y estables. Esto puede afectar su capacidad para regular sus emociones, aprender y desarrollar relaciones sanas. Del mismo modo, **los niños que padecen depresión o ansiedad** pueden tener dificultades para concentrarse en la escuela, dormir bien y disfrutar de las actividades que antes les gustaban. También pueden aislarse de sus amigos y familiares, lo que empeora aún más su estado de ánimo.

Se ha determinado que “el estrés parental y los problemas de salud mental en los niños son problemas interrelacionados. El estrés de los padres puede contribuir a los problemas de salud mental de sus hijos, y viceversa” (Bruce, 2011). Por ejemplo, un padre con ansiedad puede transmitir su ansiedad a su hijo al ser sobreprotector o al modelar comportamientos ansiosos.

Un estudio llevado a cabo por psicólogos de la Universidad Estatal de Michigan ha arrojado luz sobre un aspecto fundamental del desarrollo infantil y su relación con el rol de los padres. Al analizar un amplio grupo de familias, los investigadores descubrieron que “la salud mental de los padres juega un papel crucial en la formación emocional de sus hijos. Es como si los padres fueran un espejo en el que los niños se miran y aprenden a comprender y gestionar sus propias emociones” (Harewood & Henion, 2024). Este hallazgo no solo subraya la importancia de cuidar el bienestar emocional de los padres, sino que también nos invita a reflexionar sobre la necesidad de crear entornos familiares que promuevan la salud mental de todos sus miembros.

Los resultados del estudio arrojaron luz sobre cómo los estados emocionales de los padres, tanto positivos como negativos, impactan de manera gradual y duradera en el desarrollo de sus hijos. Se observó que los hijos de padres que experimentan altos niveles de estrés, ansiedad o depresión tienden a presentar mayores dificultades en el desarrollo de habilidades socioemocionales cruciales, como el autocontrol y la capacidad de cooperación.

En otras palabras, el estudio resalta la importancia de la salud mental y el bienestar emocional de los padres para el sano desarrollo de sus hijos. Cuando los padres enfrentan desafíos emocionales, estos pueden afectar negativamente la capacidad de sus hijos para regular sus propias emociones, relacionarse con los demás de manera positiva y desenvolverse adecuadamente en entornos sociales.

Es importante señalar que, el estudio no sugiere que los padres sean los únicos responsables del desarrollo socioemocional de sus hijos. Otros factores, como las experiencias en la escuela, las relaciones con amigos y compañeros, y la exposición a la

violencia o el abuso, también pueden jugar un papel importante. Sin embargo, el estudio sí resalta la importancia de la estabilidad emocional en el hogar para que los niños puedan desarrollar las habilidades socioemocionales necesarias para prosperar en la vida.

Curiosamente, el reporte de la investigación indico: “aunque contaran con el apoyo emocional de la madre, estos problemas aparecen, si o si, haciendo notar que la influencia paterna es muy fuerte, incluso lo es más en los niños que en las niñas, ya que los varones suelen identificarse más con la figura paterna y por ello, su comportamiento termina afectándoles más a los niños” (p. 89).

Dicho de otro modo, la presencia de una madre puede mitigar algunos efectos negativos de la ira paterna, pero no los elimina por completo. La figura paterna representa un modelo de masculinidad y comportamiento para los niños, y su comportamiento tiene un impacto profundo en su desarrollo emocional.

Argumentación

Un amor ausente: Las repercusiones en la vida de quienes crecen sin un padre.

En el campo de la psicología infantil, la cuestión de la ausencia del padre ha ganado una importancia considerable en los últimos años. Numerosos estudios se han enfocado en desentrañar las complejas consecuencias que esta ausencia puede tener en el comportamiento social de los niños. Además, la ausencia paterna no solo se refiere a la ausencia física, sino también a la falta de involucramiento emocional y apoyo activo en la vida del niño. Este tipo de ausencia puede llevar a los niños a tener dificultades para regular sus emociones y comportarse de manera apropiada en situaciones sociales (Lamb, 2010). La figura paterna es crucial en la modelación de comportamientos y en proporcionar un sentido de seguridad y pertenencia.

Uno de los trabajos más reveladores en este campo fue realizado por un equipo de psicólogos de la Universidad de Connecticut. Tras analizar datos de 10.000 familias, los investigadores encontraron un patrón preocupante: los hijos que experimentaban rechazo paterno tendían a desarrollar una autoestima muy baja, lo que se traducía en una profunda inseguridad.

Estas carencias afectivas se manifestaban en el ámbito social a través de **inquietud** y **agresividad**. Los niños con padres ausentes o distantes parecían **buscar atención** a través de conductas disruptivas, luchando por llenar el vacío emocional que sufrían.

Las consecuencias de la ausencia paterna no solo se limitan a la esfera emocional y social. Estudios adicionales han demostrado que estos niños también presentan un mayor riesgo de **problemas académicos**, **adicciones** e incluso **conductas delictivas**.

Es importante destacar que **no toda ausencia paterna tiene el mismo impacto**. La severidad de las consecuencias dependerá de diversos factores, como la edad del niño en el momento en que se produce la ausencia, la calidad del vínculo con el progenitor presente y la existencia de figuras de apoyo alternativas.

Sin embargo, la evidencia científica es clara: “la ausencia paterna representa un factor de riesgo significativo para el desarrollo sano de los niños” (Pousin, 2005). Es crucial que las familias, las instituciones educativas y la sociedad en su conjunto tomen medidas para mitigar los efectos negativos de este problema y brindar a los niños el apoyo emocional que necesitan para prosperar en todos los aspectos de su vida.

METODOLOGÍA

Claves para mantener la calma y la positividad

Ser padres es una travesía extraordinaria, pero también un desafío que puede resultar abrumador, especialmente para quienes se embarcan en esta aventura por primera

vez. Esta etapa inicial está marcada por un sinfín de emociones encontradas, donde la alegría, el amor y la ilusión se entremezclan con miedos, dudas e incertidumbres.

De allí que, para los padres primerizos, adentrarse en el mundo de la crianza es como navegar por un territorio inexplorado. Cada día trae consigo nuevos retos y aprendizajes, a la vez que se enfrentan a la inmensa responsabilidad de guiar y cuidar a un ser pequeño que depende totalmente de ellos.

Aquí algunas recomendaciones importantes:

- **Tiempo de calidad en pareja:** Dedicar momentos especiales para fortalecer el vínculo con tu pareja. Compartan actividades que disfruten juntos, conversen sin interrupciones y bríndenle el mismo nivel de atención o incluso mayor que a su hijo.
- **Momentos para ti mismo:** Reserva tiempo para realizar actividades que te apasionen, te relajen y te recarguen de energía. Practica un hobby, disfruta de la naturaleza, lee un libro o simplemente tómate un momento para meditar.
- **Comunicación abierta:** Establece una comunicación honesta con tu pareja para repartir las responsabilidades del hogar y el cuidado del niño de manera equitativa. Esto permitirá que ambos tengan tiempo para su propio bienestar y crecimiento personal.
- **Vivir bajo una rutina estricta, donde cada paso está planeado, puede generar una falsa sensación de control y enmascarar el estrés.** Esta presión por cumplir con las obligaciones y ser el sostén del hogar puede llevarnos a un estado de tensión constante sin que lo percibamos.
- **Es fundamental prestar atención a las señales que nuestro cuerpo nos envía:** irritabilidad, dificultad para concentrarse, alteraciones del

sueño, dolores de cabeza o musculares, entre otras. Estas son manifestaciones claras de que el estrés está afectando nuestro bienestar.

Recuerda: Cuidar de ti mismo no es un acto de egoísmo, sino una necesidad para ser un mejor padre, pareja y persona. Un padre feliz y realizado podrá brindar un ambiente familiar más armonioso y positivo para su hijo. Por lo tanto, no dudes en buscar ayuda profesional si sientes que el estrés te está superando.

¿Qué puede hacer el maestro?

- **Establecer un canal de comunicación abierto y seguro:** Los maestros deben crear un espacio donde los niños se sientan cómodos para hablar sobre sus experiencias en casa, sin temor a ser juzgados o criticados.
- **Observar las señales de alerta:** Los educadores deben estar atentos a cualquier comportamiento inusual o bajo rendimiento académico que pueda ser el resultado de situaciones difíciles en el hogar de sus estudiantes.
- **Brindar apoyo emocional:** Los maestros pueden ofrecer palabras de aliento, comprensión y apoyo emocional a los niños que lo necesiten.
- **Trabajar en colaboración con los padres:** Si el maestro detecta indicios de que el mal humor del padre está afectando al niño, es importante establecer una comunicación abierta y colaborativa con los padres, siempre desde una postura de respeto y empatía. El objetivo debe ser trabajar en conjunto para buscar soluciones que beneficien al bienestar del niño.
- **Derivar a instancias especializadas:** En caso de que el mal humor del padre sea severo y esté causando un impacto significativo en el desarrollo del niño, el maestro puede derivar el caso a instancias especializadas como psicólogos o trabajadores sociales, quienes pueden brindar la atención y el apoyo profesional adecuados.

Es importante recordar que el maestro no debe asumir el rol de terapeuta o resolver los problemas familiares por sí solo. Su función principal es actuar como un protector del niño, brindándole un espacio seguro y de apoyo, y trabajando en conjunto con los padres para buscar soluciones que beneficien el bienestar del niño.

CONCLUSIONES

El mal humor paterno, cuando se vuelve crónico, puede dejar una huella profunda en el desarrollo de los niños. Un hogar donde impera la tensión y la ira se convierte en un terreno fértil para la inseguridad y la ansiedad. Los pequeños, como esponjas, absorben las emociones de sus padres y aprenden a través del ejemplo. Al presenciar constantes estallidos de ira, los niños interiorizan patrones de comportamiento negativos y pueden desarrollar baja autoestima, dificultades para regular sus emociones y problemas para relacionarse con otros.

A largo plazo, las consecuencias pueden ser aún más graves. Niños que crecen en ambientes hostiles tienen un mayor riesgo de desarrollar trastornos mentales como depresión y ansiedad en la edad adulta. Además, pueden enfrentar dificultades para establecer relaciones saludables y duraderas.

Sin embargo, es importante subrayar que los padres también son seres humanos y que todos enfrentamos momentos de estrés y frustración. La clave está en reconocer que la salud mental de los padres es un pilar fundamental para el bienestar familiar. Cuando un padre experimenta problemas de salud mental, como depresión o ansiedad, puede tener dificultades para controlar sus emociones y brindar a sus hijos el apoyo emocional que necesitan.

Para abordar esta problemática, es crucial no estigmatizar la salud mental y muy por el contrario, fomentar una cultura en la que buscar ayuda, sea visto como un acto de fortaleza. Al proporcionar recursos y apoyo a los padres, como terapia o grupos de apoyo, podemos ayudarlos a mejorar su bienestar emocional y a crear un ambiente familiar más sano.

Por último, el mal humor paterno puede tener un impacto significativo en el desarrollo de los niños, pero esta situación no es irreversible. Al invertir en la salud mental de los padres y al proporcionarles las herramientas necesarias para manejar el estrés y las emociones de manera saludable, podemos construir un futuro más brillante para las próximas generaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Americana de Psicología (S.a.) - Crianza de los hijos. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/children>
- Bruce S. (2011) Efectos del estrés en el cerebro en desarrollo. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3574783/>
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (1994). Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution. New York: Guilford.
- Harewood, T., Vallotton, C., & Henion, A. (2024). Dads play key role in child development. *MSU Today*. Michigan State University.
- Huang, F. (2019). Family conflict, emotional security, and child development: Translating research findings into a prevention program for community families. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(2), 123-145.
- Lamb, M. E. (2010). *The Role of the Father in Child Development*. John Wiley & Sons.
- National Child Traumatic Stress Network. (2018). Talking to Children about Hate Crimes and Anti-Semitism. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress. Recuperado de <https://www.nctsn.org/resources/talking-to-children-about-hate-crimes-and-anti-semitism>
- Papa Francisco (2015). Catholic.net. Padre: una palabra universal que indica una relación fundamental. Publicado el 14 de enero del 2015. Recuperado de <https://es.catholic.net/op/articulos/55912/cat/626/padre-una-palabra-universal-que-indica-una-relacion-fundamental.html#modal>
- Pousin G., Martin L., (2005). Los hijos del divorcio. Editorial: Trillas. Recuperado de <https://www.amazon.com.mx/Los-hijos-divorcio-Poussin-Gerard/dp/8466539646>
- UNICEF (S.a.) La importancia del amor y el apoyo de los padres en el desarrollo de los hijos. Recuperado de

<https://www.unicef.org/georgia/stories/what-you-need-know-about-parent-child-attachment>