

THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



shutterstock. Ixepop/Shutterstock

Autoridad y crianza: seis mitos frente a seis realidades

Publicado: 25 agosto 2026 23:50 CEST

<https://theconversation.com/autoridad-y-crianza-seis-mitos-frente-a-seis-realidades-283496>

¿Puede un niño aprender límites sin “obedecer”? La crianza positiva o respetuosa ha impulsado este debate. Sus defensores promueven el vínculo, la comunicación y el respeto. Sus críticos temen que los límites se vuelvan poco claros.

Teniendo en cuenta los efectos de las experiencias tempranas en el cerebro, la salud mental y el comportamiento de los niños, muchos padres, cuidadores y educadores tienen dudas sobre este método de crianza.

Si desaparece la autoridad tradicional, ¿quién pone los límites? ¿Cómo aprenden los niños a controlar sus impulsos? ¿Estamos formando niños más seguros emocionalmente? ¿O adultos con poca tolerancia a la frustración?

En busca del equilibrio

La ciencia ofrece una respuesta clara: los niños necesitan límites y afecto; adultos cariñosos y firmes, las dos cosas. Necesitan comprensión emocional y necesitan límites consistentes. El desafío no es elegir entre autoridad o empatía sino aprender a combinar ambas.

Al igual que el castigo físico y las humillaciones u otras formas de control basadas en el miedo pueden afectar el bienestar infantil, la forma extrema de la crianza respetuosa en la que la permisividad es excesiva pueden aumentar el agotamiento parental y el establecimiento de normas o límites.

El verdadero reto de criar no es dominar al niño ni dejarlo hacer todo lo que quiera. Es aprender a guiarlo de manera equilibrada.

Disciplina firme y segura

Las intervenciones parentales más efectivas no buscan eliminar la autoridad, sino transformarla, pasando del miedo y el castigo a una disciplina firme y emocionalmente segura.

¿Cómo? Por ejemplo, explicando por qué existen las normas y siendo consistente en las consecuencias de no cumplirlas, validando las emociones (lloros, enfados, pataletas) y acompañando pero con firmeza.

De esta manera, y sin humillar al niño por hacer algo “malo”, podemos reducir los problemas de conducta.

Mitos y realidades

- Mito: “Si no le grito, no me va a obedecer.” La realidad y lo que dicen las evidencias es que los límites claros funcionan mejor que los gritos a largo plazo. Ejemplo: El niño pega a su hermano. En lugar de gritar: “¡Deja de pegarle ya!”, podemos decir: “No voy a permitir que pegues. Las manos son para cuidar. Ven, vamos a decirle cómo te sientes con palabras.”
- Mito: “La crianza respetuosa es dejar hacer lo que el niño quiera.” La crianza respetuosa sí pone límites. La diferencia es que evita la humillación y la violencia. Los mejores resultados aparecen cuando los padres combinan afecto, estructura y expectativas claras, evitando un exceso de permisividad.
- Mito: “A mí me criaron duro y no me pasó nada.” Muchas personas no identifican las consecuencias de estas prácticas porque crecieron considerándolas como “normales” y porque muchas de ellas no tienen efectos inmediatos. Sin embargo, los efectos pueden manifestarse, posteriormente, en la dificultad para expresar emociones, el manejo del conflicto mediante la autoridad o la agresión, mayor riesgo de problemas de salud mental, como síntomas de ansiedad, depresión o baja autoestima.

Muchos niños continúan sintiéndose seguros y queridos por sus padres, especialmente cuando los castigo, golpes o gritos ocurren dentro de una relación generalmente cálida. Sin embargo, la evidencia muestra que estas prácticas no aportan beneficios adicionales sobre otras estrategias disciplinarias y sí incrementan el riesgo de resultados negativos en el desarrollo.

- Mito: “Si dejamos al niño reaccionar emocionalmente sin frenarlo, lo estamos malcriando”. No se trata de dejar al niño solo mientras llora o protesta: reconocer sus emociones significa acompañarlo y ayudarlo a desarrollar autocontrol.

Por ejemplo, ante una “pataleta” porque no puede conseguir lo que quiere (otro caramelo, quedarse más tiempo en un sitio), no es necesario enfadarse o exigir al niño que deje de gritar o llorar, porque normalmente esto hará que lo haga de manera más intensa. Podemos actuar de manera empática, comprendiendo su frustración, pero firme, insistiendo en que no hay más caramelos o que hay que marcharse, explicando las razones cuando pase la rabieta.

- Mito: “Un castigo fuerte enseña más rápido”. Un castigo puede detener una conducta de forma inmediata. Sin embargo, no siempre enseña habilidades para el futuro. Las estrategias basadas en orientación, apoyo y disciplina positiva producen mejores resultados a mediano y largo plazo.
- Mito: “Los niños necesitan mano dura para respetar.” El miedo puede producir obediencia pero no confianza ni autonomía. La autoridad basada en el vínculo, la comunicación y normas claras favorece buenas relaciones.

Cinco estrategias respaldadas por la evidencia

1. Corregir la conducta, no al niño: No es lo mismo decir “Eres grosero” que decir “No voy a permitir que hables de esa manera”. “No voy a permitir...” es una frase muy utilizada en enfoques de crianza positiva, porque comunica un límite firme sin atacar al niño ni recurrir a amenazas o castigos.

Sin embargo, la frase por sí sola no basta: debe ir acompañada de una acción coherente. Por ejemplo, si el niño golpea a su hermano, en lugar de “¡Eres un niño malo!” se puede decir “No voy a permitir que golpees a tu hermano.” Mientras lo dices, separas físicamente a los niños y ayudas al niño a calmarse antes de enseñarle otra forma de expresar su enojo.

2. Validar la emoción, pero mantener el límite: Comprender una emoción no significa aceptar cualquier conducta. Por ejemplo: “Entiendo que estés molesto porque quieres seguir jugando. Aun así, el tiempo de pantalla terminó”.
3. Explicar las reglas y mantenerlas. Los niños aprenden mejor cuando saben qué se espera de ellos. También necesitan saber qué ocurrirá si incumplen una norma.
4. Calmarse antes de corregir: respirar e intentar bajar el tono de voz suele ser más efectivo que reaccionar con enojo.
5. No evitar toda frustración: aprender a esperar un turno, a aceptar un “no” o resolver conflictos ayuda a crecer. La frustración también es una oportunidad de aprendizaje.

El objetivo no es solo que los hijos obedezcan, también importa que se conviertan en personas capaces de pensar por sí mismas, relacionarse con respeto y enfrentar la vida con seguridad y humanidad.

Martha Rocío González Bernal

Dean Faculty of Behavioral Sciences, Universidad de La Sabana

DOI

<https://doi.org/10.64628/AAO.wantaar6f>