

El dilema del padre 'helicóptero'

Cuando la protección de los padres hacia los hijos se vuelve perjudicial



Pilar Martín Chaparro, decana del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia.

● En un mundo que parece exigir la perfección en cada etapa del desarrollo infantil, la línea que separa el cuidado responsable de la vigilancia intrusiva se ha vuelto cada vez más delgada. Hablamos de la 'hiperpaternidad' o 'padres helicóptero', un fenómeno que, bajo el ala de la mejor de las intenciones, puede estar limitando el crecimiento emocional de las nuevas generaciones.

Para profundizar en las causas de este modelo de crianza y entender cómo afecta a la salud mental de hijos y padres, conversamos con **Pilar Martín Chaparro**, decana

del Colegio Oficial de Psicología de la Región de Murcia. Con ella analizamos por qué proteger no siempre es fortalecer y cuál es la clave para que nuestros hijos aprendan a mantener el equilibrio por sí mismos.

¿Cómo puede un padre o madre distinguir entre una preocupación saludable por la seguridad de su hijo y una conducta de 'padre helicóptero' intrusiva?

PILAR MARTÍN CHAPARRO: La diferencia clave no está en la intención (casi siempre protectora) sino en la proporcionalidad de la intervención y su efecto sobre la autonomía del hijo o hija. La señal de alarma aparece cuando proteger deja de fortalecer y empieza a limitar.

Una preocupación saludable implica proteger frente a riesgos reales, como la seguridad física o el acoso grave, ofrecer apoyo emocional y normas claras, y acompañar al menor mientras desarrolla habilidades. Este acompañamiento funciona como un andamiaje: el adulto está presente cuando es necesario, pero se retira progresivamente para permitir que el niño gane confianza y autonomía.

Por el contrario, hablamos de hiperprotección cuando el adulto interviene de forma sistemática en situaciones que el hijo ya podría manejar por sí mismo. Esto se traduce en una microgestión constante de su vida cotidiana (conflictos con amigos, tareas escolares, decisiones personales) y en un control que no solo regula la conducta, sino también pensamientos y emociones, a menudo a través de la culpa o la sobreimplicación. Lejos de disminuir con la edad, este control suele mantenerse o incluso intensificarse.

"Hablamos de hiperprotección cuando el adulto interviene de forma sistemática"

¿Qué miedos o presiones sociales actuales impulsan a los padres a adoptar este estilo de crianza hiperprotectora?

P.M.C: La hiperpaternidad no surge de manera aislada, sino como respuesta a un contexto social cargado de ansiedad. Entre los factores más influyentes destacan la ansiedad parental, la cultura del 'riesgo cero' (que exagera los peligros y convierte cualquier error en un supuesto fracaso educativo) y la presión por el éxito académico y social desde edades cada vez más tempranas.

A esto se suman la proyección de miedos e ideales de los adultos sobre los hijos, la digitalización y la hiperconectividad, que facilitan una vigilancia constante, y el paso de una crianza más comunitaria a un modelo donde toda la responsabilidad recae sobre los padres, incrementando la presión psicológica y la sensación de exigencia y culpa.

¿De qué manera la intervención constante en los problemas cotidianos de los hijos afecta su capacidad para tomar decisiones y resolver conflictos?

P.M.C: La intervención constante actúa como un amortiguador permanente que impide a niños y adolescentes desarrollar habilidades fundamentales para la vida adulta.

Cuando los problemas siempre los resuelve un adulto, el menor aprende que no es capaz de hacerlo por sí mismo, lo que erosiona su autoeficacia.

Además, se reduce la tolerancia a la frustración, se dificultan aprendizajes prácticos como la gestión del tiempo o la toma de decisiones, y se retrasa la autonomía emocional, prolongando una especie de 'infancia psicológica'. La motivación interna también se ve afectada, ya que el joven actúa más para cumplir expectativas externas que por iniciativa propia.

¿Existe una correlación entre este tipo de crianza y el aumento de problemas de salud mental en adolescentes y adultos jóvenes?

P.M.C: La evidencia científica señala una asociación significativa entre la sobreprotección parental y diversos

problemas de salud mental, aunque no una causa única y directa. La hiperpaternidad actúa como un factor de riesgo, especialmente en momentos de transición, como la adolescencia o la entrada en la universidad.

Se observa una mayor prevalencia de ansiedad y depresión, una mayor vulnerabilidad al estrés y, en algunos casos, conductas desafiantes o consumo de sustancias como forma de reacción al control excesivo. También existen diferencias de género: la sobreprotección materna parece tener un impacto más fuerte en el ajuste emocional, las chicas tienden a desarrollar más ansiedad ante el control intrusivo y los chicos son especialmente sensibles cuando este control se combina con baja calidez emocional.

¿Cómo afecta la hiperpaternidad el bienestar emocional de los propios padres y su relación de pareja?

P.M.C: La hiperpaternidad no solo afecta a los hijos. También tiene un alto coste emocional para los propios padres y madres. Vivir en un estado de alerta permanente genera agotamiento, ansiedad crónica y una sensación constante de no estar haciendo lo suficiente. Además, cuando la identidad personal se vincula exclusivamente a

los logros del hijo o hija, se dificulta la propia regulación emocional.

En la pareja, la crianza puede acabar monopolizando la vida familiar y las conversaciones, generando conflictos por diferencias educativas y relegando la relación a una mera organización logística, con pérdida de intimidad y satisfacción.

En definitiva, intentar que un hijo crezca bajo una sobreprotección extrema es como pretender que aprenda a mantener el equilibrio en una bicicleta sin quitar nunca las ruedas de entrenamiento: evitan caídas inmediatas, pero impiden desarrollar los reflejos y la fortaleza necesarios para circular solo, algo que inevitablemente llegará.

