

La familia y los amigos están en el centro de la felicidad en la infancia

Ser feliz en la niñez parece de lo más natural. Así lo muestran las escasas investigaciones científicas que existen acerca del bienestar subjetivo en la infancia y también la sabiduría popular. Sin embargo, es tal su relevancia en la vida que asegurarse de que los niños efectivamente son felices nunca está de más. PAMELA ELGUEDA



Hay una serie de factores relacionados con la felicidad en la infancia: las variables sociales y demográficas, la apariencia física y la salud, personalidad o temperamento, relaciones sociales, actividades recreativas y espiritualidad.

Estar con la familia, compartir con los amigos, jugar, ayudar a otros, viajar, conocer lugares y personas nuevas, dormir. Esas son algunas de las experiencias que mencionan una decena de niños y niñas cuando se les pregunta qué los hace felices. Un estado o sensación de bienestar que abunda en la infancia, y que depende de una serie de variables donde las relaciones interpersonales y el temperamento juegan papeles clave.

Porque, por muy natural que parezca la relación entre infancia y felicidad, lo cierto es que no puede darse como obvia, menos si se considera el impacto que ese estado de bienestar subjetivo tiene en el desarrollo integral del niño y en el adulto que llegará a ser. De hecho, cada vez es más la investigación científica que se desarrolla acerca de la felicidad, aunque más centrada en la de los adultos que en los niños, explica el doctor Matías Irrarrázaval, psiquiatra de niños y adolescentes, quien escribió el capítulo sobre "Felicidad en la infancia" para el libro "La felicidad, evidencia y experiencias para cambiar el mundo", editado por el Instituto BienEstar en Chile.

El doctor Irrarrázaval, quien se encuentra realizando una beca posdoctoral en la Universidad de Harvard, dice que esta poca atención a la felicidad infantil es sorprendente, si se considera los múltiples beneficios que esta genera en esa población. "Los niños y adolescentes que reportan tener un mayor nivel de felicidad poseen mejores cifras de bienestar académico, social e interpersonal. Mayor felicidad también se asocia a mejor salud, mayor creatividad, mejor productividad y éxito vocacional, mejores relaciones sociales, y mayores niveles de resiliencia", describe el especialista. Y si a eso le agregamos que es difícil encontrar padres que no quieran que sus hijos sean felices, está claro que saber cómo se desarrolla la felicidad en la infancia no está de más. Sobre todo, porque la familia tiene un rol crucial en el bienestar de los más chicos.

Temperamento y flexibilidad

Hay una serie de factores y predictores relacionados con la felicidad en la infancia: las variables sociales y demográficas (género, edad, educación, estado civil de los padres, ingreso económico), la apariencia física y la salud, personalidad o temperamento, relaciones sociales o interpersonales, actividades recreativas y espiritualidad. De estas, hay dos que son las más relevantes, dice el doctor Irrarrázaval: temperamento y relaciones interpersonales, las que —a su vez— están enlazadas. "Ambos son factores individuales. La personalidad es la carga genética con la que la persona entiende el mundo y se relaciona con los otros. Y esas relaciones interpersonales se aprenden dentro de la familia y están influidas por la el temperamento", explica.

Es más, diversos estudios dicen que entre el 39% y el 60% el bienestar subjetivo está condicionado por la personalidad. Un dato que alegra cuando se tiene un hijo extrovertido, es decir, sociable, que se relaciona con facilidad con otros y sin timidez, porque la alta extraversión tiene una asociación clara con la satisfacción de vida. Pero, también puede resultar descorazonador cuando se piensa en niños más dados a experimentar emociones negativas, o sea, que son más ansiosos, tensos, asustadizos, culposos, con baja tolerancia a la frustración e inseguros en su relación con otros. "Ellos tienen mayor riesgo de desarrollar estilos de relación que son negativos, que empeoran su bienestar y que pueden ser antecedentes de trastornos ansiosos, depresivos,

de rabia excesiva, de irritabilidad o dificultad de regulación emocional”, explica el doctor Irarrázaval.

Afortunadamente, los niños son flexibles cognitivamente y se les puede fomentar el pensamiento positivo. “A diferencia del adulto, en quien la personalidad ya está formada, en el niño está en formación, por lo que puede desarrollar habilidades para que, cuando enfrente una situación, no surja automáticamente en él la idea catastrófica, sino una alternativa”, dice el especialista. En este caso, complementa, lo primero es estar atento a las señales que muestran que ese niño tiende a enfrentarse a ese tipo de pensamientos, porque pasa rápidamente de estar bien a sentir que las cosas son terribles. Luego, se deben identificar, saber cuáles son, para, enseguida, explicarle al niño que el problema no es esa idea que le surge, sino que lo que él hace con ella. “Hay que explicarle que la mente le está jugando trucos, porque le hace percibir las cosas de manera diferente de cómo pasan. Así se pone el problema fuera de él, y, más que eliminar la emoción negativa, lo que se hace es evitar que tema sentirla y ayudarlo a controlarla”, agrega.

En general, explica el especialista, un niño sano que ha tenido un mal día en el colegio o por problemas con sus padres terminará su jornada con emociones negativas y una disminución momentánea de su felicidad. Sin embargo,

esta tenderá a subir más tarde a niveles buenos. Cuando los conflictos en la familia son crónicos, es posible que esa recuperación no se produzca. “Es bueno entender que cuando los niños hablan de su familia como factor de felicidad no se refieren a una familia perfecta, sino que a una que funciona, que puede tener problemas, pero que es capaz de resolverlos, por lo que no tiene conflictos crónicos. Es un grupo en el que se siente acogido, con quienes puede contar y donde le pueden enseñar a vivir mejor”, resalta el doctor Irarrázaval.

Es, también, de quienes aprende a reaccionar ante la adversidad, observando cómo los padres actúan, y a relacionarse con otros. “La familia es donde se experimentan las primeras relaciones interpersonales, las que —de alguna manera— serán replicadas en sus demás relaciones durante la vida. Luego, no es extraño que lo asocien con mucha felicidad, porque es un lugar especial, que no se repite ni en el colegio, los amigos ni las relaciones amorosas”.

Cuidados y escuchados

¿Cómo se sienten los niños chilenos en su casa y con sus familias? Un equipo de investigadores del Programa de Estudios Cuantitativos y de Opinión Pública de la Universidad de Santiago (USACH) y de la Universidad del Desarrollo (UDD) indagó en este tema, en un estudio cuyos resultados preliminares (los definitivos serán presentados a fines de marzo) muestran que los chilenos menores de 15 se sienten seguros y gratificados junto a sus familias.

Se trata del “Estudio de calidad de vida y bienestar subjetivo de la

infancia en Chile”, que corresponde a la aplicación en el país del “Estudio internacional sobre bienestar infantil” promovido y organizado por la Sociedad Internacional de Indicadores de la Infancia. Juan Carlos Oyanedel, director del programa de la Usach e investigador de la UDD, trabajó en este estudio junto a Jaime Alfaro y Jorge Varela, también investigadores de la UDD. Para realizar la investigación, se aplicó una encuesta a 2.444 niños de 3°, 5° y 7° básico, estudiantes de colegios municipales, subvencionados y particulares pagados y que viven en las regiones Metropolitana, de Valparaíso y del Biobío. Las edades de los escolares fluctuaron entre los 8 y los 13 años.

El 91% de los niños dijo sentirse seguro en su casa, el 83,5% afirmó que sus padres o cuidadores los escuchan y tienen en cuenta, y el 84,5% dijo que la familia lo pasa bien cuando está junta. Asimismo, el 89,9% expresó que sus padres o cuidadores los tratan bien y el 56% manifestó que cada día se habla en familia, mientras el 24,7% afirmó que en su familia esa actividad se hacía la mayoría de los días.

Juan Carlos Oyanedel sostiene que lo que más llamó la atención de los investigadores es que en aspectos como “pasarle bien en familia” los niños con mayor Índice de Vulnerabilidad Escolar (IVE) mostraron más acuerdo que los de IVE más bajo (NSE alto), o que no existen diferencias entre escolares de NSE bajo y alto respecto de que “cada día hablan en familia”. “Uno podría esperar que entre los niños de niveles socioeconómicos altos hubiera mayores porcentajes de acuerdo con estas afirmaciones, pero se encuentra con que eso pasa con los de niveles bajos y significa que hay espacios en los cuales se puede intervenir para mejorar el bienestar subjetivo de ellos”, concluye Oyanedel.



Valeria Romero Contreras
15 años

"Mi familia, mis amigos, tener buena onda con la gente, hacer reír a las personas y tener panoramas buenos para mi tiempo libre".



Guillermo López Muñoz
12 años

"Tener lo que quiero, estar con la gente que yo quiero o me cae bien. Me hace feliz lo material y lo amoroso".



Florencia Uribe Suárez
10 años

"Cuando ayudo a otros: dando a quienes necesitan para comer o cuando con mi mamá salvamos animalitos, como un loro que encontramos en el patio de la casa y lo curamos. También jugando con mis primas".



Florencia García Navarro
9 años

"Estar con mi familia, estar con mis amigos, salir de vacaciones con mi familia y conocer lugares".



Vicente Romero Contreras
12 años

"Tener una familia que me quiere y tener amigos en el colegio".



Giuliana Cracogna Villalobos
11 años

"Planificar cosas con mis amigos y mi familia, para ir al cine, a tomarnos un café, a visitar el *mall*. También viajar, pero antes que eso armar las maletas; me gusta mucho ver lo que voy a llevar. Y nadar".



**Nicolás
Manieu Ruiz**
13 años

"Dormir, practicar mis deportes favoritos, viajar, estar con mi familia y mis amigos, aunque mi familia solo en vacaciones se pone divertida".



**Andrés
Gutiérrez
Gutiérrez**
10 años

"Estar con mis amigos y no pasar solo, porque si estás solo, te aburres. Me gusta jugar con mis amigos, a la pinta y juegos en línea con la consola. También me hace feliz que mis papás me lleven a lugares donde hay diversión o ir con mis amigos al patinaje en hielo".



**Isidora
Morales Suárez**
7 años

"Muchas cosas, como que mi familia siempre me ha apoyado y que tengo un colegio fantástico, donde me dan mucho amor. También, que mi mamá está ahora en un lugar mucho mejor, el cielo".



**Daniel
Manieu Ruiz**
10 años

"Jugar Play (Station), andar en mi moto con mis amigos y estar en mi cama. Darles comida a mis peces y estar con mi familia en mi casa y cuando viajamos. Y bañarme en la piscina".



**Isidora
García Navarro**
12 años

"Conocer a nuevas personas, viajar, estar con mi familia y con mis amigos".

