



En la mente del hijo único

CON LOS AÑOS, LA EVIDENCIA CIENTÍFICA HA DESMENTIDO QUE LOS HIJOS ÚNICOS SEAN EGOÍSTAS, CONSENTIDOS Y DEPENDIENTES COMO RASGO PROPIO. SEGÚN EXPERTOS Y ESTUDIOS INTERNACIONALES, LA RELACIÓN CON LOS PADRES Y EL CONTEXTO FAMILIAR PUEDEN INCIDIR EN SUS PERSONALIDADES AL MISMO TIEMPO QUE ENFRENTAN LAS EXPECTATIVAS O LA NECESIDAD DE COMPARTIR MÁS CON SUS PARES.

POR Valentina Cuello Trigo.

Hace cinco años, cuando Joaquín Garcés (17) estaba en séptimo básico y llegaba al departamento donde vivía con su mamá en Las Condes, le preguntaba: ¿podría tener un hermano como la mayoría de mis compañeros de curso?

Su madre, Karen Heisele —una ingeniera comercial de 39 años— nunca tuvo interés en un segundo hijo. A medida que Joaquín crecía, el vínculo entre ellos se hizo más estrecho y establecieron una rutina con la que ambos estaban cómodos. Mientras Heisele trabajaba, su hijo calentaba la comida que ella dejaba para él, jugaba con una *playstation* que hoy ha reemplazado con el uso del teléfono, y compartía con los amigos que para Joaquín eran lo más cercano a hermanas que tendría.

Ahora que ha crecido, la rutina del estudiante de cuarto medio ha sumado actividades deportivas, practica vóleybol en el colegio y cada cierto tiempo se reúne con los amigos a jugar fútbol o comparte con sus compañeros de curso en las juntas que organizan.

—Cuando veía a mis amigos que tenían hermanitos, yo no tenía a nadie; pero con el tiempo se me pasó el deseo de tenerlos —dice Joaquín Garcés.

Las familias con hijos únicos es un fenómeno que cada vez es más común en Chile. Según las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) consignadas en el Anuario de Estadísticas Vitales en marzo de este año, la tasa global de fecundidad que muestra el promedio de hijos de una mujer es de 1,17, una disminución frente al 1,3 registrado en 2023. Este paso de familias numerosas a unas más reducidas, dice Montserrat Sepúlveda, psicopedagoga de UC Christus, ha sido el marco donde se gesta un mito con una connotación negativa para los hijos únicos.

—Viene de una época donde las familias eran grandes, y se pensaba que al tener un solo hijo este iba a ser egoísta, antojadizo; un niño complicado al que le iba a costar relacionarse. Pero en la realidad esto tiene que ver con el tipo de educación que los padres decidan entregar. Los niños construyen su personalidad o afrontan sus emociones con base en lo que ellos observan en su familia.

Aunque los estudios en torno a los hijos únicos son varios, según un análisis publicado por la periodista científica Amanda Ruggeri en

la revista británica *New Scientist* en agosto de este año, las diferencias entre hijos únicos e hijos con hermanos son mínimas. Sin embargo, hay investigaciones que —en muestras más acotadas de estudio— han determinado que quienes crecen sin hermanos pueden ser más independientes, creativos, con una mayor estabilidad emocional causada por vínculos más estrechos con sus padres. Aunque esto, para la psicóloga infanto-juvenil de Clínica Santa María, Jennifer Conejero, dependerá de la pauta de crianza y el entorno con las características familiares propias.

La psicopedagoga Sepúlveda lo sintetiza:

—Ellos siempre serán el resultado de lo que uno decide formar.

EL ESTEREOTIPO

La idea de que los hijos únicos son narcisistas, egoístas, dependientes y egocéntricos fue planteada en 1896 por el psicólogo estadounidense Stanley Hall, basado en sus observaciones clínicas de pacientes que, en su mayoría, habían crecido sin hermanos. Así lo plantea un estudio publicado en la revista de la American Psychological Association en septiembre de este año que desmiente el estereotipo y sostiene que estos casos podrían ser más bien signos de padres vigilantes y no una característica propia de los hijos únicos.

Asimismo, un estudio realizado por académicos de la University of South Alabama, publicado en la revista *Personality and Individual Differences*, concluyó que no hay diferencias significativas entre hijos únicos y quienes tienen hermanos, especialmente en rasgos como el narcisismo o la arrogancia.

La terapeuta de salud mental Mariana Lee (38) dice que cuando las personas saben que es hija única se sorprenden. Explica que muchos aún mantienen una idea preconcebida sobre estos, viéndolos como personas centradas en sí mismas, pero asegura que ese no es su caso. De hecho, dice ella, le habría gustado tener más hermanos. La primera vez que lo pensó tenía entre seis y siete años, jugaba a cocinar con papeles, construyendo ollas y cucharas cuando recuerda haber sentido que le habría gustado tener a alguien con quien interactuar en ese momento que no fuese un adulto.

Años más tarde, cuando se plantea cómo hubiese sido haber tenido hermanos, piensa en la experiencia de quienes la rodean, sobre todo en su propia familia, y dice:

—Al ver la relación de mis hijos como hermanos, creo que es hermosa la complicidad y apoyo que se puede dar entre ellos, no todos los casos son iguales, evidentemente, pero me hubiese gustado vivir esa experiencia.

El caso de Mariana Lee representa una de las principales conclusiones del estudio publicado en 2019 por investigadores de la Universidad de Auckland (Nueva Zelanda) en el *Journal of Personality Research*, donde se establecía que la personalidad no está determinada por la presencia o ausencia de hermanos. Y pese a que los hijos únicos no son egocéntricos ni consentidos por defecto, aún persisten los estereotipos negativos.

Este fenómeno es explicado por Stefanella Costa, psicóloga e integrante del Instituto Milenio para la Investigación en Depresión y Personalidad (Midap).

—En el sentido común y en las creencias populares, todos creemos que influye el ser hijo único, y es un modelo explicativo al que recurrimos rápidamente para entender la conducta. Pero son explicaciones que se basan en sesgos de confirmación y atencionales —explica la investigadora. Esto se manifiesta cuando se cae en la generalización al enfocarse en el parecido de los hijos únicos, mostrando un sesgo cognitivo. Una característica que, para la profesional, todos los seres humanos tienen y que se aplica en distintas circunstancias cuando se necesita entender el origen de la conducta o la personali-





dad de una persona. Pero ser hijo único, por sí solo, no basta para explicar estos fenómenos.

LOS DESAFÍOS

A sus 36 años, Carmen Yáñez fue hija única en un momento en que no era común. Dice que tanto en el colegio como en sus posteriores trabajos acostumbraba a responder la pregunta sobre si quería hermanos, pero nunca sintió la necesidad de tener esa compañía.

Yáñez, quien se desempeña como cuidadora de residencia para personas en situación de discapacidad, confiesa que siempre le gustó ser hija única por la atención que recibía de sus padres y abuelos, con quienes vivió durante su infancia. Sin embargo, cuenta que, debido a esa misma atención, su madre siempre quiso que ella destacara en presentaciones, bailes, entre sus compañeros.

Por lo que Carmen Yáñez más recuerda es la sobreprotección.

—Ella siempre estuvo encima de mí, tratando de solucionar todos los problemas que se me presentaban. En el colegio, si había actividades que me complicaban o no entendía, ella hablaba por mí con los profesores. Tampoco salía sola, ni siquiera a comprar cerca de la casa, porque a mi mamá y a mis abuelos les daba miedo que me fuera a pasar algo —relata ella. Este actuar se mantuvo hasta la enseñanza media, cuando de improviso su mamá le dio el espacio que necesitaba para enfrentar sus problemas y miedos. Sin embargo, para Yáñez, la sobreprotección la volvió más tímida y un poco retraída, lo que dificultaba que pudiera socializar con sus pares.

Según el estudio publicado en la American Psychological Association, los hijos únicos no presentan diferencias significativas con quienes crecieron con hermanos. Aunque sí reconoce la existencia de desafíos que son más propensos a enfrentar: la sobreprotección, las expectativas familiares, los espacios de socialización, entre otros.

Para el psiquiatra Juan Pablo del Río, académico del Departamento de Psiquiatría y Salud Norte de la Universidad de Chile e investigador del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes Imhay, allí se presenta uno de los principales retos.

—Hay ciertos desafíos a los que los hijos únicos van a estar enfrentados al momento de su desarrollo. Y hay que buscar instancias de socialización que ayuden a un correcto desarrollo socioemocional.

El psiquiatra Del Río menciona la importancia de la participación en talleres de habilidades, pero que sean grupales, desde musicales hasta deportivos, para que se produzca el “roce social”. Así lo hizo Karen Heisele con su hijo Joaquín, el adolescente de 17 años. Desde que tenía un año y medio, primero ingresó al jardín infantil y más tarde sumó actividades como la práctica del vóleybol, permitiéndole tener más facilidades a la hora de vincularse con sus pares.

Asimismo, tomando en cuenta el avance de la tecnología, el psiquiatra Juan Pablo del Río plantea una oportunidad para enfrentar el desafío de la socialización, aunque con cautela.

—Las nuevas tecnologías permiten que estos chicos, que a veces están más aislados en sus casas, interactúen con grupos grandes de

personas, generen comunidades o redes que pueden ser un apoyo para ellos. Pero se debe tener en mente que en ningún caso esa comunidad reemplaza el dinamismo que es propio del mirarse cara a cara.

Por otra parte, la psicóloga de Clínica Santa María, Jennifer Conejero, plantea que las expectativas también forman parte de los desafíos, ya que en ocasiones los hijos únicos concentran la carga afectiva de sus padres y en el futuro enfrentan la responsabilidad tanto de su propio cuidado como el de sus progenitores.

LAS OPORTUNIDADES

La abogada Camila Rodríguez (28) dice que cuando era niña siempre estuvo rodeada por adultos. Al ser la única hija, sus padres reforzaron su autonomía. Recuerda que en sus vacaciones, cuando iba a la playa y quería jugar, siempre era ella quien debía acercarse a otros niños para hacerlo; lo mismo en el colegio si quería entablar amistades. Cuando piensa en ello, la abogada dice que asumió que nadie lo haría por ella, pero aun así nunca quiso hermanos ni sintió que le hicieran falta.

Un caso similar describe Gabriel Carreño a sus 14 años. Este adolescente cuenta que siempre le ha gustado ser hijo único y que no ha sentido el deseo de tener más hermanos. Para el estudiante de primero medio, la calma de estar solo con su mamá o su papá es algo que aprecia, sobre todo al no tener hermanos más pequeños a los que deba cuidar.

Su relación con sus pares no se ha visto afectada por ser hijo único. Al contrario, siempre le ha resultado fácil hacer amigos, aunque su madre Ivonne Avello reconoce que su hijo a veces puede ser más reservado.

Para la investigadora Stefanella Costa, recibir más recursos parentales, es decir, más tiempo, atención y apoyo emocional, permite que los hijos únicos que están en la niñez y adolescencia puedan tener un mejor desarrollo socioemocional, lo que también contribuye a que tengan relaciones más estrechas con sus padres y que estas perduren en el tiempo, lo que se suma a un desarrollo temprano del lenguaje.

El estudio publicado en la American Psychological Association este año plantea que, al pasar más tiempo a solas, los hijos

únicos también tienen más espacios para explorar su creatividad y aprender a gestionar su tiempo desde una edad más temprana. No obstante, un artículo publicado por una académica británica en el portal del Centre for Longitudinal Studies de la London's Global University manifiesta que, frente a las mínimas diferencias que han arrojado las investigaciones en lo referente a los hijos únicos, es recomendable abandonar la perspectiva de que quienes no tienen hermanos son un grupo único que comparte rasgos particulares.

Desde una vereda que plantea que cada hijo único es distinto, el psiquiatra Juan Pablo del Río remarca la necesidad de hallar el equilibrio:

—Se debe hacer un balance entre el desarrollo de la autonomía y el de las relaciones interpersonales; y también entre las expectativas que ponen los cuidadores sobre sus hijos y el desarrollo innato o voluntario del propio hijo. ■



Joaquín Garcés (17) es el único hijo de Karen Heisele.

SERGIO ALFONSO LÓPEZ