

El autocontrol y la prevención de conductas violentas

Unas veces se gana, otras se pierde



«Condenan a una madre por la brutalidad de su hijo adolescente», titulaban los principales periódicos españoles hace algún tiempo. La noticia se refería a una sentencia de la Audiencia de Sevilla que obligaba a una mujer a pagar la reconstrucción de los dientes que su hijo, de 14 años, había roto a un compañero de instituto. El fallo judicial apelaba a una «incorrecta educación excesivamente laxa con las conductas violentas del menor por parte de los progenitores». A partir de aquí surgen algunas preguntas en relación con el agresor: ¿es consciente del daño que ha causado?, ¿por qué nadie le ha enseñado a autocontrolarse?, ¿qué modelos imita?, ¿qué valores se le ha inculcado?, ¿es todo producto de un mal aprendizaje o existe una base orgánica?

Los padres no son infalibles. Y en ocasiones se equivocan. Pero lo importante no es buscar culpables, sino soluciones a un problema (el de menores con conductas problemáticas) que va en aumento.

Todos los especialistas en violencia juvenil coinciden en que el entorno familiar, el vínculo afectivo que se establece con los padres desde los primeros años de vida y la transmisión de valores desde el hogar son fundamentales a la hora de prevenir la aparición de conductas violentas. En concreto, se ha demostrado la eficacia del aprendizaje del autocontrol como estrategia de prevención de conductas desadaptativas. Estas son

algunas orientaciones para aquellos padres que quieren ayudar a mantener el control a sus hijos:

► «Unas veces se gana y otras se pierde». Es importante inculcarles la idea de que no se puede conseguir siempre, y en el momento esperado, lo que se desea. Los objetivos, en ocasiones, hay que demorarlos en el tiempo. Y tan difícil es saber ganar como reconocer una derrota.

► «Cuenta hasta diez antes de actuar». Un niño impulsivo debe evitar actuar sin pensar, motivado por un sentimiento de ira o rabia. Se le puede enseñar a que, cuando empiece a notarse ofuscado, cuente hasta

diez y piense en un chiste o anécdota divertida.

► «No vale la pena enfadarse». Una vez apaciguada la furia, hay que analizar la situación de la forma más objetiva posible y plantearse si merece la pena mostrar una conducta descontrolada, a la que casi siempre se asocian consecuencias negativas.

► «Busca otro camino». Siempre existen alternativas a las conductas violentas, solo hay que buscarlas. Normalmente se alcanzan con el diálogo.

► «Ponlo en práctica». El último paso de este entrenamiento consiste en ayudar al menor a llevar a la práctica esta forma

de actuar, insistiendo en el progresivo aprendizaje de técnicas de autocontrol y de relajación. Por ejemplo, la del muñeco de nieve, en la que se le dice al niño que se imagine que es un muñeco de nieve que se está derritiendo bajo los rayos del sol. Debe notar cómo se va convirtiendo en agua desde la cabeza hasta los pies. Esta técnica permite relajar de forma progresiva los músculos tensionados por el nerviosismo y la angustia.

En palabras de Pitágoras: «Eduquemos a los niños y no será necesario castigar a los hombres». Ni a los padres, se podría añadir.



RECETA CASERA DE LA VACUNA ANTIVIOLENCIA

EN BREVE

PÍLDORAS CONTRA EL MALTRATO

- ▶ Ponerse en el lugar del otro, empatizar.
- ▶ Aprender a dialogar, a debatir y a argumentar sin acalorarse
- ▶ Admitir frustraciones y aceptar el no como respuesta.
- ▶ Reírse de uno mismo.
- ▶ Ser capaz de captar situaciones de maltrato (físico o psicológico) y rechazarlo públicamente.
- ▶ Disfrutar con la libertad del otro.
- ▶ Asumir las críticas.
- ▶ Desarrollar la compasión.
- ▶ Descartar la fuerza como recurso. Esta es la asignatura vital que debe transmitirse desde la familia, desde el centro escolar y desde la ciudadanía en general.

Javier Urra, como psicólogo de la Fiscalía de Menores de Madrid, ha lidiado con muchos casos de niños agresivos y familias esclavizadas. Y después de muchos años de experiencia, tiene claro que los padres son una pieza clave para evitar o controlar la aparición de conductas violentas. Esta es su «receta» para padres:

- Se pone atención al niño desde antes de que nazca (es el producto, de su calidad va a depender el resultado final).
- Se lo quiere desde el primer momento en que llega al mundo: se le abraza, se le escucha y se lo hace partícipe de la vida familiar.
- Igual que se vigila un guiso y se mueve, se le va dando autonomía y libertad (desde la tutela).
- Se adereza con unas gotitas de buen humor, capacidad de autocritica y autocontrol.
- Se va ligando la salsa de la socialización: la aceptación de la diferencia, los derechos de los demás, la sensibilidad ante el dolor ajeno... en definitiva, el respeto por todas las personas, animales, plantas y objetos.
- Se añade la capacidad de aceptar frustraciones, de diferir las gratificaciones.
- Se retira del «fuego» y se mezcla con una buena dosis de arte: libros, películas, obras de teatro, pintura...
- Se le oxigena al aire libre: se le transmite la admiración y el disfrute por la naturaleza, el amor a los animales, a los árboles, a las plantas... se le anima a practicar deporte y se le apunta en actividades (campamentos, colonias de verano) que fomenten la solidaridad.
- Se prueba y se sazona. Si es necesario, se corrige. Es decir, se está a tiempo de decir no.
- Se adorna con unas pinceladas de solidaridad (animándolo a participar en alguna onegé) y se reflexiona sobre el sentido real de la vida.
- Se presenta en sociedad valorando su autoestima, sus valores, su persona.
- Se sirve en una fuente sobre un lecho de responsabilidad colectiva de toda la sociedad.