

PREVENCIÓN DE LA AGRESIVIDAD

1. AGRESIVIDAD Y VIOLENCIA

- 1.1. ¿Problema real o alarmismo social?

2. LA AGRESIVIDAD EMOCIONAL

- 2.1. La influencia de los estados emocionales del niño/adolescente.

3. LA AGRESIVIDAD INSTRUMENTAL

- 3.1. Influencia del entorno.
- 3.2. Influencia de los medios de comunicación.

4. PREVENCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EMOCIONAL.

- 4.1. La autoestima y la autocrítica.
- 4.2. La “descarga” de la agresividad y la repetición de la escena.
- 4.3. El silencio y las motivaciones.
- 4.4. La autosuperación frente a la competitividad.

5. PREVENCIÓN DE LA AGRESIVIDAD INSTRUMENTAL.

- 5.1. El control de los medios de comunicación.
- 5.2. La autoconciencia.
- 5.3. Las consecuencias y el castigo.
- 5.4. La empatía y el ejemplo.

PREVENCIÓN DE LA AGRESIVIDAD

Definimos la "agresividad" como una forma de conducta dirigida a herir física o psicológicamente a una persona, y que puede ser detonada por distintas circunstancias.

La agresividad encuentra su máxima expresión entre los Seres Humanos. Ningún otro vertebrado daña o mata habitualmente a miembros de su propia especie, ni los tortura. Se trata de algo tan generalizado que podemos hacernos la siguiente pregunta: ¿Quién no ha hecho daño voluntariamente a alguien alguna vez, o a quien no le han hecho daño deliberadamente nunca?

Todos los seres humanos podemos desarrollar, y de hecho desarrollamos en más de una ocasión alguna de las dos formas básicas de agresividad:

Agresividad emocional:

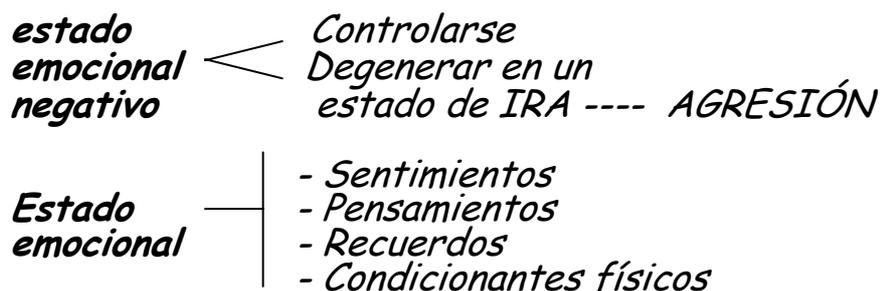
Respuesta ante un estado emocional negativo (frustración, miedo, depresión, tristeza, ansiedad...)

Agresividad instrumental:

Empleo de la violencia como un instrumento, una herramienta para conseguir un fin. Se aprende.

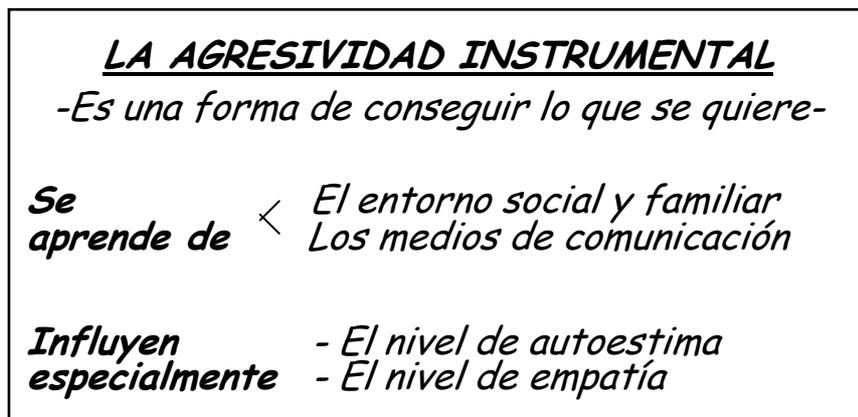
Vamos a estudiarlas por separado:

LA AGRESIVIDAD EMOCIONAL



Estos cuatro factores juntos pueden desencadenar en Pablo un estado emocional negativo, y si no lo controla adecuadamente puede llegar a intentar agredir a un compañero.

Veamos ahora con más detalle como funciona la AGRESIVIDAD INSTRUMENTAL:



Distinta a la *agresividad emocional* es la llamada *agresividad instrumental*. Esta se produce cuando la agresión se utiliza como un instrumento para lograr algo, y como resultado de un estado emocional negativo. Una agresión instrumental es un acto más premeditado, llevado a cabo para imponerse o imponer un criterio. Esta agresividad suele ser "aprendida". Se aprende del entorno social y/o familiar, y se considera fundamental la influencia de los medios de comunicación.

Junto a la influencia del entorno aparecen como determinantes otros factores: el nivel de autoestima de la persona y su empatía o capacidad para ponerse en el lugar de los demás. Los niños y adolescentes que desarrollan problemas de autoestima se sienten no sólo motivo de decepción sino también de burla y desprecio. Aceptan difícilmente las críticas de los demás y tienden a sentirse frecuentemente amenazados (lo cual suele provocar respuestas como la huida o la agresión). Por otro lado, la dificultad para comprender el sufrimiento ajeno supone la desaparición de un importante freno a la hora de emplear la violencia contra los demás.

LA PREVENCIÓN

Una vez determinadas las dos formas básicas de agresividad humana y sus causas o detonantes, lo importante es marcar las pautas de prevención para con los más jóvenes.

A cada tipo de agresividad corresponde una forma de prevención distinta. Veamos en primer lugar las formas de prevención que corresponden a la **agresividad emocional**.

Podemos prevenir poniendo en práctica toda una serie de pautas que pueden ayudarnos a no desarrollar ese sentimiento de frustración o amenaza sea cual sea la razón. Y no sólo para no ser violentos sino también para no convertirnos en víctimas de algunas de nuestras propias emociones y pensamientos. Ahora bien, se trata de pautas que debemos poner en práctica antes de que se dé la situación. Es un entrenamiento. Si un corredor pretende mejorar su marca no debe simplemente ponerse a correr. Si de verdad quiere lograrlo deberá realizar ejercicios, deberá aprender a respirar, a colocar los pies, deberá preocuparse por su calzado, deberá cuidar su alimentación, etc. Del mismo modo que a un corredor no le basta en absoluto con ponerse a correr, a todo aquel que pretenda comprender y canalizar sus emociones no le bastará con desearlo o proponérselo. Deberá prepararse.

PAUTAS

- 1º. La autoestima.**
- 2º. La autocrítica.**
- 3º. No "descargar" la agresión.**
- 4º. Evitar la repetición de la escena.**
- 5º. No guardar silencio.**
- 6º. Aclarar las propias motivaciones.**
- 7º. Buscar nuevos caminos.**
- 8º. Autosuperación frente a competitividad.**

1º. LA AUTOESTIMA. Es la capacidad que tenemos para valorarnos, respetarnos y querernos. La mayoría de los adolescentes tienen una autoestima baja que les hace no confiar suficientemente en sus propias capacidades. Tienden a sentirse con frecuencia amenazados. Cuanta mayor es la seguridad de un adolescente menos agresivo se muestra. Se valora entonces lo suficiente a sí mismo, no lo hace en función de lo que pueda decir o no un compañero.

2º. LA AUTOCRÍTICA. Es muy importante que dediquemos algo de tiempo a estudiar-nos a nosotros mismos, y especialmente a descubrir nuestros posibles defectos y errores. Con frecuencia muchas personas se sienten amenazadas e insultadas cuando alguien les señala un defecto, y reaccionan insultando o agrediendo. Estas reacciones violentas se producen muchas veces porque el individuo no era consciente del defecto o error señalado, o siendo consciente no había querido asimilarlo. Descubrir los propios defectos no sirve sólo para superarlos, sino también para poder escucharlos de otras personas sin sorprendernos ni alterarnos.

3º. NO DESCARGAR LA AGRESIVIDAD. No son pocas las personas que tienden a pensar que la agresividad es algo que puede acumularse dentro de uno y que es necesario "descargar" de vez en cuando. Nada más lejos de lo que es la realidad científicamente comprobada. Numerosos estudios y experimentos han puesto de manifiesto que la agresividad no es algo "acumulable" ni se "descarga" poniéndola en práctica. Así pues, al sentir impulsos agresivos la opción no debe ser nunca el "darles salida" golpeando, por ejemplo, un saco. Tanto las pataletas de los niños como los juegos violentos, no sólo no sirven para eso que algunos llaman "descargarse", sino que muy al contrario estimulan la agresividad. Los juegos agresivos refuerzan las conductas agresivas y aumentan la probabilidad de que el sujeto realice una agresión real. Y ésta es la realidad comprobable: los niños y adolescentes que se acostumbran a reproducir conductas agresivas terminan llevándolas al campo de la realidad con mucha mayor frecuencia que aquellos acostumbrados a no "jugar" con dichos impulsos.

4º. EVITAR LA REPETICIÓN DE LA ESCENA. Bastantes personas, adolescentes y adultos, cuando se han sentido frustrados, ofendidos o humillados por algo, tienden a reproducir mentalmente la situación. Le dan vueltas y más vueltas. Ésto termina provocando un efecto de *bola de nieve* que se va haciendo cada vez más grande. Cuando algo nos ha hecho daño, lo menos recomendable es "rumiarlo".

5º. NO GUARDAR SILENCIO. Lo que realmente ayuda a superar los estados emocionales negativos es el comentarlos con otras personas. La familia y los amigos tienen en este sentido un verdadero carácter terapéutico. Cuando guardamos silencio no hacemos otra cosa que prolongarlo. Es bueno contarle y relatarlo aunque sea por escrito y en un diario, sino se hace así no llegamos a archivar el sentimiento o estado de ánimo como algo pasado, y se queda latente de forma que puede hacernos daño en repetidas ocasiones. Contarlo ayuda a asumirlo, interiorizarlo y superarlo.

6º. ACLARAR LAS PROPIAS MOTIVACIONES. Es necesario dedicar tiempo a aclarar nuestras verdaderas motivaciones ante las cosas. Determinar qué es aquello que consideramos prioritario para nosotros y aquello que es secundario o incluso superficial. Cuando el adolescente, o el adulto, no tiene ésto claro, tiende a conferir demasiada importancia a cosas que realmente ni tan siquiera la tienen para él. Pierde la perspectiva. Así es fácil sentirse amenazado e incluso frustrado por cuestiones que difícilmente nos alejan de nuestras metas. El conductor que tiene claro que su principal objetivo es llegar a su destino cómodamente y en perfectas condiciones, no se siente frustrado ni humillado porque le adelante otro coche, ni decide salir corriendo detrás de él.

7º. BUSCAR NUEVOS CAMINOS. El tener claras nuestras motivaciones y nuestras prioridades no nos libra de sufrir estados emocionales negativos cuando nos frustramos por algo que realmente es importante para nosotros. Pero lo más importante es definir y preparar alternativas para alcanzar nuestras metas, buscar nuevos caminos. Si para Pablo es prioritario jugar bien al fútbol y llegar a entrar en un buen equipo, no debe prolongar su frustración por

haber fallado un gol de cabeza a causa de su estatura, sino reforzar sus actitudes por otro lado. Probablemente debe entrenar más, debe aprender a tirar desde fuera del área, debe practicar regates, etc. Todas esas otras opciones que pueden facilitarle el marcar un gol. La estatura no es necesaria para conseguirlo, y prueba de ello es que la mayoría de los goleadores no són precisamente altos. Es muy importante tener siempre claras las alternativas.

8º. AUTOSUPERACIÓN FRENTE A LA COMPETITIVIDAD. La tendencia a la competitividad, en nuestra sociedades es una de la principales explicaciones al aumento de los estados emocionales negativos y tendencia a la violencia entre los ciudadanos desde pequeños nos vemos motivados para competir con los demás: en notas, en pruebas físicas, en las relaciones personales, etc. El éxito social parece alcanzarse cuando se logra ser más que los demás, al menos más que aquellos que nos rodean. Esta situación es responsable de innumerables depresiones, ansiedad y frustraciones, y no sólo entre los adolescentes. Es muy importante educar a los niños y adolescentes para la autosuperación. La mayoría de ellos no llegará nunca a ser “el primero de la clase”, la mayoría no podrá ser el que más corre o el que más salta. Superar a los demás es una motivación penosa que no puede traer más que sentimientos de frustración para la inmensa mayoría, y un éxito pasajero para los que lo consigan, pues también terminarán siendo superados. Pablo quiere ser más alto porque los demás son más altos que él.

Veamos ahora cómo se desarrolla la prevención cara al trabajo con la llamada **agresividad instrumental**.

Esta se produce cuando la agresión se utiliza como un instrumento para lograr algo, y como resultado de un estado emocional negativo. Se trata de un acto premeditado llevado a cabo para imponerse o imponer un criterio. Esta agresividad suele ser “aprendida”. Se aprende del entorno social y/o familiar, y se considera fundamental la influencia de los medios de comunicación.

Junto a la influencia del entorno aparecen como determinantes otros factores: el nivel de autoestima de la persona y su empatía o capacidad para ponerse en el lugar de los demás.

Sin duda la influencia de los medios de comunicación en todas sus variantes está contribuyendo a que los menores banalicen la violencia y terminen por considerarla algo cotidiano y normal, algo que puede emplearse para lograr los propios fines.

Según los últimos estudios realizados sobre el tema, los adolescentes españoles podrían estar viendo una media de tres horas diarias de televisión. Los españoles pasamos más del 14% de nuestra vida delante del televisor. Las cadenas de televisión compiten por la audiencia, no por ofrecer una mayor calidad en su programación, ya que la calidad programativa normal-

mente no hace subir la audiencia. Es más, los pocos buenos programas suelen emitirse a horas intempestivas y prohibitivas para los que tienen que madrugar, a partir de las doce de la noche, o a las cuatro de la tarde. En las horas de máxima audiencia se emiten los *reality-show* y programas que reproducen y recrean hechos dramáticos en los lugares en que se produjeron, sólo que con actores en lugar de los protagonistas reales.

En julio de 1996 el Departamento de Criminología de la Universidad de Málaga hacía públicas las conclusiones de su estudio sobre "*La violencia en televisión*", y no podían ser peores: "*Las cadenas de televisión españolas emiten una escena violenta cada tres minutos y medio, mientras que en otros países de nuestro entorno se hace casi cada quince minutos. Los programas infantiles que se emiten en España cuadriplican las escenas de violencia con respecto a las programaciones de otros países*". La violencia se ha convertido en el principal estímulo proyectado por la televisión. Cada vez más violencia y escenas cada vez más fuertes. Pero esto no sucede sólo en este medio de comunicación. Es impresionante y preocupante el protagonismo que los directores de muchos periódicos están dando a las fotos de atrocidades, y no sólo en sus páginas interiores sino también en las portadas, a la vista de cualquier niño o persona con sensibilidad que pase delante de un quiosco de prensa cualquiera.

PREVENCIÓN

1º. *Controlar la influencia de los medios.*

2º. *Fomentar la autoconciencia.*

3º. *Las consecuencias y el castigo.*

4º. *El ejemplo.*

5º. *La autoestima.*

6º. *la empatía.*

1º. CONTROLAR LA INFLUENCIA DE LOS MEDIOS. Es muy importante observar y analizar el contenido de los estímulos que llegan a los menores a través de la televisión, revistas, etc., y realizar una concienzuda selección.

2º. FOMENTAR LA AUTOCONCIENCIA. Tanto los adolescentes como los adultos que tienen una autoconciencia poco definida tienden a controlar menos sus impulsos agresivos. Es decir, aquellos que son poco conscientes de sí mismos, que apenas dedican tiempo a pensar en sus propias motivaciones, en sus defectos, etc, y se dejan arrastrar por lo que hacen o dicen los demás. Las personas que son muy conscientes de sí mismas tienen más en cuenta sus normas personales antes de actuar. Aquellos que se dejan llevar por los acontecimientos que les rodean tienden a perder el autocontrol. Es importante, por tanto, fomentar la autoconciencia entre los adolescentes. Que se acostumbren a verse como individuos con su propia personalidad y responsabilidades que no deben diluir en la masa. No se trata de fomentar el individualismo sino la autoconciencia. Los jóvenes con dicha autoconciencia desarrollada son precisamente los que se integran en movimientos de proyección social porque no diluyen su responsabilidad en la masa. Desde casa es conveniente además personalizar en los castigos o reprimendas. Cada hermano debe recibir la reprimenda en función de lo que halla hecho. Deben evitarse los castigos grupales que no hacen otra cosa que diluir las responsabilidades. Pagar "justos por pecadores" no sólo es injusto sino también antipedagógico, y siempre tiene sus consecuencias a medio plazo.

3º. LAS CONSECUENCIAS Y EL CASTIGO. Para prevenir el desarrollo de conductas relacionadas con la agresividad instrumental es trascendental dejar clara su inutilidad. Las

agresiones instrumentales se llevan a cabo bajo el convencimiento de que son el mejor o más rápido camino para lograr algo, por esta razón deben castigarse siempre, para que el niño y el adolescente interioricen que la violencia sólo les traerá problemas. Debe quedar claro desde el principio que los problemas pueden discutirse y solucionarse, pero jamás mediante el empleo de la violencia verbal o física. La perspectiva del castigo es lo que consigue, por desgracia, que muchas personas decidan no utilizar la violencia como un instrumento válido para afrontar sus problemas.

4º. EL EJEMPLO. Si pretendemos que los menores no entiendan la violencia como un instrumento válido para afrontar sus problemas, pero la empleamos con ellos o delante de ellos habremos destruido nuestra labor educativa.

5º. LA AUTOESTIMA . Sobre la importancia de la autoestima y las pautas a seguir desde casa ya tratamos el hablar sobre la agresividad emocional.

6º. LA EMPATÍA. Junto a la autoestima la empatía, o capacidad para ponerse en el lugar de los demás, es la segunda premisa necesaria para el control de la agresividad instrumental. Dicha empatía se desarrolla durante los diez primeros años de vida del ser humano, y pasada esta edad es muy difícil que alguien que no la ha desarrollado consiga interiorizarla. Para desarrollarla en un adolescente que carece de ella, lo único recomendable es intentar hacerle comprender el sufrimiento ajeno desarrollando en él la empatía social.

© Guillermo Cánovas