

Situaciones de tensión y conflicto en niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Guía de navegación para madres, padres y otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental

Un proyecto de:



Con la colaboración de:



Las visiones expresadas en esta guía son fruto del análisis realizado por los autores y las autoras y no necesariamente representan a la Federació Salut Mental Catalunya, a sus equipos técnicos o a las personas que han colaborado en los distintos talleres participativos.

Coordinación del proyecto:

Bàrbara Mitats (Federació Salut Mental Catalunya - www.salutmental.org)

Ma Jesús San Pío (Federació Salut Mental Catalunya - www.salutmental.org)

Aleix Causa Bofill (Spora Sinergies - www.spora.ws)

Autoría:

Angèlica Ñañez (Spora Sinergies)

Aleix Causa Bofill (Spora Sinergies)

Mariona Estrada Canal (Spora Sinergies)

Traducción:

Laura Ibañez García

Financiación:

La Fundación Probitas financia la producción de este material de acuerdo con sus objetivos de ofrecer igualdad de oportunidades a personas en situación de vulnerabilidad física, psíquica o emocional.

Diseño:

Odile Carabantes Martínez - dileodile.com

Fecha de publicación:

Octubre 2020

**Personas colaboradoras del grupo de trabajo
para la elaboración de esta guía:**

Joana Ruiz, familiar del proyecto Activa't per la salut mental

Andrea Ferri, enfermera, gestora de casos de PSI
(Plan de Servicios Individualizado), Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Francisco Plazas, enfermero, gestor de casos de PSI
(Plan de Servicios Individualizado), Parc Sanitari Sant Joan de Déu

M^a Carmen Mariño, familiar, socia de ACFAMES-Associació Catalana
de Familiars i Malalts d'Esquizofrènia

Àlex Dencàs, psicólogo, coordinador clínico de ITA Trastornos de Conducta,
ITA Salud Mental

Marta Segrelles, psicóloga, responsable territorial de XarxaJoves,
Federació Salut Mental Catalunya

Anna Godó, educadora social en hospital de día para adolescentes,
Sant Pere Claver-Fundació Sanitària

Sònia Soriano, psicóloga clínica y coordinadora en hospital de día para
adolescentes, Sant Pere Claver-Fundació Sanitària

Sandra Borro, psicóloga clínica en hospital de día, Fundació Orienta

Antonio Cano, psicólogo de medio abierto de la Dirección General
de Ejecución Penal a la Comunidad y de Justicia Juvenil, Departamento
de Justicia de la Generalitat de Catalunya



Reconocimiento - No comercial - Sin Obra Derivada (by-nc-nd)

Los contenidos de esta publicación están sujetos a una licencia de Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (by-nc-nd) con finalidad no comercial y sin obra derivada. Se permite copiar y redistribuir el material en cualquier medio y formato, siempre que no tenga finalidad comercial y no se distribuya ninguna obra derivada. La licencia completa se puede consultar en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Índice

Introducción	8
Orientación de la guía	10
¿De qué estamos hablando?	14
Sentidos de la tensión y del conflicto	18
¿Qué efectos tienen las situaciones de tensión y conflicto?	22
Efectos en la familia	24
Efectos en la escuela	29
Efectos en el entorno	32
Efectos legales	34
Emociones y sentimientos	36
Orientaciones	48
¿Cómo podemos cuidarnos?	56
Bibliografía	58

Situaciones de tensión y conflicto en niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Guía de navegación para madres, padres y otras
figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes
y jóvenes con una problemática de salud mental

Introducción

Esta guía está destinada a las personas que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental, especialmente a las madres y a los padres, pero también a todas aquellas figuras que se relacionan o trabajan con esta población.

Tener una problemática de salud mental es algo común y habitual si tenemos en cuenta las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS): una de cada cuatro personas tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Por tanto, es muy probable que una persona de nuestro entorno cercano presente una problemática de salud mental o que incluso sea nuestro caso.

En este sentido, es especialmente relevante el contraste entre el predominio que tienen las problemáticas de salud mental y lo poco que se sabe de ellas. A diferencia de otras situaciones comunes de pérdida de salud, cuando hay que enfrentarse por primera vez a un problema de salud mental apenas se tienen conocimientos o recursos.

Este desconocimiento no es casual. Por una parte, la salud mental es un tema tabú del que no se habla abiertamente. Por otra, es un tema atravesado por muchos estereotipos y prejuicios negativos que ofrecen una visión completamente sesgada de las problemáticas de salud mental. Ambos elementos, el tabú y los estereotipos, se retroalimentan, creando un círculo de desinformación y confusión sobre una circunstancia que es habitual: tener un problema de salud mental.

Los contenidos de esta guía están diseñados para transmitir unas pautas de navegación y acompañamiento para saber estar y afrontar mejor las posibles situaciones de tensión y conflicto en niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.

El verbo «navegar» explica la orientación de esta guía, porque permite entender las situaciones de salud mental como algo variable cuyas circunstancias son cambiantes. Este hecho comporta que sea necesario ir añadiendo correcciones para mantener el rumbo de la relación con niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen un problema de salud mental. Tener pautas para navegar significa disponer de conocimientos para tomar decisiones que permitan fijar un rumbo y corregirlo tantas veces como sea necesario al hacer frente a las situaciones que se viven con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental.

Los contenidos de la guía se centran en proporcionar orientación a las familias y a otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Siguiendo con la idea de navegar, a través de las **situaciones de salud mental**, la guía se centra en subrayar los elementos que son significativos para dar sentido a la situación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, así como los elementos que son necesarios para poder trazar un rumbo desde el que relacionarse con ellos y ellas.

OBJETIVOS DE LA GUÍA

Esta guía está elaborada para ser una herramienta de orientación para madres y padres, así como para otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental. Los objetivos de esta guía son:

- Entender las posibles situaciones de tensión y conflicto con niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.
- Proporcionar orientación para navegar mejor por las situaciones de tensión y conflicto con niños, niñas o jóvenes con una problemática de salud mental.
- Fomentar el cuidado y el autocuidado en las madres, los padres y otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situaciones de tensión y conflicto.

Orientación de la guía

Aporta conocimientos para orientar a las familias y otras figuras. Convivir con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental puede suponer una experiencia intensa y desorientadora. Esta guía se centra en dar pautas para que las familias y otras figuras puedan construir sentidos saludables para relacionarse con niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Proporciona orientación para poder crear un lugar desde el que actuar. Da pautas y orientación para construir rumbos y rutas desde los que afrontar las situaciones de salud mental que viven niños, niñas, adolescentes y jóvenes, además de la propia vivencia de quienes los acompañan.

Ayuda a situar el malestar. Aporta conocimientos para que las familias y otras figuras puedan elaborar estrategias de relación con niños, niñas, adolescentes y jóvenes que permitan abrirse camino por el malestar, el conflicto y el sufrimiento con una perspectiva de cuidado y de apoyo mutuo.



No es una guía terapéutica ni tiene intención alguna de serlo.

La función terapéutica es una tarea que está en manos de la red de salud mental y de las personas profesionales. No da pautas para intervenir con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, pero sí pautas para relacionarse con ellos y ellas.

No transmite fórmulas universales.

No aporta conocimientos exactos que puedan aplicarse en cualquier situación. Esta guía no aporta soluciones que sirvan para que desaparezcan los efectos negativos y los problemas derivados de las problemáticas de salud mental.

No resuelve el malestar.

No da unos conocimientos que permitan evitar el malestar, los conflictos y el sufrimiento que pueden generar las situaciones con niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.



Visibiliza las necesidades de la familia o de otras figuras.

Pone de relieve la necesidad que tienen las familias y otras figuras del entorno de entender y acompañar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental. Atender estas necesidades y darles respuesta supone una mejora del bienestar personal. Un hecho que puede revertir positivamente en la mejora del niño, niña o joven.

Se centra en redescubrir al niño, niña o joven. Invita a centrar los esfuerzos en descubrir las necesidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes; en mostrar una actitud orientada a entender al niño, niña, y joven; en esclarecer el enigma en que se ha convertido la situación de salud mental.

Se centra en ofrecer conocimientos prácticos.

Tiene por meta dar orientaciones operativas que sirvan para poder tomar decisiones de acuerdo con el funcionamiento de la red de salud mental. En ningún caso puede ser un elemento sustitutivo a las consultas, tratamientos e intervenciones que lleven a cabo las personas profesionales de la red de salud mental.

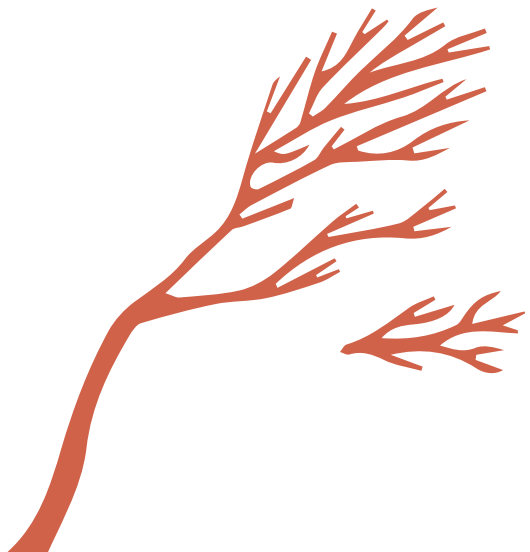
No prioriza las necesidades de la familia o de las personas profesionales sobre las de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

No pretende poner las necesidades de las familias o de otras figuras por delante de las de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen o han tenido el problema de salud mental. Es fundamental entender que la guía debe complementarse con el diálogo y la escucha de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.

No se centra en una edad concreta. No está estructurada según la edad porque pretende dar orientaciones genéricas. La edad sí es un elemento determinante cuando hay una intervención con niños, niñas o jóvenes.

No pretende juzgar la red de salud mental actual.

No pretende valorar si el sistema de salud actual está diseñado adecuadamente para atender las necesidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes y su entorno, aunque hace hincapié en algunas dificultades con las que pueden toparse familias, niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la práctica.



¿De qué estamos hablando?

Las **situaciones de tensión y conflicto** suelen generar malestar y sufrimiento. Todo el mundo ha experimentado este tipo de vivencia de manera puntual en algunos ámbitos en los que discurre el día a día: la familia, la pareja, el trabajo, la escuela, el entorno social, etc. Lo más frecuente es que se trate de situaciones que, tarde o temprano, se acaben resolviendo por una combinación de factores: porque se ponen en práctica los recursos para la solución de problemas, se aprenden nuevos modos de hacer frente a esa situación, las circunstancias que provocaban el conflicto cambian, las partes encuentran el modo de llegar a acuerdos, se corta de raíz con la situación y se pone distancia con el foco del conflicto, etc. Al fin y al cabo, buscar modos de recuperar el equilibrio o salir de las situaciones de alerta y estrés forma parte de la condición humana.

Las conductas agresivas son frecuentes en niños y niñas, y forman parte de su desarrollo, ya que se trata de la etapa en la que empiezan a forjar su identidad, establecer su autonomía e imponerse normas y controles. Por lo que respecta al tipo de conducta, los niños y niñas pueden presentar las siguientes actitudes: desafío ante los deseos de las personas adultas, desobediencia a determinadas instrucciones, pronto, peleas con otros niños o niñas del grupo de iguales, discusiones en las que se culpa a otra persona de algo que ellos mismos han hecho o tendencia a provocar a los demás. En la pubertad y la adolescencia, desafiar las normas y poner a prueba los límites forma parte del desarrollo normal en esta etapa, e incluso son acciones y actitudes saludables para alcanzar la madurez emocional y mental y la propia independencia.

Sin embargo, hay circunstancias en las que vivir en conflicto y tensión acaba formando parte del día a día, cuando ni las relaciones ni la comunicación se establecen de forma fluida y las actividades cotidianas más sencillas son un tira y afloja y un debate constante que puede derivar en enfrentamientos y,

en el peor de los casos, en agresiones verbales y físicas. **Las situaciones de conflicto y tensión son una de las posibles problemáticas que generan más malestar y sufrimiento a las familias con niños, niñas, adolescentes y jóvenes con algún diagnóstico de salud mental.** En este tipo de situaciones, los desacuerdos, las peleas y las discusiones son la norma, puesto que hay una diferencia constante de criterio entre el punto de vista de la persona adulta y sus exigencias, por una parte, y el punto de vista del adolescente o joven y sus expectativas, por otra.

También puede convertirse en un tema problemático si el desafío a la norma acaba siendo una constante y, sobre todo, si no hay una reflexión y un aprendizaje por parte del niño, niña o joven que le permita comprender que las normas existen para garantizar los derechos y la convivencia. Los límites ayudan a que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes conozcan lo que es la contención, entiendan el funcionamiento del entorno en el que viven y se desarrollen de una manera sana. Esta comprensión de la función de las normas y los límites no es inmediata ni fácil. Es más bien progresiva y lenta. Encontrar el equilibrio entre la flexibilidad y los límites es un reto.

Cuando las situaciones de tensión y conflicto se convierten en conductas de agresividad, suponen una fuente de preocupación para las personas del entorno y a menudo también para las propias personas jóvenes o adolescentes que las viven en primera persona. Se trata de conductas que suelen ser muy visibles y que socialmente están condenadas. Muchas de estas situaciones de agresividad acostumbran a ser una reacción ante figuras de autoridad que exigen el cumplimiento de unas normas; dichas personas pueden ser madres, padres, profesorado, monitores o monitoras, profesionales de la salud general o mental, etc. También puede tratarse de conductas agresivas dirigidas a sus iguales como, por ejemplo, amistades, hermanos y hermanas, etc., motivadas por la incapacidad de gestionar la relación o por las diferencias existentes con estas personas. Estas conductas pueden presentarse en un abanico

de acciones muy amplio, como por ejemplo romper o lanzar objetos contra otros, dar manotazos y patadas, gritar, insultar, etc., con la finalidad de hacer daño, intimidar, generar miedo o conseguir algo.

A la familia y a las personas del entorno, estos episodios de explosión de agresividad pueden parecerles aleatorios y un sinsentido, y muchas veces no se da con una explicación que permita entender qué despierta la agresividad del adolescente. Eso provoca la sensación en las familias de que no hay una lógica aparente en la aparición de conductas agresivas, y este hecho hace que aumente la sensación de descontrol y tensión. A veces, aunque no haya explosiones de ira, los niños, niñas, adolescentes y jóvenes pueden manifestar unas conductas desafiantes e intimidatorias constantes que ponen igualmente a las personas del entorno en tensión, con lo que el trato se hace cada vez más difícil.

El autocuidado y la higiene del propio cuerpo también pueden ser aspectos en los que algunas de estas situaciones conflictivas acaban manifestándose. Es muy importante tener en cuenta que la adolescencia es un momento evolutivo en el que el cuerpo, la aceptación de los límites y las normas y la mirada ajena (cómo nos perciben y nos juzgan otras personas del entorno significativo) son factores que entran en juego y cobran una especial importancia.

El cuerpo cambia y a las personas jóvenes les puede resultar raro. Ducharse implica cuidar ese nuevo cuerpo, y puede pasar que este autocuidado se bloquee o que el o la joven no se ocupe de eso. Las exigencias de padres y madres para que se ocupe de la higiene de su cuerpo pueden tomarse como intentos de control. El cuerpo se convierte en un espacio donde la persona joven puede tener el control (si no hace lo que le piden) y decidir sobre su propia identidad e intimidad.

El espacio público tampoco es ajeno a estas situaciones de conflicto, ya que la norma social está muy presente.

Actividades cotidianas tan sencillas como coger el autobús, hacer una visita médica o acudir a una oficina pública pueden convertirse en situaciones extremadamente estresantes para las madres y los padres si surgen confrontaciones por la oposición del niño, niña o joven a seguir las normas que rigen estos espacios públicos.

Así, puede acabar creándose un círculo de vergüenza en los padres y madres, y de culpa en los jóvenes, que se activa y se retroalimenta cuando deben interactuar en espacios públicos, lo que desemboca en una situación conflictiva y de gran tensión e incluso de aislamiento.

Sentidos de la tensión y del conflicto

Por sentidos entendemos las posibles motivaciones que hay detrás de esas conductas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que generan conflicto y tensión.

El porqué de estas actitudes acostumbra a ser una pregunta frecuente entre las personas que tienen que convivir con un chico o una chica que presenta conductas conflictivas e incluso agresivas.

Entender qué puede haber detrás puede ayudar a gestionar mejor las emociones y, sobre todo, a saber cómo actuar. Hay que tener en cuenta que conocer los sentidos y motivaciones no siempre garantiza poder frenar la conducta, pero es importante reflexionar al respecto porque ayuda a darle sentido a lo que está pasando y da pistas para gestionar mejor la situación.

Las explicaciones, circunstancias y factores que determinan estas conductas son complejos y variados. La lista que presentamos no incluye todas las explicaciones posibles, pero presenta las más comunes y frecuentes. Hay que tener en cuenta, además, que no son sentidos o explicaciones excluyentes, sino que pueden darse a la vez. También es importante valorar que el niño, niña o joven no siempre podrá verbalizar claramente qué sentido tiene su conducta conflictiva o agresiva si se lo preguntamos.



Búsqueda de identidad

En la pubertad y la adolescencia, el grupo de iguales desempeña un papel muy importante y, al mismo tiempo, es una época de conflicto con las madres, los padres, las figuras de autoridad y las normas. También es un periodo de confusión y de muchas dudas hacia una identidad que todavía se está formando. Pertenecer a un grupo y saber «quién soy» pueden llegar a ser retos estresantes para los y las jóvenes, y las conductas agresivas pueden aparecer en estos momentos como expresiones de la propia confusión y de la tormenta emocional que implica esta búsqueda de identidad.

Las conductas conflictivas en el espacio público pueden ser intentos del o la joven de mostrar ante los demás una fortaleza y seguridad interna que en realidad no se siente. En el espacio público entra en juego la interacción con las personas adultas y los iguales, dos figuras fundamentales en la construcción de la identidad y los conflictos que se generan en este proceso. Debido a un sentido identitario, de necesidad de pertenencia y de identidad grupal, también pueden darse procesos de imitación de estos comportamientos entre el grupo de iguales.

Regulación emocional

Otro sentido de las conductas conflictivas, especialmente de las que implican agresividad, puede ser la autorregulación emocional. Esta tiene que ver con un control bajo de la impulsividad y de la frustración, y con una necesidad de descarga inmediata para reducir una emoción desbordante como, por ejemplo, la angustia, el miedo o la ira, y conseguir de este modo una sensación de equilibrio. Una explosión de agresividad puede servir para disminuir temporalmente la vivencia del malestar interno y colocarlo fuera.

Un grito de ayuda

Las conductas conflictivas también pueden ser una manera de pedir ayuda o de obtener atención y reconocimiento. Puede parecer extraño pero, en algunos casos, puede que lo que niños, niñas o jóvenes busquen sea recibir atención, aunque esta sea negativa. La atención negativa es a veces más intensa, exclusiva y duradera que la atención positiva. En cualquier caso, un niño, niña o joven que está llamando la atención sirviéndose de la agresividad puede estar pidiendo ayuda por un malestar que no sabe gestionar.

Salida de emociones no expresadas

Las conductas agresivas pueden ser un modo de dar salida a emociones que causan un profundo malestar interno pero que no se pueden expresar con palabras, ya sea por falta de herramientas de comunicación o porque las emociones no están autorizadas por el entorno o las normas sociales. Por ejemplo, la tristeza o vulnerabilidad en el caso de los chicos. También puede ser una expresión de situaciones estresantes que el o la joven vive en el entorno social, como por ejemplo el acoso escolar, y que no sabe cómo verbalizar ni cómo pedir ayuda.

Puede darse la situación de que niños, niñas o jóvenes experimenten momentos de tensión y malestar fuera de casa y que, después, ya dentro del hogar, se de la explosión de agresividad por un pequeño desencadenante que haga que estalle el conflicto. Esto sucede por la incondicionalidad del entorno próximo, por la seguridad que niños, niñas, adolescentes y jóvenes perciben en casa, con la familia, como espacio de confianza y de refugio. Aunque parezca contradictorio, este espacio de confianza puede facilitar la manifestación de las conductas agresivas, aunque el trasfondo del conflicto venga de fuera.

Modo de obtener un beneficio

Los comportamientos conflictivos también pueden ser una manera de poner en marcha recursos para obtener algún beneficio secundario, para evitar determinados hechos, situaciones o responsabilidades o, incluso, como estrategia o intento de no perder algo. Sería el caso, por ejemplo, de manifestar agresividad para evitar ir a la escuela, afrontar alguna responsabilidad o situación que genera miedo, o conseguir que las madres y padres dejen de exigirle cosas y así poder aislarse de todo aquello que no se puede afrontar.

Válvula de escape

Las conductas agresivas también pueden ser una válvula de escape de la presión acumulada dentro del grupo familiar por un problema de la familia que no se aborda o del que no se habla con los niños, niñas y adolescentes. Esta situación se da cuando hay una evitación de los conflictos o cuando se invisibiliza el sufrimiento generado por divorcios, enfermedades graves de un familiar, abuso sexual intrafamiliar o extrafamiliar, etc.

Reacción en el entorno social

Las conductas conflictivas y de tensión también pueden ser una reacción ante el miedo y la angustia que genera el espacio público en algunos y algunas jóvenes. El espacio público está constituido principalmente por la mirada de los demás, y la presión a sentirse juzgadas puede ser muy estresante para niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Los y las adolescentes son más susceptibles a los juicios negativos por todo lo que comporta la etapa que están viviendo. Además, a menudo puede tratarse de jóvenes con experiencias negativas de rechazo y discriminación por parte del entorno social por sus antecedentes de salud mental.

¿Qué efectos tienen las situaciones de tensión y conflicto?

Un efecto importante es el **prejuicio social que relaciona las problemáticas de salud mental con la agresividad y la peligrosidad**. En los medios de comunicación, películas, series de televisión y demás, pero también en el imaginario colectivo, se vincula a las personas que tienen una problemática de salud mental con la agresividad y las reacciones violentas sin que haya datos empíricos que así lo corroboren. Además, la «violencia» por parte de las personas con un problema de salud mental se percibe como más aterradora, ya que se considera que es irracional, que no obedece a ningún móvil ni explicación coherente. Esta percepción, igual que la idea de que las personas con problemas de salud mental son más agresivas, se basa únicamente en prejuicios.

Se trata, pues, de una falsa creencia. **Las personas que tienen un trastorno mental no son violentas ni agresivas**, sino que, muy al contrario, acostumbran a ser las víctimas de las agresiones o la violencia de otras personas. Por lo tanto, la agresividad es una conducta humana que puede estar presente tanto si hay un trastorno mental como si no.

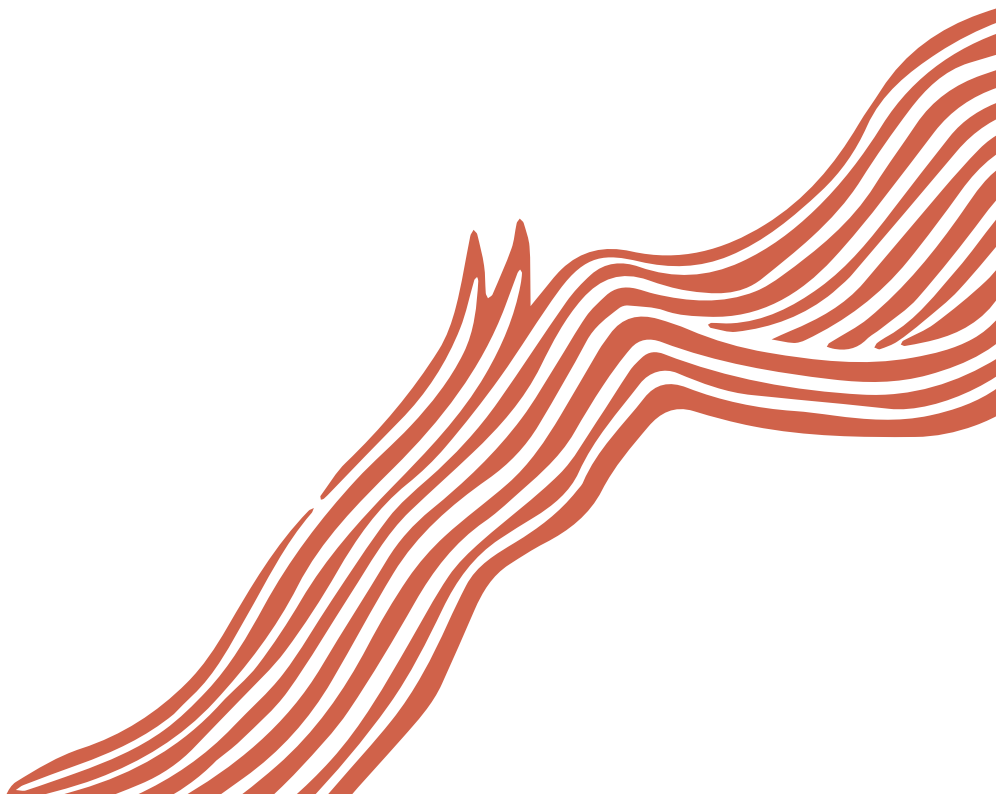
Este estereotipo que vincula la salud mental con la agresividad y el peligro tiene un alto impacto estigmatizante y discriminatorio para los chicos y chicas que tienen o han tenido un diagnóstico de salud mental. En los casos en que los niños, niñas o jóvenes con una problemática de salud mental manifiestan comportamientos agresivos se puede producir una falsa confirmación del prejuicio y añadir más presión al joven y a su entorno familiar.

La familia también puede vivir el estigma y la discriminación por el hecho de tener relación con una persona que tiene una problemática de salud mental.

El efecto más claro de este contagio social es el distanciamiento de la red social cercana. Algunas amistades pueden dejar de visitar a la familia, interrumpir las llamadas telefónicas a los padres o madres o evitar hacer actividades conjuntas.

Esta evitación también puede sufrirse en el centro escolar: otros padres y madres pueden alejarse de la familia y desaconsejar a sus hijos e hijas relacionarse con ella.

A continuación se muestran los efectos más concretos que pueden comportar las situaciones de tensión y conflicto en casa, en la escuela y en el espacio público.



EFECTOS EN LA FAMILIA

Sensación de vulnerabilidad dentro de casa

Por lo general, el hogar representa un espacio de seguridad y de refugio, pero **cuando se dan conductas conflictivas, intimidatorias o agresivas dentro de casa, esta puede dejar de ser segura y convertirse en un espacio donde la familia se sienta vulnerable**. Las conductas agresivas y conflictivas generan miedo, no solo en el momento en que se producen, sino también cuando se anticipan, basándose en la percepción o la experiencia previa.

Además, muchas veces, la sensación de vulnerabilidad se agrava cuando los miembros de la familia no entienden el significado de las conductas intimidatorias o agresivas, no saben con qué están relacionadas, a qué se deben, o si la conducta será creciente o decreciente.

Cuestionamiento de la autoridad de los padres y madres

Las conductas de tensión y conflicto cuestionan la autoridad.

Las madres y los padres pueden sentir que el hijo o hija no los respeta, y experimentar así emociones y pensamientos socialmente no aceptados, como por ejemplo: «Se comporta como un tirano».

En estos casos, la mirada del entorno también cobra importancia, ya que madres y padres pueden sentirse juzgados por el hecho de sentir y verbalizar emociones y pensamientos socialmente no aceptados hacia los propios hijos o hijas, aumentando la carga emocional con la presión por «el qué dirán» y lo que pensará el entorno sobre la situación. Un hecho que puede incrementar todavía más la vivencia de cuestionamiento.

Reaccionar con agresividad

Otro efecto posible es que los padres y madres reaccionen con agresividad (física o verbal) hacia el hijo o hija, en un intento de reafirmar su autoridad. A veces, esta conducta se da como reacción instintiva de contención y protección, o porque hay un desbordamiento emocional y no se encuentra otro modo de gestionar la situación. Eso, lejos de ayudar a resolver el problema, puede agravar el sentimiento de culpa e impotencia, y no garantiza que la agresión de la otra persona se detenga. Todo lo contrario: es probable que incremente la tensión y que la situación acabe desbordándose del todo.

La preocupación lo ocupa todo

Un efecto bastante habitual es que las conductas de tensión y conflicto del niño, niña o joven acaben ocupando un espacio enorme dentro de casa. Es decir, que estos momentos **se conviertan en el centro y en la parte más importante de la vida familiar.** Este hecho puede provocar un abandono de actividades, momentos de ocio u otros espacios de relación por parte de las madres y los padres, propios de la vida adulta, para dedicar más tiempo a la gestión de estas situaciones. Puede suceder, incluso, que la madre o el padre (generalmente la madre) dejen de trabajar para poder cuidar y estar disponibles.

Desacuerdos y conflictos entre los padres y madres

Las diferencias, ambivalencias, desacuerdos y conflictos entre los padres y madres sobre cómo actuar ante la situación es otra de las posibles consecuencias. Las conductas de tensión, conflictividad, intimidación o agresión en el hogar por parte de uno de los hijos o hijas intensifican las posibles divergencias y necesidades de pactos entre los miembros de la pareja en el momento de afrontar el cuidado de los hijos o hijas.

La carga de las decisiones y las posibles desavenencias que se generen entre los padres y madres pueden desembocar en problemas graves de pareja.

Hermanos y hermanas

Los otros hijos o hijas de la familia pueden vivir muy mal el hecho de que un hermano o hermana tenga conductas intimidatorias o agresivas y toda la atención de la familia se centre en este hecho. Así pues, será necesario estar pendiente y buscar la manera de atender sus necesidades aunque la situación en casa sea complicada. Algunos efectos que esta puede tener sobre hermanos y hermanas son:

- Sentir enojo y rabia por esta situación que viven como injusta, ya que la conflictividad del hermano o hermana se convierte en el centro de la vida familiar y de la atención de los padres y madres.
- Sentir culpa cuando contraatacan, cuando en algún momento reaccionan de malas maneras e incluso de forma agresiva.
- Sentir miedo por si ellos o ellas desarrollan también un trastorno mental con conductas conflictivas y agresivas, como un «efecto contagio» con su hermano o hermana. Es una creencia que es necesario atender para apaciguar la angustia que pueda sentir el hermano o hermana.
- Intentar pasar el menor tiempo posible en casa, para evitar un espacio percibido como hostil, y evitar estar presentes en las situaciones conflictivas. Por ejemplo, los hermanos o hermanas pueden hacer muchas actividades extraescolares o fuera de casa. Puede ser positivo potenciar que los hermanos y hermanas tengan oportunidades para disfrutar de situaciones satisfactorias para ellos y ellas, para hacer su propia vida y buscar figuras de apoyo fuera del núcleo familiar (otras personas de la familia, amistades, etc.). Sin embargo, también hay que potenciar y compatibilizar que puedan estar cómodas y que sientan su casa como un espacio de confort.

- No querer llevar a amigos y amigas a casa por la sensación de vulnerabilidad o por vergüenza.
- Sentirse parentificados; es decir, asumir el rol de cuidador o cuidadora del hermano o hermana. Es una dinámica a la que no se le suele prestar demasiada atención pero que es necesario evitar. Es fundamental la participación de hermanos y hermanas en las responsabilidades familiares y en la relación entre hermanos y hermanas, pero no como personas responsables. Los hermanos o hermanas pueden percibir matices que los padres o madres no detectan y, por tanto, son miembros clave de la familia a la hora de pensar soluciones para los problemas familiares. De todos modos, hay que evitar que acaben asumiendo responsabilidades o roles que no les corresponden porque los padres y madres no puedan o no sepan gestionar la situación.

Presión sobre las madres

La educación de los hijos e hijas sigue recayendo mucho más sobre las mujeres, que notan la presión y asumen la responsabilidad cuando algo no va bien. Por lo tanto, si alguna persona tiene que dejar de trabajar para hacerse cargo de los hijos o hijas, casi siempre será la madre. De la misma manera, será la que recibirá más críticas y comentarios del entorno por su modo de gestionar la situación, hecho que provoca unos mayores niveles de estrés y ansiedad.

Si la madre intenta buscar otros espacios donde desarrollar actividades o intereses y poder alejarse temporalmente del problema de casa, puede ser que también sea juzgada por el entorno por desatender las responsabilidades que se le atribuyen por el mero hecho de ser mujer.

Ansiedad ante la falta de soluciones

Los padres y madres también pueden sufrir ansiedad intentando encontrar una explicación a la situación en la que se encuentra el hijo o hija o una respuesta eficaz. Puede ser que las soluciones que se piensan y se ponen en práctica no sirvan y hagan mella en el estado de ánimo de la familia.

Encontrar soluciones que mejoren el sufrimiento y el malestar asociados a la conflictividad del niño, niña o joven es un proceso que puede ser lento y requerir más tiempo del deseado. La ansiedad que se siente en estas situaciones empuja a la familia a la urgencia por dar con una solución para, de esta manera, dejar de sufrir. Sin embargo, la urgencia no ayuda a encontrar soluciones, sino todo lo contrario: dificulta poder tomar conciencia de lo que pasa, de cómo afecta a la familia y de qué acciones se pueden emprender.



EFFECTOS EN LA ESCUELA

Falta de información y acusaciones

Hay que tener en cuenta que la escuela, como pasa en la sociedad en general, no suele disponer de información precisa sobre la salud mental, ni las profesionales están necesariamente formadas para saber actuar y tratar al alumnado que tiene problemas de salud mental. Puede ser que maestras y profesoras también estén desbordadas por la situación y no hallen la manera adecuada de gestionarla. Eso puede desembocar en acciones que pueden agravar todavía más el problema.

En el peor de los casos pueden aparecer acusaciones cruzadas entre la escuela y la familia: la escuela acusa a los padres y madres de no actuar de manera adecuada ante la situación y las familias pueden culpar a la escuela de la conflictividad de su hijo o hija; todavía más si se da el caso de que sufre acoso escolar o conductas discriminatorias.

Lo que puede acabar pasando es que los y las jóvenes con problemas de conductas agresivas y conflictivas sean **prejuzgados en la escuela como personas peligrosas o problemáticas y «etiquetados» de manera no formal, y que esta etiqueta tenga consecuencias en situaciones que no están directamente vinculadas con la conducta agresiva.**

Los enfrentamientos familia/escuela tienden por definición a incrementar el grado de tensión y la intensidad de las crisis de agresividad, debido a la combinación de frustración, falta de expectativas, desajuste en el grupo de iguales, capas de presión acumulativas o una suma de factores que generan espacios emocionales (en casa y en la escuela) que el joven puede percibir progresivamente como más hostiles o que apenas contienen la tensión. **Hay que tener presente en todo momento el circuito de recompensa y refuerzo que se genera a través de la atención negativa (el conflicto genera espacios de atención**

individual, intensiva y, por lo general, más amplia o reiterada). En la medida de lo posible, es muy importante no reforzar este ciclo.

La salida del circuito escolar

Los chicos o chicas con conductas conflictivas y agresivas también pueden presentar estas actitudes en el colegio, aunque **no siempre es así**. También puede pasar que el o la joven viva situaciones de tensión y de malestar en la escuela o el instituto que acaben desembocando en tensión y conflicto cuando llega a casa.

Un efecto muy negativo que pueden tener las conductas conflictivas y de transgresión en la escuela es que **se excluya al chico o a la chica del circuito escolar**. El hecho de que los conflictos sucedan en la institución escolar propicia que el o la joven asocie su malestar o sufrimiento emocional a los centros educativos. Eso puede tener efectos negativos en el rendimiento y, a largo plazo, este desajuste puede derivar en fracaso escolar y abandono. Hay que intentar evitar estas situaciones y encontrar mecanismos para procurar la continuidad de la escolaridad de niños, niñas y jóvenes.

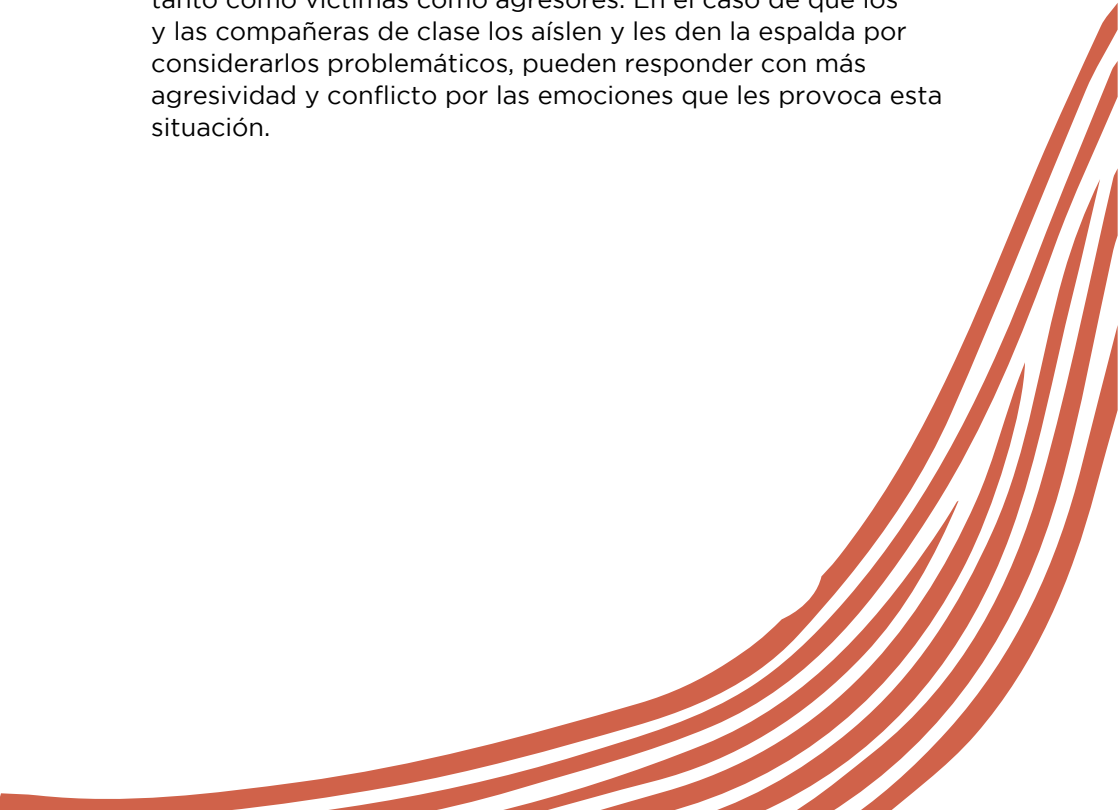
También puede darse el caso de que la institución escolar no dé con la manera de gestionar la situación y acabe expulsando a los chicos o chicas; quizá por la sensación de que les falta capacidad para atender la situación, por la saturación del centro o la falta de herramientas como profesionales. Si eso pasa cuando el chico o chica tiene dieciséis años o más, entonces puede que ya no se reenganche al sistema escolar porque no existe esa obligación. Hay que hacer hincapié en la generación de itinerarios educativos que sean realmente viables, tan adaptados a la situación y perfil como sea posible. La falta de expectativas, los fracasos reiterados o el aburrimiento tienden a reforzar las crisis de agresividad y a retroalimentar la tensión. Es importante implicar al chico o chica en la toma de decisiones si tiene más de quince años, procurando evitar el abandono

definitivo de su proyecto formativo o prelaboral: la finalidad no debe ser imponer un criterio, sino generar una alternativa con una expectativa de éxito razonable (ya sea dentro del circuito educativo formal o en un circuito prelaboral) teniendo en cuenta sus circunstancias.

Compañeros y compañeras

Las conductas conflictivas, de tensión y agresividad, pueden tener efectos negativos en las relaciones con el grupo de iguales y provocar que las demás personas del grupo les den la espalda a causa de estas conductas. Los chicos y chicas que presentan conductas agresivas pueden ser, a su vez, agredidos por otras personas del grupo de iguales como reacción ante su conducta agresiva.

Los y las jóvenes con problemas de agresividad acostumbran a verse implicados en situaciones de *bullying* o acoso escolar, tanto como víctimas como agresores. En el caso de que los y las compañeras de clase los aislen y les den la espalda por considerarlos problemáticos, pueden responder con más agresividad y conflicto por las emociones que les provoca esta situación.



EFFECTOS EN EL ENTORNO

Petición de información por parte de la familia extensa o amistades

Las situaciones de tensión y conflicto generarán curiosidad en la familia extensa (abuelos, abuelas, tíos, tías, etc.) y también en otras personas que tengan relación con el niño, niña o joven como, por ejemplo, en madres y padres del colegio. Puede ser que se reciban preguntas inesperadas, algunas en sentido negativo, **referidas a la gestión que hace la familia de la situación, más que en relación con el estado del niño, niña o joven**. Esta petición de información puede generar sentimientos de culpa o de malestar, aunque, muchas veces, la intención de este tipo de preguntas es simplemente entender lo que está pasando.

Por otra parte, la familia también puede recibir preguntas que reproduzcan los prejuicios y estigmas sobre la salud mental, en gran parte por la falta de información precisa sobre este tema. Las ideas negativas y distorsionadas sobre los trastornos de salud mental están muy extendidas en la sociedad en general. Eso puede contribuir al hecho de que la familia del chico o chica con un problema de salud mental y conductas conflictivas tenga que afrontar en algún momento preguntas incómodas cargadas de prejuicios sobre las conductas y trastornos que presenta el chico o chica.

Juicios sobre las acciones y decisiones

Desde el entorno se pueden cuestionar y criticar las acciones y decisiones de la familia para intentar solucionar la situación. Los padres y madres pueden llegar a sentir que, de repente, todo el entorno opina sobre cómo «arreglar» o solucionar la situación que están viviendo. Este hecho puede intensificar la sensación de soledad e incompreensión de la familia.

Por lo general, los juicios tienen que ver con los roles y actitudes que se atribuyen a madres y padres: «Eres demasiado permisiva, lo que estás haciendo es sobreproteger», en el caso de las madres, y «eres demasiado autoritario» en el caso de los padres.

Efectos en el espacio público

Las transgresiones y conductas conflictivas en el espacio público son una de las situaciones que genera más tensión y sobrecarga en las familias. **La mirada ajena, la vergüenza y la ruptura de la norma social** son factores que pesan mucho en estas situaciones y en las soluciones que intenta llevar a la práctica la familia.

Cuando se dan estas conductas en el espacio público, hay dos factores que pesan especialmente: la urgencia y el tiempo. Es decir, se espera que como madres y padres se dé una solución inmediata o rápida a lo que está pasando para que no se prolongue en el tiempo (porque incomoda) y, a veces, el entorno explicitará esta incomodidad interpelando a la familia en el momento mismo en que se da la conducta.

Es cierto que existen unas normas sociales que a priori no se pueden transgredir, pero lo que sí podemos hacer es flexibilizarlas y desarrollar estrategias para que afecten lo menos posible, teniendo presente que el hijo o hija no podrá cumplir siempre y de manera estandarizada las normas de comportamiento en el espacio público, ya sea porque le cuesta hacerlo o porque estas no se adecuan a sus necesidades, y no porque no quiera o porque los padres y madres no estén haciendo todo lo que deberían hacer.



EFFECTOS LEGALES

Algunas situaciones de conflicto, especialmente las agresiones, son circunstancias que rompen con las normas sociales y están penalizadas socialmente. En este sentido, el rechazo social hacia las agresiones también puede ir acompañado, en algunos casos, de regulaciones legales que penalizan ciertas conductas agresivas tipificadas en el código penal. Los menores de edad son legalmente responsables de sus actos a partir de los 14 años de edad (incluyendo episodios agresivos contra animales, mobiliario o personas). En los casos de episodios agresivos cometidos por menores de edad inferior, los responsables legales serán los progenitores o la persona que tenga la tutela legal, en representación del menor (los menores de 14 años pueden ser denunciados, pero no juzgados, porque son inimputables; cualquier medida reparativa se dirigirá a los progenitores).

Ciertos episodios y conductas agresivas se consideran legalmente punibles (delito penal o falta) y están penados por la ley, son denunciables ante la Fiscalía de Menores. Así pues, una consecuencia que pueden tener las situaciones de tensión y conflicto es la posibilidad de que se produzcan denuncias en cadena cuando estas desembocan en conductas agresivas intermitentes o sucesivas, especialmente cuando son graves o el problema acaba desbordándose y hay una preocupación justificada cuando ya no puede garantizarse la propia integridad física ni la de los hermanos, hermanas u otras personas del entorno, así como el bienestar de los animales de compañía de la familia.

El ingreso en un Centro de Justicia Juvenil no es automático ni inmediato; para que se realice el ingreso es necesario que el menor tenga un expediente de denuncias grave, reiterado y con pronóstico de empeoramiento sin ingreso o delitos muy graves (de sangre, agresiones sexuales, etc.). Una denuncia por un hecho concreto NO equivale a un ingreso en un Centro de Justicia Juvenil: genera un itinerario reeducativo que se inicia con mediaciones, medidas reparativas dictadas por la Fiscalía y demás, pero puede disuadir al chico o chica si se producen

episodios de gran agresividad, amenazas, extorsiones o intimidaciones graves dentro del domicilio.

Desgraciadamente, recurrir a los cuerpos de seguridad o a la vía judicial ante una situación de agresividad no es garantía de solución al problema que tiene la familia, aunque a veces resulte inevitable hacerlo. La intervención judicial puede complicar incluso más la situación que viven los padres y madres en relación con su hijo o hija. Aun así, algunas conductas agresivas son punibles por la ley y, en estos casos, cuando la conducta agresiva pone en peligro la integridad de los miembros de la familia, hace insostenible la convivencia, se repite a lo largo del tiempo y es cada vez más grave, la familia puede verse obligada a denunciar la conducta del o la joven ante la ley.

La denuncia puede contribuir al hecho de que el o la joven entienda y se dé cuenta de que sus acciones tienen consecuencias que van más allá del ámbito familiar, y de que implican a instituciones que tienen una autoridad superior a la de la familia. Además, la denuncia se convierte en un registro que demuestra ante el sistema que en el marco familiar se está dando una situación crítica. No obstante, el hecho de denunciar genera sentimientos extremos y controvertidos, además de un gran malestar en padres y madres. Trasladar el problema al ámbito de las instituciones y, en concreto, a las judiciales, puede comportar más esfuerzo, más sobrecarga emocional y, a veces, más sensación de soledad. Tomar una decisión en estas situaciones no es nada fácil; es conveniente recibir un asesoramiento previo por parte de servicios especializados u otras familias.

De igual modo, **es importante que los padres y madres sean conscientes de que reaccionar con agresividad en situaciones conflictivas también puede tener consecuencias legales.**

Algunas respuestas agresivas que puedan tener padres, madres u otras figuras, en el contexto del desbordamiento emocional que suponen las situaciones de tensión y conflicto, pueden estar tipificadas como conductas punibles por la ley. Los chicos y chicas también pueden denunciar a sus tutores o adultos responsables si reciben malos tratos y agresiones por parte de estos.

Emociones y sentimientos

Otra consecuencia importante de la conflictividad en el entorno familiar son los efectos emocionales. Es habitual y esperable que las familias de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental experimenten un amplio abanico de emociones ante la aparición de comportamientos conflictivos o agresivos. La presencia de emociones y sentimientos diversos, intensos e, incluso, contradictorios, puede ser una constante durante todo el proceso.

Es muy recomendable, en primer lugar, tomar conciencia de la presencia de estas emociones, reconocer lo que se está sintiendo y ponerle un nombre. Por este motivo, es necesario hacer un parón, salir de la dinámica de hacer y actuar sin parar, en la que muchas veces puede caer la familia, e intentar conectar con lo que se siente.

En segundo lugar, es recomendable aceptar las emociones y sentimientos como parte del proceso de gestión de las situaciones conflictivas, aunque sean emociones que, de entrada, resulten socialmente inaceptables como, por ejemplo, la rabia hacia los hijos o hijas, la decepción o la culpa.

En tercer lugar, buscar maneras saludables de expresar y canalizar estas emociones y sentimientos es también una buena recomendación. Las emociones no expresadas suelen desencadenar síntomas físicos propios del estrés. Las emociones mal canalizadas, por ejemplo, a través de conductas violentas o del consumo de alcohol, drogas o medicamentos sin supervisión no harán más que contribuir a complicar todavía más el problema.

A continuación se presenta una recopilación de las emociones y sentimientos más comunes en los familiares que deben hacer frente a conductas conflictivas o agresivas de niños, niñas, adolescentes y jóvenes. No pretende ser una recopilación exhaustiva, pero puede resultar útil para empezar a poner orden y nombre a la tormenta emocional.

Ni la familia, ni los niños, niñas o jóvenes son responsables de sentir lo que sienten mutuamente. Tampoco son responsables de lo que sienten en su interior; más bien son responsables de lo que deciden hacer con lo que sienten en una determinada situación y con los recursos disponibles.

Miedo y angustia

El miedo y la angustia tienen que ver con la incertidumbre de que pueda pasar algo grave. Ante las conductas de conflicto o agresividad, las madres y padres pueden sentir miedo por la idea de que se vuelvan a repetir o por el pensamiento de que la situación se descontrola y alguien salga mal parado. Este miedo puede generar, por una parte, acciones de evitación hacia los niños, niñas y adolescentes, o, por la otra, acciones de confrontación, restricción y control (como quitarle el móvil, aislarlo de los amigos y amigas, estar siempre en actitud vigilante, etc.). Estas acciones llevadas a cabo por las personas adultas responsables suelen ser contraproducentes y pueden contribuir a aumentar la situación de tensión permanente en la vida cotidiana.

Ante el miedo y la angustia, una primera recomendación es identificar a alguien que sea de confianza en el entorno cercano para compartir este miedo, que sepa lo que está pasando y sea una persona a la que se pueda recurrir en caso de necesitar ayuda.

Otra recomendación es buscar información sobre las situaciones de tensión y conflicto con niños, niñas, adolescentes y jóvenes que nos ayude a entender mejor el fenómeno. Contactar con grupos de familiares afectados también puede ser de gran ayuda.

Si se nota que la angustia está afectando al desarrollo habitual de las actividades diarias porque altera la concentración, el sueño o la ingesta, comporta trastornos digestivos u otros síntomas físicos como palpitaciones, sudoraciones, pesadillas, etc., es muy recomendable pedir ayuda a un o una profesional de la salud mental.

Culpa

Un sentimiento habitual entre madres y padres es la culpa ante los problemas de sus hijos o hijas. En el caso de madres y padres de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental, se trata de un sentimiento muy frecuente que se expresa en torno a una pregunta habitual: «¿Qué he hecho yo mal para que a mi hijo o hija le pase esto?»

La culpa es un sentimiento que ordena y da sentido a lo que está pasando: «Yo he hecho algo que ha provocado esto». Por lo tanto, la culpa tiene una función emocional: atenúa la incertidumbre y da una falsa sensación de control, en la medida en que nos hace sentir que todo lo que pasa está en nuestras manos. Es verdaderamente desolador pensar que no se puede hacer nada ante una situación crítica y que no se tiene el control. Por lo tanto, se tiende a ir al extremo opuesto (en las tormentas emocionales, el pensamiento se polariza, se vuelve «blanco o negro»), y se puede caer en la creencia de que madres o padres son responsables de todo lo que les pasa a sus hijos o hijas.

Si la culpa perdura en el tiempo, puede tener un efecto paralizador que no permita actuar con claridad. Además, puede tener un efecto reduccionista, que haga pensar que las soluciones y problemas pasan solo por una misma, como si una única figura pudiera dar respuesta a una situación compleja. La creación de soluciones a las problemáticas de salud mental pasa por todas las personas implicadas y por considerar los fenómenos que tienen lugar como algo multicausal. Por lo tanto, una sola persona no puede tener en sus manos toda la responsabilidad ni todas las soluciones.

Otro efecto negativo es la activación del círculo de culpa entre madres y padres, por una parte, e hijos e hijas, por la otra. De esta manera, los padres y madres se sienten culpables y, a su vez, hacen sentir culpable de su sufrimiento al hijo o hija que genera situaciones de tensión y conflicto.

Ante la culpa, una primera recomendación para romper sus efectos negativos es reconocerla y expresarla en palabras, aunque sea para uno o una misma, pero mejor si es con alguien de confianza con quien se pueda compartir la tormenta emocional.

Después de expresarla en palabras, es conveniente cambiar la pregunta «¿Qué he hecho mal?», que no lleva a ninguna parte y que centra la atención en el pasado, por la pregunta «¿Qué puedo hacer a partir de ahora para ayudar a mi hijo o hija y cambiar la situación?». Esta interrogación centra la atención en el presente y en el futuro, y da un rumbo y una dirección hacia la que navegar. Afrontar la situación desde el «qué puedo hacer para ayudar» (¿Qué le va bien a mi hijo o hija?) predispone a hacer nuevas acciones y, por lo tanto, da una sensación de control sobre lo que queremos hacer.

También nos ayudará verbalizarles con palabras a los hijos o hijas que nadie tiene la culpa de lo que está pasando y que lo que se hará a partir de ese momento será pensar en qué se puede hacer para ayudarles y mejorar la situación. Eso contribuirá a minimizar el riesgo de retroalimentar el círculo de culpa entre los miembros de la familia.

Tristeza

La tristeza es uno de los sentimientos más básicos ante el sufrimiento de alguien querido. También se da por la pérdida de la sensación de bienestar y por la constatación de que las cosas no son como se esperaban y de que, por lo tanto, las expectativas no se cumplen o no se cumplirán. Todo esto puede estar detrás de la tristeza, que suele aparecer en los familiares de niños, niñas y jóvenes que tienen conductas conflictivas o agresivas. La pregunta de «¿Por qué a mí?» y la sensación de injusticia pueden estar presentes en todo momento.

No obstante, la tristeza como emoción tiene un aspecto positivo y saludable: quiere decir que se está procesando la pérdida, que se está más cerca de la aceptación de que se ha perdido algo y que se está en situación de valorar si es necesario cambiar algo para mejorar la situación y el propio bienestar.

Una primera recomendación es permitirse llorar. Es habitual oír a la gente decir que hace tiempo que no llora. Es especialmente común en hombres, ya que el acto de llorar socialmente les está vedado, pero también es habitual en mujeres que, por la sobrecarga de responsabilidades familiares, sienten que no pueden «perder el tiempo lamentándose». Pese a ello, permitirse llorar en soledad o en compañía ayuda a disminuir la carga emocional de la tristeza y reconforta.

También es recomendable hablar sobre la propia tristeza con una persona cercana, de confianza, que escuche sin juzgar y que no presione para que cese el llanto ni evitar la tristeza.

En esta navegación por la tristeza es recomendable no abandonar las actividades que gustan y aportan bienestar, porque la aflicción puede enquistarse en la apatía y en el «nada tiene sentido». Actividades sencillas como andar, contactar con la naturaleza, ir al cine, disfrutar de vídeos o programas, leer (es mejor dejar para otro momento los programas y libros con temas emocionalmente intensos que pueden acentuar la tristeza) o quedar para tomar un café ayudarán a hacer frente a la tristeza, aunque hacerlas suponga un esfuerzo.

Si se nota que la tristeza está afectando al desarrollo habitual de las actividades diarias porque no se puede parar de llorar, se deja de comer o se dejan de atender las propias obligaciones, no se puede dormir, cuesta mucho levantarse del sofá o de la cama y predominan los pensamientos pesimistas sobre el futuro, es muy recomendable buscar la ayuda de un o una profesional de la salud mental.

Rabia

La rabia es otra de las emociones más habituales. Las familias de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con conductas conflictivas pueden experimentar sentimientos de rabia y enojo en muchas direcciones. Puede sentirse rabia contra el hijo o hija por tener este comportamiento, contra la escuela porque se considera que parte del problema es culpa del entorno escolar, contra la pareja por la sensación de que no se ocupa lo suficiente del problema, contra el entorno laboral porque no entiende la situación... incluso contra la vida «por haberme puesto en esta situación».

La rabia tiene un punto activador de la acción, es una emoción que a menudo da el empuje necesario para romper con una situación no deseada.

No apunta a nadie, no es selectiva, afecta a todo lo que la rodea. La rabia es una emoción básica para salir de una situación que no gusta o que no hace bien, pero es una emoción que se agota por sí misma y que puede convertirse en puerta de entrada a la tristeza.

Sin embargo, la rabia tiene el peligro de acabar convirtiéndose en ira y centrar el malestar y la voluntad de romper propia de la rabia contra una persona u objeto concretos. La ira es selectiva, y apunta hacia aquella cosa o aquella persona a la que se responsabiliza del malestar o sufrimiento que se está viviendo, y es el brazo ejecutor de las sentencias derivadas de los sentimientos de culpabilidad. La presencia constante de la ira provoca un aumento del conflicto y aleja a los y las jóvenes de los adultos a los que precisamente más necesitan: sus madres, padres u otras figuras relevantes.

Una primera recomendación para gestionar la rabia es buscar la manera de expresarla. La expresión de esta emoción está muy mal vista, pero es una de las que más daño hace a la propia persona y a su entorno cuando no se canaliza de manera saludable. La expresión de la rabia y del enojo está socialmente mucho más penalizada en el caso de las mujeres. Darse unos minutos de soledad para expresar la propia rabia (puede ser por escrito o en voz alta, incluso en forma de «palabrotas»), ayudará a dejarla salir y disminuir su carga.

Otro ejercicio muy útil es romper cosas que sean inofensivas (como, por ejemplo, revistas viejas, listines telefónicos, papeles que no tengan importancia) mientras se expresa la rabia. Si después de este ejercicio se despiertan las ganas de llorar, hay que dejar que salgan. Después de permitirse expresar la rabia, va bien salir a andar o hacer alguna actividad física.

Es importante evitar la expresión de la rabia mediante el insulto, la descalificación o cualquier otra conducta agresiva en casa y con los hijos e hijas. A veces, las palabras pueden doler tanto como la violencia física, especialmente en jóvenes que están en una situación emocional complicada. También hay que evitar hacer frente a la rabia a través del consumo de sustancias.

Impotencia

Ante las conductas conflictivas o agresivas, las personas familiares de los niños, niñas y jóvenes pueden sentir que no tienen la capacidad de hacer nada para cambiar la situación. Estas conductas pueden tener motivaciones complejas, múltiples y difíciles de entender algunas veces. Mientras que la culpa y la ira pueden llevar a la falsa creencia de que todo está en las propias manos; en el caso de la impotencia, el sentimiento es que no se puede hacer nada al respecto.

Para reconducir esta sensación, es útil buscar información sobre las conductas conflictivas, a qué dan respuesta (los sentidos que tienen) y qué se puede hacer ante este comportamiento. También es útil contactar con grupos de familias afectadas por el problema y pedir información a los profesionales de salud mental de los hijos e hijas.

Otra recomendación es recordar todo lo que hasta el momento se ha sido capaz de afrontar con el hijo o hija, para así darse cuenta de que se han podido superar otras situaciones vitales complejas, intensas y dolorosas.

Confusión y desorientación

Los comportamientos conflictivos, agresivos y de transgresión son difíciles de asumir porque, además de generar miedo por la sensación de amenaza a la integridad, fuerzan a las personas a estar en un estado defensivo, como reacción natural ante los ataques y la tensión permanente. Por lo tanto, todas estas conductas que generan tensión y conflicto pueden sumir a muchas madres, padres y familiares en un estado de confusión y desorientación, en la medida en que suponen una contradicción con respecto a los sentimientos y creencias que tienen por los hijos e hijas. Pueden sentir que las agresiones y los conflictos son algo personal que va en su contra, y no entender el porqué de las reacciones de los niños, niñas o jóvenes.

Para empezar a poner las ideas en orden, la búsqueda de información sobre este tipo de conducta y, sobre todo, de grupos de familiares que puedan transmitir su experiencia ayudará a comprender mejor el problema. No todos los grupos de familiares pueden resultarles de utilidad a las familias; es importante que estos grupos no se queden anclados en el victimismo y la queja, algo que no ayudará a la familia a orientarse ante las situaciones de tensión y conflicto del hijo o hija. Los grupos de apoyo son útiles en la medida en que permiten desahogarse y compartir soluciones.



Frustración y decepción

Ante la aparición de las conductas conflictivas y transgresoras, las madres y padres pueden sentir frustración y decepción porque el hijo o la hija no es como estaban dispuestos a aceptar. En este caso, se verán obligados a replantearse sus expectativas sobre sus hijos e hijas y la posible sensación de que estos «les han fallado». Puede irrumpir la dura sensación de que no es el hijo o hija que se deseaba, y las conductas pueden alterar profundamente la confianza mutua en la familia.

En este caso es útil recordar que la misión de hijos e hijas no es satisfacer las expectativas de las madres y padres, aunque aceptarlo sea duro. Los jóvenes tienen una vida propia y la relación con ellos y ellas debe basarse en el cariño y el afecto y no en la obligación de dar y recibir por igual.

Es muy recomendable prestar atención a cómo se expresan estos sentimientos de decepción y traición delante de los chicos y chicas con conductas conflictivas porque pueden tener un impacto en su autoestima, que ya suele verse afectada de por sí por el rechazo del entorno. Será útil revisar las expectativas sobre el hijo o hija. A la vez, es conveniente centrarse en sus cualidades y recursos, más allá de los comportamientos conflictivos. Los hijos o hijas son más que una persona conflictiva, transgresora o agresiva.

Vergüenza

La vergüenza también es una emoción vinculada a las expectativas pero, en este caso, es la sensación de que no se alcanzan las expectativas de las personas significativas del entorno y quizá tampoco las expectativas que establecen las normas sociales. Las madres y padres de jóvenes con conductas conflictivas y transgresoras pueden sentir vergüenza por la imagen social del hijo o hija y por quedar ante el entorno social como unos padres o madres incompetentes.

Es recomendable darse cuenta de si la vergüenza está afectando al estado emocional y tomar medidas. Ser motivo de vergüenza para sus padres y madres es algo que a los niños, niñas y jóvenes puede resultarles difícil de gestionar.

Buscar información (comprobando que se extrae de fuentes fiables) sobre situaciones de conflicto y agresividad en grupos de familiares y con profesionales puede ayudar a compartir inquietudes y a rebajar la carga emocional.

También es importante recordar que tanto el padre como la madre, así como el hijo o la hija, tienen derecho a la intimidad y, por lo tanto, a decidir con quién comparten este problema.

Orientaciones

Es importante que **en las familias se hable de la frustración, de los problemas, del dolor o del conflicto como parte de la vida, y de la necesidad de aceptarlos**. En este sentido, es muy importante ampliar el vocabulario emocional y encontrar palabras o referentes para facilitar que cada persona de la familia pueda comunicar y entender lo que está sintiendo, con sus propias palabras y recursos. También es esencial minimizar la emoción expresada en la comunicación, evitando la hostilidad, la crítica y la sobreprotección.

En situaciones de conflicto y tensión, el razonamiento no suele servir para darle la vuelta a la situación. En los momentos de explosión de la agresividad, de estado de *shock* y de cambios repentinos de actitud y de emoción, no es recomendable intentar razonar. Es más útil intentar mitigar los daños y consecuencias de las conductas agresivas y, en caso necesario, protegerse.

Las conductas conflictivas, de transgresión y agresividad no pueden convertirse en un tema tabú. Hay que perder el miedo a hablar sobre estas situaciones y las consecuencias que tienen en la familia. Es recomendable hablar con el hijo o hija teniendo en cuenta que la persona adulta es la responsable de modular las emociones porque los niños, niñas y adolescentes no tienen la suficiente madurez y estabilidad emocional para hacerlo. Por lo tanto, es importante hablar sin asediar, con serenidad, modulando las emociones y las palabras, buscando el mejor momento para comunicarse y hacerlo de forma clara y serena.

Si en algún momento no se siente el mensaje que pretende comunicarse, es mejor esperar. Si se tiene la sensación de que, como persona adulta, tampoco se dispone de la

estabilidad emocional o de la madurez necesaria para afrontar una situación tan compleja, es recomendable buscar ayuda profesional.

Después de superar la situación conflictiva, es recomendable hablar siguiendo algunas orientaciones:

- Hablar de los **sentimientos generados por la situación** en vez de juzgar la conducta del chico o chica. Es decir, que la persona adulta hable de cómo se ha sentido y después le pregunte al chico o a la chica cómo se ha sentido este o esta. Se trata de que el niño, niña o joven sea capaz de ponerse en el lugar del otro (empatizar) y entender cómo se ha sentido la persona adulta por su conducta.
- Hablar sobre el **origen del conflicto**, cómo han llegado hasta aquí.
- Hablar de las posibles **consecuencias negativas de su conducta**.
- Intentar generar **empatía con el chico o la chica** aunque sea difícil por las emociones negativas acumuladas después del conflicto.
- Preguntarle **qué necesita para que no se repitan estas conductas** y cómo se le puede ayudar a conseguir lo que necesita.

Hay que abordar las emociones que puedan aparecer durante las situaciones de tensión y conflicto cuanto antes mejor. Todas las emociones, en especial la tristeza o la ira, son estados que pueden abordarse mejor cuando no hay una sobrecarga o un agobio emocional.

Si el hijo o la hija no da pie a ser figura interlocutora, pese a su malestar y sufrimiento, es recomendable buscar a otra persona del entorno en la que confíe y con quien quiera hablar. Las madres y padres pueden estar presentes más adelante, cuando se dé el momento adecuado para conectar.

No es recomendable delegar en los niños, niñas o jóvenes responsabilidades que no les corresponden, pero sí es muy recomendable **tener en cuenta en todo momento su opinión cuando deban tomarse decisiones importantes**. Puede ser de ayuda fomentar que el o la joven sea responsable tanto de las consecuencias negativas de sus conductas, por una parte, como de otros aspectos de su tratamiento terapéutico, por la otra. Son maneras de aprender y de hacerle ver que él o ella son agentes activos de su propia vida.

Es recomendable identificar los **detonantes de situaciones de conflicto y agresividad y minimizarlos**. Puede ser útil anticiparlos teniendo en cuenta las experiencias ya vividas y ser capaz de introducir pequeños cambios para no repetir patrones de conducta que pueden provocar las situaciones conflictivas. Muy a menudo las familias identifican situaciones cotidianas como, por ejemplo, pasar mucho rato delante de pantallas con videojuegos, dormir poco o estar en sitios con demasiado ruido como situaciones que aumentan la irritabilidad de los niños, niñas o jóvenes, así como también los riesgos de desencadenar situaciones de tensión y conflicto. Sin embargo, si no podemos controlar el detonante de la situación conflictiva, por lo menos podemos decidir cómo afrontar la situación y gestionar la propia reacción.

También es recomendable **identificar qué les va bien a los chicos y chicas** para estar mejor y en un estado emocional más saludable, y fomentarlo. Por ejemplo, aficiones, deporte, actividades artísticas, dormir las horas suficientes, etc. Eso ayudará también a los padres y madres a cambiar el foco de su atención, que acostumbra a centrarse en los aspectos negativos de las conductas de los hijos o hijas, y dirigirlo así a los recursos y cualidades positivas de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Es recomendable **mantener la coherencia en todo momento en el abordaje entre los adultos responsables**. Una respuesta consensuada entre madres y padres será siempre más clara y supondrá una referencia estable que podrá servir de orientación para el niño, niña o joven. De todos modos, que sea consensuada entre madres y padres no implica que sea la respuesta correcta o la que le convenga al niño, niña o joven. La coherencia tiene una función de pauta, aunque sea para que el o la joven la critique.

El proceso de afrontar y superar las situaciones de tensión y conflicto no es lineal y tiene altibajos. Las conductas conflictivas, transgresoras y agresivas no siguen un patrón lógico y esperable de comportamiento. Pueden aparecer como explosiones y son, a menudo, imprevisibles. No hay soluciones mágicas ni perpetuas, y puede pasar que una estrategia que ha funcionado en algún momento deje de hacerlo más adelante o viceversa. Si durante una temporada la situación había mejorado y de repente vuelven los comportamientos conflictivos, eso no quiere decir que todo el esfuerzo realizado haya sido en vano. Hay que mantener la calma y recordar los recursos y aprendizajes desarrollados durante todo este tiempo.

Es muy importante cuidar de los hermanos y hermanas. Se debe poder hablar con ellos y ellas sobre las situaciones de conflicto y tensión, y también darles información adecuada para su edad. Además, hay que escucharles para saber qué piensan y sienten sobre la situación, de modo que perciban que disponen de un espacio emocional disponible en el que puedan expresarse sin tabús. Hay que evitar, por tanto, dar por sentado que es demasiado pequeño o pequeña y que no se da cuenta, que no es necesario explicárselo, o que si no pregunta es porque no quiere saber lo que pasa.

Puede ser positivo potenciar que los hermanos y hermanas tengan la oportunidad de disfrutar de situaciones satisfactorias propias, de vivir su vida, y de buscar figuras de apoyo fuera del entorno familiar. Sin embargo, también hay que potenciar y compatibilizar que puedan estar cómodas y que sientan su hogar como un espacio de confort.

También es recomendable evitar que los hermanos o hermanas intervengan en el momento en que se produzca algún estallido de agresividad. Es recomendable que los padres y las madres se reserven un tiempo en exclusiva para dedicárselo a los hermanos o hermanas y que hagan actividades con ellos o ellas. Que sientan que también son importantes.

Es crucial tener siempre presente que todas las personas implicadas (madres, padres, hermanos y el hijo o hija que presenta conductas conflictivas o agresivas) tienen derecho a la intimidad. Es muy recomendable compartir la situación y las emociones con las personas de confianza o en los espacios que se presten a ello, pero también hay que tener en cuenta que existe el derecho a no explicarlo si no se percibe ni se siente así.

Del mismo modo, es muy importante **respetar la confidencialidad del hijo o hija respecto de su situación.** Es recomendable no hablar de sus comportamientos con otras personas sin el consentimiento del joven, sobre todo si se trata de una situación en público. Es conveniente pactar con el o la joven cómo y a quién se le comunica la situación que se está viviendo.

Las conductas que generan situaciones de conflicto, tensión y agresividad son la parte visible de un problema de fondo que quizá no se conoce. Como familia, es importante poder entender y dar sentido a lo que le pasa al hijo o hija. Las conductas conflictivas y transgresoras, aunque son lo que incomoda, no tienen por qué ser necesariamente el problema.

Tal vez sea la solución con la que ha dado el niño, niña o joven ante un bloqueo o problema que está viviendo.

Como familia es importante entender y dar sentido a la situación del hijo o hija, pero es muy recomendable orientar esta búsqueda de sentido desde una actitud de curiosidad, de investigación amable que quiere descubrir qué hay detrás del aislamiento, ya que solo por medio de una relación de proximidad y confianza con el hijo o hija se puede llegar a conocer el problema y a entender lo que pasa.

Es importante contar con la familia extensa, las figuras de apoyo en el entorno familiar y las amistades para explorar e ir viendo qué personas son las que mejor pueden acompañar. Las personas que no juzgan, que escuchan, que tienen en cuenta la intimidad, que tienen disponibilidad, inspiran confianza, etc. son quienes mejor acompañan o apoyan cuando se pasa por situaciones de tensión y conflictividad con los hijos e hijas. Es importante tener en cuenta al grupo de iguales.

Los castigos desmesurados o no relacionados con la situación conflictiva no son nada útiles en los casos de conductas conflictivas o agresivas y, además, pueden acentuar la mala gestión de la afectividad y la manera de expresar las emociones de los y las jóvenes con problemas de salud mental. Sin embargo, es importante marcar los límites y fijar unas líneas rojas que nadie de la familia puede cruzar y que están estrechamente vinculadas a las situaciones que se intenta mejorar.

Cuando se presenta la situación de **conflicto, e incluso de agresividad**, es útil intentar seguir con el plan previsto, sin dejar que la vergüenza y la mirada ajena condicionen la estrategia marcada para contener la situación. Es recomendable aguantar con paciencia, explicándole los motivos al chico o chica, y mantener la calma. Si

no, la conflictividad y la agresividad se pueden acabar instrumentalizando: se establecería un precedente para el niño, niña o joven, que interpretaría que son conductas que se pueden usar como estrategia para conseguir algo.

También existe la posibilidad de que los conflictos de agresividad y la tensión tengan su origen en el temperamento del chico o chica. Hay adolescentes que se muestran más calmados o introvertidos, extrovertidos, dóciles o dominantes. Si el hijo o hija ha mostrado desde muy corta edad rasgos duros de personalidad, la tarea debe centrarse en **cómo educarlo en estrategias y herramientas propias** para poder conseguir un mejor ajuste entre persona y entorno: trabajar el umbral de estrés, el control de impulsos, educar en la gestión del fracaso y la frustración, la gestión del aburrimiento, la ira o el enojo; así como el cuidado de lo que el chico o chica percibe como más vulnerable. La persona no puede elegir cómo se siente, pero sí puede entrenar su reacción para tener más capacidad de adaptación.

Para gestionar situaciones de pérdida de control, es aconsejable pedir **ayuda profesional para aprender estrategias de afrontamiento**. El trabajo y el entrenamiento previo pueden ayudar a detectar factores desencadenantes y a actuar antes de que la hostilidad llegue a su punto álgido. Una vez pasado el momento de máxima intensidad, la fase de enfriamiento también es propicia para intentar dialogar, aunque no suele ser útil intentarlo en los momentos de mucha carga emocional. Hay programas formativos específicos que ayudan a comprender los comportamientos agresivos y a poner en práctica técnicas para favorecer procesos de cambio y aprender a buscar alternativas consensuadas con el joven, por si se vuelven a producir situaciones de riesgo de desbordamiento o pérdida de control.



¿Cómo podemos cuidarnos?

Cuando se tiene un hijo o hija con una problemática de salud mental es muy probable que este hecho se convierta en el centro de la vida de los padres y madres. Es algo habitual y comprensible. Aun así, las personas son más que las madres o padres de un hijo o una hija con un problema de salud mental. Los adultos responsables de niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen que cuidarse y tener una buena condición emocional para poder hacer frente a la situación. Aunque parezca contradictorio, dedicar tiempo a cuidar la propia salud emocional servirá para ayudar mejor al hijo o a la hija.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que, en el caso de las madres, hacerlo cuesta más. Las normas sociales y el entorno dictan constantemente que ser una «buena madre» implica estar siempre pendiente de los hijos e hijas, que tienen que ser el centro de la vida por encima de todo lo demás. Por lo tanto, puede darse el caso de que el entorno no cuestione el hecho de que una madre deje el trabajo para poder estar más tiempo con el hijo o hija, pero que sí cuestione el que decida dedicarle tiempo a una actividad de disfrute personal.

Es muy importante buscar la **corresponsabilidad de los cuidados** entre hombres y mujeres dentro de la familia; es decir, que madres y padres se impliquen de igual manera en el cuidado de los hijos o hijas que tienen un problema de salud mental. Solo de esta manera las dos personas podrán tener espacios y momentos para cuidar de sí mismas, estar emocionalmente más fuertes y afrontar mejor la situación.

Pedir ayuda no es una debilidad, es una fortaleza. Un recurso muy valioso son las entidades de familiares, así como los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) y entre iguales (personas en situaciones difíciles parecidas). Pueden ayudar a poner en contacto a la familia con otras que están en la misma situación. Así se ve que no es algo excepcional y que hay gente con la que se puede compartir el malestar sin sentirse juzgada ni cuestionada. Además, se pueden compartir recursos y posibles soluciones. Si este tipo de ayuda no basta para reducir el malestar, es muy recomendable buscar ayuda profesional como, por ejemplo, terapia psicológica.

Bibliografía

- Contini, N. (2015). «Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia: Una aproximación conceptual». *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 15(2), pp. 31-54. DOI: <https://doi-org.are.uab.cat/10.18682/pd.v15.533>
- Cornellà i Canals, J. & Llusent i Guillamet, A. (2014). *Agresividad y violencia en el niño y en el adolescente*. Programa «Salut i Escola». Departament de Salut, Generalitat de Catalunya, Girona, España. Recuperado de: <https://www.sepeap.org/>
- Dorado, M., & Jané, M. C. (2002). «La conducta agresiva a l'escola infantil». *Suports: revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat*, 6(1), pp. 4-12.
- Erro, J. (2016). *Saldremos de esta. Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis*. Granada, España: Biblioteca Social Hermanos Quero.
- Esturgó, M.E. (2015). *Relació entre competències socioemocionals i conductes disruptives a l'educació primària* (Tesis Doctoral). Universitat Autònoma de Barcelona, España.
- Fèrriz, M. L. (2010). *Vull un mòbil!: Com educar els nostres fills en les noves tecnologies*. Badalona, España: Ara Llibres.
- Fresán, A., Robles, R., Cota, M., Berlanga, C., Lozano, D. & Tena, A. (2012). «Actitudes de mujeres estudiantes de psicología hacia las personas con esquizofrenia: Relación con la percepción de agresividad y peligrosidad». *Salud mental*, 35(3), pp. 215-223. Recuperat de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252012000300005&lng=es&tlng=es

Gallego, A. (2011). «La agresividad infantil: una propuesta de intervención y prevención pedagógica desde la escuela». *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 33, pp. 295-314.

García, A. T. (2017). *Desgranando la agresividad adolescente: relación con variables familiares y escolares* (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.

Gutiérrez, P. & Morales, F. M. (2016). «Diferencias en agresividad infantil percibida en función del sexo: evaluación para el afrontamiento/prevenición de conductas agresivas». En Gázquez, J. J., Molero, M. M., Pérez-Fuentes, M. C., Simón, M. M., Barragán, A. B. & Martos, A. (Eds.), *Investigación en el ámbito escolar: Un acercamiento multidimensional a las variables psicológicas y educativas, Volumen II*, pp. 67-71. Almería, España: ASUNIVEP.

Imaz, C., Gonzáles, K.G., Geijo, M.S., Higuera, M.B.N. & Sánchez, I. (2013). «Violencia en la adolescencia». *Pediatría Integral*, 17(2), pp. 101-108.

Loza, M. J. & Frisancho, S. (2010). «¿Por qué pegan los niños? Creencias sobre la agresividad infantil en un grupo de profesoras de educación inicial». *Revista peruana de investigación educativa*, 1(2), pp. 59-86.

Marca, K. A. (2019). La ansiedad infantil por separación y la aparición de conductas agresivas en niños de 4 a 7 años del Centro Integral Santa María de la ciudad de La Paz (Tesis). Universidad Mayor de San Andrés, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Bolivia. Recuperat de: <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/23003>

Martín, F. (2019). «Reflexiones sobre una lacra social: la agresividad infantil». *La Albolafia: Revista de Humanidades y Cultura*, (16), pp. 183-198.

Martínez, R. & Rovira, M. (2001). Agressivitat i adolescència. Un problema social? *Papers*, 65, pp. 47-79.

Mind (2018). *Anger*. Mind for better mental health, UK. Recuperat de: <https://www.mind.org.uk/>

Vásquez, J., Fera, M., Palacios, L. & De la Peña, F. (2010). *Guía Clínica para el Trastorno Negativista Desafiante*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz.

ALTRES GUIES SOBRE TENSIÓ I CONFLICTE

Saldremos de esta: Guía de salud mental para el entorno de la persona en crisis - Javier Erro
<http://www.infocop.es/pdf/saldremos-de-esta.pdf>

How to cope with Anger - Mind
https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anger/for-friends-and-family/?o=6271#.XW93N_ZuKUk

Responding to Anger - YoungMinds
<https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/parents-guide-to-support-a-z/parents-guide-to-support-anger/>

Para prevenir la agresividad infantil (Folletos de ayuda a padres i madres) - Jesús Jarque García
<https://famiaycole.com/wp-content/uploads/2014/06/05-folletos-para-prevenir-la-agresividad-infantil.pdf>

Claves para controlar impulsos agresivos en niños - FAROS Sant Joan de Déu
<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/claves-controlar-impulsos-agresivos-ninos>

Cómo ayudar a los niños pequeños a canalizar su agresividad.
Estrategias para padres para manejar la agresividad en los niños pequeños - Zero to Three

<https://www.zerotothree.org/resources/1857-como-ayudar-a-los-ninos-pequenos-a-canalizar-su-agresividad>

Taller - Seminario: Cómo poner normas y límites en la infancia y la escuela y técnicas para mejorar la conducta en los niños - Lola Pérez Bravo, Universidad Autónoma de Madrid

<https://www.mariamontessori.net/>



www.salutmental.org

Un proyecto de:



Con la colaboración de:

