



La agresión en los adolescentes: estrategias para los padres

Aggression in Adolescents: Strategies for Parents

BY JIM LARSON, PHD, *Universidad de Wisconsin-Whitewater y el Instituto Melissa para la Prevención y el Tratamiento de la Violencia*

La mayoría de adolescentes son jóvenes típicos preocupados con los deseos y antojos comunes de las personas de su edad, incluyendo la aceptación de sus compañeros, la apariencia personal, las diversiones y el cumplimiento de sus propias metas, académicas y de otra índole. Sin embargo, hay algunos jóvenes que recurren frecuentemente a la agresión física violenta con poca o sin ninguna provocación. ¿Cuán grande es este problema? ¿Por qué sucede? ¿Qué pueden hacer los padres para ayudar?

VISIÓN GENERAL: LA AGRESIÓN EN LOS ADOLESCENTES

De acuerdo al Centro Nacional para Estadísticas de la Educación (NCES, por sus siglas en inglés, 2007), en el año 2005, el 36% de los estudiantes encuestados de los grados 9 al 12 informó haber participado en una pelea física durante los últimos 12 meses, ocurriendo el 14% de esos altercados en el predio escolar. A pesar de que los estudiantes de sexo masculino tienen más posibilidades de haber participado en una pelea, el 28% de estudiantes de sexo femenino informó haber tenido una pelea el año anterior, demostrando un leve aumento respecto a la encuesta previa del NCES.

Las peleas entre adolescentes se han convertido recientemente en una fuente de entretenimiento para algunos. Cada vez más, se provocan, se planean, se graban y se suben archivos a Internet para ser vistos públicamente. Una búsqueda reciente por Internet del término “pelea de adolescentes” reveló numerosas riñas entre adolescentes. Más y más, las niñas son las combatientes.

Los adultos de hoy tienden a olvidar cuán diferente es nuestro mundo al de nuestros adolescentes. El estrés diario de los adolescentes de hallar y mantener su lugar en la cultura, y la frecuente victimización crónica en manos de compañeros crueles y predatorios puede poner una presión fuera de lo común en los jóvenes. Ellos viven en un mundo en el que constantemente se alternan amistades y alianzas, se dan y reciben amenazas, se compite por el amor propio y se anhela la aceptación, todo esto negociado con un cerebro que todavía no ha madurado. Cuando adolescentes con niveles de problemas de agresión interpersonal forman parte de este mundo, el escenario está listo para las dificultades.

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

La investigación actual ha identificado dos tipos generales de agresión en la niñez y adolescencia: agresión *proactiva* o calmada, y *reactiva* o impulsiva. La mayoría de jóvenes altamente agresivos muestra elementos de ambos tipos. Los enfoques disciplinarios y de intervención para cada tipo varían considerablemente.

Agresión proactiva

Los adolescentes que participan en agresión proactiva típicamente *inician* el comportamiento agresivo para obtener alguna meta o resultado. Mucho del comportamiento de intimidación, por ejemplo, es agresión proactiva. El intimidador lo comienza y puede estar buscando la aprobación de sus compañeros o, en algunos casos, dinero o bienes de su víctima. Los jóvenes, que con regularidad participan en este tipo de comportamiento físicamente agresivo, normalmente necesitan alguna forma de descargo de sus impulsos agresivos. Para algunos, esto puede venir a través de escapes socialmente aceptables como los deportes de contacto tales son los casos del fútbol o el hockey o las artes marciales. Para otros, su inclinación a

intimidar y dominar físicamente a otros los lleva a problemas de comportamiento graves y finalmente a dificultades legales.

Agresión reactiva

Los adolescentes que participan en agresión reactiva *responden* a amenazas percibidas en sus alrededores. A diferencia de sus compañeros proactivamente agresivos, ellos no buscan peleas, pero pareciera que las peleas los encuentran a ellos. Los adolescentes altamente reactivos y agresivos tienden a percibir el contacto físico, las apariencias y otras interacciones como hostiles, y pueden entonces responder con enfado y agresivamente. Nos referimos frecuentemente a estos jóvenes como irascibles o de mecha corta. Por ejemplo, cuando a un adolescente típico se le empuja por detrás en un ómnibus lleno de gente, él o ella generalmente piensa que ha sido un accidente y lo ignora. En contraste, un joven combativo puede rápidamente decidir que fue hecho a propósito, voltearse, e irasciblemente dirigirse a la persona responsable. Los jóvenes reactivos agresivos frecuentemente tienen pocas habilidades para resolver problemas y carecen de la destreza de tener respuestas efectivas y no agresivas cuando están enojados. Muy frecuentemente recurren a los puños cuando unas cuantas palabras con tono enérgico hubieran sido suficientes.

ESTRATEGIAS CLAVE PARA LA INTERVENCIÓN

Este mundo algunas veces violento de los adolescentes puede causar preocupación genuina en sus padres. Siempre tiene consecuencias negativas tener a un hijo o hija participando en un altercado físico, ya sea como víctima, victimizador o coagresor. Con cada incidente sucesivo, las consecuencias se tornan potencialmente más dañinas. Sin embargo, tanto como los padres pudieran desear intervenir y proteger a sus hijos, ellos saben que su influencia tiene — y debe tener — límites. Los jóvenes necesitan aprender cómo navegar los obstáculos de la vida con independencia cada vez mayor para lograr alcanzar la madurez de adultos. Esto no quiere decir que los padres deban permanecer sin hacer nada, observando impotentemente al margen. Las siguientes son estrategias y sugerencias para ayudar a los padres a intervenir de manera sensible al desarrollo.

Para todos los padres de adolescentes

Los padres pueden apoyar a sus hijos adolescentes ayudándolos a desarrollar estrategias para resolver problemas, colaborando con las escuelas locales y siendo ejemplos positivos.

Darse cuenta que puede ser muy difícil estar en el mundo que nos rodea. Sea sensible al hecho de que,

diariamente, muchos adolescentes enfrentan un mundo que es potencialmente más violento que el suyo. Dele oportunidades a sus adolescentes para hablar acerca de los retos que enfrentan y ayúdelos a buscar estrategias para resolver problemas. Empezar una conversación con algo como: “*Toda esta discusión sobre la violencia en la escuela... ¿Es así como es realmente?*” puede ayudar a comenzar un diálogo.

Trabajar con las escuelas. Reconozca que el nivel de violencia en la instalación escolar refleja el de la comunidad donde está ubicada. Las escuelas de las comunidades que tienen problemas significativos con delincuencia y pandillas juveniles enfrentan desafíos más grandes cuando se trata de mantener seguros a los estudiantes. Sin embargo, todas las escuelas pueden tomar medidas importantes para asegurar la seguridad de todos los estudiantes.

Haga todo el esfuerzo posible para asegurarse de que las escuelas de su comunidad tengan un plan integral de prevención de la violencia que empiece en kindergarten y continúe hasta la escuela secundaria. Póngase en contacto con el administrador de la escuela para obtener los detalles y explorar maneras en las que pueda ser de ayuda.

Ser un ejemplo positivo. Haga una demostración del manejo de la ira y la resolución de problemas en presencia de su adolescente. Mucho de cómo los adolescentes eligen manejar el conflicto interpersonal se ve influenciado con la observación de cómo los padres manejan sus propios conflictos. Cuando los padres demuestran control de la ira, especialmente en circunstancias acaloradas, transmiten un mensaje importante a los jóvenes sobre la habilidad de los adultos responsables de estar a cargo de sus propios sentimientos y comportamiento. Incluso los conflictos entre padres e hijos pueden contener momentos de enseñanza.

Para los padres de adolescentes con problemas de ira y agresión

Los padres de adolescentes que tienen problemas de ira y agresión enfrentan retos especiales, pero hay muchas formas en las que ellos pueden ayudar.

Evitar o minimizar los enfrentamientos. Algunas veces los padres pueden convertirse en el blanco de las amenazas airadas o agresiones físicas de su adolescente. Esto puede ser traumatizante emocionalmente para todas las personas involucradas y puede inferir daños graves en las relaciones familiares. Frecuentemente, estos enfrentamientos surgen cuando los padres ponen límites al comportamiento (p. ej., “No, no puedes salir

esta noche”) o hacen pedidos de cumplimiento de ciertas tareas (p. ej., “Desearía que limpies tu dormitorio antes de usar tus videojuegos”).

Encuentre un momento en que los temperamentos estén calmados. Trate de llegar a un acuerdo con respecto a cómo resolver conflictos futuros en términos del lenguaje, amenazas y comportamientos. Use “mensajes yo” y enfóquese en cómo se siente usted. Por ejemplo, diga: “Me duele cuando me llamas así, y no voy a continuar con ninguna conversación si lo sigues haciendo. Sin embargo, siempre aceptaré tus disculpas si cometes un error”. En los casos en los que el temperamento del adolescente empeore, evite igualarse a él o ella. Permanezca calmado o termine la conversación. El potencial de violencia física surge cuando un desacuerdo va en aumento hasta llegar a gritos y amenazas.

Si su adolescente lo ha agredido y teme por su seguridad o la de otros, actúe enérgicamente. Informe al adolescente que la próxima vez llamará a la policía o al equipo local de respuestas en caso de emergencias. Bajo ninguna circunstancia responda con golpes. Dirija sus esfuerzos a protegerse usted mismo y a otras personas vulnerables hasta que el incidente pase. Póngase en contacto, lo más pronto posible, con un especialista en salud mental de la escuela o de la comunidad.

Comenzar temprano. Los problemas de ira y agresión se pueden corregir más fácilmente si se tratan en cuanto son detectados. Busque ayuda para su niño en cuanto el problema sea evidente. Una sola pelea física con un compañero o un enfado con un maestro no es inusual, pero tenga presente que la cantidad abrumadora de estudiantes que tienen éxito en la escuela deben aprender cómo manejar su ira e impulsos agresivos. Esto es cierto aún en ambientes escolares difíciles. Busque el consejo del psicólogo escolar o del profesional a cargo de servicios a los estudiantes, en cuanto usted comience a preocuparse. Una vez contactado, el profesional de la escuela puede trabajar en forma colaborativa con usted para tratar cualquier política de la escuela o deficiencias de procedimiento que puedan estar contribuyendo al problema, mientras que al mismo tiempo ayudan a su niño a desarrollar destrezas de comportamiento.

Proporcionar a su adolescente acceso a capacitación en nuevas destrezas. Los estudiantes impulsados por la ira, con características agresivas reactivas, tienen pocas probabilidades de beneficiarse de la disciplina paternal o de la escuela si actúan en forma separada. Castigar a los hijos u otras acciones similares son inadecuadas porque no enseñan las destrezas de comportamiento que estos

estudiantes necesitan. La disciplina paternal debe ir a la par con la capacitación eficaz de manejo de la ira, proporcionada cuando sea posible por el personal de la escuela en el entorno escolar.

El manejo de la ira y la agresión excesivas requiere de un conjunto complejo de destrezas cognitivas y de comportamiento, y cuando éstas están ausentes o son deficientes, deben ser enseñadas sistemáticamente a través del tiempo. Estas destrezas son difíciles de enseñar y requieren de experiencia y métodos específicos. La terapia tradicional de hablar puede ser útil para muchos problemas personales, pero generalmente no es adecuada para tratar el control de la ira y la agresión. Los padres deben buscar ayuda de profesionales con experiencia y destrezas específicas en esta área. También se ofrecen ideas en la sección de recursos al final de este folleto.

Limitar el acceso a los medios de comunicación con material violento. La investigación ha demostrado cada vez más una conexión entre el comportamiento agresivo y el ver en forma excesiva videos o videojuegos violentos. Para los adolescentes que no tengan problemas interpersonales de ira, el efecto parece ser mínimo. A los padres de adolescentes que están experimentando niveles de comportamiento agresivo, se les urge eliminar o poner límites estrictos a estas actividades.

Proporcionar salidas adecuadas. Enfadarse y desear golpear algo es una experiencia común para la mayoría de las personas. Los adolescentes con problemas de ira y agresión necesitan encontrar las descargas adecuadas. “Anda y dale puñetazos a la almohada” no es consejo adecuado porque proporciona práctica realizando el mismo comportamiento agresivo que debe controlarse. En vez de esto, se prefiere más alguna forma de ejercicio físico, que puede ser correr o caminar rápidamente, montar bicicleta, un juego vigoroso de baloncesto, hacer ejercicios en una máquina de ejercicios en el hogar o cualquier otra forma de ejercicio constructivo en el que se consuma energía. Asegúrese de alabar al joven por elegir participar en tales alternativas.

APOYO PARA LOS PADRES

Ser el padre o la madre de un adolescente que está experimentando problemas con la ira y agresión puede ser una experiencia emocionalmente difícil. Además de poner en práctica las sugerencias que se ofrecen en este folleto, es importante que los padres cuiden de sí mismos. Tener un consejero, una persona del clero u otro profesional en el que confíen y con quien compartir las frustraciones y las dificultades, puede ayudar a los padres a mantener el rumbo.

REFERENCIA

National Center for Educational Statistics. (2007). *Indicators of school crime and safety: 2007*. Washington, DC: U.S. Department of Education. Available: <http://nces.ed.gov/programs/crimeindicators/index.asp>

RECURSOS RECOMENDADOS

Bloomquist, M. L., & Schnell, S. V. (2002). *Helping children with aggression and conduct problems*. New York: Guilford Press.

Bradley, M. J. (2009). *When things get crazy with your teen: The why, how, and what to do now*. New York: McGraw Hill.

Family Education Network, *Teen anger: Techniques to avoid the build-up*. Available: <http://life.familyeducation.com/teen/anger/39357.html>

Wilde, J. (1997). *Hot stuff to help kids chill out*. Richmond, IN: LGR Publishing (see <http://www.angerchillout.com/books.htm>).

Jim Larson, PhD, es profesor de la Universidad de Wisconsin-Whitewater y del Instituto Melissa para la Prevención y Tratamiento de la Violencia.

© 2010 National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814—(301) 657-0270