

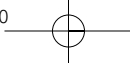
4. POR QUÉ SURGE LA VIOLENCIA EN LAS RELACIONES FAMILIARES Y CÓMO PREVENIRLA

Cuesta creer que pueda producirse la violencia en la familia. Probablemente por eso este problema ha sido ignorado o negado durante bastante tiempo. Y todavía hoy puede observarse con frecuencia la tendencia a silenciarlo. Como sucede con otros problemas, conocerlo es fundamental para poderlo prevenir.

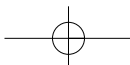
4.1. Objetivos de la unidad

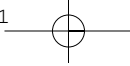
El objetivo general de esta unidad es ayudar a comprender cuáles son las condiciones que incrementan el riesgo de violencia en la familia, para poder evitarlas, y desarrollar habilidades y condiciones protectoras que ayuden a prevenir la violencia y a mejorar la calidad de la vida familiar. A un nivel más específico se pretenden los siguientes objetivos:

1. Sensibilizar sobre cómo detener la tendencia a reproducir el maltrato que se haya podido sufrir desarrollando cuatro condiciones básicas: 1) el establecimiento de vínculos afectivos no violentos, que proporcionen experiencias positivas acerca de uno mismo y de los demás y contribuyan a desarrollar la confianza básica; 2) la conceptualización de las experiencias de violencia sufridas como tales, reconociendo su inadecuación y expresando a otras personas las emociones que suscitaron (cuando, por el contrario, dichas experiencias se justifican conceptualizándolas como disciplina el riesgo de reproducirlas aumenta); 3) el compromiso explícito de no reproducir la violencia que se ha sufrido; 4) y el desarrollo de habilidades que permitan afrontar el estrés con eficacia, resolver los conflictos sociales de forma no violenta y educar adecuadamente a los hijos.
2. Ayudar a tomar conciencia de la necesidad de mejorar la calidad de la vida familiar y superar el aislamiento para reducir el riesgo de violencia familiar, incrementando relaciones y oportunidades de obtener apoyo social, y a través de él: 1) ayuda para resolver los problemas; 2) acceso a información precisa sobre otras formas de resolver los problemas; 3) y oportunidades de mejorar la autoestima.



3. Adquirir habilidades para desarrollar las condiciones protectoras mencionadas en los dos párrafos anteriores, a través de las cuales disminuir el riesgo de violencia.
4. Desarrollar el compromiso y las habilidades que permitan establecer en la vida familiar cauces a través de los cuales puedan expresarse las tensiones y las discrepancias y resolverse los conflictos (a través de la comunicación, la negociación, la mediación...) de forma constructiva; y enseñar a condenar la violencia, sensibilizando sobre la necesidad de que los adultos renuncien a utilizarla entre ellos o con aquellos a los que se supone deben educar.
5. Adquirir habilidades para resolver los conflictos de forma no violenta, al : 1) definir correctamente los conflictos, incluyendo todos sus componentes y las distintas perspectivas implicadas; 2) cuestionar las interpretaciones hostiles y las que la suscitan, buscando otras interpretaciones alternativas; 3) generar más de una solución para resolver el conflicto; 4) anticipar las distintas consecuencias que cada una de estas soluciones supone; 5) elegir la mejor solución ; 6) llevarla a la práctica; 7) y evaluar los resultados.
6. Sensibilizar sobre la necesidad de mejorar la calidad de la vida familiar, incrementando las oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes, en las que tanto los adultos como los adolescentes puedan compartir episodios positivos (en situaciones relajadas, no conflictivas), y disfrutar conjuntamente.
7. Ayudar a tomar conciencia de lo ineficaz que resulta estar continuamente riñendo a los adolescentes por conductas de escasa relevancia, y la posibilidad de modificar dichas conductas de forma alternativa (estableciendo un acuerdo o contrato de revisión periódica).
8. Desarrollar habilidades de comunicación y aplicarlas a situaciones cotidianas de la vida familiar, al: 1) elegir momentos adecuados, evitando comunicar cuestiones delicadas en situaciones estresantes, y contemplar incluso la necesidad de detener una discusión cuando adopte un tono de enfrentamiento que puede conducir a una situación de riesgo (de violencia física o psicológica); 2) plantear con cuidado los temas conflictivos como problemas compartidos o en términos de lo que uno siente (evitando la tendencia a expresarlos de forma que parezca un ataque o un rechazo a los otros); 3) evitar los monólogos, los discursos y las lecciones, estimulando el intercambio de opiniones y la participación de todos en la comunicación; 4) aprender a escuchar con la intención de comprender al otro; 5) favorecer activamente la comprensión recíproca; 6) y establecer costumbres y rutinas diarias en las que se comuniquen de forma normalizada las incidencias de la vida cotidiana de cada uno.
9. Sensibilizar sobre lo inadecuado que resultan los procedimientos de disciplina violentos (como el castigo físico) y desarrollar habilidades que permitan poner en marcha procedimientos alternativos, basados en las siguientes condiciones: 1) la definición de las normas con coherencia y precisión, comportándose de acuerdo a lo que se exige al adolescente; 2) estimular la participación del adolescente en la definición de las normas y en el establecimiento de lo que deberá hacer si no las respeta; 3) ayudar a que el adolescente entienda las consecuencias negativas que tiene su conducta inadecuada, que se ponga en el lugar de las personas a las que ha podido dañar, se arrepienta, intente reparar el daño originado y desarrolle alternativas constructivas para no volver a recurrir a dicha conducta en situaciones similares. La eficacia educativa de la disciplina mejora cuando estos componentes son integrados con coherencia dentro de un proceso global.





10. Sensibilizar sobre la necesidad de averiguar qué funciones psicosociales cumplen las conductas problemáticas del adolescente (conseguir poder o protagonismo, expresar la independencia de los adultos, oponerse a las normas, integrarse en el grupo de compañeros, resolver conflictos...) y desarrollar habilidades para poner en marcha alternativas constructivas tanto en el individuo como en el contexto familiar.
11. Desarrollar el compromiso de aplicar las pautas mencionadas en los objetivos anteriores a la propia vida familiar, incluyendo las relaciones con los hijos y las relaciones entre los adultos.

4.2. La peculiaridad de las relaciones familiares

Para comprender la violencia familiar conviene tener en cuenta que las relaciones que se establecen en la familia difieren de forma importante de las que se establecen en otros contextos (ocio, trabajo, escuela, barrio...), pudiéndose destacar, en este sentido:

1. La elevada implicación personal, que reduce la tendencia a inhibir determinados comportamientos, tanto de naturaleza positiva como negativa.
2. El carácter privado de las relaciones que en ella se establecen, condición necesaria para la intimidad pero que dificulta la detección de la violencia por el resto de la sociedad cuando ésta se produce.
3. La elevada frecuencia y duración de las interacciones.

Las características anteriormente expuestas convierten al contexto familiar:

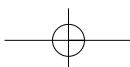
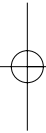
1. Cuando sus condiciones son adecuadas, como sucede en la mayoría de los casos, en el lugar en el que suelen desarrollarse los vínculos afectivos más importantes y permanentes; que ayudan a construir una personalidad estable y segura.
2. En condiciones muy inadecuadas, como cuando el nivel de conflicto y estrés que vive una familia supera a la capacidad de sus miembros para afrontarlo o cuando se justifica la agresión como medio de resolver los problemas, en un lugar en el que pueden producirse graves y frecuentes situaciones de violencia.

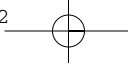
En función de lo anteriormente expuesto puede entenderse por qué una gran parte de la violencia que existe en nuestra sociedad se manifiesta en el contexto familiar y suele tener como víctimas más frecuentes a sus miembros más débiles o vulnerables (los niños, las mujeres, los ancianos).

4.3. Condiciones que incrementan el riesgo de que surja la violencia en la familia

4.3.1. El maltrato sufrido en la infancia

Los estudios sobre las características de los adultos que viven en familias en las que se produce la violencia reflejan que *con frecuencia* su propia familia de origen también fue violenta. Esta transmisión intergeneracional de la violencia no es algo inevitable. La mayoría de las personas (en torno al 70%) que la sufrieron en la infancia no reproducen





dicho problema en edades posteriores. Los estudios realizados, en este sentido, encuentran que los adultos que fueron maltratados en su infancia que no reproducen el problema con sus hijos (el 70%) difieren de los que sí lo hacen (el 30%) por una serie de características que pueden, por tanto, ser desarrolladas para romper el ciclo de la violencia y prevenir así su transmisión: 1) el establecimiento de vínculos afectivos no violentos, que proporcionan experiencias positivas acerca de uno mismo y de los demás y contribuyan a desarrollar la confianza; 2) la conceptualización de las experiencias de violencia sufridas como tales, reconociendo su inadecuación y expresando a otras personas las emociones que suscitaron (cuando, por el contrario, dichas experiencias se justifican conceptualizándolas como disciplina el riesgo de reproducirlas aumenta); 3) el compromiso explícito de no reproducir la violencia que se ha sufrido; 4) y el desarrollo de habilidades que permitan afrontar el estrés con eficacia, resolver los conflictos sociales de forma no violenta y educar adecuadamente a los hijos. Por otra parte, el riesgo de la violencia familiar aumenta cuando el nivel de tensión y dificultad con el que se enfrenta la familia supera a su capacidad para afrontarlo de forma positiva así como cuando la familia se encuentra gravemente aislada del resto de la sociedad en la que se encuentra. De lo cual se deduce que la lucha contra la pobreza y la exclusión deben ser consideradas como dos principios básicos de prevención de la violencia.

4.3.2. Edad y competencia socio-emocional de los padres

¿Cuáles son las condiciones necesarias para desempeñar adecuadamente el papel de padre o el papel de madre?

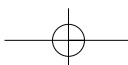
Para desempeñar adecuadamente el papel de padre o el papel de madre es preciso haber alcanzado un adecuado nivel de madurez y de competencia socio-emocional y poder ejercer un nivel suficiente de control sobre la propia vida; en apoyo de esto cabe interpretar:

1. El hecho de que *los padres adolescentes* (por debajo de los 20 años), a los que cabe atribuir un nivel insuficiente de madurez psicosocial para desempeñar dicho papel, tengan más riesgo de maltratar a sus hijos que los padres de mayor edad.
2. El hecho de que la *competencia socioemocional y especialmente su competencia educativa como padres* sean condiciones que disminuyen la probabilidad de maltrato.
3. La influencia negativa que las *drogodependencias*, (incluido el alcoholismo) tienen en la eficacia educativa de los padres y en la calidad general de la vida familiar.

4.3.3. La escalada de la violencia

¿Cuál es el proceso por el cual la violencia que se produce en el sistema familiar tiende a generar más violencia?

Las observaciones realizadas en contextos familiares reflejan que la violencia hacia los hijos no es un episodio aislado que se produzca en determinados momentos, sino el extremo de un profundo deterioro de la interacción familiar, que contribuye a deteriorar aún más dicha interacción al: 1) disminuir la posibilidad de establecer relaciones positivas; 2) repetirse crónicamente y hacerse con ello más grave; 3) y extenderse a las diversas relaciones que en el sistema familiar se producen.





Suele darse una estrecha asociación entre la utilización de la violencia con los niños y su uso entre los adultos que con ellos conviven. Los estudios realizados, en este sentido, encuentran que más del 40% de los padres que maltratan tienen relaciones violentas entre sí. Siendo en la inmensa mayoría de los casos el hombre el que maltrata a la mujer. Los estudios realizados sobre mujeres maltratadas reconocen que vivir dichas situaciones genera en los niños problemas similares a los que produce el hecho de ser maltratados directamente.

4.3.4. Estrés y dificultades económicas y laborales

Existe actualmente un gran consenso en aceptar que la probabilidad de la violencia aumenta cuando el *nivel de estrés que experimentan los padres es superior a su capacidad para afrontarlo*.

Una importante fuente de estrés familiar procede, sin lugar a duda, de las condiciones extremas de pobreza y de las dificultades que de ella suelen derivarse en la vivienda familiar (condiciones higiénicas, falta de espacio, temperaturas extremas...). En función de lo cual puede explicarse por qué dichas condiciones extremas son una condición de riesgo psico-social para las personas que en ellas se encuentran, incluyendo en este sentido el riesgo de violencia. Conviene tener en cuenta que la pobreza no produce por sí sola la violencia, sino que aumenta su probabilidad. En otras palabras, que la mayoría de las familias que atraviesan por dificultades económicas graves no son violentas; y que la violencia se produce en todas las clases sociales.

De lo anteriormente expuesto se deduce que una de las actuaciones necesarias para eliminar la violencia familiar es mejorar las condiciones de vida de las familias que atraviesan por graves dificultades económicas.

Por otra parte, determinadas situaciones laborales muy estresantes (como el desempleo o la insatisfacción con el trabajo) también pueden contribuir a aumentar el estrés en el contexto familiar por encima de los recursos disponibles para afrontarlo, y de esta forma la violencia. La satisfacción con el trabajo se relaciona, tanto en el padre como en la madre, con su eficacia educativa y con la ausencia de violencia.

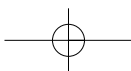
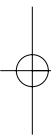
4.3.5. El aislamiento y la ausencia de apoyo social

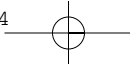
El contexto familiar en el que se produce la violencia suele estar aislado de otros sistemas sociales (parientes, vecinos, amigos, asociaciones...).

La cantidad y calidad del apoyo social del que una familia dispone representa una de las principales condiciones que disminuyen el riesgo de violencia, puesto que dicho apoyo puede proporcionar: 1) ayuda para resolver los problemas; 2) acceso a información precisa sobre los otras formas de resolver los problemas; 3) y oportunidades de mejorar la autoestima.

4.3.6. El riesgo de violencia en la sociedad

Para valorar adecuadamente el impacto que las características anteriormente mencionadas, conviene tener en cuenta que las causas de la violencia en la familia o en cualquier otro lugar, y las condiciones de su prevención son múltiples y complejas y que es





preciso situarlas en los distintos niveles de estructuración de la sociedad, que desde lo más inmediato y específico a lo más general incluyen: 1) cada uno de los microsistemas en los que nos desarrollamos (la familia, la escuela, el ocio o el trabajo, por ejemplo); 2) las relaciones que existen entre ellos; 3) otras influencias sociales de una generalidad intermedia, como la que ejercen los medios de comunicación; 4) y el conjunto de estructuras y creencias sociales que caracterizan a la sociedad en la que nos encontramos; estructuras y creencias que se analizarán en el capítulo 5, y es preciso transformar para prevenir la violencia.

4.4. La violencia como reacción y la violencia como instrumento

Para prevenir la violencia conviene diferenciar entre las situaciones en las que se produce de forma reactiva y aquellas en las que se utiliza como un medio.

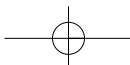
La *violencia* reactiva es como una explosión, que surge cuando se experimenta un nivel de tensión o de dificultad que supera la capacidad de la persona (o del grupo) para afrontarlo de otra manera. Origina más violencia al aumentar a medio plazo la crispación que la provocó; y cuando se refuerza por permitir obtener a corto plazo determinados objetivos, pudiéndose convertir así en violencia instrumental, sobre todo si se justifica y si se carece de alternativas para lograrlos de otra forma. De lo anteriormente expuesto se deducen dos importantes principios de prevención de la violencia reactiva en la familia: 1) desarrollar alternativas (en forma de costumbres y habilidades) a través de las cuales puedan expresarse las tensiones de forma constructiva sin recurrir a la violencia; 2) y reducir los niveles de tensión y dificultad de la vida familiar.

Las personas que utilizan la *violencia instrumental*, para alcanzar sus objetivos, suelen justificarla, dándole apariencia de legitimidad. Este tipo de violencia tiende a perpetuarse al impedir desarrollar otros procedimientos más complejos para conseguir lo que se pretende y al producir un alto nivel de crispación, provocando una serie de reacciones de violencia que contribuyen a legitimarla. Para prevenirla en la familia conviene: 1) condenarla, asumir que nunca está justificada la utilización de la violencia, ni siquiera como procedimiento de disciplina; 2) y desarrollar alternativas (en el conjunto de la familia y en cada individuo) para resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.

4.5. Habilidades y contextos para expresar la tensión y resolver los conflictos sin violencia

De acuerdo a lo anteriormente expuesto, para prevenir la violencia reactiva y la violencia instrumental en la familia conviene:

1. Disminuir la dificultad y la tensión, *mejorando la calidad de la vida* de todas las personas que en ella interactúan
2. Establecer *procedimientos y costumbres alternativas en la organización de la vida familiar*, a través de las cuales de forma no violenta puedan expresarse las tensiones y las discrepancias y resolverse los conflictos (a través de la comunicación, la negociación, la mediación...).
3. Desarrollar *alternativas en todos los individuos* (hijos/as, padre, madre), habilidades para afrontar y expresar la tensión y resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.



4. *Condenar la violencia.* Para lo cual los adultos deben renunciar a utilizarla entre ellos o con aquellos a los que se supone deben educar. Lo cual es, por otra parte, incompatible con la permisividad, con la tendencia a mirar para otro lado cuando el adolescente utiliza la violencia. En estos casos es preciso utilizar procedimientos de disciplina que: ayuden a que el violento se ponga en el lugar de la víctima, entienda lo destructiva que es la violencia, se arrepienta de haberla utilizado e intente reparar el daño originado.

4.5.1. Aprender y enseñar a resolver conflictos sin violencia

Cuando se pregunta a los adolescentes (y a los adultos) con riesgo de violencia y exclusión cómo pueden resolverse los conflictos socioemocionales que experimentan se observa que suelen tener problemas en todos los pasos que dicha solución supone, puesto que:

1. Ignoran información necesaria para comprender los problemas, reduciéndolos a alguno de sus aspectos que distorsionan el sentido global de la situación.
2. Interpretan los problemas de forma muy negativa, atribuyendo con frecuencia intenciones hostiles a los demás; tendencia que les lleva a responder con hostilidad.
3. Tienen dificultades para proponer más de una solución, quedándose generalmente con la primera que se les ocurre.
4. Y anticipan peor sus consecuencias, creyendo que las soluciones más positivas no van a dar resultado, y prestando menos atención a las consecuencias en el momento de elegir una solución.

Estas deficiencias pueden contribuir a que surja la violencia y en torno a su superación puede estructurarse su tratamiento o prevención, tratando de : 1) tener en cuenta toda la información necesaria para entender el problema que deben resolver; 2) cuestionar las interpretaciones hostiles y las que la suscitan, buscando otras interpretaciones alternativas; 3) generar más de una solución para resolver el conflicto; 4) anticipar las distintas consecuencias que cada una de estas soluciones supone; 5) elegir la mejor solución ; 6) llevarla a la práctica; 7) y evaluar los resultados. Para que el propio adulto pueda poner en práctica esta secuencia, o ayudar a seguirla a un adolescente, puede utilizarse la ficha que se incluye en la página siguiente.

4.5.2. Ayudar a afrontar el estrés

El adulto puede enseñar al adolescente a afrontar una situación estresante, ayudándole a:

1. Comunicar lo que siente y poder así entenderlo mejor, incluyendo en este sentido la mezcla de sentimientos contradictorios que a veces se experimenta.
2. Ampliar la comprensión de la situación con información complementaria que el estrés impide tener en cuenta y que ayuda a superarlo.
3. Detectar las distorsiones que suelen preceder y seguir a una situación estresante (siguiendo el modelo descrito en el punto 2.9), y generar pensamientos alternativos, no distorsionados.
3. Intentar resolver el problema que origina el estrés siguiendo el procedimiento citado en el apartado anterior, y evitando que inhiba u obstaculice conductas adaptativas.



FICHA DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

1.-¿*Cuál es el problema?* Hay que definirlo incluyendo todos sus componentes, las distintas perspectivas implicadas, e integrando toda la información necesaria para resolverlo.

2.-¿*Cuáles son los objetivos o valores que hay en juego en este conflicto?* Hay que ordenar dichos objetivos o valores según su relevancia, y tener en cuenta los objetivos de todas las partes implicadas.

3.-¿*Cómo puede resolverse este problema, tratando de defender al máximo los valores que hay en juego, sobre todo los más importantes?* Pensar en varias estrategias para resolver el problema anticipando las consecuencias (positivas y negativas de cada una) y puntuando (de +10 a -10) las consecuencias positivas y negativas de cada solución.

Solución uno:

Consecuencias positivas	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
Total		Total	

Solución dos:

Consecuencias positivas	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
Total		Total	

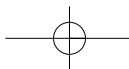
Solución tres:

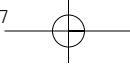
Consecuencias positivas	Puntuación	Consecuencias negativas	Puntuación
Total		Total	

4.-¿*Cuál es la mejor solución?*

5.-¿*Cómo puede ponerse en práctica?* Especificar los pasos o condiciones que es preciso llevar a cabo.

6.-¿*Cuáles han sido sus resultados?* Valorar resultados positivos y negativos para todas las partes implicadas y diseñar cómo mejorarlos en el futuro, volviendo a llevar a cabo todos los pasos de esta ficha.





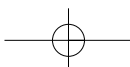
4.5.3. Crear contextos familiares para mejorar la calidad de la relación, expresar las tensiones y resolver los conflictos sin violencia

Como se menciona en el apartado 4.3.3. las condiciones que desencadenan la violencia en la vida familiar suelen estar precedidas por la ausencia de episodios o interacciones positivas y por una escalada creciente de episodios negativos (coercitivos). Parece conveniente, por tanto, prevenir dicha escalada actuando en sentido contrario:

1. Incrementando las oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes, en las que tanto los adultos como los adolescentes puedan compartir episodios positivos (en situaciones relajadas, no conflictivas), y disfrutar conjuntamente.
2. Establecer algunas costumbres diarias en las que poderse comunicar de forma normalizada y regular (antes de que surjan conflictos) las incidencias cotidianas. Y en las que cada uno se interese y escuche a los demás, para ayudarle a mejorar las pequeñas dificultades que pueda tener en su actividad cotidiana. Las comidas y las cenas pueden resultar adecuadas, en este sentido, siempre que no se realicen viendo la televisión, puesto que suele inhibir la comunicación.
3. Evitar reñir continuamente a los adolescentes por conductas de escasa relevancia (como el arreglo del cuarto, de la ropa o la realización de tareas domésticas); porque estas riñas continuas no suelen ser útiles y reducen la calidad de la comunicación. Para mejorar su conducta, en este sentido, suele ser más eficaz establecer un acuerdo o contrato (incluso por escrito), cuyo cumplimiento puede revisarse cada cierto tiempo en un momento de tranquilidad (revisión que también puede escribirse).
4. Evitar la escalada de amenazas y expresiones agresivas que se producen en situaciones estresantes, deteniendo dichas situaciones (e incluso la comunicación en ese momento) y fijando otro momento (de mayor serenidad) para buscar conjuntamente una solución al problema que ha iniciado dicha escalada.
5. Cuando resulte difícil llegar a un acuerdo en asuntos relevantes puede ser necesario elegir un momento de serenidad para todos (por la mañana y separado de acontecimientos estresantes), para intentar buscar soluciones consensuadas, intentando que cada parte se ponga en el lugar de la otra. Para favorecerlo cada uno puede expresar al otro cómo entiende su postura, tratando de encontrar una solución en la que se respeten al máximo las preocupaciones o intereses de todos. Y seguir después los pasos de resolución de conflictos que se incluyen en la ficha de la página anterior.

4.5.4. Principios para mejorar la comunicación familiar

Tal como se analiza en el segundo apartado de este tema, las condiciones que caracterizan a la vida familiar no siempre facilitan la comunicación. En el volumen tres de la Caja Azul se incluye un artículo de prensa (*No te enteras, carroza*) pp. 102-103, en el que se recogen algunas críticas planteadas por diversos adolescentes sobre cómo se dirigen a ellos sus padres. Para evitar estos y otros problemas y prevenir confrontaciones innecesarias que deterioren gravemente las relaciones, conviene seguir una serie de principios, entre los que cabe destacar los que se incluyen en este decálogo referido a la comunicación entre adultos y adolescentes en la familia:



1. La serenidad facilita la comunicación. Por eso, *conviene elegir un momento y un lugar adecuado*, en el que todos se sientan a gusto y crear un clima relajado en el que la comunicación resulte agradable.
2. La tensión dificulta la comunicación. Por eso, conviene *evitar comunicar cuestiones delicadas en situaciones estresantes*; y contemplar incluso la necesidad de detener una discusión cuando adopte un tono de enfrentamiento que puede conducir a una situación de riesgo (de violencia física o psicológica).
3. *Hay que evitar expresiones que puedan ser vividas como un ataque o un rechazo a la posición de los otros*, como las interrupciones, los gritos, las amenazas, los insultos, las críticas (que despiertan actitudes defensivas).
4. Cuando sea necesario incluir en la comunicación referencias a un problema conviene hacerlo con cuidado, *definiéndolo como un problema compartido o expresando lo que uno siente o le preocupa*. Por ejemplo, si el padre necesita expresar está inseguro sobre cómo está aplicando su hijo el plan acordado para mejorar el estudio, no lo debería expresar diciendo *nunca estudias, vas a volver a suspenderlo todo*; sino *¿cómo va tu plan de estudio?, no estoy seguro de que esté funcionando*.
5. *Hay que evitar los monólogos, los discursos y las lecciones*. Los adolescentes rechazan de forma especial este tipo de comunicación, distante y/o protectora, en la que sienten que sus padres no se han enterado de que ya no son niños.
6. *Hay que saber escuchar con la intención de comprender*. A veces, incluso, hay que estimular que el adolescente participe activamente en la conversación preguntándole correctamente (no como una orden) y dejándole hablar de sus opiniones y sentimientos.
7. *Conviene favorecer activamente la comprensión recíproca*, para lo cual puede preguntarse a veces al otro cómo entiende nuestro punto de vista y resumir cómo vemos el suyo.
8. *Es útil establecer las semejanzas y diferencias que puede haber entre las distintas opiniones expresadas o integrarlas en una global*.
9. *Conviene establecer costumbres y rutinas diarias* en las que se comuniquen de forma regular las incidencias de la vida cotidiana de cada uno.
10. *Cuando la comunicación esté destinada a resolver conflictos complejos* puede resultar útil seguir una secuencia sistemática, como la que se incluye en la ficha de la página 56, y escribiendo cada uno de sus pasos.

4.6. La disciplina

4.6.1. La necesidad de eliminar el castigo violento

Algunas de las creencias existentes en nuestra sociedad sobre los niños y su educación favorecen el maltrato infantil y contribuyen al aprendizaje de conductas violentas. Como, por ejemplo, la tendencia a considerar que el castigo físico es un procedimiento adecuado de disciplina, creencia que es preciso superar.

En un reciente análisis sobre los resultados obtenidos en la *Encuesta Nacional de Actitudes y Opiniones de los españoles sobre el maltrato infantil dentro del ámbito familiar*, diseñada y promovida por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales y basada en 3.500 en-

trévistas a mayores de 18 años, se han obtenido algunos resultados relevantes para el tema que aquí nos ocupa:

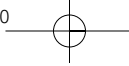
1. En general, parece haber aumentando respecto a otras épocas la consideración del diálogo como la base más adecuada para enseñar a los niños a respetar los límites. Aunque, todavía la creencia de que es necesario en determinadas ocasiones «pegar a los niños» o «darles un buen bofetón para mantener la disciplina» es aceptada por un porcentaje alarmante de personas. Claramente en desacuerdo con la primera creencia se pronuncia el 31% de los entrevistados (para los que no hay que pegar a los niños nunca); y respecto a la segunda el 50.7% (en desacuerdo o muy en desacuerdo con la necesidad de dar un buen bofetón).
2. La justificación del castigo físico parece estar relacionada con su uso. El 33% de los padres entrevistados reconoce haber reaccionado ante conflictos graves: pegando una bofetada o un azote (de vez en cuando o a menudo). Frente al 65% que manifiesta no haber reaccionado así casi nunca o nunca.

La interpretación de los datos obtenidos en esta encuesta sugiere que la población española, rechaza en mayor grado que en épocas anteriores la educación autoritaria y el castigo físico, pero sigue justificándolo y utilizándolo en conflictos graves debido probablemente a la falta de alternativas eficaces para enseñar a los niños en dichas situaciones. Desarrollar estas alternativas es, por tanto, un objetivo básico para prevenir la violencia en la educación familiar.

4.6.2. Necesidad de la disciplina para enseñar a respetar los límites.

Los niños y adolescentes necesitan aprender a respetar los límites que implica la convivencia. La eficacia de la disciplina familiar mejora cuando se cumplen las siguientes condiciones:

1. Las normas están claramente definidas, los adultos se comportan coherentemente con ellas y los adolescentes participan activamente en la definición de las normas y en el establecimiento de lo que deberán hacer si no las respetan.
2. La eficacia de las normas se reduce cuando las transgresiones graves quedan impunes, puesto que la impunidad es interpretada como un apoyo implícito al comportamiento antisocial. Por eso, la permisividad con dichos comportamientos los incrementa de forma considerable. La disciplina debe ayudar a prevenir, en estos casos, la tendencia que a veces tienen los adolescentes cuando se comportan de forma antisocial a verse como héroes, dejando claro que dichas conductas son inaceptables.
3. La disciplina debe favorecer cambios cognitivos, emocionales y conductuales. Los jóvenes con tendencias antisociales suelen tener: 1) dificultades para comprender las consecuencias que su conducta produce en los demás; 2) distorsiones emocionales que les impide sentir empatía y les lleva a culpar a la víctima de su violencia; 3) y falta de habilidades para afrontar la tensión y resolver los conflictos de forma no violenta. Los procedimientos de disciplina deberían contribuir a superar estos tres tipos de deficiencias, ayudando a que el violento se ponga en el lugar de la víctima, entienda lo destructiva que es la violencia, se arrepienta de haberla utilizado, intente reparar el daño originado y desarrolle alternativas constructivas para no volver a recurrir a ella en el futuro en situaciones simila-

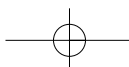


res. La eficacia educativa de la disciplina mejora cuando estos componentes son integrados con coherencia dentro de un proceso global.

4. El respeto a los límites mejora cuando se aprenden conductas alternativas. La conductas problemáticas de los adolescentes suelen ser utilizadas para responder a determinadas funciones de tipo psicosocial (conseguir poder o protagonismo, expresar la independencia de los adultos, oponerse a las normas, integrarse en el grupo de compañeros, resolver conflictos...). Por eso, para evitar que estas conductas aparezcan o se repitan conviene analizar siempre qué función han podido cumplir y cómo desarrollar alternativas tanto en el individuo como en el contexto.
5. La disciplina debe ayudar a ponerse en el lugar de aquellos a los que se ha hecho daño. Uno de los motores más importantes del desarrollo socio-emocional es la tendencia a sentir empatía hacia los demás y la capacidad para ponernos en su lugar. Capacidad que representa una condición necesaria para la resolución de los conflictos de forma no violenta. Conviene recordar, en este sentido, que la mayoría de los conflictos que experimentamos implican, en mayor o menor grado, a varias personas y con gran frecuencia diversas perspectivas que es necesario considerar. Por eso para enseñar a comprender y resolver los conflictos de forma inteligente y justa conviene estimular el desarrollo de la capacidad de adopción de perspectivas.

4.7. Conclusiones: pautas para prevenir la violencia en la familia

1. Haber sido maltratado en la infancia incrementa el riesgo de maltratar a los hijos en la vida adulta. Se ha observado que este riesgo disminuye de forma muy significativa a través de cuatro condiciones que conviene promover para no reproducir el maltrato: 1) el establecimiento de vínculos afectivos no violentos, que proporcionen experiencias positivas acerca de uno mismo y de los demás y contribuyan a desarrollar la confianza básica; 2) la conceptualización de las experiencias de violencia sufridas como tales, reconociendo su inadecuación y expresando a otras personas las emociones que suscitaron (cuando, por el contrario, dichas experiencias se justifican conceptualizándolas como disciplina el riesgo de reproducirlas aumenta); 3) el compromiso explícito de no reproducir la violencia que se ha sufrido; 4) y el desarrollo de habilidades que permitan afrontar el estrés con eficacia, resolver los conflictos sociales de forma no violenta y educar adecuadamente a los hijos.
2. Por otra parte, el riesgo de la violencia familiar aumenta cuando el nivel de tensión y dificultad con el que se enfrenta la familia supera a su capacidad para afrontarlo de forma positiva así como cuando la familia se encuentra gravemente aislada del resto de la sociedad en la que se encuentra. De lo cual se deduce que para prevenir la violencia conviene mejorar la calidad de la vida familiar y salir del aislamiento, incrementando las relaciones y el apoyo social, a través de los cuales obtener: 1) ayuda para resolver los problemas; 2) acceso a información precisa sobre otras formas de resolver los problemas; 3) y oportunidades de mejorar la autoestima.



3. Para prevenir la violencia reactiva e instrumental conviene establecer *procedimientos y costumbres alternativas a la violencia en la organización de la vida familiar*, a través de los cuales puedan expresarse las tensiones y las discrepancias y resolverse los conflictos (a través de la comunicación, la negociación, la mediación...) de forma constructiva; y *enseñar a condenar la violencia*, para lo cual los adultos deben renunciar a utilizarla entre ellos o con aquellos a los que se supone deben educar. Lo cual es, por otra parte, incompatible con la permisividad, con la tendencia a mirar para otro lado cuando el adolescente utiliza la violencia. En estos casos es preciso utilizar procedimientos de disciplina que cumplan las condiciones que se mencionan más adelante.
4. Para aprender a resolver los de conflictos de forma no violenta es preciso adquirir habilidades para: 1) definir correctamente los conflictos, incluyendo todos sus componentes y las distintas perspectivas implicadas; 2) cuestionar las interpretaciones hostiles, buscando otras interpretaciones alternativas; 3) generar más de una solución para resolver el conflicto; 4) anticipar las distintas consecuencias que cada una de estas soluciones supone; 5) elegir la mejor solución ; 6) llevarla a la práctica; 7) y evaluar los resultados. Secuencia que los adultos pueden poner en práctica, independiente o conjuntamente con el adolescente, para buscar soluciones a los conflictos existentes en la relación con él.
5. El adulto puede enseñar al adolescente a afrontar una situación estresante, ayudándole a : 1) comunicar lo que siente y poder así entenderlo mejor, incluyendo en este sentido la mezcla de sentimientos contradictorios que a veces se experimenta; 2) ampliar la comprensión de la situación con información complementaria que el estrés impide tener en cuenta y que ayuda a superarlo; 3) detectar las distorsiones que suelen preceder y seguir a una situación estresante y generar pensamientos alternativos, no distorsionados; 4) e intentar resolver el problema que origina el estrés siguiendo el procedimiento descrito en el punto anterior.
6. Para prevenir el deterioro de la vida familiar que antecede a la violencia conviene incrementar las oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes, en las que tanto los adultos como los adolescentes puedan compartir episodios positivos (en situaciones relajadas, no conflictivas), y disfrutar conjuntamente.
7. Hay que evitar reñir continuamente a los adolescentes por conductas de escasa relevancia, porque estas riñas continuas no suelen ser útiles y reducen la calidad de la comunicación. Para mejorar su conducta, en este sentido, suele ser más eficaz establecer un acuerdo o contrato (incluso por escrito), cuyo cumplimiento puede revisarse cada cierto tiempo en un momento de tranquilidad (revisión que también puede escribirse).
8. Para facilitar la comunicación familiar conviene: 1) elegir momentos adecuados, evitando comunicar cuestiones delicadas en situaciones estresantes, y contemplar incluso la necesidad de detener una discusión cuando adopte un tono de enfrentamiento que puede conducir a una situación de riesgo (de violencia física o psicológica); 2) plantear con cuidado los temas conflictivos como problemas compartidos o en términos de lo que uno siente (evitando la tendencia a expresarlos de forma que parezca un ataque o un rechazo a los otros); 3) evitar los monólogos, los discursos y las lecciones, estimulando el intercambio de opi-



niones y la participación de todos en la comunicación; 4) aprender a escuchar con la intención de comprender al otro; 5) favorecer activamente la comprensión recíproca; 6) y establecer costumbres y rutinas diarias en las que se comuniquen de forma normalizada las incidencias de la vida cotidiana de cada uno.

9. En la selección de aplicación de procedimientos de disciplina es preciso que los adultos renuncien a la utilización de conductas violentas, tratando de cumplir las siguientes condiciones: 1) definir las normas con coherencia y precisión y comportarse de acuerdo a lo que se exige al adolescente; 2) estimular la participación del adolescente en la definición de las normas y en el establecimiento de lo que deberá hacer si no las respeta; 3) ayudar a que el adolescente entienda las consecuencias negativas que tiene su conducta inadecuada, que se ponga en el lugar de las personas a las que ha podido dañar, se arrepienta, intente reparar el daño originado y desarrolle alternativas constructivas para no volver a recurrir a dicha conducta en situaciones similares. La eficacia educativa de la disciplina mejora cuando estos componentes son integrados con coherencia dentro de un proceso global.
10. Las conductas problemáticas de los adolescentes suelen ser utilizadas para responder a determinadas funciones de tipo psicosocial (conseguir poder o protagonismo, expresar la independencia de los adultos, oponerse a las normas, integrarse en el grupo de compañeros, resolver conflictos...). Por eso, para evitar que estas conductas aparezcan o se repitan conviene analizar siempre qué función han podido cumplir y cómo desarrollar alternativas tanto en el individuo como en el contexto.

