

Sucesos

Aser Sesma, psicólogo y terapeuta familiar, y Leticia Garcés, pedagoga familiar, explican cómo controlar la agresividad del ser humano

¿Se puede controlar ese impulso agresivo?

C.R. Pamplona.

LA agresividad es un instinto natural en el ser humano. Nacemos con un componente determinado en nuestro código genético, que varía de unas personas a otras, y que la educación y el conocimiento de nosotros mismos nos pueden ayudar a controlar.

“La agresividad no es mala, al revés. Defender lo tuyo de un ataque es positivo. Lo malo es no saber dominarla”, explica Aser Sesma, psicólogo, pedagogo y terapeuta familiar. Partidario de la educación emocional, sostiene sus afirmaciones en un artículo sobre Violencia y abusos sexuales en la infancia de un experto en el campo, Reynaldo Perrone. “Esta teoría sostiene que la agresividad presente en una persona puede clasificarse en 6 categorías: +1 (puntos de agresividad, pero normalizado), +2 (agresividad elevada), +3 (mucho agresividad, brota con facilidad). Y, en sentido contrario, -1 (le cuesta, pero saca la

FRASES

Leticia Garcés

PEDAGOGA FAMILIAR/ORIENTADORA

“Debemos buscar estrategias que nos protejan. Autocuidado. Tomar dos cervezas y no tres porque a partir de ahí me descontrolo”

Aser Sesma

PSICÓLOGO/PEDAGOGO

“¿Cómo voy a enseñar a un niño a no usar la agresividad si cuando pierdo los nervios le doy un tortazo?”

agresividad), -2 (le cuesta mucho sacar la agresividad), -3 (es incapaz de defenderse). Cada uno nacemos con un componente genético innato de agresividad, pero el control sí es educativo y especialmente importante en los grupos +2/ +3. No se trabaja igual”.

Sesma subraya la importancia de trabajar especialmente con las personas con mayor componente de agresividad. “Hay una correlación importantísima entre personas de estos grupos +2/+3 y los índices de delincuencia penal desde los 14-15 años. En la inmensa mayoría de los casos, son personas sin control familiar. Pueden venir de familias humildes o acomodadas, pero sin control”. Para este experto, es fundamental la labor educativa desde los primeros días de vida. “La educación emocional hay que trabajarla desde la infancia. Los 5 primeros años de vida de una persona son la base de todo. Somos lo que mamamos y los que comportamientos, actitudes y valores que nos transmitan entonces se graban. Un ser humano necesita respeto, cariño, atención y pau-

tas educativas. Hay que ejercer la autoridad pero sin faltar al respeto. ¿Cómo le voy a enseñar a no usar la agresividad si cuando pierdo los nervios le doy un tortazo?”.

El factor alcohol

Leticia Garcés, pedagoga familiar, orientadora y coordinadora de Padres Formados, basa también su argumentación en la importancia de la educación emocional. Para demostrar su eficacia, lo aplica a situaciones concretas, como el consumo de alcohol, factor muy presente a la hora de desencadenarse una pelea. “Es tarde, estamos cansados, hemos bebido más de la cuenta... No gestionamos bien lo que nos pasa. Hay que cambiar nuestra educación. La agresividad equivale a emociones negativas que reprimimos de mala manera, hay que aprender a gestionarlo, a darle una salida”.

Según indica, el objetivo sería que la persona que puede verse involucrada en esas situaciones violentas tome conciencia de cómo le perjudican. “Agredes a las personas que quieres, a tu pareja, a tus padres, a tus amigos...”. La clave está en saber entrenarse desde pequeño y buscar qué estrategias y qué actitudes me hacen más fuerte y cuáles me perjudican. “Saber beber y decidir tomar dos cervezas y no tres porque a partir de ahí me descontrolo y ya no me sé regular”. El autocuidado, porque se empieza por uno mismo. Te entrenas para protegerte y quererte a ti.

¿Y si uno lo ve en su alrededor? Su amigo o su pareja es quien sufre esos arranques de agresividad. “Aquí aparece la importancia del marcar límites. Veo que me necesitas y voy a estar a tu lado. Estás enfadado, te escucho y te acompaño, pero te advierto. Si no contienes la agresividad, me voy a casa. No estoy a gusto”. Al final, todo está en la educación. Cómo gestionar esas situaciones tensas o que nos desbordan. Es como si fuera un nuevo idioma que tenemos que aprender”.

La Policía Foral investiga 21 casos contra la libertad sexual

• El número de casos atendidos por la brigada asistencial se mantiene este año estable con respecto a las cifras de 2015

DN

Pamplona

La brigada asistencial de la Policía Foral ha instruido desde el pasado 1 de enero un total de 21 atestados por delitos relacionados con la libertad e indemnidad sexual, lo que supone una tendencia que mantiene las cifras de 2015, cuando se investigaron 68. Además, el año pasado detuvo a 205 personas acusadas de delitos relacionados con el ámbito asistencial y de protección del menor, 71 más que en 2014.

De los 21 atestados instruidos en 2016, 9 corresponden a abusos sexuales, 7 a agresiones sexuales, 2 se deben a corrupción de menores, y el resto son por acoso sexual (1), por exhibición ante menores (1), y por inducción a la prostitución (1), según informó el Gobierno de Navarra.

Entre los 68 delitos contra la libertad e indemnidad sexual investigados en 2015 por la Policía Foral destacan las agresiones sexuales (con 21 hechos investigados), los abusos sexuales (también 21), la pornografía de menores (9), la exhibición obscena ante menores (6) y la corrupción de menores o incapacitados (3). Pamplona y su extrarradio fue la zona donde más delitos contra la libertad sexual se produjeron el año pasado (con 39 hechos conocidos), seguida por Tafalla (9 casos), Estella (8) y Tudela (6) y octubre fue el mes en el que más delitos se conocieron (con un total de 11), seguido por abril (con 9), y julio, enero y febrero, los tres meses con 7.

Al producirse numerosas agresiones entre jóvenes y en ambientes festivos, el año pasado se llevaron a cabo jornadas de sensibilización dirigidas a la juventud con el objetivo de concienciar de que el respeto y la igualdad son ingredientes fundamentales para la prevención de estos hechos delictivos.

es una realidad en aumento, aunque preocupa a los responsables policiales. “La presencia de tóxicos como el speed acelera sus reacciones. Como norma general, se avisa a los padres, aunque hay de todo. Quien agradece el aviso y la actuación, quien se sorprende y quien se queda tranquilo y cuenta que la marihuana a su hijo se la dio él, que cultivan una planta en casa entre las dos”, explican desde Policía Foral. ¿Y sólo cuestión de hombres? En Policía Municipal asienten, aunque con excepciones. “Es verdad que ellos son los implicados mayoritariamente, que hay mucho gallito masculino. Pero ojo, también hay por ahí alguna chica que no desmerece. Se podría decir que tenemos constancia de algunas bastante guerreras”.



Claudia Safranchik – Gustavo Vignolo

“Cuando hay vocación y experiencia se obtienen pacientes felices”

ODONTOLOGÍA CONSERVADORA · ESTÉTICA · IMPLANTES · ORTODONCIA · PERIODONCIA · PADI

Tafalla · Diputación Foral, 4, 1A · 948 755 169
 Alsasua · Alzanía, 1, A · 948 468 232
 Milagro · Navas de Tolosa, 4 bajo · 948 861 231



www.dentalnavarra.com

CPS 644C/1-15NA

