

GISSELA ECHEVERRÍA CASTRO

**CONÉCTESE**   
**CON SUS HIJOS**  
**PARA QUE SE DESCONECTEN DE LA RED**

Cómo ser padres en la era digital



Diseño de cubierta: Departamento de Diseño Grupo Planeta  
Fotografía de cubierta: © Getty Images

© Gissela Echeverría Castro, 2014  
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2014  
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

Primera edición en esta colección: octubre de 2014

ISBN 13: 978-958-42-4159-7  
ISBN 10: 958-42-4159-1

Impreso por:

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,  
sin el previo permiso escrito del editor.  
Todos los derechos reservados.

*A mi hija, Sayana, por el amor de cada día*

*A mi madre, por su sabiduría  
y el apoyo incondicional de siempre*

*A mi padre, que estaría feliz de verlo.*



# ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	13
PRÓLOGO	15
INTRODUCCIÓN	23
Una breve reseña de la evolución de los medios	23
CAPÍTULO I	
ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS Y VIOLENCIA	35
Descargar la ira de la vida real en los videojuegos	38
El triunfo virtual para evadirse del fracaso real	39
Las ventajas de los videojuegos	40
De la diversión a la adicción	41
Un refugio virtual para evadirse de la violencia real	42
Nuestra historia construye nuestra identidad	44
La violencia se aprende en la familia	46
Palabras que no ayudan a superar el miedo	48
Vencer el miedo, salir de la violencia	50
Los videojuegos: entre la frustración y la fantasía	52
La fascinación de que todo es posible	54

Más razones de la agresividad en la familia	56
No es herencia, son modelos y “lo que no se dice”	57
Reconocer los errores para enseñar a los hijos	59
Hablar de lo que molesta para sanar	60
<b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>ADICCIÓN AL TELÉFONO INTELIGENTE</b>	<b>65</b>
El <i>phubbing</i>	65
El <i>cutting</i>	67
El teléfono: un medio de conexión afectiva	68
El abandono y la injusticia que se experimenta en la familia	69
WhatsApp: alivia la soledad y la necesidad de contacto	72
Acuerdos, justicia y coherencia para educar	73
Entender los síntomas como un llamado de atención	74
<b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>INTERNET Y LAS REDES SOCIALES</b>	
<b>¿CÓMO INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO SEXUAL DE LOS ADOLESCENTES?</b>	<b>79</b>
La sociedad erotizada	79
El <i>sexting</i>	86
El <i>cyberbullying</i> : ciberacoso o acoso cibernético	87
La <i>sextorsión</i>	88
El <i>grooming</i>	88
La Generación Mírame: entre la falta de intimidad y la violencia digital	92
Una foto sensual y el riesgo de quién la mira	94
Más riesgos del <i>sexting</i>	95
La incomunicación familiar: entre aparatos y desacuerdos	97

Enseñar los límites de la libertad	99
Ni amistad, ni complicidad con los hijos: amor y firmeza	100
Enseñar el valor de elegir	102
Educar para el amor y la sexualidad	102
Una vida sexual íntegra y humana	103
Fortalecer el ser para desarrollar la autoestima	104
El acoso de la vida real se reproduce en las redes sociales	110
Cómplice de un delito cibernético	113
Dispuesto a todo por pertenecer a un grupo	115
La tecnología no cubre las necesidades afectivas	115
Muchas horas en la red: ¿síntoma de evasión?	116
Una cadena de ausencias	125
Distorsiones de la pornografía	130
Genitalidad en lugar de sexualidad	131
Insensibilidad y dependencia de la imagen	133
La relación humana reemplazada por la relación con la pornografía	134
La pornografía de la intimidad	135
El placer sexual se reduce con la pornografía	136
Los riesgos del consumo temprano de pornografía	137
Educación sexual para prevenir el consumo de pornografía	139
<b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>CONECTARSE CON LOS HIJOS</b>	143
La adicción a los refugios virtuales	143
La pirámide de la conexión emocional	146

<b>CAPÍTULO 5</b>	
<b>LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE</b>	<b>149</b>
1. Coherencia entre la comunicación digital y la comunicación analógica	150
2. Identificar los ciclos de comunicación ineficaz	151
3. Evitar las “preguntas inútiles”	154
4. Aprender a diferenciar entre el ser y el hacer	154
5. Utilizar la fórmula del reclamo responsable	156
6. Aprender a manejar las emociones y ejercer la autoridad	158
7. Ejercitarse en el lenguaje de la estimulación positiva	159
8. Destinar tiempo para comunicarse y conocerse “uno a uno”	161
9. Aprender a mantener diálogos significativos	162
10. Tender puentes para rehabilitar la comunicación	164
11. Aprender a hacer empatía con el malestar y el sufrimiento	165
12. Aprender a hablar de las cosas difíciles	166
13. Planificar y organizar reuniones familiares	166
14. Aprender a ser compañeros de la vida	167
<b>CAPÍTULO 6</b>	
<b>CONSUMO CRÍTICO Y USO POSITIVO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y LAS TIC</b>	<b>169</b>
Para el consumo crítico	169
Para el uso positivo de las TIC	177
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>181</b>
Fuentes en Internet	183





CAPÍTULO

1

ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS  
Y VIOLENCIA

**E**stá muy difundida la creencia de que los videojuegos, las teleseries y las películas cargadas de violencia “producen” comportamientos violentos en los niños y adolescentes. Una de las quejas más frecuentes entre los padres y los educadores con respecto a los videojuegos, es que los niños y/o adolescentes pasan “demasiado tiempo pegados a la consola y prefieren videojuegos con contenidos violentos”.

Por simple sentido común podríamos decir que, por ejemplo, 40 horas a la semana dedicadas a los videojuegos (el tiempo de una jornada laboral común), es un tiempo excesivo para cualquier persona y desde luego para un niño o adolescente en pleno desarrollo. También, por sentido común podríamos decir que la violencia no es el comportamiento que quisiéramos que nuestros hijos repliquen en su

vida. Sin embargo, la violencia es uno de los contenidos más apetecidos en los videojuegos.

En las historias que se exponen a continuación veremos los casos de Julián (11 años) y Nicolás (5 años). Los dos consumen videojuegos en tiempos superiores a las 40 horas semanales y presentan signos de adicción; además viven dinámicas de violencia en la relación con sus pares, en sus contextos escolares, aunque cada uno desde un lado distinto de la misma moneda. Nicolás agrede a sus compañeros, Julián es agredido.

Veamos qué relación existe entre el consumo excesivo de videojuegos y la dinámica de violencia que viven estos niños.

### *El caso de Julián*

*11 años*

*Alguien agredido*

“Julián no duerme por jugar con los amigos hasta la medianoche. Ha bajado en calificaciones y lo noto cada vez más irritable. Pasa toda la tarde en los videojuegos y no quiere hacer nada más. Si por él fuera no bajaría ni a comer”.

A sus 11 años, Julián prefería conectarse por Skype para saber cómo superar cada nivel de su videojuego favorito. Después de varias horas mirando algunos “tutoriales” de chicos de Argentina que lo guiaban, empezaba la competencia en línea con sus “amigos conocidos” y 4 o 5 de otras partes del mundo. Todos desde su casa. En el colegio casi ni se saludaban, pero cuando entraban a la Red eran los “mejores” amigos. De lunes a viernes, Julián jugaba a diario hasta 5 horas sin parar, y los sábados y domingos se mantenía frente a la consola 7 horas, sin interrupción.

“No hay forma de sacarlo del computador, no sé cómo convencerlo de que haga otras cosas. ¡Se le ha vuelto un vicio!”, se lamentaba la madre.

“Hay veces en que puedo estar dale y dale sin pasar de nivel, y ya se me acaba el tiempo, y me llaman a comer. ¡Odio perder! Por eso sigo, parece que ya voy a ganar. Y, si insisto, ¡de pronto gano! Entonces quiero más. ¡Soy un *máaaaster!*”.

Julián lo decía sonriendo, con una especie de gruñido en la voz, mientras fruncía la nariz y mostraba los dientes, poniendo cara de malo. Se sentía triunfador. Luego levantaba los brazos y apretaba el puño para que le aparecieran los bíceps, se los miraba y decía con desconsuelo: “Quiero tener músculos y no ser un palo...”, al tiempo que se dejaba caer en el sillón con un gesto de autocompasión y desengaño en su rostro.

Cuando vino a mi consulta, llevaba un año siendo agredido por Emilio, un chico de su edad a quien llamaba “mi mejor amigo”. No le había contado a nadie. Ni a su mamá, porque no quería que sufriera, ni a sus hermanos porque “pasan con sus amigos y en sus cosas”; y menos a su padre, que cuando lloraba le repetía: “No seas niña”.

Se guardó mucho tiempo los golpes de Emilio y que le gritara *gay* en el bus del colegio, mientras los demás chicos se reían de él. Su “mejor amigo” lo acosó de distintas maneras durante todo el año escolar. Con amenazas de agresión lo retaba: “¡Te voy a partir la cara!”, parándose a la altura de su rostro y mirándolo fijamente sin dejar de gritar con insultos: “¡Piltrafa huesuda!” y con burlas: “Nena, no le cuentes a tu mami que ¡eres *gay!* ¡Jajaaa...!”.

Finalmente Julián reaccionó de forma violenta y le dio un puñetazo en el estómago en pleno salón de clase. Como las agresiones de Emilio —a excepción de la escena en el bus— siempre ocurrían cuando estaban a solas, él se volvió la víctima ante todos y Julián, el malo de la película.

Llegó a consulta porque el colegio le pidió que “aprendiera a manejar su ira”. Sus padres contaron que se encontraba irritable constantemente y que jugaba los videojuegos a escondidas, y se preguntaban: “¿Es posible que se haya vuelto así de agresivo por los videojuegos?”. La respuesta fue NO, no sola-

mente. Julián tenía mucha ira acumulada, pero su agresividad tenía varios componentes.

Resistió el acoso durante un año, y —como es natural— cada vez que fue agredido sintió el deseo de responder de la misma manera. Pero se reprimió por miedo. Acumuló mucha rabia contra Emilio, contra sus compañeros que se burlaban del maltrato que sufría y contra sí mismo, porque se veía como alguien incapaz de defenderse. “Soy un debilucho, un inútil”, decía.

## Descargar la ira de la vida real en los videojuegos

Julián permaneció en silencio. Sin hablar con nadie de lo que sentía porque temía ser juzgado y no confiaba en que lo pudieran ayudar. Tenía un dolor en el pecho y en la garganta, y contenía las lágrimas que le quemaban los ojos. Estaba harto de sentirse débil. Se sentía humillado, lleno de impotencia y solo.

Estas eran algunas causas de la ira en la vida real; sin embargo, también se irritaba al jugar los videojuegos, lo cual no es raro. Quienes juegan videojuegos —no importa la edad— permanecen en estado de alerta e irritables, pues se llenan de rabia para combatir y ganar. Esta emoción hace que el cerebro libere altas dosis de adrenalina mientras juegan, y no es fácil salir del estado que se genera.

Los efectos se pueden observar en la agresividad con la que actúan y se relacionan con las personas, y sobre todo en la pérdida de la capacidad de empatía ante el sufrimiento del otro. Hay estudios que indican que después de tan solo media hora de exposición a los videojuegos, los niños se vuelven descorteses y descomedidos, dejan de tener en cuenta a los demás y sus necesidades.

La ira es la emoción que, en su cara positiva, equivale al coraje y la determinación que se requieren para vencer los

obstáculos que se nos presentan en la vida y lograr lo que queremos. Pero Julián estaba atrapado en la otra, en la cara molesta y dolorosa de la ira, la que se percibe con la impotencia, la frustración y la injusticia, que actúa como un veneno que hace que uno se vuelva rabioso e irritable.

Julián expresaba su malestar con gritos y respuestas descomedidas, con la dedicación excesiva a los videojuegos y, finalmente, con el golpe que le devolvió a Emilio. Pero no lograba deshacerse de él: su ira se alimentaba día a día en las distintas situaciones que vivía y no sabía cómo resolverlo. Por eso, los videojuegos además de servirle para descargar la ira, también le eran útiles para evadir la realidad y sublimar la frustración.

## **El triunfo virtual para evadirse del fracaso real**

En sus videojuegos, Julián era el héroe que siempre ganaba. En ese universo virtual él era el personaje que tenía los músculos y la capacidad que no tenía en la vida real para defenderse y vencer a quien lo agredía.

En los videojuegos el jugador tiene varias vidas y cuando se acaba una se acude a las otras, y si se acaban todas, siempre se puede empezar de nuevo el juego y “revivir”. En el escenario virtual hay múltiples oportunidades de volver a empezar e intentar lo mismo, hasta que se triunfa. El triunfo se logra generalmente con la destrucción del enemigo, lo que produce una gran satisfacción porque, además del gusto de triunfar, el hecho de golpear, e incluso matar, no le traen ninguna consecuencia negativa a quien lo hace. En la vida real, matar es un delito y es penado con la cárcel, y golpear también tiene sus consecuencias. Pero en el videojuego la destrucción del enemigo solo significa subir de nivel y saberse más fuerte.

“Lo malo de los videojuegos es que cuando acabas el juego te das cuenta de que tu vida es una porquería”, se lamentaba Julián.

Julián se enfrentaba a una realidad que no le gustaba nada: Emilio lo maltrataba y él no lograba defenderse. Y cargaba sus propias limitaciones humanas: su delgadez física y su miedo. Los superpoderes, la inmortalidad y la invulnerabilidad que proporcionan los videojuegos no existen en el mundo real. Ese choque contra los límites que impone la presencia del otro le producía a Julián un gran desencanto y lo llevaba a ver su existencia como una porquería, aunque goza de un lugar privilegiado en la escala social y tiene un iPhone, un iPad, un Macbook Air y un Kindle.

## Las ventajas de los videojuegos

“Yo le he dejado jugar porque sé que los videojuegos también son buenos para su inteligencia”, comentaba el padre de Julián.

Se piensa que los videojuegos favorecen el desarrollo de la motricidad fina y que aquellos de estrategia como *World of Warcraft*, en su versión de supervivencia, con un ritmo mucho más calmado que los de acción y violencia, propician la capacidad de tomar decisiones de forma rápida.

En la mayoría de videojuegos hay que enfrentar retos que con constancia se van superando, se combinan múltiples habilidades para estar atentos a los peligros del camino y a las mañas del enemigo, asegurándose cómo usar las armas con que se cuenta para la defensa, cuándo usarlas y esquivar obstáculos, hasta vencer. Todo ello sugiere que los videojuegos son útiles para hacer conexiones neuronales que contribuyen al desarrollo del pensamiento lógico, así como para desarro-

llar habilidades, crear estrategias, tomar decisiones rápidas y alcanzar objetivos.

Otro de los efectos positivos es el aumento de la coordinación entre la mano y el ojo, el estímulo de distintas partes del cerebro que permite ejercitar la capacidad para entender y procesar situaciones complejas, y el desarrollo del *multitask*<sup>16</sup>, es decir la capacidad de realizar varias acciones al mismo tiempo. Sin embargo, ahora se conoce que el *multitask* no es otra cosa que una atención dividida, dispersa, que termina por retrasar el cumplimiento de las tareas, pues es imposible hacer simultáneamente más de una que exija la concentración de todos los sentidos.

No obstante, pese a que se toma como cierto que los videojuegos tienen efectos positivos, hay otros menos deseables, entre los cuales el principal es la adicción. Los videojuegos son una experiencia de diversión y la diversión es adictiva.

## De la diversión a la adicción

Ante cualquier experiencia que satisface una necesidad humana, el cerebro libera sustancias que proporcionan placer. La diversión satisface la necesidad humana de entretenerse, de no aburrirse.

Luego de la experiencia placentera, la persona —sin importar su edad— buscará repetirla para obtener más satisfacción y sensaciones positivas. Si la búsqueda del placer (comida, sexo, trabajo, juego, sustancias, etc.) es constante y empieza a afectar otros aspectos de la vida, estamos frente a una adicción. Si la fuente de satisfacción proviene mayori-

---

<sup>16</sup> El término *multitask* o multitarea se ha tomado de las características de los sistemas operativos que permiten que se ejecuten varios procesos, aparentemente al mismo tiempo.

taria o únicamente de la diversión, lo que ocurre —poco a poco— es que se pierde la capacidad de sentir el placer que generan otras vivencias como el aprendizaje, la obtención de un conocimiento, el desarrollo de una habilidad, el logro de una meta, la generación de una idea creativa, la solidaridad humana o la contemplación de la naturaleza y el arte.

Si las actividades que se desarrollan en las pantallas son el único ejercicio lúdico del niño o adolescente y no se combinan con otras que precisan trabajo intelectual, creatividad y actividad física (lectura, escritura, arte, deporte, ejercicio, etc.), dicha dependencia se traduce en una importante reducción de la experiencia humana.

A todo lo anterior, se suma la dificultad que muchos niños —que se dedican en exceso a los entornos virtuales— tienen para pasar de las actividades de diversión a las de responsabilidad, así como una creciente tendencia al aislamiento, que termina por afectar sus habilidades sociales.

En la adicción a los aparatos tecnológicos, a Internet y a los videojuegos —como en cualquier otra adicción— se observan los mismos síntomas de dependencia y ansiedad que se experimentan en los períodos de abstinencia. A Julián, su adicción a los videojuegos le ha servido para evadirse de la realidad injusta que vive y a la cual siente que no puede cambiar.

## **Un refugio virtual para evadirse de la violencia real**

La evasión es una de las formas más comunes de sobrevivir a situaciones en las que uno se siente atrapado, sin alternativas de solución. Intentar alejarse de la realidad que duele, molesta o perturba es algo muy frecuente en el comportamiento humano y se hace de distintas formas: con el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas, con



otras parejas (en el caso de las relaciones), con la dedicación excesiva al trabajo, al ejercicio, a los viajes, al sexo, a Internet, a la pornografía, al juego, etc.

Está claro: Julián intentó evadirse de la realidad, internándose durante horas en sus videojuegos, pero no solo por la situación compleja que vivía en la escuela sino también en el hogar.

Sus padres discutían fuertemente por sus problemas de pareja no resueltos. El padre se encolerizaba pero prefería cortar las peleas, alejándose mientras decía: “Habla no más, di todo lo que quieras... yo mejor me callo”. La esposa lo seguía, se enfrentaba a él y gritaba con todo el cuerpo, desafiándolo a que la golpeará. Nunca lo había hecho, aunque a veces había puesto la mano en alto muy cerca de su rostro, en son de amenaza.

Esto ocurría, en ocasiones, frente a los hijos y, otras, a puerta cerrada. Luego de los enfrentamientos, la madre pasaba por las habitaciones de los hijos pidiendo cuentas de las tareas y amenazando con acudir al padre si no cumplían. A veces, cuando encontraba algo que considera mal hecho, repartía manotazos en la cabeza y tirones de oreja o palmadas en la boca si respondían o protestaban. El padre, a lo lejos, gritaba: “¡Loca!, ¡loca!, ¡por qué te desquitas con los chicos!”. O cuando estaban en la mesa, refiriéndose a la comida le decía: “...Qué difícil es que alguna vez te salga algo bien...”, “Sería un verdadero milagro que algún día comamos algo bueno hecho por ti...”. Se expresaba en tono de broma, pero en realidad, acudía a la descalificación y al sarcasmo para vengarse y expresar el resentimiento que tenía con su esposa.

“Tengo mucha rabia de que mi mamá se desquite con nosotros, aunque ahora es más conmigo que con mis hermanos, y también me da miedo que mis papás se separen,

pero me olvido de todo cuando estoy en el compu...”, decía Julián, sonriendo levemente, como dándose cuenta de que su computador era su refugio.

“¿Es posible que los videojuegos le hayan vuelto violento?”, preguntaban los padres de Julián en la primera consulta.

La conducta violenta es mucho más compleja como para echarles la culpa a los videojuegos. Aparece muchas veces como algo inexplicable, pero tiene sentido dentro del contexto relacional familiar. En esta familia se vivía la violencia a diario. Julián reflejaba —en parte— la sobrecarga de ira que circulaba en ella. Y, como he insistido, los videojuegos le ayudaban a evadirse, a “olvidarse de su realidad”.

En el mundo virtual Julián podía ser el más fuerte, vencer enemigos y ser un *máster* que siempre ganaba. Podía olvidarse, al menos mientras jugaba, del dolor de la humillación, del acoso que vivía en la escuela y abstraerse de la soledad en la que se encontraba al no poder hablar con nadie de lo ocurrido ni pedir ayuda por miedo a ser juzgado de débil. Este era un escenario perfecto para que surgiera la adicción, pues la necesidad de ahuyentar el dolor calzaba perfecto con la necesidad de diversión.

Pero, ¿qué hacía que Julián fuera el “acosado” y no quien “acosaba”? ¿Por qué había asumido el papel de agredido y no el de agresor?

## Nuestra historia construye nuestra identidad

Julián es el tercero de tres hijos varones. Los dos mayores tienen 17 y 16 años. Y al referirse a él, su madre decía con cierta impaciencia, irritación y desconcierto: “Julián... siempre ha sido un poco débil, desde chiquito, frágil, enfermizo... Ahora que nos contó, le dijimos que tiene que ser fuerte

como sus hermanos, ellos nunca han pasado por algo así. Eran valientes y se defendían. Ellos también le han dicho que tiene que defenderse, pero no sabemos si sirve de algo lo que le decimos porque si le hablamos se queda en silencio...”.

“Cuando le dije a mi papá que no me había defendido antes porque tenía miedo, me dijo: ¿Qué, eres mariquita o qué?”. Lo decía con el rostro enrojecido de vergüenza y con las lágrimas temblándole en los ojos.

La palabra de los padres es *la verdad* para los niños. Cuando esa palabra refleja dudas acerca del valor o las capacidades del hijo, él lo percibe y duda de sí mismo. Cuando se ve al niño con compasión, este aprende a autocompadecerse; si se ve con lástima o pena, el autoconcepto se forma sobre esa base.

Julián fue visto por sus padres, desde etapas muy tempranas, como “débil, frágil y enfermizo”. Había escuchado a su madre referirse a él de esta manera, al contar la historia de su nacimiento: “Fue sietemesino, por eso nació con los pulmones inmaduros y tuvo muchos problemas respiratorios, desde chiquito me daba mucho pesar...”. Definitivamente, las historias que nos cuentan y que contamos sobre nosotros mismos y nuestra vida construyen nuestra identidad.

La identidad de Julián se construyó sobre la idea de una supuesta fragilidad y debilidad. Les escuchó a sus padres llamarle siempre *débil, frágil, enfermizo, mujer, mariquita*, e inconscientemente él fue leal a las etiquetas y a esa narración. Tristemente les daba la razón a sus padres.

Cuando una persona se define a partir de una etiqueta, actúa en consonancia con lo que describe la etiqueta. Julián fue etiquetado inconscientemente por sus padres y aprendió a mirarse a través de sus ojos y a darles la razón. Por eso, cuando en la escuela su compañero le decía *nena, gay o debilucho*, estas expresiones se engarzaban perfectamente con la

idea previa que Julián tenía de sí mismo. La humillación es la manera más eficaz de destruir la autoestima de una persona, y más de un niño.

## La violencia se aprende en la familia

De otro lado, Julián vivió la violencia en su casa de manera directa e indirecta. Ya se ha dicho que el comportamiento agresivo, al igual que la gran mayoría de comportamientos, se aprende en la familia. Los niños y adolescentes que sufren de *bullying* (acoso) y quienes lo ejecutan (acosadores), provienen de contextos familiares en los que ya han sufrido la violencia de antemano. Es decir, que han aprendido a desempeñar un papel en la dinámica de violencia que existe en sus familias, ya sea porque la observan entre sus padres o la reciben directamente de ellos o de algún adulto. Se trata de una relación de poder en la que el niño está en situación de impotencia e indefensión. El maltrato puede ser físico (golpes), psicológico (agresión verbal, abandono, negligencia) o sexual (abuso, violación).

Julián había presenciado durante años las reacciones agresivas de sus padres y la forma en que se agredían entre sí. Quien observa la violencia es también víctima de la violencia, y no solo participa pasivamente de ella, sino que aprende a tolerarla o a perpetrarla. El chico le temía a quien se comportaba igual que su madre, es decir, al que protagonizaba el papel activo en la escena violenta y la expresaba con gritos, insultos y descalificaciones.

Ante una escena como esta, Julián experimentaba varios sentimientos. Sentía pena por su papá cuando la madre le decía: “Inútil, bueno para nada”. Sentía ira hacia la madre pues le parecía injusto que lo tratara así. También le temía porque la veía encolerizada. Sentía vergüenza del padre al

verlo humillado y, al mismo tiempo, se enojaba con él porque lo veía callarse ante los gritos de la mamá. “Debería al menos decirle que deje de gritar... a veces creo que mi papá le tiene miedo...”, contaba Julián.

Es frecuente que los hijos que presencian la violencia de sus padres inicialmente se solidaricen con quien es agredido y hasta lleguen a sentir odio por quien agrede. Pero, poco a poco, si la situación se hace perenne, y el agredido decide postrarse en su condición de víctima, la rabia se va extendiendo hacia el que no se defiende. El hijo, como cualquier otro ser humano, ante una situación de injusticia, espera que el ofendido actúe en su propia defensa y recupere la dignidad.

Las víctimas inspiran lástima y compasión cuando son lejanas, pero si están cerca, inspiran rabia. En general se valora al más fuerte y a quien, aun sintiéndose vencido, finalmente se levanta y se defiende. Pero si no lo hace y se regodea en la queja y en la evasión, la persona legitima el miedo reverencial al más fuerte e, inconscientemente, envía el mensaje: la violencia está permitida.

Por eso, aunque resulta incomprensible, los hijos suelen replicar la conducta violenta y la falta de respeto hacia el padre o la madre que está en posición de víctima. No es raro encontrar mujeres y hombres violentados por sus parejas cuyos hijos hacen lo mismo al crecer; e incluso siendo niños no acatan su autoridad, no los respetan. El padre o la madre modela el irrespeto hacia su pareja. Sin decirlo con palabras. “Autoriza” a sus hijos para que hagan lo mismo. Pero, además, quien no se defiende emana el mensaje de que tolera la violencia, lo que equivale a una falta de respeto. Y es verdad que nadie respeta ni valora a quien no se respeta ni se valora a sí mismo.

Julián aprendió a tenerle miedo a quien agrede (como el papá parecía temerle a la mamá). Le tenía miedo a Emilio, no únicamente porque lo amenazaba y agredía, sino porque sentía miedo de quedarse solo sin su supuesto “mejor amigo”.

## Palabras que no ayudan a superar el miedo

Los padres de Julián trataron, sin éxito, de enseñarle a que se defendiera con expresiones como estas:

“*Tienes que* dejar de ser cobarde”.

“*Tienes que* ser valiente”.

Aunque las frases parezcan positivas y de aliento, el mensaje implícito es “no eres valiente, eres cobarde”. Julián *no era* cobarde. Julián *tenía* miedo. Y podía dejar de tenerlo. Julián *creía* que no tenía fuerza, sentía miedo. Pero el miedo solo es una emoción que puede manejarse y superarse. Al hacerlo, la creencia de que se “es débil” puede ser reemplazada por la confianza y el poder personal.

La forma en la que un individuo se hace una idea de sí mismo y construye la noción de su propio valor es a partir de las interacciones y experiencias de comunicación que tiene con sus padres o las personas que han estado a cargo de su cuidado desde su nacimiento. Hasta los 5 años de edad hemos tenido millones de experiencias de comunicación, hemos desarrollado ideas sobre cómo nos percibimos, entendemos las expectativas que los demás tienen de nosotros y sabemos internamente lo que es posible o no para nosotros, en el mundo. Este aprendizaje temprano se convierte en los cimientos sobre los cuales construimos el resto de nuestras vidas.

Calificar al *ser*, degradándolo o desvalorizándolo con la utilización de adjetivos insultantes y peyorativos es una de las prácticas más comunes en la comunicación humana. Lo

grave es que está totalmente normalizada y, en general, no existe suficiente conciencia del enorme efecto perjudicial que esas expresiones producen en quien las recibe, porque provenimos de una cultura que se enfoca en la deficiencia y que está acostumbrada a desvalorizar a las personas, a través del lenguaje. Se acude a los términos peyorativos para señalar el error, con la supuesta intención de que la persona reaccione, se sacuda, despierte al “ponerle el dedo en la llaga” y mejore.

Sin embargo, esta práctica —lejos de ayudarlo a superar la falla— lo que logra es herir al *ser*; produce resentimiento y, fundamentalmente, impide el desarrollo de la autoestima y la seguridad personal. Y en el caso de los niños y adolescentes, como se dijo antes, se convencen de lo que les dicen sus padres y se sumergen en la inseguridad que produce el desconocimiento y la duda acerca de las capacidades y el valor propio, el miedo y la falta de aceptación de sí mismos.

Entre la narración de la madre acerca de la “debilidad” de Julián y los calificativos de cobardía del padre, él se convenció de que era débil, por eso tenía miedo, no únicamente del agresor sino de quedarse solo, sin su “mejor amigo”.

El miedo en su lado positivo es una emoción protectora y de autoconservación, que nos conduce a preservarnos del peligro, pero en su versión negativa tiene una serie de efectos: nos paraliza, nos hace atacar o huir. Cuando la reacción es la parálisis, nos impide ver alternativas y nos deja sin posibilidad de acción. Julián, sin una palabra de aliento que lo llevara a creer en su capacidad de supervivencia, en su fortaleza interna y en su valor como ser humano, no lograba ver salida. Intentaba *huir* de la realidad en sus videojuegos y *atacaba* a los contrincantes virtuales, lo que no podía hacer en el mundo real.