

La familia ante la salud mental de los hijos/as



El objetivo de este artículo es exponer la trascendencia de establecer relaciones familiares que favorezcan la creación de un entorno seguro, en el que los niños puedan descansar y desarrollarse de manera saludable. Lo que se haga en la familia generará una impronta en la salud mental porque afectará a la personalidad y al equilibrio para el presente y el futuro de sus miembros. De ahí que se expongan ideas para un funcionamiento que pueda beneficiar la salud mental infanto-juvenil.



 M.ª Pilar Berzosa Grande

Facultad Ciencias de la Salud (UNIR)
Centro Psicológico Intelecto
mariapilar.berzosa@unir.net
Web: <https://centrointelecto.com/>



“La familia es el contexto en el que se producen aspectos fundamentales para el individuo”. Esta frase tan trascendente es del profesor José Antonio Ríos González (ya fallecido), con ella abrió en 1998 el primer congreso de la Asociación Española para la I+D de la Terapia Familiar, realizado en Sevilla.

El doctor Ríos y otros pioneros de la terapia familiar a nivel internacional se muestran interesados en estudiar este contexto humano, cuando trabajan con pacientes que tienen enfermedades mentales (psicosis y anorexia) y en esa andadura de mitad del siglo XX a la actualidad, ha quedado absolutamente demostrado que no solo trabajar con la familia es imprescindible para el tratamiento de personas afectadas por trastornos mentales, sino que desde la familia también se puede hacer que uno de sus miembros enferme.

¿Sorprendente? En la familia todo está conectado. El movimiento que un miembro puede tener afecta directa o indirectamente a otros miembros y como bien expuso Paul Watzlawick, cuando escribe la teoría de la comunicación humana, no

hace falta que se use lenguaje verbal para ello. Solo con la presencia de otro ya se está comunicando porque “no es posible no comunicar”. Siendo así, ¿las personas que conforman la familia son conscientes de los efectos que producen sus acciones? La experiencia clínica nos demuestra que, en la mayor parte de las veces, hay una consciencia relativa o incluso no existe y esto es uno de los factores por los que una persona puede verse “atrapada” en un sistema relacional no saludable.

¿Quiénes se pueden ver más afectados cuando un sistema familiar no funciona adecuadamente?

Los más vulnerables y como es imaginable esto corresponde a los hijos/as. Hagan un ejercicio en unos segundos: cierren los ojos y recuerden cómo era su contexto familiar en su infancia: cada uno de sus progenitores, si tenían hermanos, si había abuelos, si el clima era amable, estresante, cariñoso u hostil en general; si se mostraba ternura y paciencia, si no había una expresión afectiva; si se hablaban los problemas o se dejaban para otro momento, etc. Seguramente ustedes se visualizarán ya con cierta edad, pero desde el momento en el que se está en la barriga de la mamá ya están sucediendo cosas importantes, sin que se sea consciente. La emoción que se pone en juego en cada toma de decisiones, en cada acto que se hace, forma parte de lo que nos va a nutrir e influir a lo largo de la vida.

Al nacer, el bebé está muy desvalido como todo el mundo sabe; por eso está tan susceptible de captar todo lo que hay alrededor. Pedestrementemente se dice que los “niños/as son esponjas, que todo lo absorben”. Evidentemente, todo, incluido lo nefasto de un clima familiar y unas acciones hacia ellos, que no sean saludables.

Esto justifica que la transcendencia para el ser humano de la familia sea muy compleja, porque depende tanto de los factores de relación, como de la propia personalidad del individuo, así como del contexto puntual en el que se están desarrollando los hechos.

Como se pueden imaginar, los progenitores se convierten en unos protagonistas imprescindibles. Esto, a veces, puede generar una gran carga de responsabilidad, es cierto. Algunos padres se sienten incluso atenazados cuando ven que las acciones que están llevando a cabo no influyen de forma positiva en sus hijos, desarrollando emociones como el miedo y el enfado. Es necesario no olvidar que educamos a los hijos/as en un presente, pero que la mente está influenciada por el pasado de cada uno y por las expectativas de futuro que también cada persona posee. Los tiempos psicológicos, por tanto (pasado y futuro), van a afectar siempre que estamos actuando en el presente además de todo lo indicado en el gráfico 1.

El objetivo para que un menor crezca con un mayor equilibrio es que la familia se convierta en “un colchón” de protección para sus miembros.

¿Qué ingredientes debería tener este contexto familiar?

- Ejercitar una comunicación adecuada. La comunicación va a ser el elemento estrella para la vida de la familia porque somos seres sociales y necesitamos comunicarnos. Saber cómo lidiar con las diferencias, cómo aportarse afecto, cuándo no hablar y observar, cuándo mostrar una comunicación no verbal, etc. A lo largo de todos los ciclos vitales de la familia, la comunicación se tiene que ir modificando y adaptando. Si los padres tienen dificultades para comunicarse entre ellos influirá mucho en los hijos/as. Aquellos progenitores que previenen cuanto antes y mejoran sus habilidades comunicativas tienen mucho terreno ganado para establecer un contexto familiar más saludable.
- Generar un apego seguro. En el primer encuentro que el bebé tiene con su educador/a principal, por ejemplo, la madre, es necesario que haya un principio de atención respecto al niño/a para que pueda saber que esa mamá va a

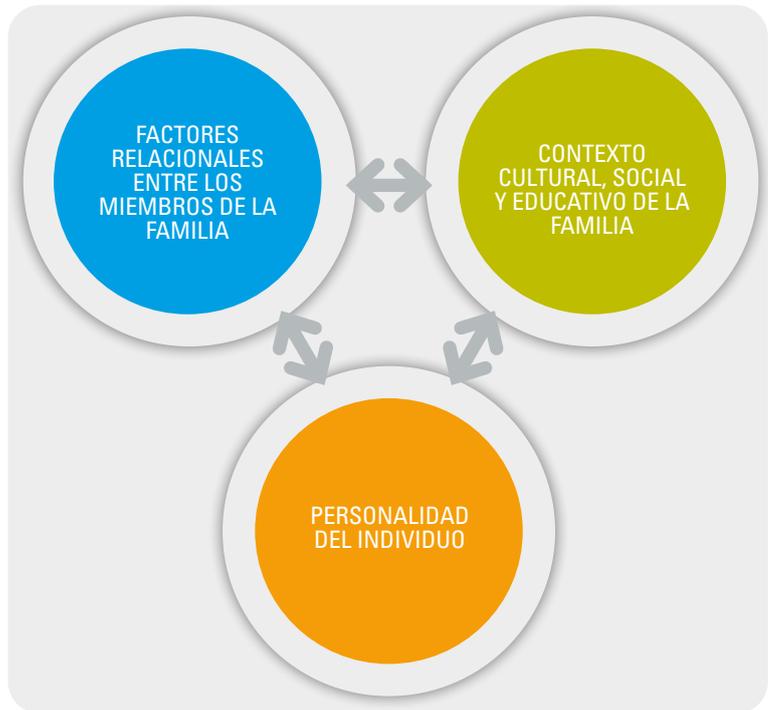


Gráfico 1. Interacción de la influencia

estar siempre ahí si lo necesita. Es un aspecto vital, tal y como está demostrando la teoría moderna del apego.

- Exponer un estilo educativo basado en la autoridad positiva. A los niños hay que saber decirles NO. Hay que poner límites y normas. Un niño/a necesita ser guiado desde pequeño porque no tiene capacidad de tomar decisiones. Un cerebro tan vulnerable necesita que la figura que educa le dé seguridad, lo ampare y proteja y le pueda ir dejando poco a poco que explore, dirigiendo su camino para que incluso cuando se equivoque, pueda enseñarle. La forma en que se expone la disciplina es lo que marcará la diferencia.

En la familia nada está inconexo, como se decía arriba, todo puede ser causa o consecuencia. Si unimos un buen ejercicio de la comunicación también cuando se está ejerciendo la autoridad, el niño estará más seguro y tendrá a quien acudir cuando se sienta mal. Sus problemas tendrán un espacio en el que reposar, con la confianza de que podrá ser orientado.

Observen el gráfico 2.

La familia está en constante evolución porque está asentada en la sociedad que también es cambiante. De ahí, que lo que ocurra en un momento determinado pueda tener una alta repercusión en este



Gráfico 2. Equilibrio entre comunicación y estilo educativo

contexto. Venimos de una pandemia que ha convulsionado al mundo y era evidente que tendría graves repercusiones en el individuo. Parejas que estaban en crisis han roto su relación en un mayor porcentaje desde marzo de 2020. Las familias se han visto abocadas a terribles duelos por la COVID-19, pero también se han encontrado con un "fantasma" que se sabía iba a aparecer de forma más paulatina y en un tiempo más tardío. Sí, la implosión de la tecnología ha sido un factor clave para el empeoramiento de la salud mental. Cuando se inicia el confinamiento, hay una efervescencia de la creatividad a través de lo que podía conectarnos con los otros bien para ayudar, bien para seguir desarrollándose, bien para paliar la necesidad de socializar, etc. Eran momentos muy emotivos y, seguramente, fue producto de la inclinación del ser humano para sentir que sobrevivía y para sacar esa parte altruista que tenemos. Pero, ¿cómo imaginar que iba a durar tres meses? Familias enteras encerradas ante la exposición masiva y constante de la tecnología y su fantasma: las redes sociales. Siempre se dice que lo que más le cuesta a la persona es alcanzar el equilibrio. Las cosas, aunque puedan ser buenas, si son excesivas, generan caos. El exceso de exposición a la tecnología por parte de los niños/as y adolescentes ha sido un factor clave para su deterioro. Por supuesto, no el único (la incertidumbre, la desconexión con los iguales en el contexto escolar, los complejos por llevar tanto tiempo la mascarilla, la observación de las crisis parentales de forma tan presente, entre otros son factores que han tenido su peso).

Dejar a los menores exponerse durante horas delante de máquinas conectadas a un mundo en el que hay muchos depredadores es igual que no poner límites a la hora de salir a la calle o consumir tóxicos. Puede parecer exagerado, pero ha sido y es alarmante ver que niños/as de entre 6-12 años sean consumidores de pornografía, el aumento de preadolescentes y adolescentes niñas especialmente, con autolesiones, trastornos alimentarios, deseos de suicidio; el aumento de casos de acoso sexual en niños por parte de adultos a través de la red; el incremento de actitudes violentas en las que parece que los menores estén anestesiados; el aumento de la exposición de niños/as en redes sociales de adultos para hacerse *bullying*, exponerse sin límites incluso sexualmente, ser influidos por tendencias de forma masiva con respecto a la identidad sexual, a conductas alimentarias o a una polarización ideológica que ni siquiera saben explicar cuando se les carea. Sorprende la cantidad de adolescentes jóvenes que se presentan con etiquetas de enfermedades, que tienen relaciones de pareja muy tóxicas y que están, por tanto, sufriendo.

Estos hechos son una realidad detectada a nivel general. Tal aumento de trastornos no es capaz de tratarse en los servicios públicos porque la ratio de psicólogos clínicos y sanitarios es insignificante, lo que está desbordando también la demanda en los centros de salud mental privada. La situación actual requiere una inversión relevante por parte de los gobiernos porque hay que amparar la salud mental de los menores en especial, y del resto de la población en general en



la que, como venimos exponiendo, la familia es de vital importancia.

¿Cómo se puede mejorar la salud mental desde el contexto familiar?

1. Siendo conscientes de las necesidades. Para ello, los progenitores tienen que tener una buena salud mental. Recordemos que ustedes son el modelo del que luego se van a nutrir sus hijos. El vínculo entre la pareja tiene que estar saneado para que se pueda ejercer de forma eficiente también la parentalidad. De ahí que se les recomiende que hagan una "ITV de pareja", tal y como insisto en cada foro. Se cuida más a un coche que a una pareja. Previendo se podría conseguir un colchón de protección familiar con más facilidad.
2. Dejando tiempo para la comunicación. No cabe ninguna duda de que el estrés es la enfermedad del siglo XXI, pero hay que buscar maneras para adecuarse a una mejora en este sentido. Es necesario tener calidad en la relación, pero debe estar asentada en poder aportar un tiempo mínimo. Hay aspectos relacionales que no se pueden hablar con prisas. Si los hijos sienten que los padres son inaccesibles, nunca recurrirán para pedirles consejo y que los amparen.

Es muy difícil que nuestros hijos/as tengan una buena salud mental si el contexto familiar no aporta la seguridad y estabilidad adecuadas. ¿Supondrá esto que los hijos/as sean inmunes a problemas psicoemocionales? No, claro que no, pero estarán mucho más protegidos

3. Poniendo límites para que aprendan a gestionar su vida. Si un niño siente que puede hacer todo lo que quiera en su entorno familiar se enfrentará al contexto socioescolar de la misma forma, lo que aumentará el desajuste entre lo que necesita y la realidad y esto puede generar trastornos de conducta, impulsividad y otras afectaciones emocionales.
4. Observar al niño desde que es pequeño, compartiendo experiencias con él. No todos los momentos son educativos desde la disciplina, sino que hay que bajarse al nivel del niño, jugar rescatando el niño interior que cada uno tiene para ser más accesible a sus necesidades.
5. Ser un ejemplo en el uso de la tecnología. Es triste cuando un hijo indica que le digamos a su padre que juegue con él y deje el móvil. No sé si saben que se



Gráfico 3. Equilibrio entre la cantidad y la calidad del tiempo

está estudiando mucho el *phubbing* (el acto de interrumpir una relación con el otro por atender el móvil) y su influencia en la vida familiar. ¿Qué podemos exigir a nuestros hijos si no damos ejemplo con nuestros actos? Así que, como todo el mundo tiene claro que el exceso de la tecnología está siendo una fuente muy grave de malestar mental, se recomienda que:

- Las comidas estén liberadas de móviles y otros dispositivos y que sea un encuentro relacional.
- Se dejen los aparatos a las 21 h apagados.
- No haya tecnología en las habitaciones. Debemos evitar que nuestros hijos se acostumbren a dormir con móvil, tele o tablet y menos si hay conexión a internet.
- Haya un tiempo límite del uso en función de la edad.
- Como norma general, que los niños pequeños utilicen pantallas grandes para no reducir su campo visual. En menores de 6 años, se

desaconseja el uso de smartphones. Y si usan otros dispositivos que sea bajo supervisión.

- Se permanezca muy pendiente de las sesiones de orientación a familias en los colegios sobre estos u otros asuntos para acudir siempre que se pueda. Todo recordatorio es poco.

Retomando el primer párrafo, desde 1998 hasta acá han pasado muchos años y la sociedad se ha modificado de forma muy significativa. Ahora hay mucha más conciencia de lo que supone la psicología para las personas, de la importancia de la familia y de la eficacia de los tratamientos. Los cambios, algunos muy positivos, deben ayudar a mejorar los que no lo son tanto. Cada momento en la historia puede dar más peso a unos trastornos mentales que a otros, eso implica ampliar el conocimiento y la adquisición de nuevos resortes para tratarlos; pero lo que ya se apuntaba en el siglo pasado respecto a la familia no solo no se ha modificado, sino que se ha confirmado en la actualidad, por lo que, independientemente de cómo se conforme la unidad familiar, es imprescindible que se invierta en acciones que ayuden a que se proteja en una sociedad tan compleja como la actual y eso se conseguirá de manera más fiable si se unen políticas sociales, sanitarias y educativas.

Si queremos que nuestros hijos/as desarrollen una mayor estabilidad mental, los progenitores deben comprometerse con la realización de algunos aspectos que aquí se han mostrado brevemente.

En el reto de la prevención en salud mental infanto-juvenil hay una responsabilidad compartida •



PARA SABER MÁS

GUERRERO, F. (2018). *Educación emocional y apego: Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula (Padres e hijos)*. Ed. Planeta.

RIVAS, S. Y BELTRANO, C. (2022). *Parentalidad positiva (una mirada a una nueva época)*. Ed. Pirámide.

VINGELLI, R. (2021). *Relación y comunicación: una guía para profundizar en la conexión, la confianza y la intimidad para mejorar la comunicación y fortalecer el vínculo*. Ed. Santiago González.



HEMOS HABLADO DE

Familia; comunicación; apego seguro; tecnología; salud mental.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en septiembre de 2022, revisado y aceptado en diciembre de 2022.