

Aislamiento en niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Guía de navegación para madres,
padres y otras figuras que acompañan a
niños, niñas, adolescentes y jóvenes con
una problemática de salud mental

Un proyecto de:



Con la colaboración de:



Las visiones expresadas en esta guía son fruto del análisis realizado por los autores y las autoras y no necesariamente representan a la Federació Salut Mental Catalunya, a sus equipos técnicos o a las personas que han colaborado en los distintos talleres participativos.

Coordinación del proyecto:

Bàrbara Mitats (Federació Salut Mental Catalunya - www.salutmental.org)

Ma Jesús San Pío (Federació Salut Mental Catalunya - www.salutmental.org)

Aleix Causa Bofill (Spora Sinergies - www.spora.ws)

Autoría:

Mariona Estrada Canal (Spora Sinergies)

Aleix Causa Bofill (Spora Sinergies)

Angèlica Ñañez (Spora Sinergies)

Traducción:

Laura Ibañez García

Financiación:

La Fundación Probitas financia la producción de este material de acuerdo con sus objetivos de ofrecer igualdad de oportunidades a personas en situación de vulnerabilidad física, psíquica o emocional.

Diseño:

Odile Carabantes Martínez - dileodile.com

Fecha de publicación:

Octubre 2020

**Personas colaboradoras del grupo de trabajo
para la elaboración de esta guía:**

Sheila Llerena, enfermera, Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Carles Bonete, trabajador social, responsable del área sociocomunitaria,
Federació Salut Mental Catalunya

Isabel Gómez, psicóloga clínica en CSMIJ
(Centro de Salud Mental Infantil y Juvenil), Parc de Salut Mar

Glòria Cabrera, familiar, socia de AFEM (Asociación de Familiares de
Enfermos Mentales) de Nou Barris

Raquel Linares, psicóloga, directora de Fundació FITA

Gemma Segura, educadora social del ECID
(Equipo Clínico de Intervención a Domicilio), Fundació Vidal i Barraquer

Toni Vidaechea, educador social en hospital de día para adolescentes, Sant
Pere Claver-Fundació Sanitària

Ramón Berni, psiquiatra en hospital de día para adolescentes, Sant Pere
Claver-Fundació Sanitària

Israel Bobadilla, psiquiatra, jefe de servicio en hospital de día para
adolescentes, Fundació Orienta

Fidel Villalonga, trabajador social, responsable de proyectos y calidad,
Fundació Els Tres Turons

Marie Isabelle López, familiar, socia de la asociación Alba de Tàrrrega



Reconocimiento - No comercial - Sin Obra Derivada (by-nc-nd)

Los contenidos de esta publicación están sujetos a una licencia de Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (by-nc-nd) con finalidad no comercial y sin obra derivada. Se permite copiar y redistribuir el material en cualquier medio y formato, siempre que no tenga finalidad comercial y no se distribuya ninguna obra derivada. La licencia completa se puede consultar en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Índice

Introducción	8
Orientación de la guía	10
Aislamiento. ¿De qué estamos hablando?	14
¿Cuándo puede ser problemático el aislamiento?	18
¿Cómo entender el aislamiento?	22
Sentidos que podemos otorgarle al aislamiento	26
¿Qué efectos tiene el aislamiento?	32
Efectos en la familia	33
Efectos en la escuela	36
Efectos en el entorno	37
Emociones y sentimientos	38
Orientaciones	50
¿Cómo podemos cuidarnos?	56
Bibliografía	58

Aislamiento en niños, niñas, adolescentes y jóvenes

Guía de navegación para madres,
padres y otras figuras que acompañan a
niños, niñas, adolescentes y jóvenes con
una problemática de salud mental

Introducción

Esta guía está destinada a las personas que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental, especialmente a las madres y a los padres, pero también a todas aquellas figuras que se relacionan o trabajan con esta población.

Tener una problemática de salud mental es algo común y habitual si tenemos en cuenta las estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS): una de cada cuatro personas tendrá un problema de salud mental a lo largo de su vida. Por tanto, es muy probable que una persona de nuestro entorno cercano presente una problemática de salud mental o que incluso sea nuestro caso.

En este sentido, es especialmente relevante el contraste entre el predominio que tienen las problemáticas de salud mental y lo poco que se sabe de ellas. A diferencia de otras situaciones comunes de pérdida de salud, cuando hay que enfrentarse por primera vez a un problema de salud mental apenas se tienen conocimientos o recursos.

Este desconocimiento no es casual. Por una parte, la salud mental es un tema tabú del que no se habla abiertamente. Por otra, es un tema atravesado por muchos estereotipos y prejuicios negativos que ofrecen una visión completamente sesgada de las problemáticas de salud mental. Ambos elementos, el tabú y los estereotipos, se retroalimentan, creando un círculo de desinformación y confusión sobre una circunstancia que es habitual: tener un problema de salud mental.

Los contenidos de esta guía están diseñados para transmitir unas pautas de navegación en el acompañamiento de las situaciones de aislamiento y ruptura de procesos de socialización en niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.

El verbo «navegar» explica la orientación de esta guía, porque permite entender las situaciones de salud mental como algo variable cuyas circunstancias son cambiantes. Este hecho comporta que sea necesario ir añadiendo correcciones para mantener el rumbo de la relación con niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen un problema de salud mental. Tener pautas para navegar significa disponer de conocimientos para tomar decisiones que permitan fijar un rumbo y corregirlo tantas veces como sea necesario al hacer frente a las situaciones que se viven con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental.

Los contenidos de la guía se centran en proporcionar orientación a las familias y a otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Siguiendo con la idea de navegar, a través de las **situaciones de salud mental**, la guía se centra en subrayar los elementos que son significativos para dar sentido a la situación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, así como los elementos que son necesarios para poder trazar un rumbo desde el que relacionarse con ellos y ellas.

OBJETIVOS DE LA GUÍA

Esta guía está elaborada para ser una herramienta de orientación para madres y padres, así como para otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental. Los objetivos de esta guía son:

- Dar sentido al aislamiento de niños, niñas, adolescentes y jóvenes cuando este resulta problemático.
- Proporcionar orientación para saber navegar mejor por las situaciones de aislamiento de niños, niñas, adolescentes y jóvenes.
- Fomentar el cuidado y el autocuidado en las madres, padres y otras figuras que acompañan a niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen un problema de aislamiento.

Orientación de la guía

Aporta conocimientos para orientar a las familias y otras figuras. Convivir con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen una problemática de salud mental puede suponer una experiencia intensa y desorientadora. Esta guía se centra en dar pautas para que las familias y otras figuras puedan construir sentidos saludables para relacionarse con niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Proporciona orientación para poder crear un lugar desde el que actuar. Da pautas y orientación para construir rumbos y rutas desde los que poder afrontar las situaciones de salud mental que viven niños, niñas, adolescentes y jóvenes, además de la propia vivencia de quienes los acompañan.

Ayuda a situar el malestar. Aporta conocimientos para que las familias y otras figuras puedan elaborar estrategias de relación con niños, niñas, adolescentes y jóvenes que permitan abrirse camino por el malestar, el conflicto y el sufrimiento con una perspectiva de cuidado y de apoyo mutuo.



No es una guía terapéutica ni tiene intención alguna de serlo. La función terapéutica es una tarea que está en manos de la red de salud mental y de las personas profesionales. No da pautas para intervenir con niños, niñas, adolescentes y jóvenes, pero sí pautas para relacionarse con ellos y ellas.

No transmite fórmulas universales. No aporta conocimientos exactos que puedan aplicarse en cualquier situación. Esta guía no aporta soluciones que sirvan para que desaparezcan los efectos negativos y los problemas derivados de las problemáticas de salud mental.

No resuelve el malestar. No da unos conocimientos que permitan evitar el malestar, los conflictos y el sufrimiento que pueden generar las situaciones con niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.



Visibiliza las necesidades de la familia o de otras figuras.

Pone de relieve la necesidad que tienen las familias y otras figuras del entorno de entender y acompañar a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental. Atender estas necesidades y darles respuesta supone una mejora del bienestar personal. Un hecho que puede revertir positivamente en la mejora del niño, niña o joven.

Se centra en redescubrir al niño, niña o joven. Invita a centrar los esfuerzos en descubrir las necesidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes; en mostrar una actitud orientada a entender al niño, niña, y joven; en esclarecer el enigma en que se ha convertido la situación de salud mental.

Se centra en ofrecer conocimientos prácticos.

Tiene por meta dar orientaciones operativas que sirvan para poder tomar decisiones de acuerdo con el funcionamiento de la red de salud mental. En ningún caso puede ser un elemento sustitutivo a las consultas, tratamientos e intervenciones que lleven a cabo las personas profesionales de la red de salud mental.

No prioriza las necesidades de la familia o de las personas profesionales sobre las de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

No pretende poner las necesidades de las familias o de otras figuras por delante de las de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que tienen o han tenido el problema de salud mental. Es fundamental entender que la guía debe complementarse con el diálogo y la escucha de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con una problemática de salud mental.

No se centra en una edad concreta. No está estructurada según la edad porque pretende dar orientaciones genéricas. La edad sí es un elemento determinante cuando hay una intervención con niños, niñas o jóvenes.

No pretende juzgar la red de salud mental actual.

No pretende valorar si el sistema de salud actual está diseñado adecuadamente para atender las necesidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes y su entorno, aunque hace hincapié en algunas dificultades con las que pueden toparse familias, niños, niñas, adolescentes y jóvenes en la práctica.



Aislamiento.

¿De qué estamos hablando?

El **aislamiento** social es un estado en el que una persona siente necesidad o deseo de contacto con otras pero es incapaz de llevarlo a cabo. Por lo general, es un estado que conlleva sentimientos de soledad y manifestaciones de inseguridad en entornos y situaciones sociales.

El aislamiento es una situación que preocupa especialmente en el caso de niños, niñas, adolescentes y jóvenes porque puede romper con los procesos de socialización habituales a estas edades.

Socialización: Proceso mediante el cual se incorporan normas, roles, valores, actitudes y creencias del contexto sociohistórico actual.

La socialización se considera una función básica para el desarrollo personal en el modelo de sociedad dominante. Las personas socializan a través de la influencia conjunta de distintos agentes: la familia, el sistema educativo y los grupos de iguales, principalmente; y también de los medios de comunicación y los espacios deportivos, de ocio o religiosos. Cuando no hay contacto ni relación con los agentes principales (familia, escuela y grupo de iguales) el proceso de socialización peligra.

La socialización es compleja y evoluciona al mismo tiempo que las normas y los valores de la sociedad. Por lo tanto, pueden aparecer distintos agentes de socialización en distintos momentos sociohistóricos, como pueden ser las redes sociales virtuales en el momento actual.

Pueden darse **distintos grados de aislamiento**: Es posible que el niño, niña o joven no quiera ir a la escuela y eso afecte a la socialización en los entornos educativos. Es posible que el niño, niña o joven no quiera salir de casa y eso afecte a la socialización con los grupos de iguales y los entornos educativos. Es posible que el niño, niña o joven no quiera salir de su cuarto y eso afecte, además, a la socialización con la familia.

AISLAMIENTO Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de las generaciones actuales han crecido con las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como parte de su entorno natural y, por este motivo, decimos que son «nativos digitales». Aun así, el uso intensivo que pueden hacer de las **redes sociales y los juegos en línea** preocupan a madres y padres ya que, en algunos casos, implica que niños, niñas, adolescentes y jóvenes se pasen horas y horas sin salir de su cuarto.

Se han llevado a cabo muchos estudios para averiguar qué efectos tienen las redes sociales y los juegos en línea en niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Algunos de ellos hacen hincapié en efectos negativos como, por ejemplo, la adicción a las pantallas, el ciberacoso, el acceso a contenidos inapropiados para la edad o las amenazas a la privacidad, entre otros aspectos. Pero, por otra parte, también se ha visto que **las redes sociales en línea pueden favorecer las relaciones sociales, especialmente en adolescentes y jóvenes**. Las nuevas tecnologías están muy integradas en la vida cotidiana de las personas jóvenes y les permiten compartir aficiones e intereses con muchas otras. Por tanto, lejos de provocar situaciones de aislamiento social, se considera que se trata de una herramienta más en los procesos de socialización de las personas adolescentes; en otras palabras: se han convertido en otro agente socializador.

Las nuevas tecnologías son un agente de socialización que puede tener sus peligros y riesgos, pero también los tienen los otros agentes de socialización. El *bullying* (acoso escolar) puede darse en la escuela, o también pueden desencadenarse conductas adictivas en el grupo de iguales, por ejemplo.

También se ha analizado si jugar a **videojuegos**, tanto si son en línea como si no; es decir, compartidos con más jugadores de manera virtual, fomenta el aislamiento social. Es una relación que todavía se está estudiando, pero se tiende a considerar que no es una relación necesaria; es decir, que los videojuegos no son un elemento que provoque aislamiento social y ruptura de los procesos de socialización en todos los casos, especialmente porque muchos de estos juegos se juegan sobre todo en compañía de otros chicos y chicas del grupo de iguales.

Al llegar a este punto, sin embargo, hay que tener en cuenta que **si existe un aislamiento previo por parte del niño, niña o joven, sí que puede derivar en un uso extremo de los videojuegos** cuando está confinado en casa o en la habitación. Es decir, que por lo general no existe una relación de causalidad entre jugar a videojuegos y el aislamiento, pero hay que tener en cuenta que el aislamiento es un contexto que facilita que se haga un uso problemático de videojuegos u otros contenidos que suelen pasar desapercibidos a ojos adultos (pornografía, uso muy intensivo de redes sociales, apuestas en línea, etcétera).



¿Cuándo puede ser problemático el aislamiento? (Señales de alerta)

Distinguir entre los momentos de introspección e intimidad que necesitan niños, niñas, adolescentes y jóvenes, especialmente durante la adolescencia, y una situación de aislamiento problemático puede ser difícil. Sin embargo, hay algunas señales de alerta que pueden indicar que algo no va bien; siempre teniendo en cuenta que no se trata de unas señales inequívocas, sino más bien de faros que pueden ayudar a orientarse en espacios inaccesibles que suelen quedar fuera del alcance de las personas adultas.

Es un comportamiento no controlado o no voluntario. La señal más clara es esta: cuando el niño, niña o joven verbaliza que «no puede» salir de casa o de la habitación, o se observa que el hecho de afrontar situaciones sociales conlleva un gran sufrimiento, seguramente se trate de un aislamiento problemático. Las causas que le impiden salir de casa o de la habitación pueden variar, pero es importante tener en cuenta que no se trata de un comportamiento voluntario, sino que existe un impedimento psicológico, algo que paraliza. Sin embargo, hay que considerar que no siempre los niños, niñas, adolescentes y jóvenes serán capaces de expresar con palabras lo que les pasa, pero que pueden expresarse por otras vías que no son la palabra; por ejemplo, mostrando resistencia pasiva, silencio, apatía, desinterés por mantener conversaciones con otras personas o muestras de ira o de rechazo si la persona adulta intenta restringir el acceso a pantallas o hacer que salga de la habitación. Es importante observar comportamientos y otras expresiones como por ejemplo las corporales, sobre todo si hay problemas de comunicación verbal.



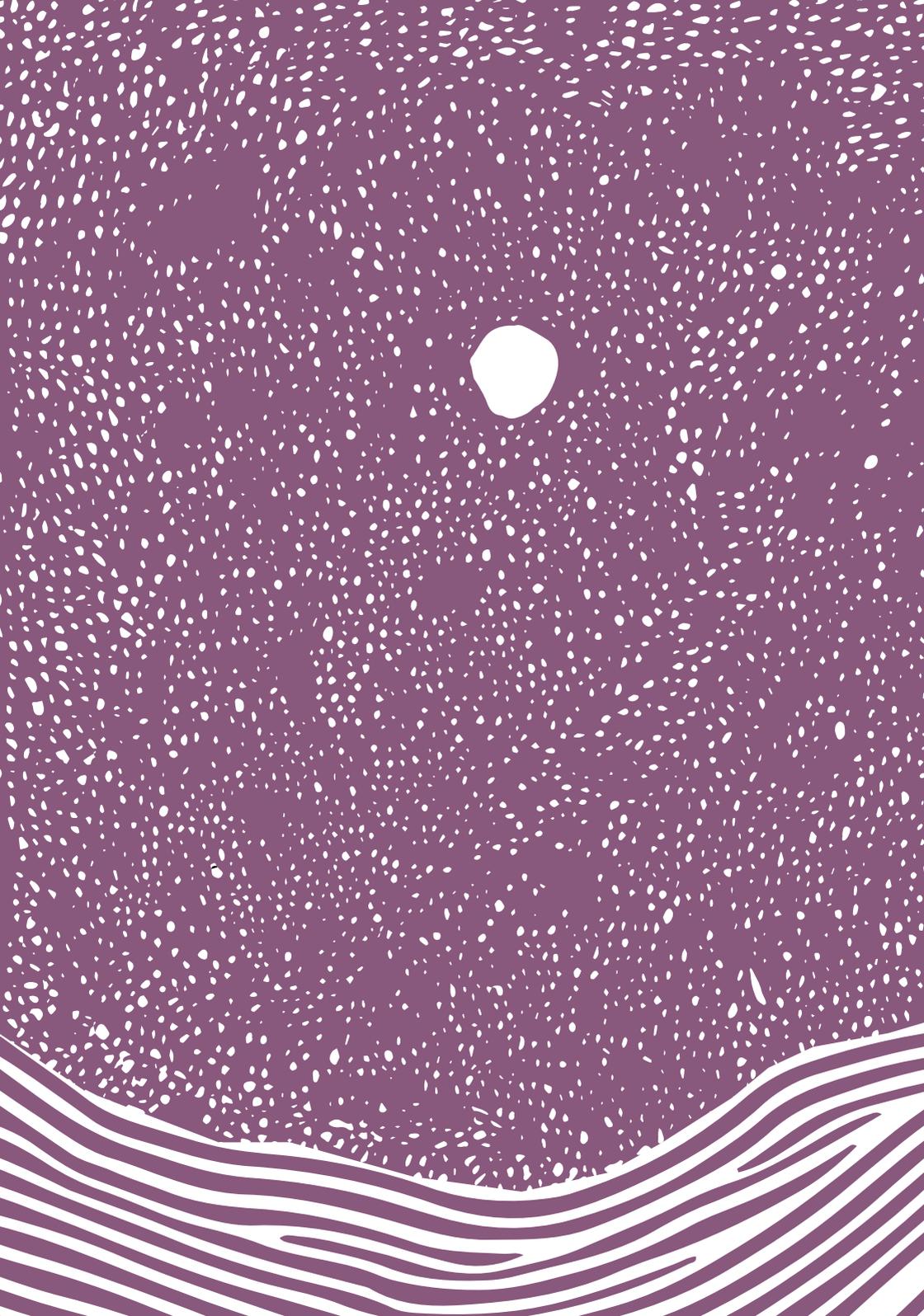
El aislamiento implica una desconexión tanto del exterior como «del interior». Eso significa que, además del hecho de que el niño, niña o joven se quede en casa y se ausente de los espacios donde están presentes sus iguales, hay una desconexión, o ausencia de relación, con la familia y las demás personas de su entorno. También puede darse una desconexión con la propia persona, las emociones y la situación que se está viviendo.

El aislamiento se prolonga en el tiempo. El factor tiempo también es importante para determinar si el aislamiento es problemático. No es lo mismo que el niño, niña o joven tenga unos días en que no quiera ir a clase o ver a su grupo de amigos y amigas por algún problema que haya tenido, a que se quede en casa o en su cuarto por sistema durante un largo periodo de tiempo. Una situación de aislamiento puntual puede ser funcional e incluso «sana», pero puede dejar de serlo si se prolonga en el tiempo y llega a convertirse en un problema, precisamente porque, conforme pasa el tiempo, cada vez es más difícil salir de ella y genera interferencias en la vida cotidiana.

Cambio brusco de comportamiento. Hay que valorar el comportamiento del niño, niña o joven con perspectiva histórica; es decir, tener en cuenta si siempre ha sido una persona que ha preferido estar en casa y desarrollar allí sus aficiones o si ha sido una persona que realizaba gran parte de las actividades fuera de casa y le gustaba estar en situaciones sociales. De esta manera se puede observar si hay un cambio brusco de comportamiento, lo que puede suponer una señal de alerta.

Distinguir entre afición y «adicción». Puede que el niño, niña o joven quiera pasarse horas en casa o en su habitación para desarrollar aficiones e intereses propios que no puede llevar a cabo en otros espacios. Es un hecho que no necesariamente comporta el aislamiento. Sin embargo, en estos casos hay que fijarse en si se da o no un comportamiento adictivo; es decir, si estas aficiones o intereses comportan una ruptura con otros espacios de relación del niño, niña o joven e impiden que haga actividades con la familia y el grupo de iguales.

El aislamiento aparece como consecuencia de cambios repentinos o importantes de la familia. Para los niños, niñas y jóvenes, los cambios importantes como, por ejemplo, cambiar de barrio, ciudad o país, son situaciones de gran vulnerabilidad porque implican cambiar de casa, de escuela y hacer nuevas amistades. En el caso de chicos y chicas que emigran, incluso puede suponer aprender otra lengua y socializarse en otra cultura. En estas situaciones puede pasar que el niño, niña o joven utilice el aislamiento para poner de manifiesto su disconformidad con el cambio o porque tiene dificultades para adaptarse al nuevo contexto y no sabe expresarlo ni gestionarlo de otro modo.



¿Cómo entender el aislamiento?

El aislamiento del niño, niña o joven puede ser la punta del iceberg, la conducta visible que despierta la preocupación de las madres y los padres. Pero bajo la superficie, en un nivel más hondo, hay malestares y problemas que pueden tener causas muy distintas y profundas.

Así pues, es importante que las madres y los padres intenten averiguar qué malestares y problemas hay detrás de este aislamiento. **Saber cuáles son estos problemas no hará que desaparezca el aislamiento ni el malestar del niño, niña o joven y de la familia.** Sin embargo, es importante saberlo y reflexionar al respecto porque ayuda a darle sentido a lo que está pasando y da pistas para gestionar mejor la situación.

Conocer el sentido o la función que tiene el aislamiento para el niño, niña o joven ayuda también a identificar los aspectos que refuerzan y mantienen la conducta cuando esta resulta problemática. Es posible que no tenga que ver directamente con los comportamientos y las actitudes de las personas del entorno, porque lo habitual es que en esta situación interactúen varias circunstancias. Por lo tanto, no se trata de buscar culpables ni una interpretación única de lo que está pasando. Se trata más bien de detectar qué factores son los que favorecen el aislamiento, qué se puede hacer y qué se puede cambiar para no reforzar la conducta.

Algunas actitudes básicas que pueden ser acertadas para darle sentido a lo que está pasando son:

- No juzgar las intenciones o vivencias del niño, niña o joven. Empatizar con este. Intentar ver la situación desde su punto de vista.
- No considerar el comportamiento como un hecho aislado. La necesidad de encerrarse en casa o en la habitación forma parte de un proceso, no es algo que el chico o chica haya decidido hacer de repente.
- No banalizar lo que pasa. Es una situación que provoca un gran malestar en el niño, niña o joven.
- No interpretar el comportamiento como algo que el niño, niña o joven usa en contra de alguien o como castigo hacia alguien de su entorno
- No tomar el aislamiento como una posición cómoda del chico, chica o adolescente, sino como un recurso de defensa ante algo que no puede controlar o asumir en ese momento. La conducta de aislamiento puede ser una especie de «refugio interior» o un mecanismo de evasión.
- No obviar que el silencio y la introversión, con rutinas muy rígidas o bien crisis de ira intermitentes, pueden indicar problemas para comunicar el propio malestar.

A la hora de entender el aislamiento y de intentar minimizar los aspectos que pueden reforzar el problema también es muy importante tener en cuenta dos factores: la edad del niño, niña o joven y su género.

Factor edad: El aislamiento puede tener distintos significados en función de la edad y, por tanto, las características para considerarlo problemático y las reacciones derivadas también variarán en función de esta. Puede condicionar la gravedad del aislamiento, ya que hay ciertas obligaciones y deberes establecidos para las distintas edades, como por ejemplo la obligatoriedad de ir a la escuela (hasta los dieciséis años). De los dieciséis a los dieciocho, aunque los chicos y chicas todavía son menores, no existe la obligatoriedad de ir al instituto. Así, pues, antes de los dieciséis años, la alarma que se activa cuando se produce una situación de aislamiento es muy inmediata por el mandato y la petición de la escuela o el instituto. A partir de los dieciséis años, la alarma puede diluirse y puede resultar más difícil problematizar la situación, ya que no existe este mandato externo.

La edad también influye en el tipo de relaciones que establece el niño, niña o joven con la familia. Se espera que los niños y las niñas de más corta edad tengan un vínculo más estrecho con la familia, y que esta relación se vaya volviendo autónoma a medida que van creciendo. Por lo tanto, si un niño o una niña se encierra en la habitación y no quiere tener relación con la familia, la situación se vivirá y se entenderá de modo muy distinto que si lo hace un o una adolescente. En el caso de niños y niñas, se percibe como una señal de alarma y, en cambio, durante la adolescencia puede percibirse como un comportamiento habitual.

Factor género: Los valores y las normas sociales actuales siguen siendo todavía muy distintos para las mujeres que para los hombres, y es algo que también influye al interpretar las situaciones de aislamiento. Como consecuencia de los mandatos de género, que dictan cuáles son los roles, sentimientos, actitudes, pensamientos y demás que deben tener mujeres y hombres, es habitual pensar que las niñas o las chicas «son más de estar en casa», más tranquilas, que tienen aficiones relacionadas con el hogar, etc. Estas creencias estereotipadas pueden provocar que se considere más «normal» que una niña o una chica quiera quedarse en casa que lo haga un niño o un chico y que, por lo tanto, se tarde más en problematizar y poner remedio a una situación de aislamiento en el caso de las niñas.

También es habitual que a las niñas se les atribuyan ciertas características como, por ejemplo, que son más «emocionales» o más «complicadas». Por lo tanto, el hecho de que la chica no quiera salir de la habitación puede juzgarse como una reacción exagerada a un conflicto con la familia o las amigas. Atribuirles estas cualidades puede influir de manera negativa en el modo de entender el aislamiento y de reaccionar ante el problema.

Sentidos que podemos otorgarle al aislamiento

A continuación se describen los sentidos más comunes y frecuentes otorgados al aislamiento, una situación que puede generar malestar pero que, a la vez, puede ser una oportunidad para tomar conciencia del sufrimiento que encierra, comprenderlo y entender las estrategias que hay que poner en marcha.

El aislamiento como protección

La ansiedad es una reacción habitual durante el desarrollo de las personas porque ejerce una función protectora. Se trata de una reacción de anticipación al peligro, necesaria para la supervivencia. También es habitual sentir ansiedad ante situaciones sociales como hablar en público, conocer a gente nueva, empezar en un trabajo nuevo, etc. En el caso de los niños y las niñas de más corta edad, las actitudes más frecuentes que adoptan cuando tienen que enfrentarse a situaciones sociales son llorar, enrabiarse y esconderse. Por lo que respecta a adolescentes y jóvenes, las conductas más comunes son evitar tomar parte en actividades escolares (presentaciones, exámenes, clases en las que se tenga que participar mucho) y deportivas.

Cuando esta emoción es tan intensa que impide o dificulta el desarrollo normal de las actividades cotidianas, se convierte en problemática y desadaptativa. Una de las reacciones ante esta sobrecarga emocional puede ser el aislamiento como modo de buscar un espacio de protección, un refugio donde no entre aquello que genera ansiedad y malestar.

Así pues, **el sentido básico del aislamiento, cuando este es problemático, es la protección.** Es posible que las causas (lo que provoca la sobrecarga emocional) que llevan al niño, niña o joven a sentir que necesita esta protección sean diversas o que

incluso él o ella no las tenga claras. Sin embargo, lo importante es tener en cuenta que se trata de una necesidad de protegerse de emociones que superan y que no pueden gestionarse de ningún otro modo porque lo que se percibe es que hay una falta de recursos personales.

El aislamiento como autocastigo

El aislamiento también puede ser una reacción del niño, niña o joven ante un sentimiento de culpa o vergüenza provocado por alguna situación vivida. Puede ser, por ejemplo, que crea que ha hecho algo mal cuando estaba en el aula o con los amigos y amigas, y que el sentimiento de culpa o vergüenza le impida volver a enfrentarse a la misma situación. El aislamiento significa, en este caso, una autoimposición que evita tener que exponerse de nuevo.

Este tipo de aislamiento impide que el niño, niña o joven pueda construir otros relatos sobre lo sucedido y relativizar o rebajar el sufrimiento asociado, porque ya tiene una explicación que lo ocupa todo y, a la vez, se niega la posibilidad de recibir apoyo o de abrirse a otras soluciones: «Lo he hecho mal, la culpa es mía». Encerrarse y autocastigarse por lo sucedido no permite que alguien, desde fuera, le ayude a sentir que lo sucedido no fue tan grave como para evitar ir a la escuela o ver a sus amigos y amigas.

Aislamiento como desconexión personal

Puede ser que, en algunos casos, no exista un malestar o una situación que desborde al niño, niña o joven, sino que el aislamiento responda a una ausencia de deseo surgida de la desconexión personal. Es decir, a una falta de sentido de la vida, a la sensación de sentirse una persona «perdida», vacía, desorientada, etc. En este caso, **el sentido del aislamiento responde a la incapacidad de encontrar sentido a las actividades o motivaciones que le interesan.**

Esta función del aislamiento puede estar relacionada también con las normas sociales que se espera que el niño, niña o joven cumpla. Es decir, puede ser que no les vea sentido a las ocupaciones que se espera que tenga, y que la manera de gestionarlo sea desconectando y aislándose de estas imposiciones.

Aislamiento como expresión de pérdida

Detrás del aislamiento también puede estar la expresión de una vivencia de pérdida de un vínculo afectivo. Una vivencia que puede resultar insoportable e imposible de gestionar porque no se encuentra el modo de hacerlo. Los sentimientos intensos de pérdida son frecuentes durante la adolescencia, una etapa en la que cobran mucha importancia las relaciones, pero precisamente también en la que se vuelven más frecuentes los problemas de relación con madres, padres, compañeros y compañeros de la escuela, el entorno, etc.

Aislamiento como modo de bajar las expectativas

Otro sentido posible del aislamiento es el de rebajar las expectativas de la familia. Es el caso de niños, niñas, adolescentes y jóvenes que sufren el estrés constante de sentir que no llegan a las expectativas de sus padres o madres. En este caso, el aislamiento se convierte en un mensaje que dice: «No esperéis demasiado de mí», y en un intento de librarse de la presión que supone el tener que llegar a un listón que se percibe como demasiado alto.

Aislamiento como escapatoria a la sobreobservación

En casos en que el niño, niña o joven ha tenido previamente algún comportamiento conflictivo puede suceder que los padres caigan en una sobreobservación de la conducta del hijo o hija para averiguar lo que le pasa o evitar que se repita.

Esta supervisión constante puede suponer una sobrecarga emocional para el niño, niña o joven, especialmente cuando hay problemas de salud mental, y que el aislamiento en la habitación sea una vía de escape. En este caso, es fácil caer de modo inconsciente en situaciones obsesivas, en las que el encierro provoque incluso más vigilancia y sobreobservación por parte de los padres y madres.

Aislamiento como solución temporal que se «descontrola»

El aislamiento puede ser consecuencia de una situación que se descontrola cuando la familia toma el hecho de quedarse en casa unos días como una solución temporal para el chico o la chica ante una crisis emocional en principio pasajera.

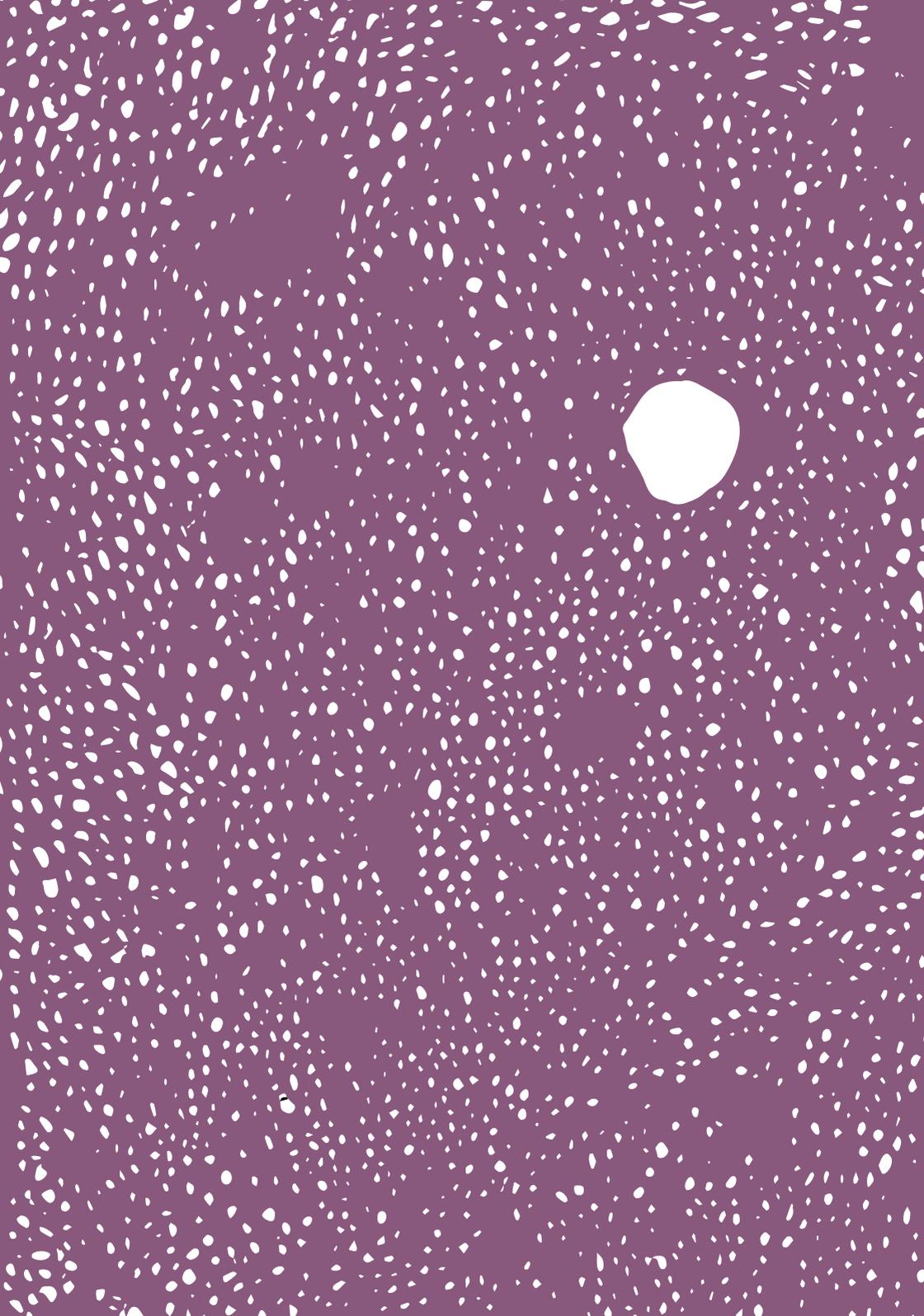
En algunos casos sí puede ser una buena solución, pero el problema puede aparecer cuando se crea un círculo vicioso, ya que el aislamiento puede evitar el malestar, pero a su vez puede acabar generando sufrimiento y perpetuar una situación a priori temporal.

Puede que a medida que pase el tiempo, el malestar vaya aumentando en el niño, niña o joven, especialmente si anticipa las reacciones negativas que pueden aparecer cuando decida volver a la escuela o ver a los amigos y amigas: «Ya hace una semana que no voy al colegio, ahora todo el mundo lo sabe, me preguntarán y me criticarán».

Aislamiento como rechazo a la escuela

La necesidad de quedarse en casa, en este caso, tiene que ver con **un miedo intenso que el niño o niña ha desarrollado hacia la escuela o el instituto. La fobia escolar es el rechazo prolongado que experimentan niños y niñas a ir al colegio.** Este rechazo puede estar relacionado con algún miedo vinculado a situaciones vividas en el ámbito escolar (con un profesor o una profesora, con compañeros o compañeras de clase, etc.) o puede ser inespecífica.

La fobia escolar puede estar relacionada con el trastorno de ansiedad por separación, que se caracteriza por la ansiedad excesiva que presentan los niños o niñas en el momento de separarse de las personas con las que tienen un vínculo afectivo y que no concuerda con su nivel de desarrollo. Se considera que, en algunos casos, la fobia escolar puede enmascarar un problema de ansiedad por separación, pero se trata de problemáticas diferentes.



¿Qué efectos tiene el aislamiento?

En primer lugar hay que tener en cuenta que **el aislamiento es una situación que rompe con las normas sociales, con aquello que se considera «normal» o «sano» en niños, niñas, adolescentes y jóvenes**. La norma más clara que rompe es que hasta determinada edad, los niños y niñas tienen que ir a la escuela. No solo porque haya un imperativo legal, sino porque se considera que ir a la escuela es clave y beneficioso para el desarrollo de las personas en la sociedad.

Otra norma que pesa sobre los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, aunque no está regulada por ley como la de ir a la escuela, es que tienen que relacionarse con un grupo de iguales: deben tener amigos y amigas con los que compartir intereses y espacios de ocio para tener así un desarrollo «normal» y «sano». Otras normas, más difusas, podrían ser que a cierta edad se considere que una persona joven debe empezar a tener relaciones sentimentales y que, además, deben ser de una determinada manera para que puedan considerarse «sanas». El hecho de conocer estas normas ayuda a ver lo que se espera socialmente del niño, niña y joven en cada momento.

Este peso de la norma en niños, niñas, adolescentes y jóvenes se suma a las dificultades de tener una problemática de salud mental. Poder diferenciar entre la norma (la expectativa social) y los síntomas de un problema de salud mental puede ayudar a entender que, a veces, el problema no es la conducta del hijo o hija, sino que el problema es que no hace lo que se supone que debería, según la norma.

En este sentido, no todas las personas tienen los mismos tiempos de desarrollo ni lo viven de la misma manera. Puede ser que socialmente se le exija hacer algo al chico o chica para lo que no está preparado. Además, eso puede provocar un sufrimiento añadido en la persona joven, tanto si lo hace porque es lo que le toca como si no lo hace y nota la presión por tener que hacerlo.

EFFECTOS EN LA FAMILIA

El aislamiento lo ocupa todo

Un efecto bastante habitual es que el aislamiento del niño, niña o joven acabe ocupando un espacio enorme dentro de casa. Es decir, que **la situación de aislamiento se convierta en el centro y en la parte más importante de la vida familiar**. Este hecho puede provocar un abandono de actividades, momentos de ocio u otros espacios de relación por parte de las madres y los padres, propios de la vida adulta, para estar en casa solo como persona cuidadora. Incluso puede pasar que madres o padres (generalmente las primeras) dejen de trabajar para poder cuidar y estar disponibles en todo momento para el hijo o hija que está encerrado en casa. Por lo tanto, el aislamiento del hijo o hija puede comportar un aislamiento del resto o parte de la familia.

Desacuerdos y conflictos entre los padres y madres

Otra consecuencia en la familia son las **diferencias, ambivalencias, desacuerdos y conflictos** entre los padres y madres sobre cómo actuar ante la situación. El aislamiento incrementa e intensifica las divergencias y necesidades de pactos entre los miembros de la pareja en el momento de enfrentarse al cuidado de sus hijos o hijas.

La carga de las decisiones y las posibles desavenencias que pueden generar entre los padres y madres pueden desembocar en graves problemas de pareja.

Presión sobre las madres

La educación de los hijos e hijas sigue recayendo mucho más sobre las mujeres, y son ellas las que notan la presión y asumen la responsabilidad cuando algo no va bien. Por lo tanto, si alguna persona tiene que dejar de trabajar para hacerse

cargo de los hijos o hijas, casi siempre será la madre. De la misma manera, será la que recibirá más críticas y comentarios del entorno por su modo de gestionar la situación, hecho que provoca unos mayores niveles de estrés y ansiedad.

Si la madre intenta buscar otros espacios donde desarrollar actividades o intereses y poder alejarse temporalmente del problema de casa, puede ser que también sea juzgada por el entorno por desatender las responsabilidades que se le atribuyen por el mero hecho de ser mujer.

Hermanos y hermanas

Los otros hijos o hijas de la familia pueden vivir muy mal el hecho de que un hermano o hermana no quiera salir de casa y que toda la atención de la familia se centre en este hecho. Así pues, será necesario estar pendiente y buscar el modo de atender sus necesidades aunque la situación en casa sea compleja. Algunos efectos que esta puede tener sobre hermanos y hermanas son:

- Se puede crear un efecto contagio en los demás hermanos o hermanas.
- Algunos pueden sentirse desplazados o notar que tienen que asumir el rol de cuidador del hermano o hermana aislado.
- Pueden dejar de expresar emociones, sentimientos o experiencias que están viviendo para no ser una carga más en la familia.
- Pueden sentir rabia y también «explotar» de alguna manera.
- La dificultad de entender qué le pasa al hermano o hermana puede provocar un efecto de desorientación, sobre todo si no hay diálogo en la familia sobre la situación.

- Los hermanos y hermanas también pueden pasar por procesos de duelo por la «pérdida» de una persona que antes jugaba y hablaba con ellos o ellas y ahora se encuentra aislada. Antes jugaba y parlava amb ells o elles i ara es troba aïllada.

Ansiedad ante la falta de soluciones

Los padres y madres también pueden sufrir ansiedad intentando encontrar una explicación o una respuesta eficaz a la situación en la que se encuentra el hijo o hija. Puede ser que las soluciones que se piensan y se ponen en práctica no sirvan, y que esto afecte mucho al estado de ánimo de la familia.

Encontrar soluciones que mejoren el sufrimiento y el malestar por la situación de aislamiento de un niño, niña o joven puede resultar lento y requerir más tiempo del que se desearía. La ansiedad que aparece en estas situaciones puede empujar a la familia a la búsqueda de una solución rápida para poder dejar de sufrir. Pero la urgencia no ayuda a encontrar soluciones, sino todo lo contrario: dificulta poder tomar conciencia de lo que pasa, de cómo afecta y de qué se puede hacer.

Petición de visitas fuera de casa

Hay muy pocos recursos de salud mental que intervengan a domicilio, así que cuando la familia empieza a buscar ayuda es muy probable que le exijan que el niño, niña o joven se traslade al lugar donde se llevan a cabo las visitas que ofrece este servicio. Es una situación complicada cuando se trata de un problema de aislamiento, ya que la ayuda lleva asociada una acción que el niño, niña o joven no puede realizar, que forma parte del problema.

En este sentido, es importante saber que en algunas zonas hay programas de intervención domiciliaria que incluyen el desplazamiento de las personas profesionales a la casa donde está el niño, niña o joven.

EFFECTOS EN LA ESCUELA

Petición de asistencia por parte de la escuela

Si el niño, niña o joven está en edad escolar, un efecto casi inmediato será que la escuela pregunte por qué no asiste a las clases. El centro tiene un encargo institucional, así que es normal que lleve a cabo esta petición, es lo que tiene que hacer.

Falta de información y acusaciones

Hay que tener en cuenta que la escuela, como pasa en la sociedad en general, no suele disponer de información precisa sobre la salud mental ni las profesionales están necesariamente formadas para saber actuar y tratar al alumnado que tiene problemas de salud mental. Puede ser que maestras y profesoras también estén desbordadas por la situación y no hallen la manera adecuada de gestionarla. Eso puede desembocar en acciones que pueden agravar todavía más el problema.

En el peor de los casos pueden aparecer acusaciones cruzadas entre la escuela y la familia: la escuela acusa a los padres y madres de no hacer nada ante la situación y las familias pueden culpar a la escuela del aislamiento de su hijo o hija, y más aún si se da el caso de que sufre acoso escolar o conductas discriminatorias.

Rumores por parte de los compañeros y compañeras

Cuando el niño, niña o joven deja de asistir a clase durante un periodo de tiempo, puede suceder que empiecen a circular rumores y explicaciones erróneas sobre lo que está pasando.

Estos rumores son una dificultad añadida para que el niño, niña o joven vuelva a la escuela o al instituto, ya que en la mayoría de los casos se basan en estereotipos negativos, con contenidos completamente alejados de la situación y de la vivencia del niño, niña o joven.

EFFECTOS EN EL ENTORNO

Petición de información por parte de la familia extensa o amistades

La situación de aislamiento generará preguntas a la familia (abuelos, abuelas, tíos, tías, etc.) y también a otras personas que tengan relación con el niño, niña o joven como, por ejemplo, madres y padres del colegio. **Es posible que reciban preguntas inesperadas por parte del entorno, algunas en sentido negativo.** Muchas de las preguntas irán dirigidas a la gestión que hace la familia de la situación más que a la situación del niño, niña o joven. Puede ser que esta petición de información genere sentimientos de culpa o malestar, pero la mayoría de las veces la intención es simplemente poder darle sentido a lo que está pasando.

Por otra parte, la familia también puede toparse con preguntas que reproducen prejuicios sobre la salud mental (estigma). Esto se debe, entre otros factores, a la falta de información sobre salud mental (es un tema tabú) y al imaginario social negativo y erróneo que se reproduce en medios de comunicación.

Juicios sobre las acciones y decisiones

Desde el entorno se cuestionarán, se juzgarán y se criticarán las acciones y decisiones que la familia esté llevando a cabo para intentar solucionar la situación. **De repente, todo el entorno tendrá algo que decir sobre cómo «arreglar» la situación que vive la familia.** Este hecho puede incrementar la sensación de soledad y de incompreensión de la familia, cosa que puede llevar a potenciar todavía más el aislamiento.

Estos juicios tienen que ver, por lo general, con los roles y actitudes que se atribuyen a madres y padres: «Eres demasiado permisiva, le estás sobreprotegiendo», en el caso de las madres, y «eres demasiado autoritario» en el caso de los padres.

Emociones y sentimientos

Otra consecuencia importante del aislamiento en el entorno familiar son los efectos emocionales. Es habitual y esperable que las familias de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental experimenten un amplio abanico de emociones ante la aparición de comportamientos de aislamiento social. La presencia de emociones y sentimientos diversos, intensos e, incluso, contradictorios, será una constante durante el proceso de hacer frente al aislamiento.

Es muy recomendable, en primer lugar, tomar conciencia de la presencia de estas emociones, reconocer lo que se está sintiendo y ponerle un nombre. Por este motivo, es necesario hacer un parón, salir de la dinámica de hacer y actuar sin parar, en la que muchas veces puede caer la familia, e intentar conectar con lo que se siente.

En segundo lugar, es recomendable aceptar las emociones y sentimientos como parte del proceso de enfrentarse al aislamiento, aunque sean emociones que, de entrada, resulten socialmente inaceptables como, por ejemplo, la rabia hacia los hijos o hijas, la decepción o la culpa.

En tercer lugar, buscar maneras saludables de expresar y canalizar estas emociones y sentimientos es también una buena recomendación. Las emociones no expresadas suelen desencadenar síntomas físicos propios del estrés. Las emociones mal canalizadas, por ejemplo, a través de conductas violentas o del consumo de alcohol, drogas o medicamentos sin supervisión no harán más que contribuir a complicar todavía más el problema.

A continuación encontrarás una recopilación de las emociones y sentimientos más comunes en los familiares que deben hacer frente al aislamiento de un niño, niña o joven. No pretende ser una recopilación exhaustiva, pero puede resultar útil para empezar a poner orden y nombre a la tormenta emocional.

Ni la familia, ni los niños, niñas o jóvenes son responsables de sentir lo que sienten mutuamente. Tampoco son responsables de lo que sienten en su interior; más bien son responsables de lo que deciden hacer con lo que sienten en una determinada situación y con los recursos disponibles. Como medida para desestigmatizar, es necesario tener presente que las familias y los propios jóvenes afrontan el conflicto o las situaciones de gran complejidad con las herramientas que tienen en ese momento, no con las que querrían o necesitarían ni con las que podrían asumir en un futuro. Por este motivo es importante buscar la ayuda informal (amistades, personas de confianza, otros adultos) o un apoyo profesional específico cuando sea necesario, así como tener en cuenta una línea temporal que puede generar cambios en un margen de semanas o meses, pero (probablemente) no de manera inmediata.



Culpa

Un sentimiento habitual entre madres y padres es la culpa ante los problemas de sus hijos o hijas. En el caso de madres y padres de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con problemas de salud mental, se trata de un sentimiento muy frecuente que se expresa en torno a una pregunta habitual: «¿Qué he hecho yo mal para que a mi hijo o hija le pase esto?»

La culpa es un sentimiento que ordena y da sentido a lo que está pasando: «Yo he hecho algo que ha provocado esto». Por lo tanto, la culpa tiene una función emocional: atenúa la incertidumbre y da una falsa sensación de control en la medida en que nos hace sentir que todo lo que pasa está en nuestras manos. Es verdaderamente desolador pensar que no se puede hacer nada ante una situación crítica y que no se tiene el control. Por lo tanto, se tiende a ir al extremo opuesto (en las tormentas emocionales, el pensamiento se polariza, se vuelve «blanco o negro»), y se puede caer en la creencia de que madres o padres son responsables de todo lo que les pasa a sus hijos o hijas.

Si la culpa perdura en el tiempo, puede tener un efecto paralizador que no permita actuar con claridad. Además, puede tener un efecto reduccionista, que haga pensar que las soluciones y problemas pasan solo por una misma, como si una única figura pudiera dar respuesta a una situación compleja. La creación de soluciones a las problemáticas de salud mental pasa por todas las personas implicadas y por considerar los fenómenos que tienen lugar como algo multicausal. Por lo tanto, una sola persona no puede tener en sus manos toda la responsabilidad y todas las soluciones.

Otro efecto negativo es la activación del círculo de culpa entre madres y padres, por una parte, e hijos e hijas, por la otra. De esta manera, los padres y madres se sienten culpables y, a su vez, hacen sentir culpable de su sufrimiento al hijo o hija que se aísla.

Ante la culpa, una primera recomendación para romper sus efectos negativos es reconocerla y expresarla en palabras, aunque sea para uno o una misma, pero mejor si es con alguien de confianza con quien se pueda compartir la tormenta emocional.

Después de expresarla en palabras, es conveniente cambiar la pregunta «¿Qué he hecho mal?», que no lleva a ninguna parte y que centra la atención en el pasado, por la pregunta «¿Qué puedo hacer a partir de ahora para ayudar a mi hijo o hija y cambiar la situación?». Esta pregunta centra la atención en el presente y en el futuro, y da un rumbo y una dirección hacia la que navegar. Afrontar la situación desde el «qué puedo hacer para ayudar» (¿Qué le va bien a mi hijo o hija?) predispone a hacer nuevas acciones y, por lo tanto, da una sensación de control sobre lo que queremos hacer.

También nos ayudará verbalizarles con palabras a los hijos o hijas que nadie tiene la culpa de lo que está pasando, y que lo que se hará a partir de ese momento será pensar en qué se puede hacer para ayudarles y mejorar la situación. Eso contribuirá a romper el riesgo de retroalimentar el círculo de culpa entre los miembros de la familia.

Tristeza

La tristeza es uno de los sentimientos más básicos ante el sufrimiento de una persona querida. También se da por la pérdida de la sensación de bienestar y por la constatación de que las cosas no son como se esperaban y de que, por lo tanto, las expectativas no se cumplen o no se cumplirán. Todo esto puede estar detrás de la tristeza, que suele aparecer en las familias de niños, niñas y jóvenes que se aíslan. La pregunta de «¿Por qué a mí?» y la sensación de injusticia pueden estar presentes en todo momento.

No obstante, la tristeza como emoción tiene un aspecto positivo y saludable: quiere decir que se está procesando la pérdida, que se está más cerca de la aceptación de que se ha perdido algo y que se está en situación de valorar si es necesario cambiar algo para mejorar la situación y el propio bienestar.



Una primera recomendación es permitirse llorar. Es habitual oír a la gente decir que hace tiempo que no llora. Es especialmente común en hombres, ya que el acto de llorar socialmente les está vedado, pero también es habitual en mujeres que, por la sobrecarga de responsabilidades familiares, sienten que no pueden «perder el tiempo lamentándose». Pese a ello, permitirse llorar en soledad o en compañía ayuda a disminuir la carga emocional de la tristeza y reconforta.

También es recomendable hablar sobre la propia tristeza con una persona cercana, de confianza, que escuche sin juzgar y que no presione para que cese el llanto ni evitar la tristeza.

En esta navegación por la tristeza es recomendable no abandonar las actividades que gustan y aportan bienestar, porque la aflicción puede enquistarse en la apatía y en el «nada tiene sentido». Actividades sencillas como andar, contactar con la naturaleza, ir al cine, disfrutar de vídeos o programas, leer (es mejor dejar para otro momento los programas y libros con temas emocionalmente intensos que pueden acentuar la tristeza) o quedar para tomar un café ayudarán a hacer frente a la tristeza, aunque hacerlas suponga un esfuerzo.

Si se nota que la tristeza está afectando al desarrollo habitual de las actividades diarias porque no se puede parar de llorar, se deja de comer o de atender las propias obligaciones o no se puede dormir, cuesta mucho levantarse del sofá o de la cama y predominan los pensamientos pesimistas sobre el futuro, es muy recomendable buscar la ayuda de un o una profesional de la salud mental.

Rabia

La rabia es otra de las emociones más habituales. Los familiares de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con conductas de aislamiento pueden experimentar sentimientos de rabia y enojo en muchas direcciones. Puede sentirse rabia contra el hijo o hija por tener este comportamiento, contra la escuela porque se considera que parte del problema es culpa del entorno escolar, contra la pareja por la sensación de que no se ocupa lo suficiente del problema, contra el entorno laboral porque no entiende la situación... incluso contra la vida «por haberme puesto en esta situación».

La rabia tiene un punto activador de la acción, es una emoción que a menudo da el empuje necesario para romper con una situación no deseada. No apunta a nadie, no es selectiva, afecta a todo lo que la rodea. La rabia es una emoción básica para salir de una situación que no gusta o que no hace bien, pero es una emoción que se agota por sí misma y que puede convertirse en puerta de entrada a la tristeza.

Sin embargo, la rabia tiene el peligro de acabar convirtiéndose en ira y centrar el malestar y la voluntad de romper propia de la rabia contra una persona u objeto concretos. La ira es selectiva, y apunta hacia aquella cosa o aquella persona a la que se responsabiliza del malestar o sufrimiento que se está viviendo. La ira es el brazo ejecutor de las sentencias que se derivan de los sentimientos de culpabilidad. La presencia constante de la ira provoca un aumento del conflicto y aleja a los y las jóvenes de los adultos a quienes precisamente más necesitan: sus madres, padres u otras figuras relevantes.

Una primera recomendación para gestionar la rabia es buscar la manera de expresarla. La expresión de esta emoción está muy mal vista, pero es una de las que más daño hace a la propia persona y a su entorno cuando no se canaliza de manera saludable. La expresión de la rabia y del enojo está socialmente mucho más penalizada en el caso de las mujeres. Darse unos minutos de soledad para expresar la propia rabia (puede ser por escrito o en voz alta, incluso en forma de «palabrotas»), ayudará a dejarla salir y disminuir su carga.

Otro ejercicio muy útil es romper cosas que sean inofensivas (como, por ejemplo, revistas viejas, listines telefónicos, papeles que no tengan importancia) mientras se expresa la rabia. Si después de este ejercicio se despiertan las ganas de llorar, hay que dejar que salgan. Después de permitirse expresar la rabia, va bien salir a andar o hacer alguna actividad física.

Es importante evitar la expresión de la rabia mediante el insulto, la descalificación o cualquier otra conducta agresiva en casa y con los hijos e hijas. A veces, las palabras pueden doler tanto como la violencia física, especialmente en jóvenes que están en una situación emocional complicada. También hay que evitar hacer frente a la rabia por medio del consumo de sustancias.



Impotencia

Ante el aislamiento, las personas familiares de niños, niñas y jóvenes pueden sentir que no tienen la capacidad de hacer nada para cambiar la situación. El aislamiento puede tener motivaciones complejas, múltiples y difíciles de entender algunas veces. Las madres y padres pueden sentirse impotentes e incapaces de actuar para cambiar la situación. Mientras que la culpa y la ira pueden llevar a la falsa creencia de que todo está en las propias manos; en el caso de la impotencia, el sentimiento es que no se puede hacer nada al respecto.

Para reconducir esta sensación, es útil buscar información (asegurándose de extraerla de fuentes fiables) sobre el aislamiento, a qué da respuesta (los sentidos que tiene) y qué se puede hacer ante este comportamiento. También es útil contactar con grupos de familiares afectados por el problema y pedir información a los profesionales de salud mental de los hijos e hijas.

Ante la sensación de impotencia, esto ayudará a poner en perspectiva y a recordar todo lo que hasta el momento se ha sido capaz de afrontar con el hijo o hija, y cómo, con las acciones del pasado, se han superado otras situaciones vitales complejas, intensas y dolorosas.

Frustración y decepción

Ante un hijo o hija que no quiere salir de la habitación y que falta a la escuela y a otros espacios de relación, las madres y padres pueden sentir frustración y decepción porque es una persona que «no hace las cosas que tendría que hacer» o es más «diferente» de lo que ellos y ellas están dispuestos a aceptar. Se verán obligados a replantearse sus expectativas sobre sus hijos e hijas y la posible sensación de que «les han fallado».

En este caso es útil recordar que la misión de hijos e hijas no es satisfacer las expectativas de sus madres y padres, aunque aceptarlo sea duro. Los y las jóvenes tienen una vida propia, y la relación que se tenga con ellos y ellas como personas adultas debe basarse en el cariño y el afecto y no en la obligación de dar y recibir por igual.

Es muy recomendable prestar atención a cómo se expresan estos sentimientos de decepción delante de los y las jóvenes porque puede agravar su tendencia a aislarse cada vez más. Será útil revisar las expectativas que se tienen sobre el hijo o hija. A la vez, es conveniente centrarse en sus cualidades y recursos, al margen de que se encierre en su habitación o no quiera salir de casa. Los hijos o hijas son mucho más que una persona que está viviendo una situación de aislamiento.

Vergüenza

La vergüenza también es una emoción vinculada a las expectativas pero, en este caso, es la sensación de que no se alcanzan las expectativas de los demás; entendiendo por los demás aquellas personas significativas del entorno y quizá también las normas y las expectativas sociales. Las madres y padres de jóvenes que se aíslan pueden sentir vergüenza ante la idea de que el entorno social los vea como incompetentes.

Es recomendable darse cuenta de si la vergüenza está afectando al estado emocional y tomar medidas. Ser motivo de vergüenza para sus padres y madres es algo que a los niños, niñas y jóvenes puede resultarles difícil gestionar. Buscar información (comprobando que se extrae de fuentes fiables) sobre el aislamiento con grupos de familiares y con profesionales puede ayudar a compartir inquietudes y a rebajar la carga emocional.

También es importante recordar que tanto padres y madres, como hijos e hijas tienen derecho a la intimidad y, por lo tanto, a decidir con quién comparten este problema.

Miedo y angustia

El miedo y la angustia tienen que ver con la incertidumbre sobre lo que pasará: ¿Qué consecuencias tendrá el hecho de que el hijo o la hija no salga de casa durante tanto tiempo o de que no quiera ir al colegio? ¿Cómo afectará a sus amistades? ¿Es posible que la situación empeore y que el aislamiento desencadene otro tipo de conductas? Este temor puede generar conductas exageradas, restrictivas y de control sobre el niño, niña o joven. Por ejemplo, obligarlo u obligarla por la fuerza a que salga de la habitación, amenazar con quitarle el ordenador y tener una actitud constante de vigilancia, etc. Estas respuestas pueden ser contraproducentes porque se centran más en resolver el propio miedo y la propia angustia que la situación del niño, niña o joven, y pueden acabar reforzando la tendencia al aislamiento.

Ante el miedo y la angustia, una primera recomendación es identificar a alguien que sea de confianza en el entorno cercano con quien compartir este miedo, que sepa lo que está pasando y sea una persona a la que se pueda recurrir en caso de necesitar ayuda.

Si se nota que la angustia está afectando al desarrollo habitual de las actividades diarias porque altera la concentración, el sueño o la ingesta, comporta trastornos digestivos u otros síntomas físicos como palpitaciones, sudoraciones, pesadillas, etc., es muy recomendable pedir ayuda a un o una profesional de la salud mental.

Orientaciones

El aislamiento es la parte visible de un problema que suele ser desconocido. Por lo tanto, aunque el aislamiento incomode o provoque sufrimiento, no tiene por qué ser necesariamente el problema. **El aislamiento puede ser la solución con la que ha dado el chico o chica ante un bloqueo o problema que está viviendo.**

Como familia es importante entender y dar sentido a la situación del hijo o hija, pero es muy recomendable orientar esta búsqueda de sentido desde una actitud de curiosidad, de investigación amable que quiere descubrir qué hay detrás del aislamiento, ya que solo por medio de una relación de proximidad y confianza con el hijo o hija se puede llegar a conocer el problema y a entender lo que pasa.

Hay que evitar las reacciones punitivas ante el aislamiento del joven, no se debe juzgar ni castigar. Sin embargo, tampoco es positivo ignorar el problema y dejarlo pasar, puesto que hay que tener cuidado con no normalizar la situación.

Es muy importante, por tanto, **abordar el problema y buscar ayuda cuanto antes mejor**, aunque solo sea buscando información sobre aislamiento si se ha observado alguna señal de alerta.

Es crucial observar, indagar y preguntar al entorno para poder comprender lo que está pasando. En este sentido, **es importante mantener una buena relación con la escuela porque el profesorado y los compañeros y compañeras de clase pueden ser una fuente de información relevante y una figura aliada para hacer frente al problema.**

Hay que intentar no centrarse solo en el problema para que no se convierta en el núcleo de la relación con el hijo o la hija. **Hay que atender y observar también los aspectos «sanos» y positivos y tener en cuenta sus recursos**, ya que son los que pueden servir para «tirar de la cuerda», construir soluciones y sacarlo del aislamiento.

Es importante ayudar al o a la joven a construir un relato propio que dé sentido a lo que está pasando, a entender a dónde ha llegado. Este relato también debe servir para que afloren los recursos positivos que tiene el o la joven, así como para rescatar aficiones o intereses que tenía antes de caer en la situación de aislamiento. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los niños y niñas de más corta edad tendrán más dificultades para expresar con palabras lo que les pasa o los intereses que tienen.

No es recomendable delegar en los niños, niñas o jóvenes responsabilidades que no les corresponden, pero sí es muy recomendable tener en cuenta en todo momento su opinión cuando deban tomarse decisiones importantes. Puede ser de ayuda fomentar que el o la joven sea responsable tanto de las consecuencias negativas de sus conductas, por una parte, como de otros aspectos de su tratamiento terapéutico, por la otra. Son maneras de aprender y de hacerle ver que él o ella son agentes activos de su propia vida.

Es importante salir del discurso de «se está portando mal», ya que la intención del chico o chica con su conducta es la de expresar su malestar. Este discurso, por lo general, lleva a madres y padres a pensar en castigos o en unas medidas punitivas que, en vez de conseguir que la situación mejore, refuerzan y mantienen el problema, al tiempo que no permiten que se recompense al o la joven por otros aspectos de su vida.

Cuando el aislamiento es selectivo, resulta más desconcertante para la familia. En estos casos se puede caer en la lectura de que «hace lo que quiere», que puede obstaculizar encontrar soluciones. Aunque parezca que quedándose en casa el niño, niña o joven «sale ganando», hay que entender que a la larga es una pérdida.

Es importante evitar castigos que impidan al hijo o hija asistir a eventos agradables cuando no ha querido participar en otras actividades (por ejemplo: «Si no vas al colegio, te castigo con no salir el fin de semana»).

Es recomendable mantener la coherencia en todo momento en el abordaje entre los adultos responsables. **Una respuesta consensuada entre madres y padres será siempre más clara y supondrá una referencia estable que podrá servir de orientación para el niño, niña o joven.** De todos modos, que sea consensuada entre madres y padres no implica que sea la respuesta correcta o la que le convenga al niño, niña o joven. La coherencia tiene una función de pauta, aunque sea para que el o la joven la critique.

Para buscar ayuda profesional sobre el problema del aislamiento **se puede acudir al o la pediatra y al médico o médica de cabecera (profesionales del Centro de Atención Primaria)**. Estas figuras, por lo general, pedirán que el niño, niña o joven acuda a este servicio médico para hacer la visita, y por ello es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Si madres o padres no pueden ir con el hijo o hija porque no quiere salir de casa, podrán ir ellas e iniciar el proceso.
- Antes de hacerlo es recomendable observar al hijo o hija y recabar información, datos y detalles para poder explicárselos a la profesional y que pueda trabajar con ello.

- El o la pediatra o el médico o médica de cabecera serán las personas encargadas de derivar el caso a las profesionales de salud mental de la red pública. Una vez que el caso esté en manos de la red de salud mental, es recomendable preguntar por las opciones disponibles de intervención a domicilio o por los programas específicos de intervención domiciliaria que pueda ofrecer el centro de salud mental: Programa de Seguimiento Individualizado (PSI), Programa de Atención Domiciliaria Intensiva (PADI), Equipo Multidisciplinar de Apoyo Especializado en Salud Mental (ESME).
- No obstante, hay que tener en cuenta que estos programas no siempre están disponibles, ya sea porque no existen en la zona o porque requieren un tiempo de espera.
- Si se detecta un problema en relación con los procesos de socialización, también puede consultarse al equipo de atención pedagógica, a la psicóloga u orientadora de la escuela y, en el caso de menores de seis años, al CDIAP.

Es muy importante no plantearse grandes hitos ni esperar soluciones rápidas, ya que la urgencia por hallar soluciones inmediatas o grandes cambios pueden generar malestar. Pueden pensarse y proponerse a los hijos o hijas maneras sencillas de «salir» de casa o de la habitación: ir a una tienda del barrio a comprar algo, ir a casa de la abuela, etc. También es recomendable hablar y negociar estas propuestas, y ser flexible ante otras que puedan surgir.

En este sentido, es esencial cuidar los espacios de comunicación y de relación cotidianos de la familia, que es donde se pueden abordar estas propuestas.

Salir del aislamiento no es un proceso lineal, sino que se darán pasos hacia delante y pasos hacia atrás. No será una progresión lineal en la que siempre habrá mejoras. A medida que se avanza en el proceso, la concienciación sobre lo que sucede será mayor, lo que puede provocar cierto malestar a corto plazo pero puede ser positivo a largo plazo.

No hay que olvidar a los hermanos y hermanas, y procurar tener espacios para ellos y ellas con los padres y madres, más allá del hermano o hermana con el problema. Es importante explicar lo que está pasando y adaptar esta explicación en función de la edad del hermano o hermana en el momento de explicarle la situación.

Es crucial tener siempre presente que todas las personas implicadas (madres, padres, hermanos y el hijo o hija que se aísla) tienen derecho a la intimidad. Es muy recomendable compartir la situación y las emociones con las personas de confianza o en los espacios que se presten a ello, pero también hay que tener en cuenta que existe el derecho a no explicarlo si no se percibe ni se siente así.

Del mismo modo, **es muy importante respetar la confidencialidad del hijo o hija respecto de su situación. Es recomendable no hablar del aislamiento con otras personas sin el consentimiento del joven**, sobre todo si se trata de una situación en público. Es conveniente pactar con el o la joven cómo y a quién se le comunica la situación que se está viviendo.



¿Cómo podemos cuidarnos?

Cuando se tiene un hijo con una problemática de salud mental es muy probable que este hecho se convierta en el centro de la vida de los padres y madres. Es algo habitual y comprensible. Aun así, las personas son más que las madres o padres de un hijo o una hija con un problema de salud mental. Los adultos responsables de niños, niñas, adolescentes y jóvenes tienen que cuidarse y tener una buena condición emocional para poder hacer frente a la situación. Aunque parezca contradictorio, dedicar tiempo a cuidar la propia salud emocional servirá para ayudar mejor al hijo o a la hija.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que, en el caso de las madres, hacerlo cuesta más. Las normas sociales y el entorno dictan constantemente que ser una «buena madre» implica estar pendiente siempre de los hijos e hijas, que tienen que ser el centro de la vida por encima de todo lo demás. Por lo tanto, puede darse el caso de que el entorno no cuestione el hecho de que una madre deje el trabajo para poder estar más tiempo con el hijo o hija, pero que sí cuestione el que decida dedicarle tiempo a una actividad de disfrute personal.

Es muy importante buscar la **corresponsabilidad de los cuidados** entre hombres y mujeres dentro de la familia; es decir, que madres y padres se impliquen de igual manera en el cuidado de los hijos o hijas que tienen un problema de salud mental. Solo de esta manera las dos personas podrán tener espacios y momentos para cuidar de sí mismas, estar emocionalmente más fuertes y afrontar mejor la situación.

Pedir ayuda no es una debilidad, es una fortaleza. Un recurso muy valioso son las entidades de familiares, así como los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) y entre iguales (personas en situaciones difíciles parecidas). Estos grupos pueden ayudar a poner en contacto a la familia con otras que están en la misma situación. Así se ve que no es algo excepcional y que hay gente con la que se puede compartir el malestar sin sentirse juzgada ni cuestionada. Además, se pueden compartir recursos y posibles soluciones. Si este tipo de ayuda no basta para reducir el malestar, es muy recomendable buscar ayuda profesional como, por ejemplo, terapia psicológica.

Bibliografía

Carvajal-Carrascal, G. & Caro-Castillo, C.V. (2009). «Soledad en la adolescencia: análisis del concepto». *Aquichan*, 9(3), pp. 281-296.

De la Calle, M., & Muñoz, M. J. (2018). «Hikikomori: el síndrome de aislamiento social juvenil». *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), pp. 115-129.

Duek, C. (2010). «Infancia, desarrollo y conocimiento: los niños y niñas y su socialización». *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2), pp. 799-808. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315155002>

Espinar, E. & López, C. (2009). «Jóvenes y adolescentes ante las nuevas tecnologías: percepción de riesgos». *Athenea Digital*, (16), pp. 1-20.

Fernández, M. (2009). «Los trastornos de ansiedad en niños y adolescentes: particularidades de su presentación clínica». *PSIMONART*, 2(1), pp. 93-101.

Furlong, A. (2008). «The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people». *Sociological Review*, 56(2), pp. 309-325. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2008.00790.x>

González, C. & Inglés, C.J. (2019). «Avances actuales en el rechazo escolar y otros problemas de asistencia: una perspectiva internacional. Introducción al monográfico». *European Journal of Education and Psychology*, 12(1), pp. 11-15. doi: <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i1.237>

Grusec, J. E. (2011). «Socialization Processes in the Family: Social and Emotional Development». *Annual Review of Psychology*, 62(1), pp. 243-269. doi: <http://doi.org/10.1146/annurev.psych.121208.131650>

Husu, H.M. & Välimäki, V. (2016). «Staying inside: social withdrawal of the young, Finnish “Hikikomori”». *Journal of Youth Studies*, 20(5). doi: <http://doi.org/10.1080/13676261.2016.1254167>

Krieg, A. & Dickie, J. (2013). «Attachment and hikikomori: A psychosocial developmental model». *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), pp. 61-72. doi: <https://doi.org/10.1177/0020764011423182>

Li, T.M., & Wong, P.W. (2015). «Youth social withdrawal behavior (hikikomori): A systematic review of qualitative and quantitative studies». *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(7), 595-609. doi: <https://doi.org/10.1177/0004867415581179>

Malagón-Amor, Á., Córcoles-Martínez, D., Martín-López, L. M., & Pérez-Solà, V. (2015). Hikikomori in Spain: A descriptive study. *International Journal of Social Psychiatry*, 61(5), pp. 475-483.

Pérez, N. & Felipe, E. (2013). «Ansiedad de separación y miedos escolares en niños y niñas de seis años». *Apuntes de Psicología*, 31(3), pp. 299-306.

Rey, C.A., Aldana, D.R. & Hernández, S. (2006). «Estado del Arte sobre el Tratamiento de la Fobia Social». *Terapia Psicológica*, 24(2), pp. 191-200.

Romero, M. E. (2019). «Hikikomori. Las voces silenciosas de la sociedad japonesa». *México y la cuenca del pacífico*, 8(23), pp. 123-138. doi: <https://doi.org/10.32870/mycp.v8i23.561>

Sánchez, M.M., Prendes, M.P., & Serrano, J.L. (2011). «Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia». EDUTEC. Revista Electrónica De *Tecnología Educativa*, (35).

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2016). Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia. *Educación Y Humanismo*, 18(31), pp. 186-204. <https://doi.org/10.17081/eduhum.18.31.1374>

Simkin, H. & Becerra, G. (2013). «El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial». *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 24(47), pp. 119-142.

Tapia, M.L., Fiorentino, M.T., & Correché, M.S. (2003). «Soledad y tendencia al aislamiento en estudiantes adolescentes. Su relación con el autoconcepto». *Fundamentos en Humanidades*, 4(7-8), pp. 163-172.

Tejeiro, R. (2002). «¿Fomentan los videojuegos el aislamiento social?» *Eúphoros*, (5), pp. 233-238.

Yubero, S., Larrañaga, E., Navarro, R., & Elche, M. (2018). «Padres, hijos e internet. Socialización familiar de la red». *Universitas Psychologica*, 17(2), pp. 88-100. <https://dx.doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-2.phis>

OTRAS GUÍAS SOBRE AISLAMIENTO:

How you can help - A GUIDE FOR FRIENDS & FAMILY (Feeling withdrawn - p.12) <https://www.rethink.org/media/2465/how-you-can-help-guide-online.pdf>

Social Withdrawal - Anxiety Causes & Solutions (CalmClinic) <https://www.calmclinic.com/anxiety/symptoms/social-withdrawal>

Recursos per a familiars sobre l'ús de les noves tecnologies (SobrePantalles, Servei de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament de Granollers)

<http://www.sobrepantalles.net/famili/>

Familia y nuevas tecnologías Cómo ayudar a los menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet - GUIA PARA PADRES Y MADRES (Javier Arza - Consejo Audiovisual de Navarra)

https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/585666/Familia_NuevasTecnologias.pdf/7c9d2399-0435-4a58-ba3c-80a7a0b19380

Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital (FAROS Sant Joan de Déu)

<https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digital>

Niños y tecnología: consejos para padres en la era digital (FAROS Sant Joan de Déu)

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/ninos-tecnologia-consejos-padres-era-digital>

Social phobia - How can family and friends help? (Mind)

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/phobias/for-friends-family/#.Xcv5NW5Fyzk>

What to do if your Child is Refusing to go to School (YoungMinds)

<https://www.youngminds.org.uk/>

10 School Refusal Intervention Tactics That Work (Brook road academy)

<https://www.brookroadacademy.com/news/school-refusal-intervention-tactics-that-work/>



www.salutmental.org

Un proyecto de:



Con la colaboración de:

