

Agitación y agresividad



¿Qué es y cómo se manifiesta?

La agitación es un estado de inquietud o angustia difícil de calmar, que puede manifestarse caminando de un lado a otro con inquietud, o con preocupación constante por alguna persona o situación.

La agresividad es la manera en la que esa inquietud se puede expresar, ya sea de forma física (dando golpe, empujones, tirando objetos...) o verbal, con gritos, insultos o utilizando palabras ofensivas).

Recomendaciones

- ✓ Procurar **identificar la causa**, pensando en qué ha sucedido justo antes de esta conducta por si hay alguna relación
- ✓ **Descartar que pueda haber alguna causa física** que genere malestar (dolor, hambre, frío...)
- ✓ Procurar un **entorno tranquilo y seguro**.
- ✓ Usar un **tono de voz sereno y afectuoso**.
- ✓ Tratar de **redirigir su atención** hacia algo que le resulte agradable.
- ✓ **Escuchar con empatía** e intentar entender su frustración o malestar.
- ✓ **Garantizar la seguridad**.

Si el comportamiento es frecuente o difícil de gestionar, **consultar con el equipo médico especialista** para que realice una valoración.

A evitar

- ✗ Tomarlo como una cuestión **personal**.
- ✗ Responder con **irritación** o con un tono autoritario.
- ✗ **Razonar** sobre su comportamiento.
- ✗ **Contradecirle** cuando está intentando expresar su frustración.
- ✗ **Discutir**, ya que eso solo aumentará la tensión.

Con el apoyo de: