

LA IRA

cómo ayudar a los niños a manejar esta compleja emoción

¿Qué es la ira?

La ira es una emoción básica que sentimos todos. Es normal y suele ser saludable. Sin embargo, cuando se pierde el control, la ira se vuelve destructiva. A los niños puede traerles problemas con su familia, sus compañeros y su rendimiento escolar. Al igual que otras emociones, la ira llega acompañada de cambios fisiológicos. Tanto la frecuencia cardíaca como la presión arterial pueden aumentar. La ira puede deberse tanto a hechos internos como externos. Un niño, por ejemplo, puede enojarse porque siente que sus notas no son buenas (interno) o bien porque un hermano le empujó (externo).

La manera natural de expresar la ira consiste en responder con agresión. Es la respuesta instintiva ante la percepción de amenazas físicas o verbales. Sin embargo, responder agresivamente a cada situación de amenaza no es sano ni seguro. La violencia acarrea problemas sociales, dificultades con la familia, problemas con la justicia y un daño físico o emocional. Por lo tanto, es importante enseñar a los niños, desde pequeños, formas saludables de controlar su ira.

¿Cómo se manifiesta la ira según las edades?

En la primera infancia, los niños comienzan a adquirir la capacidad de reprimir los impulsos de agresión física (como empujar, golpear, pellizcar, morder, gritar) cuando están enfadados. Los niños en edad preescolar van aprendiendo a identificar los estados emocionales básicos en ellos mismos y en los demás mediante el uso de la palabra. Sin embargo, es frecuente ver niños que recurren a conductas de violencia física (arrojan juguetes, empujan o golpean a sus padres o compañeros) debido a que se están empezando a acostumbrar al uso de la palabra para expresar sus sentimientos.

A medida que crecen, adquieren habilidades lingüísticas más complejas y empiezan a tener la capacidad para ponerse en el lugar del otro. Desarrollan

la empatía y llegan a comprender mejor el efecto que sus actos y palabras tienen sobre los demás. En los años más avanzados, ya deberían saber expresar su ira con palabras, no físicamente. Sin embargo, los niños con dificultades para hablar o controlar sus impulsos suelen bregar para controlar sus sentimientos de ira y pueden responder usando la fuerza física, gritos o negándose a obedecer las normas escolares o familiares.

Los adolescentes son acuciados por nuevos agentes agresores y preocupaciones que pueden provocar sentimientos de enojo y frustración, como la creciente necesidad de independencia e intimidad, además de que aumentan las exigencias académicas, sociales y laborales. Algunos jóvenes expresan su frustración e ira negándose a verbalizar lo que sienten y piensan, mientras que otros reaccionan físicamente arrojando objetos o dando portazos. Algunos jóvenes tienen dificultades para manejar sus impulsos de agresión física y sus reacciones pueden llegar al punto de descargar su agresión en los demás. La cultura de grupo también puede tener un papel fundamental en la aceptación de la agresión física o verbal como respuesta adecuada a los sentimientos de ira.

¿Qué podemos hacer los padres?

La forma en que los padres responden a las situaciones emocionales influye de manera significativa en el aprendizaje del niño a manejar sus propias emociones. Los niños están siempre aprendiendo a controlarse y necesitan una guía para poder expresar y dominar sus emociones y conductas correctamente. Los niños que ganan habilidad para manejar emociones, como el enojo, de manera adecuada pueden sobrellevar y repeler mejor el estrés.

Esta capacidad les servirá desde la infancia hasta la adultez y redundará en una mejor salud física y mejor rendimiento académico y laboral. Reduce, además, los problemas de conducta fomentando a la vez el autocontrol, la confianza en sí mismos y buenas relaciones con los compañeros.

Los padres pueden estimular la adquisición de habilidades eficaces para manejar la ira de la siguiente manera:

- Ayudándolos a desarrollar la empatía. Por ejemplo, pregúntele a su hijo : “¿Cómo piensas que puede sentirse Ana cuando le gritas y le quitas su juguete?” o “¿Cómo te sentirías tú si ella te hiciera lo mismo?”
- Enseñándoles que puede admitirse cualquier sentimiento, no cualquier comportamiento. Es decir, uno puede sentirse frustrado pero no por esos golpear, patear o pegar a otro para expresar lo que se siente.
- Cada situación que lleva a su hijo a afrontar sentimientos de ira es una oportunidad de aprendizaje. Cuando note que su hijo mantiene la calma ante una situación irritante, remárqueselo y felicítelo. En cambio, si nota que no maneja bien su ira, acérquese para ayudarlo a resolver el problema. Pregúntele, por ejemplo, qué podría hacer la próxima vez que le suceda algo que suscite su ira. Ayúdelo a encontrar opciones, como “avisar a un adulto” o “volver la espalda” y luego aliéntelo a que la próxima vez reaccione eligiendo alguna de estas formas socialmente aceptadas.
- Ayudándolos a desarrollar hábitos de control efectivo del estrés para evitar exabruptos de ira. Pidiéndoles que piensen en actividades positivas, como hacer ejercicio, leer, escribir o escuchar música, que los mantengan alejados de los que los irrita, los entusiasme y los lleven a participar regularmente de ellas. Y mejor aún, sirva de ejemplo recurriendo a estas actividades usted mismo.
- Aconsejándoles a hacer inspiraciones profundas antes de reaccionar agresivamente cuando estén furiosos. Tenga en cuenta que para que dé resultado, es necesario practicar antes. En caso de niños pequeños, es una habilidad que los padres pueden ejercitar con ellos al acostarlos.

¿Cuándo debería buscar ayuda profesional?

Aprender a controlar los sentimientos de ira es una parte normal del crecimiento. Algunos niños adquieren habilidades efectivas para el manejo de la ira fácilmente mientras que otros necesitan una guía más directa y cierta práctica. Si su hijo tiene dificultades para aprender a calmarse cuando está enojado o sufre episodios frecuentes en los que no puede evitar agredir física o verbalmente, es posible que necesite la intervención de un profesional en salud mental. Los ataques de ira repetidos pueden dificultar la participación del niño en las actividades regulares de la clase o aumentar el riesgo de que un compañero salga dañado física o emocionalmente. Un profesional podrá evaluar las causas subyacentes y los factores que activan el enojo y la frustración y ayudarlo a adquirir habilidades específicas para el manejo de la ira. Podrá, además, darle apoyo y orientación a usted y a los maestros de su hijo.

ACERCA DE POSITIVEKIDS

PositiveKids es un centro de educación integral, cuya misión es potenciar el bienestar y el rendimiento de niños y adolescentes, estimulando todas las esferas de su desarrollo, a través de la difusión y aplicación de las más avanzadas técnicas del ámbito de las neurociencias, la psicología, la pedagogía y la preparación física.

¿Qué hacemos?

Diseñamos e impartimos programas orientados a la promoción de la salud y el bienestar infantil, así como a la prevención y el tratamiento de trastornos de salud mental en niños y adolescentes.

El Equipo

El equipo de PositiveKids está formado por psicólogos, médicos, pedagogos y fisioterapeutas, con amplia formación y experiencia profesional.

Para más información, pautas y consejos prácticos, visite nuestra página web: www.positivekids.es