

Pautas para padres

Gestión de la ira en niños

La ira es una de las emociones negativas más intensas que sentimos. Se trata de una reacción compleja en la que se ponen en funcionamiento tres tipos de respuestas: la corporal, en la que el cuerpo se activa para la defensa o el ataque; la cognitiva, que depende de la valoración personal que hagamos; y por último la gestión conductual de la situación. No se debe confundir la emoción de la ira con la agresividad, que es una de las maneras en que se gestionan las emociones. Experimentar y expresar la ira a través de la agresividad depende de las conductas que hayamos aprendido a lo largo de nuestra vida. La ira bien manejada aporta beneficios y ya que se trata de una emoción que no podemos dejar de sentir, es importante gestionarla a nuestro favor.

La ira hace que los niños sientan enfado, irritabilidad, resentimiento o furia ante distintas situaciones: si sienten miedo, ante algo que no les gusta, no conseguir lo que quieren, el fracaso, la sensación de frustración, el sueño, el cansancio... Normalmente la ira también se produce cuando una persona no acepta un límite o una norma. Muchas veces las personas tienen dificultades con la ira porque de pequeños han sido bebés con un temperamento difícil (dificultades para dormir, comer y relacionarse correctamente con sus cuidadores). Cuando estas personas crecen y se desarrollan, se encuentran con dificultades en su día a día que hacen que, en vez de gestionar correctamente sus conflictos, lo hagan desde la rabia.

Por ello, es importante que desde las primeras etapas de la vida se faciliten estrategias para el control adecuado de la ira, aprender a reconocer esta emoción y a canalizarla. Por ejemplo, debemos ayudar a los más pequeños a aprender a identificar y a expresar qué les molesta, dotarles de estrategias de autocontrol como aprender a calmarse mediante la respiración o cualquier otra técnica que desvíe su atención de la situación que le ha provocado ira.

Es fundamental que los niños adquieran unos hábitos de autonomía adecuados: puedan dormir en su habitación cuando por edad les corresponde, puedan comer de todo y no sólo aquellos alimentos que les gusten. Además, no siempre pueden recibir toda la atención de los adultos, por ello se les entrenará (en función de su edad) a que puedan esperar a recibir una gratificación (ya sea de índole material o social). Hay que tener presente, que el "motor" más potente que mantiene la motivación de las personas, siempre será la atención o el refuerzo social.

Además, hay que educar a los niños en la frustración, es decir tienen que entender que no siempre van a conseguir sus objetivos, sean cuáles sean. En los casos en los que reaccionen desde la ira es adecuado ignorarles o quitarles un privilegio (horas de pantalla, quedar con un amigo...); reparar el daño (en el caso que rompan un objeto o agredan a una persona); o realizar una tarea para compensar dicho daño.

Si manifiestan la ira a través de: insultos, golpes, tono agresivo o provocaciones verbales constantes hay que actuar de manera rápida y contundente y buscar apoyo profesional en la mayor brevedad posible.

Pautas para padres
Gestión de la ira en niños
Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45