



El enfado: cómo ayudar a los niños a manejar esta compleja emoción



El enfado es una emoción básica que sentimos todos. Sin embargo, cuando se pierde el control, el enojo se vuelve destructivo. ¿Cómo ayudar a los más pequeños a gestionar esta emoción?

El enfado puede suponer para los niños problemas con la familia y los compañeros, y puede repercutir en el rendimiento escolar. Al igual que otras emociones, el enfado va acompañado de cambios fisiológicos; tanto la frecuencia cardíaca como la presión arterial pueden aumentar. El enojo 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 su hermano lo ha empujado (externo).

La manera natural de expresar el enojo consiste en responder de forma agresiva. Es la respuesta intuitiva 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 el enojo 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, etc.) cuando están enojados. Los niños en edad preescolar aprenden a identificar los estados emocionales básicos, en ellos mismos y en los demás, mediante el uso de la palabra. Sin embargo, es frecuente que algunos niños recurran a conductas de violencia física (arrojan juguetes, empujan o golpean a sus padres o compañeros), en

parte porque aún se están acostumbrando al uso de la palabra para expresar sus sentimientos.

A medida que crecen, los niños adquieren habilidades lingüísticas más complejas y empiezan a desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del otro. **Adquieren empatía y llegan a comprender mejor el efecto de sus actos y palabras en los demás.** Con los años, ya deberían saber expresar su enojo con palabras y no físicamente. Sin embargo, los niños con dificultades para hablar o para dominar sus impulsos suelen luchar para controlar sus sentimientos de enojo y pueden responder usando la fuerza física, los gritos o negándose a obedecer las normas escolares o familiares.

Los adolescentes son estimulados por nuevos agentes y preocupaciones que pueden provocar sentimientos de enojo y frustración, como la creciente necesidad de independencia e intimidad, además del aumento de 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 adolescentes tienen dificultades para manejar sus impulsos de agresión física, y sus reacciones pueden llegar al límite de descargar su ira contra los demás. La cultura de grupo también guarda un papel fundamental en la aceptación de la agresión física o verbal como respuesta adecuada a los sentimientos de ira.

¿Qué pueden 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 necesitan una guía para poder expresar y dominar las emociones y conductas correctamente.** Los niños que ganan habilidad para manejar las emociones, como el enojo, 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 en un más alto rendimiento académico y laboral. Reduce, además, los problemas de conducta fomentando, a la vez, el autocontrol, la confianza en uno mismo y las buenas relaciones con los compañeros.

Los padres pueden estimular la adquisición de habilidades eficaces para manejar el enojo de las siguientes maneras:

- **Ayudándolos a desarrollar la empatía.** Por ejemplo, le puedes preguntar a tu hijo: “¿Cómo piensas que se puede sentir María cuando le gritas y le quitas su juguete?” o “¿Cómo te sentirías tú si Pablo te hiciera lo mismo?”.
- **Enseñándoles que puede admitirse cualquier sentimiento pero no cualquier comportamiento.** Es decir, uno puede sentirse frustrado, pero no por ello puede golpear, patear o agarrar a otro para expresar lo que siente.
- Cada situación que lleva a tu hijo a afrontar sentimientos de enfado es una oportunidad de aprendizaje. Cuando notes que tu hijo mantiene la calma ante una situación irritante, remárcalo y felicítalo. En cambio, si notas que no controla bien el enfado, acércate para ayudarle a resolver el problema. Pregúntale, por ejemplo, qué podría hacer

la próxima vez que le suceda algo que suscite su enfado. Ayúdale a encontrar opciones como “avisar a un adulto” o “dar la espalda”, y luego alientalo a que la próxima vez reaccione eligiendo una de estas formas socialmente aceptadas.

- **Ayudándolos a desarrollar hábitos de control efectivo del estrés** para evitar exabruptos de ira. Pídeles que piensen y participen regularmente en actividades positivas, como hacer ejercicio, leer, escuchar música, etc., que los mantengan alejados de aquello que los irrita.
- **Aconsejándoles a hacer inspiraciones profundas** antes de reaccionar agresivamente cuando están enfadados.

¿Cuándo hay que buscar la ayuda de un profesional?

Aprender a controlar los sentimientos de enfado es una parte normal del crecimiento. Algunos niños adquieren habilidades efectivas para el control de la ira fácilmente, mientras que otros necesitan más práctica.

Si tu hijo tiene dificultades para calmarse cuando está enfadado 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.

Un profesional podrá evaluar las causas subyacentes y los factores que activan el enojo y la frustración, y ayudar al niño a adquirir habilidades específicas para el control de la ira. Podrá, también, dar apoyo y orientación a los padres y a los profesores

