



Entendiendo y gestionando LA RABIA



HopeMedia
INFANTIL



La rabia, desde la mirada de una psicóloga



La palabra **emoción** viene de mover. Una emoción, cualquiera de ellas, es una energía que impulsa. Hacia adelante o hacia atrás, pero siempre impulsa. Es una energía que reacciona como las baterías, con carga positiva o negativa.

La emoción de enojo o ira libera carga negativa que no empuja hacia adelante sino hacia atrás. Enojarse alguna vez es inevitable. Tan natural como estornudar. Y así, como con el estornudo, será inevitable también que de ese enojo se desprenda energía explosiva que detonará hacia fuera o hacia dentro, pero explotará irremediamente.

En la vida, no va mal un poco de energía negativa. Nos fuerza a detener la inercia hacia delante y nos empuja al rincón de pensar. Un rincón que, aunque seamos mayores y no exista más que en nuestra imaginación, nos ayuda a parar y reiniciar el camino.

Pero cuando esa energía negativa es continua y la explosión hace mucho ruido, se torna un resfriado colectivo. Un estornudo que salpica contagiando con mucho malestar a todos los que están cerca. Y a veces, incluso, provocando desafecto hacia el que explota. Esto complica todavía más el circuito para salir del enfado. Es tan delicado como desactivar una bomba. Es decir, necesitamos dar con el cable justo para neutralizarla, cuidando que los demás queden fuertemente fijados.

En algunos niños, las explosiones tienen que ver con que son personas de ideas muy claras, algo que un día incluso agradeceremos. Ahora bien, aun en estos casos, será bueno reconducir esa energía negativa hacia algo positivo para el niño. Para eso, antes de que sea capaz de razonar, tenemos que “doblegar su voluntad”. Esto suena muy impopular en nuestros días. Sin embargo es así como aprenderá a obedecer a sus padres, para un día ser capaz de obedecer a Dios y luego obedecerse a sí mismo.

Distinto es el caso de que el niño ya tenga una edad en que podamos razonar con él. Si después de explicarle las conductas inapropiadas, insiste en ellas y sigue descargando estornudos emocionales, nos deben saltar las alarmas. Es posible que nos esté dando pistas de una historia de inseguridad y heridas afectivas. Una historia que comienza a moldear su mente y su corazón de una manera tan negativa como la carga de energía que arrastra.

Una de las historias más frecuentes que cuentan los reiterados ataques de estornudos emocionales es la de un corazón inseguro. Eso significa que hemos fallado en convencer al niño de que vale mucho y de que lo amamos sin importar cómo se porte. Experimentará la



La rabia, desde la mirada de una psicóloga



constante sensación de tener que defenderse por todo. Esa sensación se volverá una marca propia, una reacción que le acompañará el resto de su vida.

No existe el remedio definitivo para el estornudo emocional llamado ira, enfado, rabietas y de tantas otras maneras, pero hay dos tiritas que nos pueden conducir a la solución: firmeza e incondicionalidad.

Necesitamos descubrir de qué manera expresarle el afecto y que lo comprenda. Necesitamos mostrárselo aun cuando su estornudo nos contagie el malestar. Pero necesitamos, también, no dejarle avanzar ni un solo paso en la dirección negativa a la que nos empuja.

Maijo Roth
Psicóloga



La rabia, desde la mirada de un maestro



La rabia no está muy bien vista, pero, como todas las emociones, cumple una función. Puede servir, por ejemplo, para poner límites o hacer saber claramente que algo no nos gusta. Un niño que dice sí a todo y nunca levanta el tono..., sospechoso. Enfadarse en determinadas circunstancias puede llegar a ser un signo de buena salud mental; el **peligro** se encuentra en que esta emoción mal gestionada conduce a alguna forma de **violencia**. Por eso nos asustan muchas veces las personas cuando se enfadan, así que es importante guiar a tu hijo a que sea **él** quien domine esta emoción tan explosiva, y no ella la que le domine a él.

Vamos a mencionar seis **puntos** que espero te ayuden:

1. **Toma consciencia de que su estado no es nada personal contra ti.** A partir de los dos años el niño experimentará esta emoción por diversas causas, así que trata de averiguar su **origen** (está muy cansado, tiene hambre...); eso te ayudará a anticipar el problema y a que el niño vaya aprendiendo a identificar sus detonantes.

2. **No hay nada malo en que llore y muestre su enfado, pero no debes permitir que su enojo le lleve a dañar a otros o a sí mismo.** Se tolera su emoción, pero no determinados **actos**: nada de pegar o romper cosas; debes hacerle entender esto cuanto antes y ser inflexible. Si es necesario, puedes controlarlo físicamente con el mayor cuidado posible y siempre desde la calma (recuerda que “la respuesta amable calma el enojo”).

3. **Si el niño está demasiado enrabiado, suele ser conveniente esperar** a que se tranquilice antes de hablar con él, pero en muchas ocasiones sí que podemos lanzarle un “**salva-rabietas**” en forma de pregunta: “**¿El problema es pequeño, mediano o grande?**”. Esta pregunta le hará reflexionar sobre lo que está provocando su enfado. Si el problema es pequeño pídele que piense una solución; si es mediano ofrécele tu ayuda; y si es grande empatiza con él y ofrécele consuelo.

mientras dure la tormenta no debes contagiarte y perder tu liderazgo emocional, espera tranquilo y firme.

4. **Hay que enseñar a controlar, no a reprimir.** La rabia es una emoción muy potente. Si no la sacamos fuera, explotará dentro, y esa implosión traería consecuencias negativas. Se trata de controlar dicha explosión.

5. **Deja que se desahogue.** En ocasiones con solo dejar que se exprese, desde una actitud de escucha, es suficiente para que se calme.



La rabia, desde la mirada de un maestro



6. Enfadarse es peligroso, pero no necesariamente malo. Nos consta que el mismo Jesús se enfadó en varias ocasiones. Aprovecha la experiencia reciente de tu hijo para leer esas **historias de Jesús y cómo canalizó su enfado para hacer algo bueno**. Comparte con él también tus propias experiencias con esta emoción.

No hay nada malo en sentir rabia ante las injusticias, las desgracias o el sufrimiento ajeno. Aprendamos a dominar la ira y seremos sabios.

Alberto Gil
Maestro



EMOÇIOLAND



HopeMedia
iNFANTiL