



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

## “Control de la ira infantil en la escuela”

AUTORÍA <b>Francisco de Asís Mendieta Fernández</b>
TEMÁTICA <b>Inteligencia emocional</b>
ETAPA <b>Primaria</b>

### Introducción

El control de las emociones es clave para conseguir la felicidad. Desde pequeño, el niño debe aprender a controlar algunos sentimientos. La ira se puede producir por razones justificadas, pero en algunos casos se debe a falta de control. El maestro y la maestra pueden intervenir para evitar el sufrimiento de los niños y niñas cuando son objeto de los ataques de ira o enojo, tanto el justificado como el injustificado. En cualquier caso, existen estrategias para eliminar las conductas indeseables causadas por esta emoción.

### Palabras clave

- Primaria
- Inteligencia emocional
- Ira
- Autocontrol
- Enojo
- Bienestar

### 1. LA IRA Y EL ENOJO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.

La ira es una emoción que sienten todos los seres humanos. Es una emoción normal y sana. El problema surge cuando es incontrolable y se vuelve totalmente destructiva. Puede ocasionar problemas en la familia del niño, sus amigos y en su rendimiento académico.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

La ira tiene sus repercusiones en el cuerpo. Puede alterar la presión arterial y los latidos del corazón. Hay varias formas de expresar la ira. El problema surge cuando el niño o la niña no la controla y se convierte en agresión.

Los docentes debemos evitar que la situación de amenaza que causa la ira se produzca cuando responda a situaciones injustas.

En otros casos, estas causas no pueden desaparecer, ya que pueden deberse, por ejemplo, a unas malas notas en una evaluación. La violencia es mala por naturaleza y ocasiona problemas sociales, daños físicos o emocionales e incluso legales. La violencia debe evitarse en todo momento, sea cual sea la causa del estado de ira.

El control de las emociones es muy importante para el bienestar de los niños. El maestro y la maestra deben conocer pautas de actuación para facilitar el tránsito desde el estado de ira hasta la relajación. Si el niño evita la ira, será más feliz y hará más feliz a los demás. La felicidad del niño y niña debe ser uno de los principales objetivos de la educación.

La ausencia de control emocional en los niños provoca en muchos casos situaciones de ira. Los niños pierden los nervios, gritan o tienen ganas de golpear a alguien. En muchos casos pegan a otros niños o niñas.

Estas situaciones se pueden dar en el colegio o en la familia con cierta periodicidad. La estabilidad emocional de los niños y niñas es importante tanto en el ámbito escolar como familiar u otros escenarios.

El maestro o maestra debe estar preparado para afrontar estos problemas. En algunos casos la ira puede ser buena, por ejemplo, si le sirve para defenderse. Las emociones son buenas si sabemos controlarla.

En otros, la mayoría, los niños mostrarán su ira sin ninguna justificación. Es necesario conocer las causas del estado emocional e intervenir para eliminarlo. Si se elimina la causa se evitará el estado de ira.

Hablar con los alumnos y alumnas será el primer paso para afrontar estos problemas en los más pequeños.

En la charla con los alumnos debemos informarles de que los seres humanos tenemos muchas emociones. Un niño puede sentirse feliz, triste o celoso. La ira es solo otro sentimiento más de los muchos que puede experimentar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

Es perfectamente natural enojarse algunas veces; de hecho, es importante enojarse a veces. Pero la ira debe liberarse de forma apropiada o quien la experimenta explotará sin control y con consecuencias negativas para él o ella.

Hay muchas situaciones que pueden provocar la ira en los niños:

- Cuando algo no sale como el niño o niña desea. El padre no le permite un capricho o se le obliga a realizar una tarea doméstica.
- Cuando no entiende los deberes. Muestra su ira ante la falta de recursos para realizar las labores cotidianas
- Si pierde su equipo de fútbol.
- O simplemente si no consiguen una meta.
- Si sus compañeros se burlan de él. El niño se encuentra acorralado y responde bruscamente ante estas situaciones.
- Si los padres imponen reglas que el niño o niña no comparte ni entiende. Esta es una situación frecuente tanto en niños como en adolescentes, ya que hay algunas normas que ellos no comprenden o no saben por qué deben cumplirse.
- En muchos casos el niño se enoja cuando lo culpan de algo de lo que no es responsable o es acusado por los hermanos o amigos. Es la causa más habitual de la ira en contextos familiares entre hermanos.
- En otros, la ira y el enojo no tendrá una razón clara o evidente a los ojos de los padres o maestros.

## 2. SÍNTOMAS DEL NIÑO ENOJADO.

El primer objetivo del maestro será conseguir que los niños identifiquen claramente que están experimentando un estado de ira. Le informaremos de las señales del cuerpo que lo indican:

- Respiración alterada.
- La cara colorada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

- Músculos tensos.
- El niño siente gana de golpear a alguien o a algo.
- O desea gritar a un compañero, sus padres o maestros.
- Se altera y patalea.

Evidentemente, si un niño no sabe que está sufriendo un estado emocional que le perjudica no pondrá medio para solucionarlo.

Los niños no deben esconder su ira. Deben encontrar una manera de liberarla sin causar malestar a las personas que les rodean.

### **3. CÓMO SABER SI UN NIÑO SUFRE UN ESTADO DE IRA.**

La persona que se enoja tiende a alejarse bruscamente de sus conocidos y a guardar silencio. Algunas personas gritan o tratan de golpear. Si una persona está furiosa lo mejor es alejarse de ella o al menos evitar que pueda agredirle.

Una vez alejada, debemos comprender cuál es la causa del enfado. Meditaremos sobre si cada uno puede hacer algo para arreglar esta situación tensa. La reflexión es importante para conseguir eliminar los enfados.

Pensar cómo se siente la otra persona.. Una vez que se haya calmado, debemos hablar del problema y escuchar qué nos dice. Tal vez encontraremos el motivo del enojo. Hablaremos y le haremos comprender que su ira está o no justificada.

### **4. QUÉ DEBE HACER UN NIÑO O NIÑA QUE SUFRE UN ATAQUE DE IRA.**

Debemos hablar a los niños e informarles utilizando frases sencillas:

- No pierdas el control.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

- Desquitarse con los demás no resuelve nada.
- Intenta reconocer que estás enojado y si sabes por qué.
- Sugerirle que piense que debe hacer para evitar que la situación no se repita. Si el niño no sabe hacer los deberes, puede pedir la colaboración de los padres o hermanos. Si quiere un juguete, puede intentar compartirlo en un juego. Es bueno que hable con un adulto, padres, un maestro o un pariente. Normalmente, cuando se habla de la ira, ésta desaparece. Es un buen paso para evitarla.
- Enseñarle estrategias para desarrollar la empatía. Por ejemplo, preguntarle: ¿cómo piensas que puede sentirse tu compañero si le gritas o pegas?; ¿cómo te sentirías si te pegaran a ti?; ¿cómo puedes evitar este estado de ánimo?
- Ayudarle a comprender que el hecho de que una persona tenga un sentimiento de ira, no justifica una agresión o una conducta indeseable. Un niño puede sentirse mal o frustrado por suspender una evaluación. Pero la solución no es pegar a los demás, ni gritar, sino estudiar más o preguntar las dudas al maestro o la maestra. Es mejor pedir colaboración que amargarse por la ira.
- Cada situación que lleva a un niño o niña a afrontar sentimientos de ira es una oportunidad para aprender. Así pues, tendremos que reforzar positivamente aquellos momentos en que el alumno o alumna mantiene la calma ante una situación tensa. Le preguntaremos qué puede hacer la próxima vez que sienta ira y cómo debe comportarse.
- Ayudándolos a desarrollar hábitos de control efectivo del estrés para evitar consecuencias indeseables 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.
- Aconsejándoles a hacer inspiraciones profundas antes de reaccionar agresivamente cuando estén furiosos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

## 5. ACTIVIDADES PARA ELIMINAR LA IRA

Podemos aconsejar de esta forma a los niños y niñas:

- Habla con un amigo o amiga de confianza.
- Cuenta hasta 10.
- Recibe o da un abrazo.
- Zapatea en el suelo suavemente.
- Golpea una almohada porque a la almohada no le duele.
- Dibuja el motivo de tu ira y tíralo a la papelera.
- Juega con tu videojuego.
- Corre por la calle.
- Canta una canción que te guste.
- Piensa en cosas buenas (unas vacaciones divertidas o tu deporte favorito).
- Date una vuelta en la bicicleta.

El maestro realizará una línea base en la que aparecerá la frecuencia de aparición de ataques de ira, el número de ocasiones y cuál es la causa. De esta forma podremos luchar de forma eficaz contra las consecuencias indeseables de la ira.

En cualquier caso, es imprescindible hacer ver al niño o niña que la ira es un sentimiento que siempre causa malestar a quien la sufre.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

## 6. OBSERVACIÓN DEL MAESTRO

El maestro debe observar cuáles son las causas de los ataques de ira:

- ¿Con qué frecuencia ocurren?
- ¿Qué sucede antes de que comiencen?
- ¿Cuánto tiempo duran?
- ¿Con qué niños suelen producirse?
- ¿Cómo desaparece la ira?
- ¿Qué palabras logran tranquilizarlo?
- La presencia de qué niños o niñas lo relajan.

Realizaremos una línea base en la que aparezcan datos sobre:

- La frecuencia.
- Las causas.
- El número de ataques.
- Cómo desaparece.

Con toda esta información, tendremos más datos sobre la forma de actuar y eliminar los estados de ira injustificados y paliar las consecuencias de los justificados.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 46 SEPTIEMBRE 2011

## 7. CONCLUSIONES

El éxito escolar depende en muchos casos de la existencia de un buen clima del aula. La clase se puede ver alterada por episodios de ira en los niños. La ira puede ser controlada de forma sencilla por el maestro si sigue determinadas pautas.

Sin duda el niño se verá beneficiado personalmente si controla su ira. Un niño debe ser feliz en la escuela y en su vida familiar. Con el control de la ira conseguiremos este objetivo.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Goleman, D. (1.997) Inteligencia emocional. Ed. Vergara
- Elías, M. (1.999) Educar con inteligencia emocional. Barcelona. Plaza y Janés.
- Seligman, M. (1.997) El optimismo se adquiere. Buenos Aires. Editorial Atlántida.
- Kindlon, D.(1.997) Educando a Caín. Buenos Aires. Editorial Atlántida

Autoría

- 
- Nombre y Apellidos: Francisco de Asís Mendieta Fernández
  - Centro, localidad, provincia: Ceip. Nuestra Sra. de la Misericordia. Torreperogil
  - E-mail: paubeda2@hotmail.com