

# Expresar la ira

## Educar la agresividad en la etapa de primaria

Gemma Alsina

Una de las emociones vinculadas al comportamiento agresivo es la ira. La ira, en sí misma, tiene una función adaptativa: ayuda a los humanos a identificar aquello que daña o puede dañar física o psicológicamente, para, posteriormente, actuar en consecuencia. El problema surge cuando la ira se expresa de forma agresiva y este daño propio suscita dolor en otros. La identificación de la ira y su expresión, como otras muchas cosas, puede ser educada, reduciendo así la probabilidad de aparición de conductas agresivas. El siguiente artículo trata de aportar estrategias educativas para facilitar la expresión de la ira de forma pacífica y constructiva.

▣ **PALABRAS CLAVE:** conducta, ira, agresividad, educación, expresión, emoción, educación afectiva emocional.

Muchos maestros declaran su preocupación por el incremento de la agresividad en las aulas de educación infantil y primaria, destacando que algunos niños y niñas tienden a expresar su irritación de forma ostensible y vehemente. Si nos acercamos al fenómeno con una mirada comprensiva, nos daremos cuenta de que es un dilema educativo: hay que enseñar a los niños a reconocer y a apaciguar sus enojos, sus miedos y sus desacuerdos.

Al final de la etapa infantil, la pérdida del control ante la ira genera grandes inseguridades y temores. Cuanto más enfado, cuanta más rabia, cuanta más cólera expresan los niños, tanto más grandes son sus confusiones y

desesperanzas. Los niños y las niñas que saben expresar su disconformidad de forma provechosa son seguros e independientes, preparados para afrontar los desafíos de la vida. Esta expresión «fuera de control» de la ira se mantiene, e incluso aumenta su intensidad, durante la etapa primaria y llega a adquirir niveles de agresividad difíciles de reducir aplicando las estrategias educativas habituales.

En este artículo, vamos a intentar ver el problema de la agresividad desde una mirada comprensiva y educativa, porque, aunque el problema se hace grande en los ojos de los educadores (padres y maestros), podemos moderar y ayudar a los niños a reaccionar



AULA

de forma más serena y equilibrada ante la adversidad.

### Dimensiones de la agresividad

No todo el comportamiento agresivo es igual, varía notablemente de un niño a otro. Algunos se muestran agresivos ante situaciones o personas concretas; otros, en cambio, pueden manifestar su agresividad en forma de reacción generalizada ante cualquier circunstancia adversa, ante cualquier persona o en cualquier lugar. También podemos distinguir los comportamientos agresivos espontáneos que aparecen como reacción a un suceso aciago o desagradable de los comportamientos agresivos planeados.

*La agresividad es innata en el ser humano, tiene una función de defensa ante un ataque*

Los comportamientos agresivos espontáneos y reactivos suelen aparecer cuando el niño aumenta su nivel de excitación como respuesta al miedo, al desconcierto, al dolor, al desacierto o a la desilusión. Lo que provoca la respuesta en el niño puede ser real o, simplemente, percibido; no hace falta que las cosas tengan lugar realmente, solo con que se perciban como amenazantes puede ser suficiente.

Los comportamientos agresivos planeados acontecen cuando el niño usa la agresividad de forma intencional para conseguir un objetivo concreto.

Los niños que muestran agresividad reactiva suelen ser evitados y peor considerados por sus compañeros, sobre todo si estos no pueden predecir qué condiciones van a desencadenar la agresión. Contrariamente, algunos niños con comportamientos agresivos proactivos pueden estar

muy bien aceptados, incluso ser admirados.

La agresividad y la violencia no son lo mismo. La agresividad es innata en el ser humano, tiene una función de defensa ante un ataque, hay mecanismos innatos que la promueven y otros que la regulan o la inhiben. La violencia es la agresividad sin regulación innata, es el resultado de la influencia de la razón sobre la emoción (Sanmartín, 2002).

#### La ira y el desarrollo de la agresividad

La ira es una de las emociones básicas en los seres humanos. En sí misma, **la ira es una emoción útil para las personas, ayuda a identificar la adversidad, el perjuicio o el daño psicológico**. Así, sintiendo la ira, podemos apartarnos o solucionar aquello que nos hiere. Extinguir la ira no es el camino, reconocerla y aprender a expresarla de una forma templada y constructiva es el propósito.

Cuando nos sentimos enojados, aparece un importante impulso que nos lleva a querer solucionar el problema. Los bebés lloran cuando se sienten cansados, los niños de 2 años patean si tienen hambre, los niños de 4 años empujan al compañero que quiere quitarles el juguete. El ser humano ante la ira siente el arrebato de alejarse de aquello que daña o de efectuar una acción agresiva que aplaque el malestar. Sucede lo que describe Chödrön (2007):

*Pero entonces te descubres de pronto en medio de un estado men-*

*tal encendido, ruidoso, palpitante y vengativo. Este estado tiene una cualidad muy intolerante. Y para intentar aliviar el sufrimiento y la agresividad que te produce, creas con tus palabras y acciones más agresividad y sufrimiento aún.*

Los adultos necesitan comprender las causas y el propósito de la ira y ayudar al niño a expresarla pacíficamente, mientras ponen límites firmes a los impulsos y a la conducta, de tal forma que el niño se sienta seguro si pierde el control. Si los adultos se muestran capaces de afrontar la ira de los niños, pueden ayudarlos a que ellos también la afronten; si el adulto abandona esta tarea o responde de forma hostil, sumerge al niño en un amasijo de emociones difíciles de descifrar y admitir. La ira de los niños puede generar ira en los adultos: el malestar provoca malestar. El adulto, en sí mismo, también es un aprendiz en el dominio de su ira.

#### Reconocer la ira: educar la agresividad

La primera tarea del maestro dispuesto a enseñar formas pacíficas de expresión de la ira es la de reconocer el momento y la causa que hace que aparezca en los niños. El objetivo de esta tarea no es otro que iniciarles en la comprensión de la emoción.

Cuanto antes aprenda el niño a identificar y nombrar su sentimiento de ira, más fortalecido estará ante la adversidad. Esta es una habilidad crucial para reducir la posibilidad de responder agresivamente. **Si el niño sabe que puede dar a conocer una**



### CAUSAS COMUNES QUE PRODUCEN SENTIMIENTO DE IRA EN LOS NIÑOS (Brazelton y Sparrow, 2006)

- > Peligros y necesidades no satisfechas (amenazas físicas).
- > Fracasos y decepciones.
- > Vergüenza y humillación.
- > Sentimientos heridos (amenazas psicológicas).
- > Injusticia.
- > Otras causas: depresión, dificultades de aprendizaje...

determinada disposición física y mental, es más difícil que pierda el control y provoque situaciones angustiosas para él y para las personas que lo rodean. A veces, encontrar palabras para nombrar el sentimiento ya alivia. Otras veces, será necesario abordar las causas del enojo.

Conocemos algunas estrategias que pueden ser eficientes para ayudar al niño a controlar la respuesta agresiva frente a la ira.

#### Reconocer la ira

Aparte de la actitud, las palabras pueden aliviar al niño, a la vez que le explican lo que está sucediendo, cuál es la causa de la pérdida de control.

*La violencia es la agresividad sin regulación innata, es el resultado de la influencia de la razón sobre la emoción*

Frases como «sé que te está costando un esfuerzo y te enfadas», «estoy seguro de que estás disgustado», «las cosas nuevas son difíciles» y «te sientes desilusionado» pueden ayudar al niño a sentirse comprendido y, por lo tanto, a comprenderse.

#### Calmar a los niños y enseñar a calmarse

Para poder calmar a alguien, hay que estar calmado. **El adulto debe evitar que la emoción (a veces ira, a veces miedo...) se apodere de sus actos cuando ha de sosegar a un niño.** En ocasiones, sabemos que es difícil mantenerse calmado; respirar profundamente, centrarnos en la emoción y reconocerla nos ayudará a contenerla.

#### Poner límites fiables y consistentes

El niño debe saber que hay situaciones y comportamientos que no vamos a permitir, pero que seguiremos a su lado si él pretende rebasarlos. Los límites dan confianza y significado a los niños y a las niñas. La ausencia de límites es un cuchillo de doble filo: por una parte, estimula al niño a llegar más lejos en su descontrol; y, por otra parte, ninguna, es decir, «si nadie pone límites, no importo a nadie».

#### Resolver el problema

Si estamos en condiciones de saber el desencadenante de la reacción del niño, podemos también saber la forma de remediar el problema. **Poner**

**solución a la causa del enojo ayuda al niño a pensar en medio de una situación desagradable y frustrante.** La próxima vez que esta situación aparezca, tendrá más posibilidades de actuar pacientemente.

#### Reestablecer la seguridad

Sin duda, reestablecer la seguridad del niño es primordial y necesario. Algunos niños, sobre todo aquellos que han tenido experiencias de abandono en la primera infancia, pueden enfrentarse a las situaciones adversas utilizando dos formas de comportamiento: la lucha o la huida (Geddes, 2010). **Buscar espacios tranquilos y diáfanos donde el niño pueda sosegarse será un primer paso para enseñarle a tranquilizarse ante una emoción aciaga.**

#### Retorno al «punto muerto»

Si el niño pierde la calma cuando se enfada, es importante enseñarle a volver al inicio, al «punto muerto». Como en los coches, hay que reducir progresivamente las marchas y llegar al punto donde «volver a empezar». **De la misma forma que debemos enseñar al niño a reconocer su ira y expresarla pacíficamente, debemos enseñar a volver a la normalidad después de un episodio de descontrol.** Este camino de vuelta suele ser difícil:

*Los límites dan confianza y significado a los niños y a las niñas. La ausencia de límites es un cuchillo de doble filo*

cuanto mayor sea el niño, más complicado el trayecto de vuelta. La vergüenza o el miedo a descontrolarse otra vez pueden hacer su aparición; por tanto, hay que enseñar, también, a gestionar estas emociones.

## Reparar

Cuando la ira aparece, los comportamientos agresivos que la siguen pueden tener efectos «rompedores». A veces se rompen objetos, otras veces se rompen relaciones. Después de episodios de enojo descontrolado o agresividad, debemos ayudar al niño a reparar «aquello que se ha roto»: un juguete, un libro, la confianza, el afecto, la complicidad... Es una forma de garantizar que la próxima vez que aparezca la

ira nos vamos a entender y haremos un esfuerzo por aprender juntos.

## Conclusión

Desde la escuela, pueden y deben realizarse acciones educativas que proporcionen modelos adecuados de respuesta al sentimiento de ira, tanto en el ejemplo diario de los maestros, como en el apoyo al niño para que encuentre una forma templada de afrontar la adversidad. Sabemos que educativamente es posible fortalecer comportamientos constructivos y de resiliencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRAZELTON, T.B.; SPARROW, J.D. (2006): *Cómo dominar la ira y la agresividad*. Barcelona. Medici.

CHÖDRÖN, P. (2007): *Paz en los tiempos de guerra*. Barcelona. Oniro.

GEDDES, H. (2010): *El apego en el aula*. Barcelona. Graó.

SANMARTÍN, J. (2002): *La mente de los violentos*. Barcelona. Ariel.

## HEMOS HABLADO DE:

- Educación afectiva emocional.
- Resiliencia.
- Educación para la convivencia.

## AUTORA

**Gemma Alsina Masmitjà**

Servicio Educativo Específico para el alumnado con Trastornos Generalizados del Desarrollo y de la Conducta del Vallès Occidental. Generalitat de Catalunya  
galsina@xtec.cat

Este artículo fue solicitado desde AULA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA en octubre de 2010 y aceptado en diciembre de 2010 para su publicación.