

*Educamos desde el Ser, para Ser*

**MÓDULO 4:**  
**HERRAMIENTAS PARA**  
**GESTIONAR NUESTRO ENFADO**





**TEMA 5**

**HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN  
EMOCIONAL DEL ENFADO Y LA IRA  
EN LOS NIÑOS**



### 1 HERRAMIENTAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL DEL ENFADO Y LA IRA EN LOS NIÑOS:

Hay niños que le resulta más difícil gestionar sus impulsos especialmente cuando le domina la ira o la rabia. Para ello es fundamental que al niño se le dé la oportunidad de que exprese sus emociones y las acepte como estrategia fundamental para resolver los conflictos.

Y sobre todo han de comprender que pueden estar enfadados, pero que no ha de estallar violentamente y hacer daño a los demás.

Podemos ayudarles a gestionar su enfado con diferentes herramientas.

A continuación vamos a exponer una serie de herramientas que son muy efectivas para enseñar a los niños a gestionar su emoción de enfado o ira:

#### 1.1 LA TORTUGA:

**A partir de 3 años.**

**Objetivo:** Reducir la impulsividad o reorientarla hacia momentos de reflexión, ayudando al niño a entender qué es lo que le pasa en cada momento.

**Procedimiento:** Se les cuenta a los niños la historia de la tortuga y se les dice que cada vez que nos enfademos podemos hacer como la tortuguita, retirarnos a nuestro caparazón (a nuestro interior).

**Cuento:** La tortuga.

Érase una vez una tortuguita que no le gustaba ir al colegio. La tortuguita decía que era demasiado difícil aprender a leer y escribir, y aprender los números.

Se entretenía molestando a sus compañeros (les quitaba los lápices, le tiraba sus cosas, les chinchaba) y además no escuchaba en clase a su profesora.



## Herramientas para gestionar nuestro enfado

También encontraba muy difícil seguir las normas y se enfadaba con mucha facilidad: se ponía a gritar, a dar golpes, tiraba las cosas, las rompía. Los demás no querían jugar con ella y empezó a sentirse cada vez más sola.

Un día se encontró a la tortuga más vieja del barrio y la tortuguita le contó que se sentía triste, que tenía un problema: que cada vez que se enfadaba no se podía controlar y actuaba de forma que hacía daño a los demás, gritaba, pegaba, decía cosas feas y ya no tenía amigos, nadie quería jugar con ella.

La vieja tortuga le dijo: “Te diré un secreto, la solución de tus problemas la tienes tú y es tu caparazón..., es por ello que tienes un caparazón, siempre que estés enfadada o preocupada, lo que tienes que hacer es entrar dentro de ti y seguir estos tres pasos mágicos:

1. Debes decirte STOP a ti misma.
2. Debes respirar hondo 3 veces.
3. Di en voz alta el problema que tienes y cómo te sientes.

(\*Un cuarto paso, para los más mayores, o dependiendo del nivel madurativo del niño, es buscar una solución).

La tortuguita, le dijo a la vieja tortuga que así haría. Y cuando se enfadó la primera vez en su casa con su hermana, así lo hizo, se metió en su caparazón, se dijo STOP, respiró hondo 3 veces, se dijo a sí misma en voz alta, “estoy enfada con mi hermana porque no me deja sus lápices, me siento decepcionada porque yo quería terminar mi dibujo antes de comer y no lo voy a poder hacer”, y cuando salió del caparazón se sentía mucho mejor. Ya no estaba tan enfadada con su hermana, además la hermana como la escucho y vio que no le había pegado ni insultado, se acercó y le dejó sus lápices.

Y su mamá que la observaba, le dio un fuerte abrazo y le dijo que debía sentirse muy orgullosa de sí misma por lo que había conseguido.



## Herramientas para gestionar nuestro enfado

A partir de ese día la tortuguita cada vez que se enfadaba hacia lo que le había dicho la vieja tortuga y las otras tortuguitas empezaron a jugar con ella y todos querían ser su amiga. La tortuguita se empezó a sentir feliz y a querer ir al cole porque ya le parecía divertido.

\* A los más pequeños se les puede pedir que lo acompañe con el gesto de cruzar los brazos a la altura de nuestros hombros y meter la cabeza entre los brazos.

Recuerda:

Momento “Stop”.

- ★ Respirar hondo 3 veces mínimo.
- ★ Decir en voz alta lo que les pasa, cuál es el problema (Ejemplo: me he enfadado con mi amigo) y expresar como se sienten (alegría, tristeza, enfado, frustración).
- ★ Finalmente, para lo más mayores, pueden buscar una solución.

Los más pequeños lo pueden hacer acompañados. Y los mayores, pueden escribirlo al principio o dibujarlo, hasta que la práctica se haya instalado en ellos.

### 1.2 EL GLOBO DE LA RESPIRACIÓN:

**De 3 a 6 años**, (se puede adaptar para niños más mayores).

**Objetivo:** Aprender la relajación abdominal que es la más adecuada para relajarse y poder así auto controlarse y auto gestionar sus emociones.

**Procedimiento:** Se les explica a los niños que se van a convertir en un globo que se infla y se desinfla. Para inflarlo hay que inspirar profundamente y llevar todo el aire a la barriga que se ha de inflar como un globo. Y se desinfla soltando el aire por la boca.

Para potenciar la visualización se pueden ayudar con los brazos. Cuando el globo se infla abrimos los brazos y los subimos hacia arriba, cuando el globo se desinfla bajamos los brazos.



## Herramientas para gestionar nuestro enfado

Para niños más mayores, se les puede explicar el procedimiento de inspirar y expirar. Y en vez de decirle que se van a convertir en un globo, se les puede enseñar que su barriga se puede inflar y desinflar como un globo.

Se le puede dar un globo que inflaran con cada exhalación y desinflaran con cada inspiración.

### 1.3 EL JUGUETE DE LA RESPIRACIÓN:

**De 3 a 9 años**, (se puede adaptar para niños de más de 9 años).

**Objetivo:** Aprender la relajación abdominal, mejorar la concentración, así como aumentar la confianza del niño en sí mismo.

**Procedimiento:** Se les explica a los niños, que van a realizar un juego que consiste en ponerse un juguete en la barriga y que han de inspirar y expirar profundamente de forma que el juguete suba y baje sin caerse. Han de practicar hasta que lo haga.

Se puede ir haciéndolo más complicado, de forma que lo pueden hacer primero concentrado en la respiración, después escuchando una historia y luego contando una historia a alguien, esto ayudara a que lo integren en su día a día.

Para niños más mayores, a partir de 9 años, se puede pedir un objeto personal suyo que aprecien bastante.

### 1.4 EL RINCÓN DE LA EXPRESIÓN:

**De 3 años en adelante.**

**Objetivo:** Evitar una conducta destructiva, sacar el enfado, la rabia o la ira, sin que haga daño a nadie.

**Procedimiento:** Junto con tu hijo se busca un espacio en la casa donde él pueda ir cuando este muy enfadado y está a punto de estallar emocionalmente. En el colegio se puede preparar un espacio propio para ello con todos los alumnos.



## Herramientas para gestionar nuestro enfado

En él podemos poner todo lo que se nos ocurra, revistas, para poder romperlas, cortarlas y arrugarlas, cojines, para morder, o para tirarlos, un pequeño saco de boxeo para poder darle con los puños, globos para estallar, un cuaderno con colores para pintar, etc. Lo que se les ocurra (la imaginación de los niños no tiene fin) y se les explica para qué es ese espacio y se le anima, cada vez que esté a punto de estallar, o haya estallado emocionalmente de ir allí a expresarlo y calmarse.

Es fundamental que en casa, los padres le acompañe y este todo el tiempo con él, a no ser que su edad le permita estar solo y te lo pida.

Después se puede hacer una pequeña reflexión, que nos cuente o nos dibuje, o nos haga una pequeña redacción de que es lo que le ha pasado, que ha sentido y si tiene alguna posible solución.

### 1.5 PINTAR EL ENFADO:

**A partir de 3-4 años en adelante.**

**Objetivo:** Sacar la emoción del enfado a través de las sensaciones corporales del niño, despejando y dándole un sentido a la emoción.

**Procedimiento:** Cuando el niño está enfadado, le podemos hacer una serie de preguntas encaminadas a sacar y despejar la emoción.

Preguntas encaminadas a sacar la emoción de enfado:

- 1. ¿Dónde, dentro de ti mismo, sientes ese enfado?** Aquí te puede decir dentro de la barriga, en la cabeza, etc.
- 2. ¿Cómo es eso que sientes?** Si eso que siente en ese lugar tiene alguna forma, o se parece a algún objeto o a algo, si es circular o es un cilindro, puede ser una estrella o una piedra.
- 3. Si esa forma, tiene algo que decirle, quiere decirle algo:** Es importante que el niño se hable a si mismo de la forma más amable posible.



## Herramientas para gestionar nuestro enfado

**4. Pintar la emoción:** Aquí es importante explicarle que no importa el dibujo en sí mismo. No importa que sea bonito o no, todo vale, aunque solo sea un garabato. Lo importante es que exprese a través del dibujo esa emoción.

A veces a través de esta práctica salen a la luz otras emociones diferentes a la del enfado. Es importante reformular y repetir lo que nos va diciendo nuestro hijo, esto le ayuda a expresarse ya que se siente atendido y escuchado.

### Ejemplo:

★ *El niño está enfadado porque no quiere ir al campamento de verano.*

**Niño:** ¡No quiero ir más al campamento, no me gusta!

**Educador:** Entiendo, no quieres ir mas al campamento, ¡no te gusta!

**Niño:** No, es un aburrimiento y estoy harto (grita).

**Educador:** Ese aburrimiento y ese estoy harto, ¿dónde lo sientes dentro de tu cuerpo?

**Niño:** En las piernas, es como si no pudiera andar.

**Educador:** En las piernas, muy bien. Y si eso que sientes en las piernas tuviera una forma, ¿de qué forma sería?

**Niño:** No sé, como un clavo de hierro.

**Educador:** Ajá, como un calvo de hierro. ¿Y si ese clavo de hierro tuviera algo que decirte, que te diría?

**Niño:** Que no puede andar, que clava mis piernas a la tierra.

**Educador:** Que no puedes andar, ¿algo más?

**Niño:** Si, que tiene miedo.

**Educador:** Tiene miedo, ¿hay algo más?



**Niño:** No, que no quiere estar solo y no conoce a nadie.

**Educador:** Muy bien, entonces, no puede andar, tiene miedo y no conoce a nadie y no quiere estar solo.

¿Quieres dibujar eso que sientes en un folio? No hace falta que sea un dibujo bonito, ni que lo vea nadie si no quieres, solo es para dibujar aquello que sientes dentro.

**Niño:** Vale.

### 1.6 EL DEPORTE DE LA EXPRESIÓN:

**A partir de 9 años.**

**Objetivo:** Evitar una conducta destructiva, sacar el enfado, la rabia o la ira, sin que haga daño a nadie

**Procedimiento:** En un principio podemos empezar la actividad con visualizaciones.

Imagínate la última vez que te enfadaste y sacaste la ira y la rabia, el educador le guiará para que conecte con la visualización:

★ “Donde estabas, con quién estaba, que oías, que decías, como te sentías”.

Cuando ya tenga la imagen de ese enfado, le decimos que la cojamos en el momento justo antes de estallar violentamente y que conecte con ese enfado. Entonces le pedimos que escoja una actividad o deporte, lo que quiera para desahogar el enfado y que lo haga en su imaginación, por ejemplo, si es baloncesto, que se imagine corriendo y tirando a canasta.

Cuando ya se lo haya imaginado, le preguntamos cómo se siente ahora, qué es lo que le había enfadado, qué solución puede darle a la situación, etc.

Estas visualizaciones la podemos repetir varias veces.



## Herramientas para gestionar nuestro enfado

Después se puede hablar con él y preguntarle si ve oportuno la realización de un deporte o actividad, cuando esté a punto de estallar emocionalmente o cuando ya haya estallado, que le permita hacerlo en casa o en el colegio.

Podemos guiarle con varios ejemplos:

- ★ Poner una canasta de baloncesto y tirar la canasta hasta que se le haya pasado el enfado, acompañando cada tiro con una respiración.
- ★ Poner un saco de boxeo adaptado.
- ★ Correr y dar vueltas alrededor de la casa.
- ★ Da un paseo por el patio, etc.

En un principio se les puede acompañar en la actividad si a ellos les parece bien para que vayan cogiendo la rutina.