

## **El Enojo e Ira de los Hijos.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO  
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Uno de los temas frecuentes de consulta es qué hacer cuando mi hijo hace berrinches, y cómo lograr que estos desaparezcan. Lo primero a entender es que el enojo surge comúnmente cuando se siente frustración por no alcanzar la satisfacción de una necesidad. Un objetivo que se debe tener en cuenta es que es necesario enseñar al niño a esperar, pues la satisfacción inmediata de todas las necesidades provoca caprichos y berrinches.

Existen necesidades de satisfacción inmediata como el alimento nutritivo, y otras que se pueden demorar como el helado y las galletas. El adulto debe saber diferenciar entre ellas para no caer en el error de no satisfacer algo que sea realmente importante. Determinando adecuadamente entre las necesidades, se puede enseñar a esperar, pero para ello, se debe explicar con claridad el momento y las circunstancias en las que se obtendrá lo que se desea. No se debe dejar su obtención al azar.

Tradicionalmente se dice que los berrinches hay que ignorarlos y que de esa manera desaparecen, lo cual no es cierto, pues al ignorarlos empeoran ya que la persona no solo no satisface su necesidad, sino que encima se irrita más al sentirse ignorada.

La mecánica a seguir frente a un berrinche es simple: desahogo de la ira y tiempo fuera. El desahogo implica prestar atención y asegurarse de que haya liberado el enfado, pues las personas que acumulan ira la suelen desenfrenar contra sí mismos o el entorno. Cabe destacar que atender el enfado no significa validarlo o darle la razón, significa que le escucha y le entiende, pero que no está de acuerdo con su reacción.

Siendo que ha desahogado, aplica tiempo fuera, que significa alejar al individuo de lo que refuerza el berrinche a razón de 1 minuto por año de vida. Si el niño tiene 3

años son 3 minutos, si tiene 4 son 4, y así sucesivamente. Lo importante es que no se aisle al niño en un lugar donde tenga acceso a otros refuerzos como juguetes, revistas, etc; así como no excederse en el tiempo. Se debe de explicar el por qué se le está aplicando el tiempo fuera y brindar una conducta correcta a cambio de la incorrecta. Paso seguido, después del tiempo fuera, se puede negociar y lograr un acuerdo.

El sistema es mecánico y se debe de aplicar de manera constante, y aunque los resultados no son inmediatos, sí se puede esperar que se logren buenos avances a mediano plazo. La clave está en ser constante y no desesperar.