



Acompañar un desborde emocional: ¿Qué hacer cuando nuestro hijo/a golpea?

Objetivo general: brindar información y herramientas a los padres y apoderados para acompañar un desborde/crisis emocional en sus hijos/as de forma saludable.

“Uno de los factores más importantes y que ejerce notable influjo en la aparición y en la evolución de la agresividad infantil es la familia. En ella nace y se desarrolla buena parte de nuestro carácter”.

Antecedentes del desarrollo

Es esperable que los niños/as muestren conductas agresivas durante la primera infancia como parte de su proceso de desarrollo, sin embargo, a medida que van creciendo y se les va enseñando a gestionar sus emociones, se espera que adquieran herramientas de reemplazo. A partir de los 12 meses de edad se pueden observar algunos de estos comportamientos, los cuales se intensifican entre los 2 y 3 años. Posterior a esto, se espera que dichas conductas comiencen a declinar.

¿Por qué aparecen dichas conductas?

1. El cerebro de los niños/as se encuentra en desarrollo, por lo que las estructuras cerebrales (corteza prefrontal) encargadas del control de impulsos también lo están, lo que interfiere de manera significativa en la regulación de su conducta.
2. Los niños/as pequeños no tienen un buen manejo del lenguaje todavía, esto dificulta que puedan expresar verbalmente lo que les está sucediendo.
3. No han desarrollado herramientas de reemplazo, las cuales les permitan gestionar de forma saludable sus emociones.
4. La influencia de factores externos los cuales funcionan como agentes estresores y se constituyen como modelos en su aprendizaje (exposición excesiva a las pantallas, golpes y gritos como forma de manejar las situaciones de conflicto en el hogar, rutina poco predecible, entre otros).

Los tres primeros puntos expuestos hacen referencia a etapas propias del desarrollo y la etapa evolutiva del niño/a, por lo que a partir de los 3 años y a medida que el cerebro vaya perfeccionando

sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales, se espera que las conductas agresivas vayan disminuyendo.

El punto cuatro se relaciona directamente con los factores contextuales en que se desenvuelve la vida cotidiana del niño/a, cobrando especial relevancia el rol de los padres y figuras significativas en la adquisición de estrategias que les permitan a los niños/as auto regularse y gestionar sus emociones. Por lo que si tenemos un niño/a que a los 5/6 años continúa utilizando los golpes como principal estrategia frente al estrés y frustración, sería un buen momento para buscar ayuda profesional.

La gestión emocional no es un trabajo simple, aún menos cuando se trata de educar de manera correcta a nuestros hijos/as para que estos puedan comenzar a entablar sus primeras relaciones sociales fuera del núcleo familiar de forma adecuada. No existe un método exacto o fórmula única para manejar estas situaciones, sin embargo, a modo general podemos hablar de ciertas habilidades parentales que permitirían ayudar a los niños/as a gestionar de forma saludable sus emociones. A continuación, expondremos 8 de estas, las cuales nos permitirán entender cómo reaccionar frente a una situación de desborde emocional.

Habilidades Parentales: *¿Qué hago cuando mi hijo/a está presentando una crisis/desborde emocional?*

1. Tono emocional.

En momentos de estrés, el cerebro infantil presenta dificultades para procesar de forma adecuada las emociones intensas, lo que lleva a un desborde emocional y a una desconexión del área racional. Por esto, es importante no intentar “negociar” o razonar cuando el niño/a se encuentre desbordado por una emoción, ya que esto podría intensificar la crisis en lugar de regularla.

A la hora de enfrentar una situación de estas características, el rol del cuidador se vuelve fundamental, ya que su forma de reaccionar no sólo interferirá de manera significativa en la crisis misma, sino que también sentará las bases sobre las cuales se conformará el desarrollo psíquico del niño/a. En este proceso cobran un rol especial las **neuronas espejo**, las cuales se encargan de que el niño/a tienda a igualar el estado emocional del adulto que se encuentra junto a él.

Por ello es tan importante el **tono emocional y la postura corporal** que acompaña nuestras palabras a la hora de comunicarnos en situaciones complejas. En este sentido, no sólo importa lo que digo sino también cómo lo digo, por ejemplo; cuando le digo a un niño/a: *“¡ya cálmate, déjame en paz!” (Gritando)*, voy a comunicar un mensaje que transmite enojo y no tranquilidad; cuando golpeo a mi hijo/a para enseñar que no se debe golpear a otros, estoy entregando un mensaje contraproducente e inconsecuente que válida la violencia como forma de aprendizaje y de resolución de conflictos.

Entonces, el primer paso es **cuidar el tono de nuestra voz, la expresión de nuestra cara y la postura de nuestro cuerpo es ideal agacharse al nivel del niño para lograr una mejor comunicación y no parecer amenazantes.**

Al estar frente a una situación de desborde, es probable que nuestro cerebro también tienda al caos, por ello es fundamental en primera instancia dedicar unos minutos para calmarnos a nosotros mismos, para de esta forma poder atender posteriormente de manera adecuada las necesidades de nuestro hijo/a.

2. Eco emocional y mentalización.

¿Cómo cree que se sentiría si recibe una mala noticia, la cual le causa mucha tristeza, y recurre llorando a su pareja en busca de apoyo, pero ésta en lugar de hacerlo, lo/a mira y le dice: “¿De



verdad estás llorando por eso tan ridículo?”. Es probable que esa respuesta le provoque malestar y frustración porque no existe una reciprocidad emocional ante una situación que le hiere.

Los niños viven situaciones como estas a diario, un ejemplo cotidiano es cuando se caen, lloran y acuden a nosotros en busca de apoyo, a lo que respondemos de la siguiente forma: “*arriba, no pasó nada*” con una sonrisa en el rostro, ignorando que lo ocurrido les causó dolor y malestar, y que la verdad es que si pasó mucho para ellos.

Si no logramos conectar emocionalmente con lo que está sintiendo nuestro hijo/a, no hay sincronía en la comunicación y si no hay sincronía se hace imposible lograr la correulación. Conectar emocionalmente con mi hijo/a tiene que ver con



validar sus sensaciones y emociones, lo que se pone de manifiesto en mi rostro, voz, disposición corporal y verbalización, los cuales deben mostrar que entiendo lo que él/ella está experimentando. Con lo anterior, generamos una resonancia compartida que le permite a nuestro hijo/a una conexión tranquilizadora, en donde se siente escuchado, contenido y atendido. Esto se constituye como un ingrediente básico para la mentalización.

Cuando reconocemos y comprendemos las emociones del otro para atribuir un significado a su conducta, estamos **mentalizando**. Para comunicarnos con niños/as debemos poner en frases cortas y sencillas lo que creemos que le está ocurriendo: *“Veo que estás enojado, me imagino que te molestó mucho que tu hermano te quitara tu juguete ¿Verdad?”*. Asignar un nombre a la emoción disminuye la activación en el cuerpo amigdalino cerebral, aumentando el funcionamiento de la ínsula y corteza prefrontal. Esto implica un aumento en la capacidad de regularse emocionalmente.

3. Espacio físico.

Una forma rápida de reducir la sobreestimulación en medio de un episodio de agresión es **cambiando el espacio físico**; es decir, salir del lugar en donde se generó la crisis emocional y llevarlo a un “lugar seguro” en donde se sienta cómodo o a un lugar tranquilo en donde puedas hablar con él/ella sin interrupciones.

Con este acto, además de ayudar al niño/a a volver a un estado de calma, cortaremos con el ciclo de la agresión (dado que en un desborde emocional la capacidad de mirar y repensar la situación se ve reducida), ya que, al cambiar el espacio físico, se entrega el mensaje de que cuando optamos por los golpes como forma de resolución de conflictos, la interacción se interrumpe.

Es muy importante que **el cambio en el espacio físico no sea percibido como un castigo**, no mandamos al niño/a solo a su habitación, sino que nosotros lo acompañamos hacia el nuevo lugar y nos quedamos allí tanto tiempo como sea necesario, ayudándolo a calmarse hasta que esté listo para volver.

Es probable que si no logra procesar bien la situación al regresar vuelva a agredir. Entonces, debemos volver a hacer lo mismo nuevamente, pero *¿Qué pasa cuando tratas de acompañarlo y el niño/a no te quiere cerca?*

4. ¿Qué hacer cuando tu hijo/a te echa?

Por lo general, los niños nos echan cuando se sienten muy agobiados. Puede que estemos hablando demasiado o que estemos muy cerca y los estemos invadiendo, sin embargo, dado la desregulación emocional, el niño/a no tiene la capacidad de verbalizarlo en ese momento, por lo que lo expresa con gritos, empujones o algún tipo de conducta disruptiva. Puede que nos



eche, pero cuando nos vamos, nos pida que regresemos. Lo anterior, es un signo inequívoco de que **necesita espacio, pero no soledad.** En este punto es importante poder

evaluar qué es lo que necesita mi hijo/a en ese momento, puede que necesite que me quede a su lado y lo acompañe en silencio; o que lo abrace; o que lo espere en la habitación de al lado. **El concepto clave es nunca abandonarle** y dejarle en claro que estoy disponible para cuando él/ella me necesite.

Las tres ideas claves para esto son: mostrarnos tan disponibles como podamos, leer y respetar el espacio que nuestro hijo/a necesita y tener en cuenta que un niño nunca puede ser dejado sólo si es que se está golpeando a sí mismo o está poniendo de alguna manera en riesgo su integridad.

5. Contención física.

A veces, en una crisis emocional importante, los niños/as pueden tener conductas de autoagresión o hetero agresión, y pese a utilizar las estrategias anteriormente expuestas, no logran volver a un estado de calma. Si su hijo/a se encuentra lanzando cosas, lo primero que debemos hacer es poner fuera de su alcance los objetos que podrían ser dañinos para su integridad o la de terceros. Si está agrediendo, tenemos que proteger a quien está siendo golpeado, si es otro niño/a, entonces nos vamos a alejar con el nuestro. Si se golpea a sí mismo o a nosotros vamos a sostener

sus manos con la firmeza suficiente para restringir el movimiento, pero sin hacerle daño.

Muchas veces en niños/as que tienen condiciones de base como **trastornos sensoriales o del espectro autista**, la descarga es más frecuente y fuerte, lo que, en ocasiones, requiere de una contención física completa. Una técnica utilizada es el **abrazo del huevito**, recurso al que se debe recurrir sólo en crisis muy grandes, en donde se pone en riesgo su integridad física o la de otros. Esta técnica consiste en sentarnos y formar un espacio donde dispondremos al niño/a mirando al frente para poder inmovilizar las partes del cuerpo que necesitamos para protegerle; esto puede ser las manos, las piernas o la cabeza.

Es importante mencionar que cuando se contiene físicamente a un niño/a debemos ser muy conscientes de nuestras palabras, a fin de que esto no se experimente como una agresión.



6. Modelaje

Como padres y principales cuidadores de nuestros niños/as empleamos una serie de estrategias o recursos para contenerlos y ayudarlos a regularse, las que van instalando una mayor o menor experiencia de seguridad en nuestros hijos/as. Así, las diversas formas en cómo somos cuidados, definen la manera en que a

futuro responderemos frente a las amenazas o contextos que nos resulten estresantes, estableciendo patrones o formas de responder particulares. Es por esto, que el rol de los padres se vuelve fundamental en tanto ayudan a su hijo/a a comprender sus necesidades y a organizarse, sentando las bases para el desarrollo de su cerebro y su configuración.

A veces olvidamos que nuestros hijos/as aprenden mucho más de lo que ven, que de lo que escuchan. Existe la idea de que, si nuestro hijo/a le está pegando a alguien, nosotros podemos darle un golpe en su mano para que “aprendan a no pegar”. Sin embargo, esta acción indica un comportamiento inconsecuente que solo confundirá al niño/a. Por una parte, **estamos perjudicando el vínculo, ya que estamos cambiando una relación basada en la confianza por una basada en el miedo.** Y, por otro lado, estamos validando los golpes como forma de interacción.



Por otra parte, el tener conductas agresivas con nuestros hijos/as como forma de castigo o enseñanza transmite el mensaje oculto que las personas que te aman tienen el derecho de golpearte o tratarte mal, lo que no significa que te amen menos. De esta forma, le estamos enseñando a nuestros hijos/as que el amor duele, sentando las bases para que posteriormente establezcan relaciones de amistad/parejas violentas.

7. Anticipación.

A diferencia de los niños/as, los adultos tenemos desarrollada la capacidad reflexiva, lo que es un recurso importantísimo cuando nos enfrentamos a situaciones conflictivas.

Lo anterior nos permite organizarnos y planificarnos. En los niños y niñas esta habilidad se encuentra en desarrollo, por lo que se vuelve fundamental para ellos que nosotros podamos funcionar como modelos externos que les den estructura. En este sentido, se hace necesario identificar aquellas situaciones que previamente han generado crisis emocionales en nuestros hijos/as, con la finalidad de prever y prevenir su ocurrencia, por ejemplo; si en otras



ocasiones mi hijo/a se ha enojado porque debe prestar su juguete a sus amigos/as, cuando lo lleve al parque, sería importante que pudieran llevar otro juguete para compartir; si tuvimos un día muy intenso y me doy cuenta que mi hijo/a se

encuentra muy cansado/a, no escogeré ese momento para pedirle que ordene su pieza; si veo que mi hijo/a se está empezando a frustrar en el juego con su hermano, no me voy a quedar esperando y mirando el momento en que le pegue un manotazo para recién intervenir, sino que lo acompaño para ayudarlo a regularse antes de escalar hasta ese nivel. Una manera de ayudarlo a regularse podría ser cambiando el espacio físico, conteniéndolo y buscando **herramientas de reemplazo.**

8. Herramientas de reemplazo.

Como mencionamos anteriormente, es normal que los niños/as den pequeños golpes cuando están frustrados/as y uno de los motivos es que todavía no han aprendido habilidades para interactuar de manera adecuada frente a situaciones estresantes y tampoco poseen herramientas de reemplazo a esta conducta. Estas “herramientas” son estrategias que reemplazan las conductas agresivas y que les permiten a los niños/as saber qué hacer cuando se sienten abrumados por una emoción.

Algunas de estas estrategias pueden ser las siguientes:

-Rincón de la calma: es un *ESPACIO* al cual los niños/as pueden recurrir para regularse emocionalmente en momentos de estrés/tensión. En este lugar deben tener elementos que favorezcan la relajación y la vuelta a la calma. Es importante saber que no todos los niños/as se regulan de la misma forma, algunos necesitan estar en movimiento (saltar, bailar, hacer deporte) y otros, quietud motora (escuchar canciones, manipular la botella de la calma, mirar paisajes, imaginación, respiración), por lo que debemos darnos el tiempo de conocer cuáles son las estrategias que relajan a nuestros hijos/as.



-Técnicas de respiración consciente o imaginaria: la respiración es una de las funciones principales de los seres vivos ya que gracias a ella obtenemos el oxígeno que necesitamos para fabricar la energía. Cuando una persona se encuentra tensa, su respiración se vuelve superficial y rápida, lo que provoca una disminución del nivel de CO₂ en el torrente sanguíneo, cuando ese nivel desciende demasiado, se provoca una vasoconstricción. Esto trae consigo una disminución de la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y por ende mareos, sensación de tensión, dolor de cabeza, sensación de ahogo, temblor, palpitaciones, entre otros, por lo que respirar de forma correcta ayuda a mejorar el funcionamiento de nuestro cuerpo. Para hacerlo, es necesario respirar de un modo lento, constante y empleando el diafragma en lugar de sólo el pecho (se debe intentar llevar el aire a la parte inferior de los pulmones).



-Utilización de objetos sensoriales, los cuales funcionan como canalizadores emocionales en donde el niño/a puede liberar sus tensiones (botella de la calma, pop-it, pelotas antiestrés, entre otros).

-Cojín de la rabia en donde el niño pueda descargar su frustración; apretar, golpear, etc. Es importante mencionar que esta **herramienta es transicional**, es decir, el cojín de la rabia debe ser utilizado en un período corto de tiempo porque se espera que el niño no necesite agredir ningún objeto al desregularse emocionalmente.

-Actividad física o artística, con esto nos referimos a incentivar y apoyar a nuestros hijos/as a practicar el deporte de su preferencia o cualquier actividad que implique que el niño disfrute y a la vez pueda desarrollar y estimular sus habilidades sociales y cognitivas. Además de la actividad física, el arte y la literatura pueden ser de gran ayuda en el área emocional y expresiva del niño/a favoreciendo su inteligencia emocional desde corta edad. Un estudio realizado por San-Juan-Ferrer e Hípola (2020) indica que “la danza es un elemento favorecedor de diferentes aspectos de la inteligencia emocional y es un componente beneficioso para el desarrollo emocional y afectivo del ser humano en todas sus etapas del ciclo vital”.

“Como todo aprendizaje, al introducir estas herramientas y actividades frente a situaciones de agresión necesitarán ser modeladas y practicadas varias veces antes de llegar a consolidarse por completo. Por lo que será un proceso que tomará tiempo y requerirá paciencia, comprensión, perseverancia y sobre todo amor”.

Rodríguez, I. (2017). *Funcionamiento familiar y agresividad infantil* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/26530/2/GISSELA%20RODRIGUEZ%20TESIS.pdf>

Pérez Peláez, M. E., & Cernuda Lago, A. (2020). La actividad artística como regulador de los procesos de ansiedad y agresividad en niños. *Revista Portuguesa De Educação, 33*(2), 226–239. <https://doi.org/10.21814/rpe.17739>