



Colegio Akori
Convivencia Escolar
Área de Psicología.

Medidas de Manejo y Contención a estados de ira de los alumnos:



El enojo y crisis de ira en alumnos(as):

Los estados emocionales son instancias en las cuales la emoción, en particular las primarias, generan repercusiones en los pensamientos y comportamiento de los sujetos que lo experimentan. Dentro de las emociones se encuentra la ira que es una emoción normal y sana, pero que en ocasiones puede volverse incontrolable y destructiva. A nivel social, puede causar problemas en cómo nos relacionamos o comunicamos con otros y que nos provoque un conflicto a largo o corto plazo.

En ámbito físico, la ira tiene repercusiones en modificar nuestro aspecto corporal y alterar la presión arterial. Esto puede conllevar a que si el alumno o alumna no logra controlar la agitación que experimenta en este estado, esto se convierta en una agresión. Debido a esto, es crucial el manejo de las emociones para el bienestar de los niños para lograr evitarse en todo momento que el niño experimente un desbordamiento emocional que lo lleve a la violencia.

Es por esto que se hace imprescindible que el o la educadora pueda conocer pautas o medidas de actuación para que el alumno(a) transite del estado de ira que presenta al retorno de la tranquilidad. Se debe guiar a que la rabia o enojo es una emoción válida y común que se manifiesta en ocasiones, debido a la irritación que nos puede provocar una situación que conlleve a un disgusto. El maestro o maestra debe estar preparado para afrontar este tipo de comportamiento teniendo en cuenta que estas manifestaciones de ira exacerbadas deben ser controladas a tiempo, con el uso de la comunicación, la tranquilidad y por último, conocer la causa de su estado emocional,

con el fin de eliminar la causa para que el estado cese, evitando posibles manifestaciones de ira a largo plazo por la misma causalidad.

Es imprescindible que como profesionales de la educación conozcamos genuinamente a cada uno de los alumnos, más aun los que presentan conductas de irritabilidad, esto debido a que puede existir una ausencia de contención o manejo de emociones desde el hogar, generando una falencia que el educador puede complementar desde el establecimiento educativo. Conociendo a nuestros alumnos podemos lograr comprender sus habilidades, gustos y disgustos, ayudando indirectamente a fortalecer el vínculo educador-estudiante y posibilitar una mayor cohesión escolar trayendo beneficios en el ámbito académico. Es por esto que se halla necesario involucrarse constantemente con los estudiantes no solamente para enseñar, sino que también para conocer su desenvolvimiento socioemocional en el medio para recabar herramientas con las cuales el niño puede sentirse acogido por el educador y asistido debidamente. Tenemos la responsabilidad ética y profesional de velar por el bienestar integral de los alumnos, es por esto que ante el suceso de dichas crisis de ira experimentadas por los estudiantes, debemos seguir las siguientes pautas para asistir debidamente a su necesidad.

I.- Situaciones que pueden provocar un estado de ira:

- Cuando algo no sale como el alumno(a) desea.
- Cuando el alumno(a) no entiende los deberes.
- Cuando el alumno(a) recibe burlas o hostigamiento.

- Si los padres imponen reglas estructuradas que el alumno(a) no comparte o no entiende.
- Cuando el alumno(a) es culpado por algo que no es responsable o es culpado por sus pares.
- Cuando el alumno(a) sufre una caída o un golpe.
- Cuando el alumno(a) tiene un conflicto de opiniones con sus pares.
- Cuando el alumno(a) presenta frustración por alguna asignatura que no comprende.
- En ocasiones, la ira o enojo no tendrá una razón clara o evidente, ante los ojos del adulto, es por esto, que cabe la necesidad de clarificar la situación y ponernos en los zapatos del alumno(a).

II.- Síntomas de un alumno(a) enojado o con crisis de ira:

Es imprescindible que como adultos no nos tomemos las manifestaciones de ira de forma personal, ni en las ocasiones que los improperios son personalizados, los alumnos y alumnas en una crisis de ira, presentan impulsividad de hacer y decir cosas

- Respiración agitada.
- Cara con aspecto más ruboroso de lo normal.
- Demostraciones de rabia, con golpes hacia sujetos o ellos mismos.
- Alzamiento de la voz.
- Diálogo inapropiado o insultos.
- Músculos tensos.
- Gritos, pataleos o alteraciones del movimiento corporal.

Los alumnos(as) están sufriendo un estado emocional que en ocasiones es imposible de controlar, es por esto que los adultos debemos encontrar la manera de que el estudiante sepa por lo que está pasando para encontrar un medio para solucionarlo. Los niños, niñas y adolescentes no saben esconder su ira, es por esto que se debe encontrar una forma de liberarla de forma adecuada sin generar malestar a otros que los rodeen.

III.- Estado de ira

En comparación a una expresión de enojo, el estado o crisis de ira se experimenta con una incrementación de los síntomas, siendo mucho más exagerados en la expresión conductual de la emoción. Es por esto, que se debe identificar las siguientes características que pongan en evidencia este tipo de estados.

- Los alumnos(as) tienden a aislarse de forma brusca y guardar silencio.
- Gritos y golpes propinados hacia una persona o cosas alrededor del alumno(a).
- Fuerza desmedida.
- Necesidad de autolesionarse o golpearse.
- Llanto desconsolado, acompañado de rabia.
- Entre otros.

Si un estudiante se encuentra vivenciando un episodio de crisis, lo más atingente es hacer acto de presencia sin embestir al alumno, dialogar con él o ella de forma calmada y ofrecer el dialogo o contención (Abrazo), sino dejar en claro que en caso que lo requiera se le dará acompañamiento a distancia para que cuando pueda disminuir su grado de enojo, se sienta de todas formas acompañado.

IV Pasos a seguir en caso de que un alumno(a) experimente una crisis de ira:

- Procede de manera calmada a contener al alumno, sin alarmar al personal, ni a los compañeros que estén cerca del alumno.
- En caso de no poder manejar la situación solicita asistencia de algún ente de área de convivencia escolar o con habilidades socioemocionales específicas para brindar un espacio seguro y de contención.
- Despeja el área evitando objetos cortos punzantes y tóxicos que pueda manipular o ingerir el alumno.
- Informar utilizando frases sencillas:
“No pierdas el control”, “Comprendo que estés enojado, hallemos una forma para que se te pase”, Desquitarse con los demás no soluciona nada, “Si me dices el motivo de tu molestia podría ayudarte”, “Te dejare solo un momento, pero estoy aquí para ti”, entre otras.
- Luego que pase la ira, sugiere cuando este en calma, que él o ella misma brinde recursos o consejos de las necesidades que presenta cuando esté en crisis. (¿Qué necesita?, ¿qué le gustaría que hiciéramos?, ¿cuál es su lugar seguro?, ¿Cómo puedes evitar sentirte así?, entre otros.
- Ayúdele a que identifique a sus figuras de contención dentro del establecimiento escolar, con las cuales se siente más en confianza y logre dialogar.
- Identifica que acciones pueden posibilitar que el alumno(a) descargue la ira de manera adecuada, por ejemplo: Haciendo actividad física, realizando actividad manual, conversando, realizando ejercicios de respiración, entre otros.
- Ayúdele a que comprenda que el hecho de que un sujeto tenga un sentimiento de rabia, no justifica una agresión o una conducta indeseable.

- Reforzar de forma positiva los momentos en los que el alumno, mantiene la calma y colabora con la buena convivencia escolar.
- Mediante momentos de reflexión escolar busca formas de fortalecer los hábitos de autocontrol y regulación emocional.
- Anota observaciones de las acciones a tomar que puedan resultarte y compártelas con los docentes que también se relacionan diariamente con el alumno(a), para realizar estas notas contesta las siguientes preguntas:

-¿Qué frecuencia tienen?

-¿Cuál es la causa de su inicio?

-¿Cuánto es su tiempo de duración?

-¿A qué niños, niñas o adolescentes suele sucederles?

-¿Qué acciones o cosas disminuyen el estado de ira?

-¿Qué palabras logran tranquilizarlo?

-¿Cuáles son sus figuras de contención? (Docentes, funcionarios, alumnos, etc.).

Bibliografía:

Alcázar, R. (2012). Tipos de ira en niños.

Elías, M. (1999). Educar con inteligencia emocional. Plaza y Janés.

Goleman, D. (1997). Inteligencia emocional. Ed. Vergara.

Kindlon, D. (1997). Educando a Caín. Editorial Atlántida.

Mendieta, F. (2011). Control de la ira infantil en la escuela. Revista digital innovación y experiencias educativas.

Seligman, M. (1997). El optimismo se adquiere. Editorial Atlántida.