

EL ESCUDO EMOCIONAL DEL ENFADO

M^a del Carmen DíEZ GONZÁLEZ
Universidad CEU Cardenal Herrera

1. INTRODUCCIÓN

El enfado nos informa de que algo o alguien han traspasado los límites personales. Por tanto, cumple una función adaptativa que conlleva la defensa de quién soy, de mi necesidad y del lugar que ocupo en esta libertad. Manifestar el enfado supone una necesidad ya que exterioriza la agresividad como defensa y autodeterminación. Sin embargo, la agresividad a la que se hace referencia no va cargada de negatividad como socialmente se adjudica. Estas manifestaciones agresivas le sirven al niño/a como proceso de reequilibrarse y liberar tensiones vinculadas al enfado. Por tanto, ¿cómo se puede diferenciar entre una manifestación agresiva y una manifestación violenta? Cambiar la mirada del enfado supone un desafío ya que confluyen los límites, las necesidades y las creencias, además de otras emociones que podemos sentir bajo su sombrero como el miedo a la pérdida, los celos, el abuso, la agitación, la confrontación, la amargura y la obstinación. En la presente comunicación, nos acercamos al enfado de manera respetuosa mediante la clave de la resolución de conflictos, la comunicación y la presencia.

Las emociones ocupan un papel fundamental desde la infancia ya que presentan una función adaptativa y de conexión con nuestro organismo. Esta conexión se extiende y aumenta al hacerse presente. Todas las emociones presentan algo en común, *su demencia* ya que están compuestas por imágenes que no se pueden ver y de sonidos que no se pueden oír. Pues solo tienen sentido para su hacedor, ya que solo él las percibe. La represión de la emoción impide el movimiento natural y conduce a un estancamiento de los sistemas orgánicos que se

alimentan de ella. Psicológicamente hablando, las emociones alteran la percepción, la atención, condicionan nuestras conductas y activan la memoria. Cuando las emociones provocan desorden, la experiencia aprendida y reiterada reduce la carga emocional positiva, lo que conlleva a una disfunción en el sistema cuerpo-mente. Se han realizado muchas investigaciones sobre las relaciones entre padres e hijos, en el plano de la inteligencia general. Sin embargo, en el ámbito emocional es más reciente su estudio¹. El acompañamiento emocional nos invita a hacer un viaje sobre el para qué y el cómo se canalizan estas experiencias a través de la educación².

2. METODOLOGÍA

2.1. Investigación sobre los conceptos claves y los ciclos de las emociones

Entendemos las competencias emocionales como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. La finalidad de estas competencias se orienta a aportar valor añadido a las funciones profesionales y promover el bienestar personal y social³.

Las emociones ocupan un papel fundamental desde la infancia ya que presentan una función adaptativa y de conexión con nuestro organismo. Esta conexión se extiende y aumenta al hacerse presente. Todas las emociones presentan algo en común, *su demencia* ya que están compuestas por imágenes que no se pueden ver y de sonidos que no se pueden oír. Pues solo tienen sentido para su hacedor, ya que solo él las percibe. La represión de la emoción impide el movimiento natural y conduce a un estancamiento de los sistemas orgánicos que se alimentan de ella. Psicológicamente hablando, las emociones alteran la percepción, la atención, condicionan nuestras conductas y activan la memoria. Cuando las emociones provocan desorden, la experiencia aprendida y reiterada reduce la carga emocional positiva, lo que conlleva a una disfunción en el sistema cuerpo-mente. El acompañamiento emocional nos invita a hacer un viaje sobre el para qué y el cómo se canalizan estas experiencias a través de la educación⁴. Las emociones nos informan del estado del organismo, nos señalan una necesidad. Además nos ayudan a adaptarnos y clarifican el pensamiento. Este hecho lo vemos claramente reflejado en el enfado. El enfado es la

¹ Rafael BISQUERRA y Nuria PÉREZ (2007)

² Martha PELAEZ y Gary NOVAK (2020)

³ María Carmen DÍEZ, Rafael MARCOS, Alicia ZARAGOZA y David FERRÁNDEZ (2024)

⁴ Tashana, SAMUEL, Sebastien BUTTET y Jared WARNER (2022)

emoción que nos informa de que algo o alguien ha traspasado nuestros límites personales. Por tanto está relacionado con la libertad. Como el resto de emociones no podemos entrar en la dicotomía de ser bueno o malo sino más bien valorar la función adaptativa que conllevan desde la integridad personal, es decir, desde el reconocimiento del espacio y lugar que ocupa en nuestra vida⁵. Y ¿cómo es el ciclo de una emoción? Es importante entender que la emoción es una reacción afectiva a un estímulo más o menos espontáneo de duración corta y gran intensidad. Por tanto es algo innato, espontáneo e intenso, de corta duración que está orientado a la acción y que pertenece al cuerpo y se produce desde el sistema límbico. Entonces, ¿qué es un sentimiento? Un sentimiento es el resultado de la toma de conciencia de cómo nos sentimos, de las sensaciones que estamos experimentando, requiere de conciencia, surge de forma lenta y progresiva, puede incluso no observarse, suele ser de larga duración, es el resultado de una acción y pertenece a la mente. Vamos, entonces ¿cuántas emociones hay? Hay más de 200 emociones y más de 400 sentimientos que van girando como las agujas de un reloj.

Si miramos el ciclo de la emoción seguramente podamos comprender y mirar las emociones de forma más consciente. En primer lugar, tomamos conciencia de la emoción como un estímulo que impacta en nuestro cuerpo y mente. En ese momento, reaccionamos de forma emocional y nuestra reacción es diferente según el papel que elijas en ese momento, es decir, *no me gusta me es indiferente o me alegra*. Si decides reaccionar tomas una decisión emocional *me dejo llevar por la emoción o manejo la emoción siendo asertivo*, así es esta rueda del ciclo de la emoción. Dejar este ciclo de la emoción que se complete permite a tus alumnos que contacten con las necesidades auténticas y aprendan a autorregularse y generar autonomía en la gestión de las emociones y la resolución de conflictos.

2.2. Manifestaciones del enfado y el acompañamiento emocional

La emoción del enfado se exterioriza a través de la agresividad, es decir, cuando se siente que alguien o algo atenta contra los límites personales, se siente enfado y se hace uso de la agresividad para defenderse, así como para manifestar⁶. En muchas ocasiones esta agresividad es contenida en la infancia ya que los adultos no suelen permitir su expresión o no está adecuadamente acompañada por el adulto. Esta emoción contenida se manifiesta de forma perjudicial en la salud de nuestros jóvenes⁷. Cuando esta emoción se desborda se manifiesta en

⁵ Hadar LINOR, Oren ERGAS, Bracha ALPERT y Tamar ARIAV (2020)

⁶ Martha PELAEZ y Gary NOVAK (2020)

⁷ Diego COLLADO y Cristina CADENAS (2013).

forma de rabietas donde el niño o niña presenta dificultad para canalizar esta energía. El acompañamiento emocional debe ser respetuoso con el espacio y el tiempo de los niños y niñas. Un respetuoso acompañamiento emocional es clave a la hora de conseguir una buena salud en los alumnos/as, como ya hemos comentado anteriormente las emociones provienen de una pulsión instintiva de supervivencia por lo que en lugar de educarlas, gestionarlas...debemos acompañarlas. Para hacer este acompañamiento es necesario respetar la emoción del otro ya que forma parte del proceso de vida de cada persona⁸. Y ¿qué significa respetar? Pues sobre todo no desviar las percepciones, valoraciones y otros procesos de decisión del otro, no perturbar su interacción desde dentro hacia fuera ni los propios procesos de desarrollo⁹. Para comenzar con el respeto vamos a ver ¿cómo acompañar la emoción del enfado? En este acompañamiento es importante respetar el tiempo atendiendo a los procesos madurativos de cada niño/a, es decir, no forzar a realizar tareas o cambios si aún no puede. Además, implica una mirada y tono de voz sosegada, con seguridad y aceptación. Es esencial utilizar un tono de voz suave, incluso con bajo volumen para llegar a comprender la posición del otro. Los niños y niñas tienen derecho a tener sus propios enfados y miedos, no los nuestros. De esta manera podemos ayudarles a que los descubran desde sus asombros e inquietudes. Es relevante ofrecer autonomía a los niños y niñas preguntas como ¿cómo te sientes? ¿qué necesitas? ya que se ayudan a crecer escuchándolo y observando cómo crece su autonomía.

3. DISCUSIÓN

La emoción del enfado supone un desafío y un viaje que comienza desde que somos bebés. Cuando las emociones se hacen presentes y conscientes en nuestra vida y tomamos conciencia de ellas, se observa los mecanismos que llevamos en la mochila para comprenderlas. La comunicación, la presencia, los conflictos son una oportunidad para adquirir habilidades de afrontamiento, ¿cómo nos sentimos ante este conflicto? y ¿qué necesitamos para sentirnos mejor? Sigue siendo un desafío actual en el acompañamiento 4. Aunque en las evidencias exista una proliferación de artículos al respecto, en la vida cotidiana de las familias y los centros educativos supone un *escudo con armadura* de sendas capas para observar y acompañar.

⁸ Gagla ATMACA, Fili RIZAOGU, Turgut TURKDOGAN y Demet YAYLI (2020).

⁹ Marta ALVES, Vitor COSTA, Ana CUNHA, Paula CARVALHO y Manuel LOUREIRO (2022).

4. REFERENCIAS

- ALVES, M. P., COSTA, V., CUNHA, A. I., CARVALHO, P., y LOUREIRO, M. J. (2022). «Optimism and fear of COVID-19 in higher education students: the mediating role of general anxiety». *Psychology, Health & Medicine*, 28(1), 241-252.
- ATMACA, Ç., RIZAOGLU, F., TÜKDOGAN, T., y YAYLR, D. (2020). «An emotion focused approach in predicting teacher burnout and job satisfaction». *Teaching and Teacher Education*, 90, 1-13.
- BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007). «Las competencias emocionales». *Educación XXI*, 10, 61-82. <https://doi.org/10.5944/educxxi.1.10.297>.
- COLLADO, D., y CADENAS, C. (2013). «Educación de las emociones ¿un reto? E-motion». *Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 1, 196-211.
- DIEZ GONZÁLEZ, M.^a C., MARCOS-SÁNCHEZ, R., ZARAGOZA-BENZAÑ, A., y FERRÁNDEZ, D. (2024). «Social-Emotional Management to Promote Quality in Education: a Training Program for Teachers». *Educ.Sci.* 14, 228.
- HADAR, L., ERGAS, O., ALPERT, B. y ARIAV, T. (2020). «Rethinking teacher education in a VUCA world: Student teacher's social-emotional competencies during the Covid-19 crisis». *European Journal of Teacher Education*, 43, 573-586.
- PELAEZ, M. y NOVAK, G. (2020). «Returning to School: Separation Problems and Anxiety in the Age of Pandemics». *Behavior Analysis in Practice*, 13, 521-526.
- SAMUEL, T. S., BUTTET, S., y WARNER, J. (2022). «I Can Math, Too. Reducing Math Anxiety in STEM-Related Courses Using a Combined Mindfulness and Growth Mindset Approach (MAGMA) in the Classroom». *Community College Journal of Research and Practice*, 47(10), 613-626.

