
Las rabietas en la infancia: qué son y cómo aconsejar a los padres

P. Díaz Pernas^a

C. Bonet de Luna^b

^aMIR de Pediatría, Hospital Infantil La Paz.

^bDoctor en Medicina, Pediatra, CS Tres Cantos.
Madrid.

Rev Pediatr Aten Primaria. 2005;7:67-74

Pilar Díaz Pernas, cdiaz12@mi.madridtel.es

Resumen

Las rabietas son conductas de oposición o terquedad que se consideran parte del desarrollo normal entre los 18 meses y los 4 años. Se manifiestan como enfado, llanto, gritos, pataleo, insultos, improperios; el niño puede llegar a dañar objetos e incluso a sí mismo.

Se deben a la frustración que les genera el conflicto entre sus deseos de independencia y autonomía, y los límites impuestos por los cuidadores. También intervienen de forma importante la limitación en el lenguaje y el fuerte egocentrismo propios de los niños alrededor de los 2-3 años.

Ante una rabieta el primer paso es no conceder al niño aquello por lo que se ha desencadenado el enfado. Es necesario mantener la calma e ignorar al niño; es decir, aplicar la extinción, que consiste en retirar la atención de aquellos comportamientos inadecuados que se quieren eliminar. Una variante de la extinción es el tiempo fuera. Para que la extinción funcione es necesario reforzar todas las conductas positivas que se dan fuera de las rabietas; de esta manera aprenden la forma correcta de formular las peticiones. Hay distintos reforzadores que se comentan en el artículo.

Palabras clave: Rabieta, trastorno de la conducta.

Abstract

Temper tantrums are opposition or obstinacy behaviors that are normal in the developing child, between 18 months and 4 years old. A temper tantrum shows with anger, screams, crying or insults; it's possible that the child tries to damage anything, even himself. Temper tantrums have their origin in the conflict between child's independent wishes and caretakers limits. In the other hand, it's very important language limits and the strong egocentric feeling in 2-3 years old children are also present.

When a child starts a temper tantrum, the most important thing to do is not to give him what he or she expects just because he's angry. It's necessary to keep calm and to be ignorant of the child. This is called extinction, what means withdrawal of reinforcements following target behavior. The time out technique is an extinction variant. In order that extinction works, it's necessary to reinforce appropriate behaviors; in this way, the child learns the right way to ask for what he wants. There are several kinds of reinforcements that are discussed in the article.

Key words: Tantrum, Behaviour disorder.

Introducción

Las rabietas son un aspecto normal del desarrollo infantil. Entre el 50 y el 80% de los niños de 2 a 4 años las presentan en algún momento. En sendos estudios realizados en niños alemanes y estadounidenses, basados en la observación de los padres, encontraron que el 35% de los niños entre los 2 y los 4 años tenían una rabieta al menos una vez por semana¹. A los 2 años de edad, un niño con desarrollo psicomotor normal puede expresarse verbalmente con limitaciones. Es capaz de deambular pero se cae con frecuencia, le cuesta subir y bajar escaleras solo, subirse o bajarse de sillas, manipular objetos grandes o pesados, así como colocar sus juguetes. Esto, unido a la importancia que en esta edad tienen la independencia y su egocentrismo, hace que el niño se frustre fácilmente ante los límites que le ponen los adultos. Generalmente son una de las formas de expresión emocional más frecuentes en los niños y constituyen una conducta de oposición o terquedad¹. Son un fenómeno normal en una determinada fase del desarrollo (alrededor de los 2-3 años) y van desapareciendo con el crecimiento, de modo que a los 5 ó 6 años los niños han desarrollado otras habilidades que les permiten prescindir de ellas². Son episodios de

unos minutos de duración, durante los que el niño llora, grita, se congestiona, patalea, propina golpes a todo lo que esté a su alcance e incluso puede llegar a dañarse a sí mismo (golpeándose la cabeza, arañándose, etc.)¹. También puede insultar y proferir improperios verbales. De esta forma el niño demuestra su ira, enfado y frustración ante los límites que encuentra al intentar desplegar su voluntad.

Factores que favorecen las rabietas

Para explicar y entender las rabietas es necesario comprender el conflicto que aparece alrededor del segundo año entre los deseos de independencia del niño y las limitaciones que encuentra en su entorno; la búsqueda de autonomía y el interés por todo lo que le rodea chocan, en ocasiones frontalmente, con la intervención de los adultos y con los límites propios de su corta edad. La frustración que esto genera desemboca en el enfado y la rabieta².

Otro factor implicado en su aparición es la limitación en el lenguaje: los niños con 2 ó 3 años no pueden expresar con claridad sus deseos o el disgusto que les produce el no conseguirlos. Y una de las formas que encuentran para hacerlo es el llanto, los gritos y el resto del repertorio de las rabietas^{1,3}, ya que se sienten

impotentes. Por otra parte, en la edad de aparición de las rabietas los niños no distinguen aún lo que está bien de lo que está mal (que se define socialmente y puede ser diferente según la cultura y la familia). Las normas sociales que regulan la comunicación y la convivencia son todavía imprecisas para ellos y no sirven de moderadoras de sus impulsos descontrolados¹.

Finalmente (Tabla I), podemos hablar de una serie de factores que facilitan la aparición de las rabietas; la incongruencia en la educación y la creación por parte de los educadores de unos límites imprecisos en los que, en ocasiones, se recompensa la rabieta y otras se castiga dejan al niño con mucha incertidumbre acerca de cuándo se porta bien o mal y qué es lo que debe hacer. Además, factores orgánicos adversos como el sueño, el hambre, el aburrimiento y trastornos como el retraso en el lenguaje las facilitan. Es importante señalar que problemas de visión o audición, así como

trastornos neurológicos y psiquiátricos como el déficit de atención con hiperactividad, el autismo y el retraso mental, hacen más difícil su manejo².

Cómo manejar las rabietas

Es importante tener claro que las rabietas forman parte del desarrollo normal de los niños y que son la forma que tienen de expresar su frustración. Esto hay que aclarárselo a los padres, que a veces piensan que han engendrado a un *monstruo incontrolable*. También es muy útil trabajar con los padres los roles: quienes marcan la pauta deben ser los padres (adultos) y no, como ocurre con frecuencia, que sean los niños los que manden. Los límites, además de pocos, deben ser claros (en el lenguaje que el niño entienda), precisos y adecuados para el desarrollo del niño. Además deben ser congruentes y consensuados por los adultos que van a educarlo y no cambiar según el cansancio o el ánimo de los padres.

Tabla I. Factores que intervienen en la aparición de las rabietas de niños normales

- Edad y desarrollo evolutivo: limitación del lenguaje, limitación física. Forma de expresar su frustración.
- Educación ambivalente o no congruente.
- Normas poco claras.
- Ausencia de normas (favorece una baja tolerancia a la frustración).
- Exceso de normas o normas muy estrictas.
- Factores físicos (hambre, cansancio, aburrimiento, sueño).

El mejor tratamiento es evitarlas; para ello, hay que saber cuándo se producen e intentar que no se repitan las situaciones que las desencadenan: buen hábito de sueño, tentempiés entre horas, no prolongar las visitas en exceso, etc.

El primer paso ante una rabieta debe ser no ceder y mantenerse sereno: si se cede, el niño aprende que ésa es la forma de conseguir lo que quiere y eso no es precisamente lo que interesa. Si se cede unas veces sí y otras no, el niño se confunde y no acaba de entender cuál es la mejor forma de actuar ya que no hay directrices claras.

Habitualmente el desencadenante de la rabieta suele ser un "no", un límite ante una petición o un deseo del niño, que a esta edad es tremendamente narcisista y egocéntrico. Ese "no" debe ser firme e irrevocable, mantenerse a pesar del enfado, el llanto y el pataleo; en caso contrario, el niño habrá encontrado la clave para conseguir todo lo que desea, ya que su conducta se verá reforzada por la recompensa y habrá aprendido la mejor fórmula para satisfacer sus deseos^{2,5}.

Durante la rabieta es común que el niño pierda el control sobre sí mismo, pudiendo llegar a golpearse o a hacerse daño con algún objeto cercano. Por esa razón es importante retirar de su alcan-

ce cualquier elemento peligroso, y los padres deben estar atentos para evitar cualquier accidente. Es importante que el niño no detecte angustia ni miedo en los padres porque sabrá entonces lo que tiene que hacer para manipularlos. Los padres tienen que mostrar tranquilidad y firmeza pero no enfado (un niño no sabe lo que está socialmente aceptado o rechazado y los padres se lo tienen que enseñar).

Una vez que el niño se ha dado cuenta de que su deseo no va a ser conseguido, el siguiente paso debe ser ignorarlo de modo que perciba que sus enfados no suscitan la atención de los demás y que no existe ningún refuerzo para su comportamiento (esto es importante, ya que sorprendentemente a veces el regañarlos los refuerza porque es convertirlos en el centro de atención): a esto se le denomina "extinción". Para lograrlo es necesario^{2,5,6}:

- Identificar cuáles son los factores reforzadores que mantienen la conducta; ya que, aunque los padres o educadores ignoren una actitud determinada, es posible que en otro ambiente (abuelos, otros niños) esa misma actitud sí reciba atención.
- Ignorar las rabietas del niño. Esto supone eliminar cualquier contac-

to con él, ya sea visual, físico o verbal. No es éste el momento para regañarle, sermonear o hacerle razonar, ya que todos estos contactos funcionan como reforzadores. La retirada de atención debe mantenerse desde que comienza el enfado hasta que termina, momento en el que se establece contacto de nuevo, pero evitando referirse a lo ocurrido anteriormente. Es de esperar que en los primeros días se produzca un incremento en el número, intensidad o duración de las rabietas. Incluso pueden aparecer otras conductas negativas. Esto supone que el niño es consciente del cambio en su entorno; por eso en este momento más que nunca es importante mantenerse inflexible y no ceder.

- Es fundamental que la extinción se produzca siempre que aparece la conducta problemática, en cualquier ambiente, en cualquier lugar, ya sea en privado o en público; no ceder porque haya otras personas y resulte embarazoso dejar al niño llorando.
- La extinción no debe aplicarse cuando el enfado pueda suponer un daño físico. Entonces se puede

abrazar al niño con firmeza para impedir que se agreda, sin hablarle ni chillar y esperando calmadamente.

Es importante matizar que es necesario encontrar la ocasión idónea para comenzar a aplicar la extinción, pues se requieren grandes dosis de paciencia y esfuerzo para soportar los enfados y llantos de un niño.

Una forma o variante de la extinción es el *time out*. Consiste en apartar al niño de la situación o ambiente que ejerce de reforzamiento hacia un lugar neutro donde no reciba refuerzos ni estímulos. Se debe aplicar cuando ignorarlo es difícil, bien sea porque la atención proviene de muchas personas o porque la conducta sea intolerable, incluso destructiva. El lugar del *time out* debe ser aislado, aburrido, donde no encuentre ningún estímulo (televisión, cuentos...) ni pueda jugar. El traslado debe ser inmediato al comportamiento inadecuado, de forma firme, evitando cualquier tipo de refuerzos como regañinas ni razonamientos. Únicamente se han de explicar las condiciones: va a estar apartado unos minutos dado que su actitud no es correcta y después continuará lo que estaba haciendo. La duración se estima en 1 minuto por año, con un máximo de 20 minutos^{2,4,5}.

Para que funcionen los procedimientos de extinción es necesario reforzar todas las conductas positivas que se producen fuera de las rabietas. De este modo aprenden cuál es la manera correcta de formular sus peticiones y el modo apropiado de comportarse en determinadas situaciones difíciles^{4,6}. Se puede hablar de diferentes tipos de elementos reforzadores²:

- Sociales: incluyen expresiones verbales (“así me gusta”, “muy bien”), expresiones faciales (guiños, sonrisas), contactos físicos (abrazos, besos, palmadas en la espalda) y otros como mostrar atención cuando el niño habla, etc.
- Materiales: preparar su comida favorita o un postre especial. Comprarle algún juguete.
- De actividad: supone la realización de una actividad gratificante para el niño, como leerle un cuento, ver juntos una película, jugar, ir al parque, etc.
- De fichas: es un sistema que consiste en que el niño gana fichas (pueden ser pegatinas, monedas) con determinados comportamientos correctos. Cuando acumula un número determinado de fichas, éstas se canjean por premios mayores (juguetes, películas de vídeo, salir a comer a un restaurante, etc.).

Tabla II. *Consejos para aplicar los reforzadores de buena conducta*

- Es necesario establecer un objetivo, una conducta a modificar, que en este caso son las rabietas que aparecen cuando el niño no consigue lo que quiere.
- Identificar los reforzadores adecuados e ir variándolos, para evitar que el niño se canse, manteniendo siempre uno social y uno de actividad.
- El refuerzo debe aparecer inmediatamente a la conducta adecuada, no a largo plazo.
- En los primeros pasos del aprendizaje el refuerzo debe ser continuo y fácil de obtener. Sin embargo, cuando la conducta está aprendida, se pasará a reforzarla de forma discontinua.

Tabla III. *Cómo dar normas a los niños pequeños*

- Las órdenes deben ser claras, específicas e inequívocas: “recoge los juguetes” en vez de “me gustaría que recogieras los juguetes”.
- Expresadas en un lenguaje comprensible para la edad.
- Cortas, de una en una.
- No contradictorias entre sí y sin desacuerdo entre los padres.
- Sin contacto físico instigador.

Es importante saber que los reforzadores materiales son los más potentes, por eso se aconseja utilizarlos en los primeros pasos del aprendizaje de una conducta. Por otra parte, presentan el inconveniente de que los niños se cansan pronto y dejan de percibirlos como un refuerzo. Por esta razón es recomendable utilizarlos siempre junto a un reforzador social con el objetivo de ir retirando paulatinamente el material y que sea el social el que mantenga la conducta². Además, señalar que los que mejoran más la autoestima del niño, favorecen el aprendizaje y facilitan la adecuada relación padres-hijo son los reforzadores de actividad. El dedicar tiempo "especial" para estar con ellos nunca es tiempo perdido. En la Tabla II presentamos una serie de consejos para aplicar los reforzadores⁵.

Como se ha mencionado anteriormente, en parte las rabietas surgen porque a la edad de 2 ó 3 años las normas no son claras, no están bien definidas; los niños a estas edades no controlan sus impulsos, que chocan con los límites impuestos por la naturaleza o por sus educadores. Es entonces un buen momento para comenzar a establecer las primeras normas; algunas sugerencias se muestran en la Tabla III².

Se ha observado en diferentes estudios sobre el funcionamiento familiar de niños obedientes y de niños desobedientes que los padres de éstos últimos son generalmente menos asertivos, más laxos y menos consistentes en sus órdenes que los padres de los niños con mejor comportamiento⁵.

En algunas ocasiones es necesario valorar si es oportuna la derivación a profesionales de salud mental (Tabla IV).

Tabla IV. *Cuándo consultar con un especialista*

- Las rabietas persisten o empeoran después de los 4 años.
- Se autolesiona frecuentemente o lesiona a otros.
- Destroza objetos durante las rabietas de forma sistemática.
- Tiene muchas pesadillas nocturnas.
- Tiene cefaleas frecuentes (son siempre criterio de estudio las cefaleas en menores de 3 años).
- Tiene angustia de separación.
- Tiene habitualmente signos y síntomas de baja autoestima⁷.
- Sospecha de asociación de un trastorno físico, neurológico o del desarrollo.

Bibliografía

1. Nickel H. Psicología del desarrollo de la infancia y de la adolescencia. Volumen I. Barcelona: Herder; 1982.
2. Larroy C, de la Puente ML. El niño desobediente: estrategias para su control. Barcelona: Pirámide; 2001.
3. Eastman M, Craft Rozen S. Enfados y rabietas: consejos para lograr la armonía familiar. Madrid: Alfaguara; 1999.
4. MacDonald E. Principles of behavioral assessment and management. *Pediatr Clin (Phila)*. 2003;50(4):801-816.
5. Maciá Antón D. Problemas cotidianos de conducta en la infancia. Barcelona: Ediciones Pirámide; 2000.
6. Beers NS. Managing temper tantrums. *Pediatr Rev*. 2003;24(2):70-71.
7. Bonet de Luna C, Brusa M. Autoestima en la infancia. En: Escuela de Padres. AEPap [En línea][Fecha de consulta 2004 oct 17]. Disponible en http://www.aepap.org/faqpad/faqpad-es-cuela_padres.htm

