

Las rabietas: comprender para poder acompañar

¿Cómo funciona el cerebro humano?

La neurociencia es la rama que estudia el funcionamiento del cerebro. Es una materia en constante evolución gracias a la investigación. Si bien se utilizaba la teoría del cerebro triuno para explicar cómo funciona, asumiendo que existen 3 partes con especializaciones distintas y que se originan según la complejidad de la especie, los hallazgos más recientes muestran que se trata de un mito sin fundamento ni evidencia. De hecho, animales como pulpos, tortugas o insectos, presentan estructuras homólogas a las de los mamíferos y son capaces de elaborar respuestas complejas basadas en el aprendizaje y la afectividad. Por otra parte, en casos de lesión o ausencia de ciertas estructuras del cerebro supuestamente encargadas de las emociones, las personas afectadas han mostrado sentimientos y comportamientos relacionales con el afecto.

En la actualidad se sabe que el cerebro funciona en bloque, con una red neuronal que conecta todas las áreas y las relaciona entre sí, además de tener influencias del resto de órganos del cuerpo y del mundo exterior. El desarrollo de las estructuras cerebrales y las conexiones entre ellas se produce a lo largo de los años de manera no lineal ni homogénea, con diferencias también entre cada persona. Esto supone que, especialmente durante los primeros años de vida, no suceda la maduración cerebral en un momento concreto de la vida, sino que depende de muchos factores. Cada niño va a tener unas necesidades diferentes y un ritmo concreto. Conocer este hecho irremediable nos permite entender algunos comportamientos y ser más flexibles en la crianza.

¿Qué son las rabietas?

Son comportamientos explosivos que presentan los niños, especialmente entre los 2 y los 4 años y que nos parecen disruptivos e incómodos.

Suelen reaccionar de manera más o menos inesperada, con rápida escalada emocional. En ocasiones se produce llanto, otras veces conductas violentas contra ellos mismos o contra los demás como golpes, patadas, mordiscos, gritos o insultos.

¿Por qué se producen?

Muchas veces los padres o cuidadores se sorprenden de las reacciones que ven en sus hijos, especialmente las primeras veces. No entienden cómo pueden realizar algunas conductas si ellos nunca las han utilizado. Refieren que los niños nunca han visto hacer ese tipo de cosas y se sienten culpables, avergonzados, enfadados, frustrados o tristes.

La explicación a estas reacciones reside en la **inmadurez cerebral**. Los niños sienten emociones que aún no pueden manejar. Su cerebro, aún en desarrollo, se activa de forma global debido a señales tanto internas (sensación de hambre, sueño, dolor, equilibrio) como externas (ruidos, luces, alguna situación en concreto) y responde como puede. Es como si el cerebro en su conjunto se pusiera en un estado diferente al previo. Por ello, las reacciones que observamos en los niños, sobre todo en los más pequeños, son en parte inconscientes y muy difíciles de controlar por ellos mismos.

¿Qué podemos hacer?

Aunque hemos visto que las rabietas son una respuesta global del cerebro, por supuesto que podemos intervenir para minimizar las consecuencias y acompañar a los niños en esos momentos de crisis.

Las herramientas de disciplina positiva y crianza respetuosa tienen la ventaja de priorizar la conexión con los niños, asegurando su pertenencia y su vinculación con los adultos cuidadores. También permiten el manejo de estos eventos desde la calma y la propia regulación emocional del adulto a cargo. Se trata de lograr el control de las emociones que está sintiendo el niño a través de la persona que le acompaña, dado que no es capaz de hacerlo por sí mismo todavía.

El momento concreto de la rabieta no es adecuado para razonar con ellos. Podemos limitarnos a garantizar su seguridad y la de los demás. Debemos descubrir qué le viene mejor a cada niño en esos momentos. Algunos evitan el contacto físico. Otros lo necesitan y lo buscan. La observación nos da muchas pistas, así como conocer a la persona.

Puede ser útil adelantarnos a la situación y tratar de evitar desencadenantes de las rabietas como situaciones de cansancio o hambre. Si garantizamos las necesidades básicas o adelantamos acontecimientos (avisar de que pronto nos tenemos que ir del parque, por ejemplo) puede que las rabietas disminuyan de frecuencia o intensidad. O puede que no, lo cual no debe frustrarnos.

Es importante trabajar en la educación emocional de los niños desde muy temprana edad. Aunque parezca que no funciona al principio, este aprendizaje les dará unas herramientas de valor incalculable para su futuro. Para ello, una posibilidad es mostrarle las emociones, con sus diferentes manifestaciones y formas de presentación, en cualquier oportunidad que veamos. Nombrarlas, descubrir con ellos en qué lugar del cuerpo las notan y cómo lo hacen. Sentir los cambios que producen, por ejemplo los latidos del corazón acelerados, sensaciones de calor o frío, boca seca, o cualquiera que se nos ocurra.

Por otra parte, servirles de ejemplo mediante nuestro propio manejo de las emociones es un recurso muy eficaz. Que aprendan cómo nosotros nos regulamos y volvemos a la calma. Y un paso más allá, que les acompañemos en su propia regulación hasta que ellos sean capaces de hacerlo por sí mismos. Que aprendan formas más adaptativas de lidiar con lo que sienten. El autocuidado del adulto a cargo es fundamental para poder servir de referencia y aliviar el peso de la responsabilidad de tan importante tarea.

En niños con alguna neurodivergencia se pueden aplicar las mismas recomendaciones, con una dosis extra de paciencia y cariño. Si el manejo se complica, puede ser útil consultar a profesionales como el terapeuta ocupacional o el orientador escolar, que analizarán el caso y darán pautas específicas.

Algunos recursos que pueden ser de utilidad son:

- Libros para ellos como  monstruo de colores  libro enfadado o  (si son más mayores) o para nosotros, como "emociones infantiles, guía de cuidados".
- Películas como Inside Out (del revés) o Red.

Artículo publicado el 16-6-2025, revisado por última vez el 16-6-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/rabietas-comprender-para-poder-acompanar>