



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de grado

Curso 2023/2024

Convocatoria Junio

**Modalidad:** Propuesta de intervención

**Título:** Programa de intervención para la irritabilidad en población infantojuvenil

**Autora:** Lucía Ruiz Soria

**Tutor:** Jonatan Molina Torres

**Código de autorización COIR:** TFG.GPS.JMT.LRS.240201

Elche a 31 de mayo de 2024

## Índice

<b>1. Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Marco teórico .....</b>	<b>4</b>
Qué es la irritabilidad.....	4
Mecanismos subyacentes de la irritabilidad .....	4
La irritabilidad en población infanto-juvenil .....	5
La irritabilidad como un factor transdiagnóstico en niños.....	6
Prevalencia de la irritabilidad.....	7
Evaluación de la irritabilidad.....	8
Tratamientos .....	8
<b>3. Objetivos .....</b>	<b>10</b>
Objetivo general del trabajo.....	10
Objetivos de la propuesta de intervención .....	10
Objetivo general .....	10
Objetivos específicos.....	10
<b>4. Metodología.....</b>	<b>10</b>
Participantes .....	10
Criterios de inclusión .....	11
Criterios de exclusión .....	11
Evaluación y variables.....	11
Procedimiento .....	13
Sesiones .....	15
Módulo del niño .....	15
Módulo de los padres .....	27
<b>5. Discusión y conclusiones .....</b>	<b>29</b>
<b>6. Bibliografía .....</b>	<b>31</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>35</b>
Tabla 1.....	14
Tabla 2.....	15
Anexo 1.....	37
Anexo 2.....	38
Anexo 3.....	39
Anexo 4.....	40
Anexo 5.....	43
Anexo 6.....	47
Anexo 7.....	48
Anexo 8.....	50

Anexo 9.....	51
Anexo 10.....	53
Anexo 11.....	54
Anexo 12.....	56
Anexo 13.....	58
Anexo 14.....	60
Anexo 15.....	61
Anexo 16.....	66
Anexo 17.....	67
Anexo 18.....	69
Anexo 19.....	70
Anexo 20.....	71
Anexo 21.....	74
Anexo 22.....	75
Anexo 23.....	77
Anexo 24.....	78
Anexo 25.....	79
Anexo 26.....	80
Anexo 27.....	81
Anexo 28.....	82
Anexo 29.....	84
Anexo 30.....	88
Anexo 31.....	91
Anexo 32.....	94
Anexo 33.....	95
Anexo 34.....	97
Anexo 35.....	101
Anexo 36.....	104
Anexo 37.....	105
Anexo 38.....	107
Anexo 39.....	109
Anexo 40.....	111
Anexo 41.....	112
Anexo 42.....	112
Anexo 43.....	113
Anexo 44.....	114

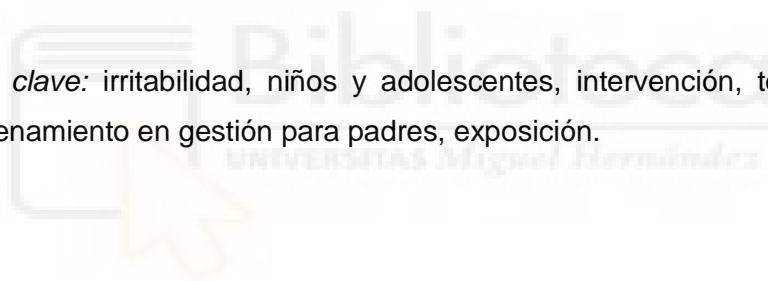




## 1. Resumen

La irritabilidad, caracterizada por arrebatos de ira y un estado de ánimo irritable, se considera un comportamiento normativo hasta los 6 años, aunque en sus manifestaciones extremas provoca deterioro en diferentes áreas del funcionamiento. Es un problema altamente prevalente en población infantojuvenil, representando más de la mitad de las consultas en servicios de salud mental en atención primaria. No obstante, la investigación es escasa, así como las propuestas de intervención eficaces y específicas para problemas de irritabilidad. Con todo esto, la presente propuesta de intervención está dirigida a niños de entre 6 y 12 años con irritabilidad severa que además, puedan presentar otra problemática. Consta de 13 sesiones e incluye un módulo para niños, con técnicas cognitivo-conductuales y exposición; otro para padres, a quienes se entrena en técnicas operantes de modificación de conducta; y un módulo conjunto padres e hijos. Las fortalezas del programa son la inclusión de materiales prácticos y la generalización de los contenidos abordados a las situaciones cotidianas del niño. Como limitaciones, se encuentran la falta de eficacia de programas para el tratamiento de la irritabilidad en población infantojuvenil española y que no haya sido aplicado en el contexto real.

*Palabras clave:* irritabilidad, niños y adolescentes, intervención, terapia cognitivo-conductual, entrenamiento en gestión para padres, exposición.



## **2. Marco teórico**

### **Qué es la irritabilidad**

La irritabilidad se define como una predisposición elevada a tener arrebatos ira (Stringaris et al., 2017) acompañados de un estado de ánimo irritable mantenido ante estímulos emocionales negativos (Brotman et al., 2017; Cornacchio et al., 2016) que pueden dar lugar a la aparición de ira o agresión (Toohey y DiGiuseppe, 2017).

Se diferencian dos dimensiones de la irritabilidad: el componente fásico y el tónico. En la primera destaca la parte conductual, como pueden ser explosiones de ira; mientras que la segunda presenta como elemento central el estado de ánimo crónico de mal humor (Stringaris et al., 2017).

La irritabilidad se establece en un continuo que va desde emociones normativas y adaptativas hasta un estado de ánimo irritable y/o con explosiones de ira (Evans et al., 2021). Es considerada adaptativa cuando aparece de forma leve y no permanente (Evans et al., 2023a), no implicando necesariamente estados patológicos (Stringaris et al., 2017). Sin embargo, en sus manifestaciones más extremas y perpetuadas en el tiempo, la irritabilidad es desadaptativa, ocasionando problemas en diferentes áreas del funcionamiento (Evans et al., 2023a).

Pese a que la ira y agresión son conceptos relacionados con la irritabilidad, en ocasiones no aparecen conjuntamente (Brotman et al., 2017). La ira es un estado emocional negativo caracterizado por la activación fisiológica que puede provocar cambios cognitivos y conductuales, tratándose de un componente más afectivo (Evans et al., 2024; Sukhodolsky et al., 2016). En la agresión el componente más destacado es el conductual e implica daño a sí mismo o a los demás ante percepciones de amenaza (Evans et al., 2024). Se ha observado que en edades preescolares, tanto la irritabilidad como la ira son frecuentes sobre todo en las interacciones con los pares (Wiggins et al., 2023) y que tiende a disminuir a medida que se adquieren habilidades sociales (Sukhodolsky et al., 2016). Es de importancia resaltar que el estudio de Zik et al. (2022) muestra que la irritabilidad presenta una mayor correlación con la ira que con la agresión.

### **Mecanismos subyacentes de la irritabilidad**

Los sistemas de amenaza y recompensa están estrechamente relacionados con la irritabilidad problemática. En niños con irritabilidad se observan niveles de frustración mayores ante la falta de recompensa (Barclay et al., 2022) que conducen a una disminución

del umbral a frustraciones futuras (Brotman et al., 2017b). Déficits en dichos sistemas producen alteraciones en el control inhibitorio y la focalización hacia estímulos concretos que dan lugar a una hiperactivación (Waxmonsky et al., 2022) y a la aparición de un estado de ánimo irritable y de explosiones de ira (Barclay et al., 2022; Brotman et al., 2017a).

En los sistemas de amenaza, la investigación ha establecido una comparativa con los mecanismos que intervienen en la ansiedad. Mientras que en el caso de la ansiedad se tiende a evitar el estímulo que la provoca, cuando hablamos de irritabilidad los niños presentan confrontaciones desadaptativas y desproporcionadas a dichos estímulos (Brotman et al., 2017a; Kircanski et al., 2018), generando una hiperactivación (Brotman et al., 2017b).

En diversas investigaciones que medían la actividad neurofisiológica, se encontró que los niños con irritabilidad presentaban déficits en la actividad amigdalara (Brotman et al., 2017b), mayor atención hacia rostros neutros o enfadados y orientación a la amenaza (Stringaris et al., 2017).

Estos procesos que contribuyen a la aparición de la irritabilidad, se ven reforzados por la respuesta de los padres a estos episodios de irritabilidad. Cuando el niño presenta una rabieta y los padres ceden a la petición del menor, este comportamiento refuerza el del niño. De esta manera, se produce un aprendizaje que aumenta la probabilidad de que el comportamiento se repita en ocasiones futuras (Stringaris et al., 2017).

### **La irritabilidad en población infanto-juvenil**

En edades preescolares, un patrón de irritabilidad leve es considerado normativo (Wiggins et al., 2023). Se plantea que sea a causa de una falta de conocimiento de los patrones de comportamiento socialmente establecidos (Brotman et al., 2017b), lo que lleva al déficit de autocontrol y baja tolerancia a la frustración. Es un comportamiento frecuente y aceptable hasta los 6 años (Brotman et al., 2017b; Kircanski et al., 2018) no considerado patológico (Stringaris et al., 2017). Sin embargo, si se presenta de forma severa y duradera se considera problemático (Wiggins et al., 2023), ocasionando un impacto negativo principalmente en el área social y escolar (Barclay et al., 2022).

Cuando la irritabilidad es informada por los padres o profesionales se relaciona más con problemas externalizantes, por el contrario, si es el propio menor (Stringaris et al., 2017) o los profesores (Barclay et al., 2022) quienes informan sobre la irritabilidad se identifican más problemas de tipo internalizante como ansiedad o depresión (Stringaris et al., 2017). Una explicación a esto la ofrece Evans et al., (2023a) en su revisión, donde propone que puede deberse al espectro no visible de este tipo de problemáticas. Con todo, a pesar de que los

métodos autoinformados permiten conocer problemas internalizantes con mayor precisión, los niños informan de niveles de irritabilidad más bajos que cuando la información es ofrecida por padres o profesores (Barclay et al., 2022).

### **La irritabilidad como un factor transdiagnóstico en niños**

La irritabilidad se considera un problema transdiagnóstico en población infanto-juvenil al estar presente en alrededor de doce categorías diagnósticas del DSM-5. Entre ellas se encuentra TND, DMDD, TDAH, TEA, trastornos de ansiedad; de personalidad, de conducta, depresión o TEPT (Evans et al., 2023a; Stringaris et al., 2017). Además, se relaciona con dificultades del sueño (Evans et al., 2023a) o conductas suicidas (Khurana et al., 2023).

Considerar la irritabilidad como un fenómeno transdiagnóstico permite estudiar variables transversales a diferentes trastornos que se presentan conjuntamente (Wiggins et al., 2023). A pesar de ello, actualmente se desconocen los mecanismos comunes que presentan las diferentes problemáticas relacionadas con la irritabilidad. Es por ello, por lo que una mayor investigación es necesaria, para adecuarse a las necesidades de la población y desarrollar intervenciones transdiagnósticas eficientes (Stringaris et al., 2017).

Inicialmente, el interés por el estudio de la irritabilidad comenzó debido al aumento de casos de trastorno bipolar infantil cuyo síntoma principal era irritabilidad crónica y severa (Brotman et al., 2017b). Para ello, se creó la categoría de desregulación grave del estado del ánimo (SMD) caracterizada por un estado de ánimo hiperactivado con arrebatos verbales y conductuales (Evans et al., 2017). Sin embargo, tras múltiples estudios se concluyó que la irritabilidad no era predictora del TB sino que era más explicada en trastornos como ansiedad o depresión (Kircanski et al., 2018; Brotman et al., 2017a).

Con el fin de clasificar la irritabilidad crónica, grave y disfuncional en la infancia, el DSM-5 añadió una nueva categoría nosológica, el trastorno de desregulación disruptiva del estado del ánimo (DMDD) (Kircanski et al., 2018). La importancia radica en que es la primera vez que se considera la irritabilidad como característica principal de un trastorno (Stringaris et al., 2017). El DMDD se encuentra dentro de los trastornos depresivos (Brotman et al., 2017a) e incluye una expresión de la irritabilidad tanto emocional, manifestada a través del estado del ánimo, como conductual que se exterioriza mediante ataques y explosiones de ira (Sukhodolsky et al., 2016).

Si bien es cierto que se presenta como característica principal en el DMDD, la irritabilidad infantil se asocia con deterioro sin necesidad de que haya un trastorno asociado (Pickles et al., 2010; Dougherty et al., 2015) como es la emocionalidad negativa (Evans et al.,



2023a), deterioro en las relaciones con los compañeros o ser víctima de acoso (Barclay et al., 2022). Además, se ha identificado como predictora de problemáticas internalizantes y externalizantes (Dougherty et al., 2015).

La irritabilidad en el TDAH empeora el pronóstico del trastorno (Waxmonsky et al., 2022) con la aparición de problemas internalizantes (Barclay et al., 2022). En el caso del suicidio, la irritabilidad se relacionó con mayores tendencias suicidas en la adolescencia y problemas afectivos (Pickles et al., 2010). También se ha determinado como síntoma frecuente en niños con TEA, TEPT, TEPT complejo y TOC (Stringaris et al., 2017). Se asocia además, con depresión y TND, que a su vez, estos dos trastornos están asociados con la ansiedad. Se desconoce si la ansiedad, depresión o TND, da lugar a la aparición de irritabilidad o es a la inversa (Cornacchio et al., 2016).

Dougherty et al. (2015) en su estudio longitudinal, hallaron que niños de 3 años con irritabilidad severa, presentaban mayores trastornos emocionales y conductuales a los 6 y 9 años. Esto demostró que la irritabilidad, aunque sea en edades tempranas, predice un mayor deterioro y psicopatología en la adolescencia (Barclay et al., 2022) y adultez (Dougherty et al., 2015).

### **Prevalencia de la irritabilidad**

Diversas investigaciones (Barclay et al., 2022; Brotman et al., 2017a; Stringaris et al., 2017) han puesto de manifiesto que la irritabilidad es uno de los motivos de consulta más frecuentes en salud mental infanto-juvenil. El estudio realizado por Evans et al. (2023a) con más de 200 jóvenes, identificó que la irritabilidad suponía alrededor del 60% de las consultas de atención primaria, siendo uno de los principales problemas para el tratamiento.

La sintomatología compatible con DMDD es menor al 10% en niños de 6 a 16 años (Mayes et al., 2016; Brotman et al., 2017a), mientras que en niños preescolares, sintomatología relacionada con la irritabilidad como la baja tolerancia a la frustración estaba presente en el 99% de la muestra (Wiggins et al., 2023).

Un estudio (Mayes et al., 2016) con una muestra de niños entre 6 y 12 años, presentó que la prevalencia de DMDD en niños es mayor que en niñas. Sin embargo, variables sociodemográficas (edad, CI, género, raza y ocupación de los padres) no fueron estadísticamente significativas y solo explicaban un 3,4% de la sintomatología de DMDD. Resultados que concuerdan con un estudio de Evans et al. (2023a).

## **Evaluación de la irritabilidad**

La irritabilidad se ha considerado un constructo con una estructura unidimensional. Es decir, se puede medir con instrumentos específicos para el constructo (Stringaris et al., 2017). Una muestra de ello es el Affective Reactivity Index (ARI) que ha mostrado validez y fiabilidad para la medición de la irritabilidad en edades tempranas. Consta de tan solo 7 ítems por lo que permite ser aplicado en poco tiempo (Evans et al., 2021a; Stringaris et al., 2017). Sin embargo, su utilidad todavía no se ha probado en población clínica (Evans et al., 2021a).

Un instrumento validado en población española, que permite medir problemas tanto internalizantes como externalizantes, es el Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA; Fernández-Pinto et al., 2015). Cuenta con unas propiedades psicométricas buenas, siendo la consistencia interna y la fiabilidad test-retests buenas para ambos coeficientes, con valores de alfa de Cronbach de 0,87 y 0,9 respectivamente. Además, presenta ejemplares en formato tanto autoaplicado para niños a partir de 8 años; como heteroaplicado para los padres y la escuela (Fernández-Pinto et al., 2015).

Teniendo en cuenta los estudios que relacionan la irritabilidad, ira, agresividad (Zik et al., 2022; Wiggins et al., 2023), el Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes (STAXI-NA) y la escala Retrospective-Modified Overt Aggression Scale (R-MOAS) cuentan con propiedades psicométricas buenas para medir estos constructos. En primer lugar, el STAXI-NA, inventario que mide la ira, presenta un índice de consistencia interna bueno con valores de  $\alpha$  entre 0.53 y 0.81 y una validez convergente y discriminante en sus dimensiones (del Barrio et al., 2005). Por lo que respecta, al R-MOAS, indicado para medir agresividad, cuenta con una consistencia interna buena ( $\alpha = 0.88$ ) y una fiabilidad test-retest de 0.70 (Blader, 2024).

## **Tratamientos**

En los últimos años ha aumentado considerablemente la literatura sobre la irritabilidad, sin embargo, siguen siendo escasos los tratamientos eficaces (Stringaris et al., 2017).

La mayoría de los autores (Kincanski et al., 2018 y Stringaris et al., 2017) coinciden en dos líneas que se han visto eficaces en el tratamiento de la irritabilidad infantil: el entrenamiento en gestión para padres (PMT) y la terapia cognitivo conductual (TCC).

El PMT, se basa en los principios del condicionamiento operante que plantean que las conductas se establecen en función de las consecuencias contingentes a la ejecución de dicha conducta (Kazdin, 1996). Es un entrenamiento de tipo conductual aplicado a padres

que se basa en las interacciones entre padres e hijos para modificar conductas desadaptativas de los niños (Stringaris et al., 2017). A través de técnicas operantes se pretende reforzar conductas prosociales y dejar de hacerlo ante conductas desadaptativas que se pretenden eliminar (Kircanski et al., 2018). El PMT, además de para la irritabilidad y DMDD, se ha visto eficaz para disminuir el comportamiento disruptivo del niño, problemas de conducta (Stringaris et al., 2017).

La TCC, parte del procesamiento de la información que el niño hace del ambiente social que modula la interpretación y la respuesta que se da al entorno. Plantea que desviaciones en el procesamiento o codificación de señales sociales provocan conductas desadaptativas, agresivas e irritables en los niños (Kircanski et al., 2018).

Además de estos dos componentes de tratamiento, Stringaris et al. (2017) plantea la exposición como nuevo enfoque de tratamiento, basándose en la analogía de los mecanismos de la ansiedad y la irritabilidad. Investigaciones posteriores como la de Kircanski et al. (2018) y Naim et al. (2023) mostraron que la inclusión de la exposición en el tratamiento de la irritabilidad mejoraba la irritabilidad de manera significativa.

Uno de los protocolos más específicos de tratamiento en población con irritabilidad es el MATCH. Se trata de un modelo transdiagnóstico que plantea 4 módulos (ansiedad, depresión, trauma y conducta) caracterizado por la flexibilidad para hacer uso de los módulos necesarios en función de las necesidades del niño. Este modelo se ha demostrado eficaz para disminuir significativamente síntomas de irritabilidad, problemas internalizantes y externalizantes (Evans y Santucci, 2021) tanto a corto como a largo plazo (Evans et al., 2020b).

Teniendo en cuenta la literatura revisada que ha puesto de manifiesto que la irritabilidad infanto-juvenil es un problema altamente prevalente y, debido a la escasa investigación y tratamientos eficaces en población española, el presente trabajo busca cubrir esta necesidad con el diseño de una propuesta de intervención basada en un enfoque transdiagnóstico para disminuir la irritabilidad en población infanto-juvenil española.

### **3. Objetivos**

#### **Objetivo general del trabajo**

Diseñar una intervención psicológica para disminuir la irritabilidad en población infanto-juvenil española de 6 a 12 años.

## **Objetivos de la propuesta de intervención**

### ***Objetivo general***

Disminuir la irritabilidad severa y mejorar el funcionamiento en el área social y educativa en niños de entre 6 a 12 años del territorio español.

### ***Objetivos específicos***

Disminuir la intensidad, frecuencia y duración de las explosiones de ira en niños con irritabilidad severa.

Aumentar la tolerancia a la frustración en niños con irritabilidad severa.

Aumentar el conocimiento y la capacidad de los padres de niños con irritabilidad severa para aplicar recompensas y castigos de forma adecuada.

## **4. Metodología**

### **Participantes**

El presente programa de intervención está destinado a población infantojuvenil de entre 6 a 12 años con presencia de irritabilidad severa según la escala ARI, así como también está dirigido a sus padres o tutores legales.

Esta propuesta de intervención no surge para ser aplicada a un trastorno en concreto del DSM-5, sino que su objetivo es que pueda ser aplicada en problemas donde la irritabilidad interfiere en el correcto funcionamiento del niño.

### **Criterios de inclusión**

Como criterios de inclusión del presente programa de intervención se encuentran:

- Niños/as entre 6 y 12 años.
- Diagnóstico de TDDEA según el DSM - 5 o presencia de irritabilidad clínicamente significativa según la escala ARI.

## **Criterios de exclusión**

Como criterios de exclusión del presente programa de intervención se encuentran:

- Presencia de síntomas de irritabilidad como consecuencia de los efectos fisiológicos de una sustancia o medicación.
- Medicación prescrita desde hace menos de 6 meses.
- Presencia de trastornos mentales graves (esquizofrenia, trastorno esquizoafectivo, trastornos delirantes, trastorno esquizotípico, trastorno esquizofreniforme).

## **Evaluación y variables**

Por lo que respecta al procedimiento de evaluación, para comprobar la eficacia del programa se realizarán 3 evaluaciones.

La primera de ellas se llevará a cabo antes de iniciar el tratamiento con dos objetivos: contar con una medida pretratamiento, que se comparará con la medida post tratamiento; y tener conocimiento del punto de partida desde el que inicia la intervención, para poder adecuarla a las necesidades del niño. La segunda evaluación se llevará a cabo tras haber finalizado la intervención.

Por último, se aplicará una evaluación post tratamiento a los 6 meses de haber finalizado la aplicación del programa al completo. Con la finalidad de constatar si los resultados del tratamiento se mantienen a lo largo del tiempo.

Dicho procedimiento se realizará tanto a los niños como a los padres y se aplicará en todas las ocasiones los mismos instrumentos de evaluación. Los instrumentos que se aplicarán aparecen descritos en la Tabla 1.

**Tabla 1***Instrumentos para la aplicación del programa de intervención*

<b>Instrumento</b>	<b>Variable</b>	<b>Nº de ítems</b>	<b>Opciones de respuesta</b>	<b>Formato de aplicación</b>
ARI	Irritabilidad	7 ítems	0= No es verdad; 1= Algo verdadero; 2= Muy verdadero	Autoinforme (niños y adolescentes) Heteroinforme (padres)
SENA	Problemas interiorizados; exteriorizados; contextuales y específicos	De 129 a 134 ítems	1= Nunca o casi nunca; 2= Pocas veces; 3= Algunas veces; 4= Muchas veces; 5= Siempre o casi siempre	Autoinforme (niños y adolescentes) Heteroinforme (padres)
STAXI-NA	Ira	32 ítems	Ira Estado: Poco, Bastante, Mucho Ira Rasgo: Casi nunca, a veces, casi siempre	Autoinforme (niños y adolescentes)
R-MOAS	Agresividad	16 ítems	Incidentes verbales: 0-1 veces; 2-4 veces; 5 o más veces Incidentes con otra gente, contra la propiedad y contra sí mismo: No; 1-2 veces; 3-4 veces; 5 o más veces	Heteroinforme (padres)

## Procedimiento

Por lo que respecta al procedimiento de las sesiones, la mayoría de ellas mantienen una estructura similar. En el módulo de los niños, la primera de las sesiones se centra en realizar las evaluaciones correspondientes y generar la alianza terapéutica. El resto de las sesiones, siguen un procedimiento semejante. Comienzan con una revisión de los contenidos de la sesión anterior y de los materiales enviados para casa. Tras esto, se trabajan las estrategias de la sesión con sus respectivos materiales. Y, por último, se hace un resumen de lo abordado enviando tareas para casa. Este mismo procedimiento se sigue en la sesión conjunta padres-hijos.

En cuanto al módulo de padres, en la primera sesión, se realizará una entrevista de recogida de información, y se aplicarán los instrumentos correspondientes. Para siguientes sesiones se explican los contenidos y objetivos de la misma, se trabajan las estrategias y, por último se realiza un resumen de los contenidos tratados. En la Tabla 2, se muestra un resumen de las sesiones.

**Tabla 2**

*Resumen y contenidos de las sesiones*

<b>Semana</b>	<b>Módulo</b>	<b>Nº de la sesión</b>	<b>Contenidos</b>
Semana 1	Padres	1	Evaluación inicial
Semana 1	Niños	1	Evaluación inicial y alianza terapéutica
Semana 2	Niños	2	Psicoeducación sobre irritabilidad Psicoeducación de emociones
Semana 2	Padres	2	Modificación de conducta

<b>Semana</b>	<b>Módulo</b>	<b>Nº de la sesión</b>	<b>Contenidos</b>
Semana 3	Niños	3	Control de la activación
Semana 4	Niños	4	Control de la activación Exposición
Semana 5	Niños	5	Discusión de los avances Regulación emocional
Semana 6	Niños	6	Control conductual Reestructuración cognitiva
Semana 7	Niños	7	Habilidades de comunicación: asertividad Reestructuración cognitiva
Semana 8	Niños	8	Habilidades de comunicación
Semana 9	Niños	9	Resolución de problemas
Semana 10	Niños	10	Prevención de recaídas Evaluación final



<b>Semana</b>	<b>Módulo</b>	<b>Nº de la sesión</b>	<b>Contenidos</b>
Semana 10	Padres	3	Prevención de recaídas Evaluación final

## **Sesiones**

Las sesiones están divididas en tres módulos: uno para los padres, otro para los niños y uno conjunto. El módulo de sesiones conjuntas se incluye como parte de las sesiones del módulo de niños (sesión número 5). El total de sesiones que se trabaja con el niño son 10 y 3 sesiones con los padres. La duración de las sesiones es de 1 hora.

### **Módulo del niño**

#### **Sesión 1. Evaluación inicial y alianza terapéutica.**

##### **→ CONTENIDOS:**

1. Cumplimentación de las evaluaciones incluidas en el apartado "MATERIALES".
2. Presentación del programa de tratamiento.
3. Trabajo de la alianza terapéutica.
4. Concienciación sobre el problema.

##### **★ MATERIALES:**

- Affective Reactivity Index (ARI; traducción al español).
- STAXI-NA
- ¿Nos conocemos? (Anexo 1).
- Contador de enfados (Anexo 2).

##### **➤ TAREAS PARA CASA**

- Autorregistro 1 (Anexo 3).

En esta primera sesión con el niño, se realizarán los cuestionarios del apartado “Materiales” con el fin de conocer con mayor detalle cuál es la problemática principal, así como las características en términos de intensidad, frecuencia y duración de los episodios de ira.

Tras esto, se presentará el programa mediante una explicación de por qué está en consulta y en qué le vamos a ayudar como terapeutas.

Además, se trabajará la alianza terapéutica para una adherencia al tratamiento óptima y garantizar el éxito del proceso. Para ello, se hará uso del material “¿Nos conocemos?”, con la finalidad de que el niño tome conciencia del problema por el que acude a terapia, pues la falta de conciencia del problema es frecuente en problemas de irritabilidad. De igual modo, este material nos puede ayudar a hacer un ajuste de las expectativas del niño sobre la terapia.

Para finalizar esta sesión, se completará el “Contador de enfados”. Este material se utilizará a lo largo de todo el programa, y pretende que el niño sea consciente de una forma gráfica y visual de la disminución de las explosiones de ira. Además, le enviaremos para casa el “Autorregistro 1” previa explicación del objetivo de este material.

## **Sesión 2. Psicoeducación sobre la irritabilidad.**

### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 1” y cumplimentación del “Contador de enfados”
2. Psicoeducación de la irritabilidad y de las emociones.
3. Explicación de la relación pensamientos - emoción - comportamiento.
4. Identificación de situaciones desencadenantes del enfado.
5. Análisis cuantitativo y cualitativo de las explosiones de ira del paciente.
6. Establecimiento de los objetivos del tratamiento.
7. Resumen.

### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- Psicoeducación de la irritabilidad (Anexo 4).
- Las emociones (Anexo 5).
- Pensamiento, emoción y comportamiento están conectados (Anexo 6).

- La irritabilidad cuando entra en mi cuerpo (Anexo 7).
- Cómo es mi enfado (Anexo 8).
- Cuando me enfado (Anexo 9).

➤ TAREAS PARA CASA

- Autorregistro 2 (Anexo 10).

Tras revisar los contenidos de la sesión anterior y el autorregistro, se cumplimentará el material “Contador de enfados” en el que se anotan los enfados de la S2 y se fijará el objetivo para la próxima sesión.

Los contenidos de esta sesión se centrarán en trabajar Psicoeducación de la irritabilidad, abordando los componentes emocional y conductual. Para una mayor retención, se trabajará a través del material “Psicoeducación de la irritabilidad” en el que se incluyen diversas fichas para ayudar al niño a comprender su enfado.

Tras esto, se trabajarán las emociones, especialmente el enfado, que es el término que se utiliza a lo largo del programa para trabajar la irritabilidad y conseguir un mayor entendimiento con el niño. Para ello, se hará uso del material “Las emociones”.

Después, se explicará la relación que existe entre el pensamiento, la emoción y el comportamiento a través del material “Pensamiento, emoción y comportamiento están conectados” y se asociará estos componentes con los que el niño presenta cuando se enfada a través del material “La irritabilidad cuando entra en mi cuerpo”.

En este punto, es de importancia que tanto el terapeuta como el niño lleguen a un consenso de qué entienden por irritabilidad. Puede ser útil utilizar el material “Cómo es mi enfado” para hacer un dibujo de cómo el niño se percibe cuando está enfadado o con qué asocia su irritabilidad (por ejemplo, un volcán). Una vez que se ha trabajado esto, para poder establecer objetivos de tratamiento personalizados para el paciente se realizará un análisis cuantitativo y cualitativo de los episodios de ira a través del material “Cuando me enfado”.

Tras esto, se establecerán con el niño los objetivos del tratamiento a través del material de la sesión anterior “¿Nos conocemos?” teniendo en cuenta la información de la sección “¿Qué podría mejorar de mí?” para que se pueda recurrir a él siempre que sea necesario.

Para finalizar la sesión, se realizará un resumen de los contenidos abordados, haciendo énfasis en aquellos que el terapeuta considere más necesarios. Por último, se le enviará para realizar en casa el “Autorregistro 2”, resaltando la importancia que tiene para la

terapia que cumplimente esta tarea, sobre todo siendo sincero para así poder trabajar las estrategias más desadaptativas.

### **Sesión 3. Control de la activación I.**

#### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 2” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Identificación de las sensaciones fisiológicas en situaciones de enfado.
3. Presentación de la Técnica del Termómetro para gestión del enfado.
4. Identificación del nivel de enfado a través de la Técnica del Termómetro.
5. Asignación de un nombre a cada nivel de enfado.
6. Presentación de las estrategias de control del enfado.
7. Resumen.

#### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- La irritabilidad dentro de mi (Anexo 11)
- El termómetro del enfado (Anexo 12).
- Palabras para mi enfado (Anexo 13).
- La importancia de controlar mi enfado (Anexo 14).
- La historia de Peter (Anexo 15).
- Herramienta de respiración profunda (Anexo 16).
- Hacer cosas que nos gustan (Anexo 17).
- Pensar en cosas agradables (Anexo 18).

#### **➤ TAREAS PARA CASA**

- Autorregistro 3 (Anexo 19).

Esta sesión comienza con un repaso de los contenidos de la anterior y con la revisión del “Autorregistro 2”. También se cumplimentará la parte del material “Contador de enfados” correspondiente a la sesión 2, en el que se indican el número de enfados durante la semana y se fija un objetivo para la próxima.

El objetivo de esta sesión es que el niño aprenda a detener su nivel de enfado evitando tener explosiones de ira. Para ello, en primer lugar se trabajará la identificación de los

síntomas fisiológicos más frecuentes que tiene el niño en las diferentes situaciones que le enfadan haciendo uso del material “La irritabilidad dentro de mí” para después, asociar esas sensaciones al nivel de enfado.

Para identificar el grado de enfado que siente el niño asociado a los síntomas fisiológicos, se presentará la “El termómetro del enfado” en la que se incluyen diferentes grados de enfado y el niño deberá completar cada nivel con los adjetivos que él identifique en cada uno. Si fuese necesario, podríamos apoyarnos en el recurso “Palabras para mi enfado” para completar la técnica. Se hará uso de los autorregistros para tomar como ejemplo las situaciones registradas e identificar el nivel de la emoción sentido.

Aprovechando esta técnica, se introducirán las técnicas del control de la activación con el material “La importancia de controlar mi enfado”. Posteriormente, se hará uso de “La historia de Peter” en la que se exponen diferentes formas para el manejo de las explosiones de ira. Tras esto, se practicarán las técnicas a través de los materiales “Herramienta de respiración profunda”, “Hacer cosas que nos gustan” y “Pensar en cosas agradables”.

Para finalizar esta sesión, se hará un recordatorio de todas las técnicas explicadas y se le enviará el Autorregistro 3 para la próxima sesión.

#### **Sesión 4. Introducción a la exposición y control de la activación II.**

##### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 3” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Presentación de la “Técnica del Semáforo” para controlar el enfado.
3. Cumplimentación de la ruleta del desenfado.
4. Psicoeducación de la exposición.
5. Elaboración de una jerarquía de exposición de las situaciones que generan ira y frustración.
6. Práctica de la exposición.
7. Resumen.

##### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- El semáforo (Anexo 20).

- La ruleta del desenfado (Anexo 21)
- Enfrentarse al enfado (Anexo 22).
- Camino a la cima (Anexo 23).
- Exponiéndome al enfado (Anexo 24).

➤ TAREAS PARA CASA

- Autorregistro 4 (Anexo 25).

Esta sesión comenzará con el repaso de los contenidos de la sesión 3 y con la revisión del Autorregistro 3, además de completar las columnas de la S3 del material “Contador de enfados”. Tras esto, se introducirán los contenidos de la sesión cuya finalidad es dotar al niño de estrategias para que sea capaz de controlar el enfado. Que sea capaz de identificar cuándo está alcanzando un nivel de enfado tan elevado que le va a hacer estallar, cómo parar y reducir la emoción sin explotar.

Se explicará el último recurso para el control del enfado. Este es la “El semáforo” cuyo objetivo es que el niño identifique un nivel de enfado elevado y saber parar (rojo), pensar en estrategias para disminuir su enfado (amarillo) y aplicarlas (verde). Se practicará esta técnica a través de una situación real del niño.

Para que el niño tenga accesible las técnicas del control de la activación se utilizará el material “La ruleta del desenfado” con el objetivo de que las estrategias aprendidas en sesión se plasmen. De la misma manera, se podrá completar este material incluyendo también estrategias que el niño ya aplicaba con anterioridad. Este recurso se lo llevará a casa para verlo con frecuencia.

Por último, en esta sesión se introducirá la exposición, en la que se trabajará Psicoeducación de esta técnica y se elaborará la jerarquía de exposición. Para ello, servirán de apoyo los materiales “Enfrentarse al enfado” y “Camino a la cima”. Se practicará la exposición simulando las dos primeras situaciones que menos enfado desencadenan en el niño y se irá completando el material “Exponiéndome al enfado”.

Finalmente, se realizará un resumen de los contenidos de la sesión y se enviará el Autorregistro 4 para realizar durante la semana.

## **Sesión 5. Revisión de los avances.**

### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 4” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Revisión de los contenidos abordados hasta el momento.
3. Discusión de los avances.
4. Resumen.

### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- Discusión de los avances (Anexo 26).

### **➤ TAREAS PARA CASA**

- Autorregistro 5 (Anexo 27).

Esta sesión se realizará de manera conjunta padres e hijos, con el objetivo de que ambos nos proporcionen información sobre los avances hasta el momento, su satisfacción con el programa y si les está sirviendo de ayuda tanto al niño para afrontar las situaciones que provocan su enfado, como a los padres para enfrentarse a los episodios de enfado del niño.

En primer lugar, se revisará el “Autorregistro 5” comprobando qué estrategias ha utilizado el niño para disminuir su irritabilidad y dando feedback y el reforzamiento oportuno. Tras esto, se procederá con la revisión de todos los contenidos abordados hasta el momento con el niño.

Por último, se revisarán los avances hasta el momento con el material “Discusión de los avances” y el “Contador de enfados”. Reforzaremos al niño por los avances conseguidos, recordándole la importancia de que debe seguir aplicando en todo lo aprendido en terapia. Se finalizará con el envío del “Autorregistro 5”.

## **Sesión 6. Expresión emocional: conducta adecuada.**

### → CONTENIDOS:

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 5” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Recordatorio de cómo identificamos el enfado.
3. Expresión conductual del enfado.
4. Explicación de formas adecuadas de comportarse cuando hay un enfado.
5. Reestructuración de sesgos en situaciones de enfado.
6. Práctica de exposición.
7. Resumen.

### ★ MATERIALES

- Contador de enfados.
- ¿Qué hago cuando me enfado? (Anexo 28).
- La historia de Sara (Anexo 29).
- Formas adecuadas de comportarme cuando me enfado (Anexo 30).
- Aprender a pensar mejor (Anexo 31).
- Exponiéndome al enfado.

### ➤ TAREAS PARA CASA

- Autorregistro 6 (Anexo 32).

Tras repasar los contenidos de la sesión anterior, el “Autorregistro 5” y completar el material “Contador de enfados”; en esta sesión se trabajará la expresión adecuada del comportamiento en situaciones que provocan enfado en el niño.

Para ello, en primer lugar, se hará un recordatorio de los desencadenantes más frecuentes que provocan explosiones de ira en el niño (situaciones concretas, sensaciones fisiológicas, pensamientos...). Después, se describirán situaciones en las que el niño se enfada y su conducta asociada a estos episodios de ira a través del material “¿Qué hago cuando me enfado?”. Posteriormente, se trabajarán las formas adecuadas de comportamiento a través del material “La historia de Sara”. Tras esto, se identificarán qué conductas adecuadas hace la protagonista cuando se enfada y se trabaja con el material “Formas adecuadas de comportarme cuando me enfado”. Se reforzarán las conductas adaptativas y se modularán las desadaptativas para extinguirlas. Por otro lado, se trabajarán los sesgos cognitivos que aparecen en la historia, a través del material “Aprender a pensar



mejor”, con el objetivo de cambiar estos pensamientos automáticos. Los pensamientos se trabajarán tanto los que aparecen en la historia, como los que tiene el niño en situaciones que le hacen explotar.

Para finalizar esta sesión, se practicará de nuevo la exposición para conseguir la habituación en los siguientes dos ítems de la jerarquía, haciendo uso del del material “Exponiéndome al enfado”; Se hará un resumen de los contenidos abordados y se enviará el Autorregistro 6 para que lo realice durante la semana.

### **Sesión 7. Comunicación asertiva.**

#### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 6” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Explicación de las formas de comunicación adecuadas para expresar verbalmente el enfado.
3. Práctica de la expresión verbal del enfado.
4. Ajuste del nivel de la emoción a la situación.
5. Práctica de la exposición.
6. Resumen.

#### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- Buena comunicación (Anexo 33)
- Entendiendo a Peter (Anexo 34).
- ¿Es tan grave la situación? (Anexo 35).
- Exponiéndome al enfado.

#### **➤ TAREAS PARA CASA**

- Autorregistro 7 (Anexo 36).

Esta sesión comenzará con un recordatorio de los contenidos de la anterior, del Autorregistro 6 y completando el material “Contador de enfados”.

El principal objetivo de esta sesión es que el niño sea capaz de expresar verbalmente su enfado y que lo haga de forma adecuada, sin faltas de respeto. Se presentarán los distintos tipos de comunicación a través del material “Buena comunicación”. Para practicar habilidades

de comunicación, se presentará el material “Entendiendo a Peter” donde el niño leerá las situaciones y cómo se resuelven y debatirá con el terapeuta qué formas de comunicación han sido más adecuadas. Posteriormente, se practicarán estas habilidades mediante role playing de situaciones frecuentes que enfadan al niño.

Por último, se trabajará la identificación de la gravedad de la situación y el ajuste de la intensidad del enfado a la realidad. Para ello, se trabajará mediante reestructuración cognitiva con el apoyo del material “¿Es tan grave la situación?”.

Para finalizar esta sesión se realizará la exposición a los dos ítems siguientes de la jerarquía con el material “Exponiéndome al enfado”. Por último, se hará un resumen de los contenidos abordados y se enviará el Autorregistro 7.

### **Sesión 8. Relacionarnos con los demás.**

#### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 7” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Presentación de las habilidades de comunicación individuales.
3. Presentación de las habilidades para comunicarnos con los demás: negociación.
4. Práctica de las habilidades de los puntos 2 y 3.
5. Práctica de la exposición.
6. Resumen.

#### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- Para poder comunicarme mejor (Anexo 37)
- Llegar a un acuerdo (Anexo 38).
- Voy a expresarte lo que siento (Anexo 39).
- Exponiéndome al enfado.

#### **➤ TAREAS PARA CASA**

- Autorregistro 8 (Anexo 40).
- Me pongo a prueba (Anexo 41).

La sesión comenzará con un repaso de los contenidos de la anterior y completando el material “Contador de enfados” de esta sesión. Posteriormente, se explicarán las habilidades de comunicación individuales y aquellas para comunicarnos con los demás usando los materiales “Para poder comunicarme mejor” y “Llegar a un acuerdo”. Para poner en prácticas estas habilidades, se realizarán las actividades propuestas en los materiales “Voy a expresarte lo que siento”. Por último, se realizará un role playing con situaciones frecuentes a las que se enfrenta el niño, con el fin de que se practiquen las habilidades enseñadas.

Tras esto, se trabajará la exposición a los dos ítems siguientes de la jerarquía utilizando el material “Exponiéndome al enfado”.

Para finalizar la sesión se hará un repaso de los contenidos y se enviará el “Autorregistro 8” y “Me pongo a prueba” en el que tiene que practicar las habilidades aprendidas.

### **Sesión 9. Resolución de problemas.**

#### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 8”; del autorregistro “Me pongo a prueba” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Explicación de la resolución de problemas.
3. Práctica de la resolución de problemas.
4. Práctica de la exposición.
5. Resumen.

#### **★ MATERIALES**

- Contador de enfados.
- Las piezas del puzzle (Anexo 42).
- El detective de los problemas (Anexo 43).
- Exponiéndome al enfado.

#### **➤ TAREAS PARA CASA**

- Autorregistro 9 (Anexo 44).

En esta sesión se realizará un repaso de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 8” y se completará el material “Contador de enfados”. También se repasará el autorregistro “Me pongo a prueba” en el que se le reforzará por haber practicado las habilidades aprendidas en la sesión anterior.

Después, se explicará la técnica de resolución de problemas a través del material “Las piezas del puzzle”. Por último, se pondrá en práctica la técnica de resolución de problemas a través del material “El detective de los problemas” cuyo objetivo es que el niño sea capaz de resolver sus conflictos del día a día. Para ello, se trabajará con las situaciones más frecuentes que le generan conflicto.

Para finalizar esta sesión se trabajará la exposición a los dos ítems siguientes de la jerarquía para conseguir la habituación a los mismos. Para ello, se hará uso del material “Exponiéndome al enfado”. Tras esto, se hará un resumen de los contenidos trabajados en la misma y se enviará al niño el “Autorregistro 9”.

### **Sesión 10. Prevención de recaídas.**

#### **→ CONTENIDOS:**

1. Revisión de los contenidos de la sesión anterior, del “Autorregistro 9” y cumplimentación del “Contador de enfados”.
2. Repaso de los contenidos abordados en todas las sesiones.
3. Comprobación de logros.
4. Grado de satisfacción con el programa.

#### **★ MATERIALES**

- Resumen de las sesiones (Anexo 45).
- Discusión de los avances.
- Affective Reactivity Index (ARI; traducción al español).
- STAXI-NA.

Para comenzar esta sesión se revisarán los contenidos abordados en la sesión anterior; el “Autorregistro 9”; y se cumplimentará por última vez el “Contador de enfados”.

El objetivo de esta última sesión es realizar un resumen detallado de todos los contenidos abordados durante el tratamiento. Para ello, nos apoyamos en el material “Resumen de las sesiones”. Este material se utilizará también para que el niño identifique las

situaciones más críticas a las que se puede enfrentar en su día a día y revisarlas con mayor profundidad.

Tras esto, se realizará una revisión de los logros que ha conseguido a lo largo del tratamiento, para lo que se hará uso del material “Discusión de los avances” así como de los autorregistros de irritabilidad. De esta forma, se puede ver de una manera visual y gráfica la evolución.

Para finalizar esta sesión se llevará a cabo la evaluación final con los instrumentos que aparecen en el apartado “Materiales” de esta sesión.

### ***Módulo de los padres***

#### **Sesión 1. Evaluación inicial.**

→ OBJETIVOS:

1. Realizar las evaluaciones incluidas en el apartado “MATERIALES”.

★ MATERIALES:

- Affective Reactivity Index (ARI; traducción al español)
- Retrospective-Modified Overt Aggression Scale (R-MOAS; traducción al español).
- Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA)

En esta primera sesión con los padres, el terapeuta realizará la batería de cuestionarios con el fin de conocer en mayor profundidad el problema por el que su hijo acude a terapia.

#### **Sesión 2. Modificación de la conducta del niño.**

→ OBJETIVOS:

1. Presentación de los objetivos del programa.
2. Ajuste de las expectativas.
3. Entrenamiento en técnicas operantes.
4. Explicación de la consistencia entre el castigo y la falta cometida.

5. Psicoeducación del control del enfado ante el enfado del niño.
6. Resumen.

Esta sesión tendrá lugar después de la primera sesión con el niño. De esta manera, una vez establecidos los objetivos de tratamiento, en base a la información recogida tanto por parte de los padres como del niño, se podrán comunicar éstos a los progenitores, haciendo así un ajuste de lo que esperan del programa.

Tras detectar la necesidad de abordar la gestión parental se procederá a trabajar las técnicas operantes, profundizando en aquellas que se consideren necesarias para el caso. Se les explicarán formas adecuadas de dar instrucciones, castigos, refuerzos y de establecer límites y normas.

También es importante hacer un proceso de Psicoeducación con el fin de conseguir que los padres sean capaces de controlar su enfado ante la explosiones de ira del niño, además de instruir en el refuerzo tras intentos fallidos del niño de aplicar las estrategias aprendidas en terapia.

Finalmente, esta sesión terminará con un resumen de las estrategias abordadas durante la sesión.

### **Sesión 3. Cierre del tratamiento.**

#### **→ OBJETIVOS:**

1. Cumplimentación de las evaluaciones incluidas en el apartado "MATERIALES".
2. Revisión de las estrategias de modificación de conducta.
3. Grado de satisfacción con el programa y los cambios detectados en el niño.
4. Cierre y despedida.

#### **★ MATERIALES:**

- Affective Reactivity Index (ARI; traducción al español)
- Retrospective-Modified Overt Aggression Scale (R-MOAS; traducción al español).
- Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes (SENA).

En la última sesión con los padres se pasará de nuevo la batería de cuestionarios con el fin de conocer si el programa ha sido eficaz y si el problema por el que el niño acudió a consulta ha desaparecido. Tras esto, se revisarán de nuevo las estrategias de modificación de conducta de la sesión 2, para la prevención de recaídas.

Para finalizar, se les preguntará por el nivel de satisfacción con el programa y si éste ha cumplido sus expectativas. Con esto, se realizará la despedida agradeciendo por haber confiado en nosotros.

## **5. Discusión y conclusiones**

La irritabilidad es considerada una conducta normativa en preescolares (Wiggins et al., 2023), incluso cuando los niños tienen más de 6 años (Evans et al., 2023a). Sin embargo, un patrón de comportamiento irritable crónico de una alta intensidad puede generar desajustes en el funcionamiento del menor (Barclay et al., 2022).

Por su parte, las investigaciones han identificado la presencia de irritabilidad en población infanto-juvenil en más de una docena de categorías diagnósticas del DSM-5. De ahí que, en la actualidad, se considere un problema transdiagnóstico con una presencia frecuente en dicha población (Evans et al., 2023a).

Teniendo en cuenta que en torno a 6 de cada 10 consultas en atención primaria, la irritabilidad es uno de los principales motivos de intervención (Evans et al., 2023a), las investigaciones científicas sobre la irritabilidad han aumentado considerablemente en los últimos años. Se han planteado tratamientos, como el programa MATCH, que han obtenido resultados positivos en la disminución de la irritabilidad, problemas de conducta y problemas internalizantes en niños (Evans y Santucci, 2021),

En base a estas premisas, la presente propuesta de intervención se centra en el tratamiento de la irritabilidad en población infanto-juvenil de 6 a 12 años. Incluye un componente individual con el niño en el que se incluyen estrategias cognitivo-conductuales y la exposición a las situaciones que desencadenan los episodios de ira en el niño. Por lo que respecta a las estrategias cognitivo-conductuales, el programa incluye psicoeducación de la irritabilidad, estrategias del control de la activación, regulación emocional, entrenamiento en habilidades sociales para gestión del enfado y estrategias de resolución de problemas.

Además, también cuenta con un componente de entrenamiento parental en el que se instruye a los padres en técnicas operantes tales como establecer castigos congruentes con

la falta del niño, la consistencia de los mismos, el entrenamiento en refuerzos positivos, elogios y recompensas; así como gestión del enfado ante el enfado del niño.

Se espera que la presente propuesta de intervención reduzca significativamente la presencia de irritabilidad en los niños y los conflictos tanto en la escuela como en el hogar familiar, aumentará la regulación emocional y el control de los episodios de explosión de ira. En el caso de los padres, los resultados de la aplicación de las sesiones serán una mejora de la interacción con los hijos en las explosiones de ira.

Como puntos fuertes, esta propuesta de intervención se ajusta a los estándares de un tratamiento cognitivo-conductual en el que se promueve la generalización de los contenidos trabajados en sesión a situaciones reales del niño. Además, se trabaja con la familia, tanto en el módulo de padres, como en sesiones conjuntas con los hijos. Otro de los puntos a destacar es que se trabajan técnicas que han demostrado tener evidencia científica en el tratamiento de la irritabilidad, como la exposición, la resolución de problemas, el control de la activación, la regulación emocional o el entrenamiento en gestión para padres.

Asimismo, la presente propuesta incluye contenido de apoyo práctico para trabajar cada una de las estrategias abordadas, adaptadas al nivel de desarrollo del niño. Además, es un programa hecho en español dirigido directamente a niños con irritabilidad.

La principal limitación de esta propuesta es que la literatura científica disponible actualmente es escasa y principalmente en población estadounidense y anglosajona. No existe, en la actualidad, intervenciones cuya eficacia esté probada en población española infantojuvenil de 6 a 12 años. A pesar de que esto puede resultar una limitación, como el hecho de que no haya sido aplicado en un contexto real, también puede considerarse una fortaleza de la propuesta, ya que se presenta como una propuesta novedosa y original para población española.

Como líneas futuras de investigación sería conveniente aplicar programas, como el desarrollado en esta propuesta, destinados a población infanto-juvenil que pongan el foco central en la irritabilidad del niño, con el fin de conocer la eficacia de los mismos. Así mismo, se ha resaltado la importancia de seguir investigando en este ámbito con mayor profundidad para conseguir avances en la disciplina.

A modo de conclusión, la irritabilidad es un problema frecuente en población infantojuvenil que está presente en una gran cantidad de trastornos y que supone un deterioro en el funcionamiento del menor. A pesar de que las investigaciones son limitadas, sí se ha



probado que las estrategias más eficaces para disminuir la irritabilidad son: estrategias cognitivo conductuales, la exposición y el entrenamiento en gestión para padres.

## 6. Bibliografía

- Barclay, M. E., Silvers, J. A. y Lee, S. S. (2022). Childhood irritability: predictive validity and mediators of adolescent psychopathology. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50(9), 1165-1177. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00908-2>
- Blader, J. C. (2024). Psychometric features, score distributions, and factor structure of the retrospective modified overt aggression scale from a pediatric cohort referred for behavioral health treatment. *JAACAP Open*. <https://doi.org/10.1016/j.jaacop.2024.02.004>
- Breaux, R., Baweja, R., Eadeh, H. M., Shroff, D. M., Cash, A. R., Swanson, C. S., Knehans, A., y Waxmonsky, J. G. (2023). Systematic review and meta-analysis: Pharmacological and nonpharmacological interventions for persistent nonepisodic irritability. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 62(3), 318–334. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2022.05.012>
- Brotman, M. A., Kircanski, K., y Leibenluft, E. (2017). Irritability in children and adolescents. *Annual review of clinical psychology*, 13, 317–341. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-044941>
- Brotman, M. A., Kircanski, K., Stringaris, A., Pine, D. S. y Leibenluft, M. (2017). Irritability in youths: a translational model. *American Journal of Psychiatry*, 174(6), 520-532. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16070839>
- Cornacchio, D., Crum, K. I., Coxe, S., Pincus, D. B. y Comer, J. S. (2016). Irritability and anxiety severity among youth with anxiety. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 55(1), 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2015.10.007>
- Del Barrio, V., Spielberger, C.D. y Aluja, A. (2005). *STAXI-NA. Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes*. TEA Ediciones, S. A.
- Dougherty, L. R., Smith, V. C., Bufferd, S. J., Kessel, E., Carlson, G. A., y Klein, D. N. (2015). Preschool irritability predicts child psychopathology, functional impairment, and service use at age nine. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(9), 999–1007. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12403>

- Evans, S. C., Abel, M. R., Doyle, R. L., Skov, H., y Harmon, S. L. (2021). Measurement and correlates of irritability in clinically referred youth: Further examination of the Affective Reactivity Index. *Journal of affective disorders*, 283, 420–429. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.002>
- Evans, S. C., Burke, J. D., Roberts, M. C., Fite, P. J., Lochman, J. E., de la Peña, F. R. y Reed, G. M. (2017). Irritability in child and adolescent psychopathology: An integrative review for ICD-11. *Clinical Psychology Review*, 53, 29-45. <https://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.004>
- Evans, S. C., Corteselli, K. A., Edelman, A., Scott, H. y Weisz, J. R. (2023). Is irritability a top problem in youth mental health care? A multi-informant, multi-method investigation. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(4), 1027-1041. <https://doi.org/10.1007/s10578-021-01301-8>
- Evans, S. C., Karlovich, A. R., Khurana, S., Edelman, A., Buza, B., Riddle, W. y López-Sosa, D. (2024). Evidence base update on the assessment of irritability, anger, and aggression in youth. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 53(2), 277-308. <https://doi.org/10.1080/15374416.2023.2292041>
- Evans, S. C., Roberts, M. C., Keeley, J. W., Rebello, T. J., de la Peña, F., Lochman, J. E., Burke, J. D., Fite, P. J., Ezpeleta, L., Matthys, W., Youngstrom, E. A., Matsumoto, C., Andrews, H. F., Medina-Mora, M. E., Ayuso-Mateos, J. L., Khoury, B., Kulygina, M., Robles, R., Sharan, P., Zhao, M. y Reed, G. M. (2021). Diagnostic classification of irritability and oppositionality in youth: A global field study comparing ICD-11 with ICD-10 and DSM-5. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(3), 303-312. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13244>
- Evans, S. C. y Santucci, L. (2021). A modular, transdiagnostic approach to treating severe irritability in children and adolescents. *Child and adolescent psychiatric clinic of North America*, 30(3), 623-636. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.04.011>
- Evans, S. C., Weisz, J. R., Carvalho, A. C., Garibaldi, P. M., Bearman, S. K., Chorpita, B. F., y The Research Network on Youth Mental Health. (2020). Effects of standard and modular psychotherapies in the treatment of youth with severe irritability. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 255–268. <https://doi.org/10.1037/ccp0000456>

- Fernández-Pinto, I., Santamaría, P., Sánchez-Sánchez, F., Carrasco, M. A. y del Barrio, V. (2015). *SENA. Sistema de Evaluación de Niños y Adolescentes. Manual técnico*. TEA Ediciones
- Kazdin, A. E. (1996). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. Manual Moderno.
- Khurana, S., Wei, M. A., Karlovich, A. R., y Evans, S. C.. (2023). Irritability and suicidality in clinically referred youth: clarifying the link by examining the roles of Age and hope. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 640–649. <https://doi.org/10.1007/s10862-023-10049-5>
- Kircanski, K., Clayton, M. E., Leibenluft, E. y Brotman, M. A. (2018). Psychosocial treatment of irritability in youth. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 5(1), 129-140. <https://doi.org/10.1007/s40501-018-0141-5>
- Leibenluft, E. (2011). Severe mood dysregulation, irritability, and the diagnostic boundaries of bipolar disorder in youths. *American Journal of Psychiatry*, 168(2), 129–142. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2010.10050766>
- Mayes, S. D., Calhoun, S. L., Waxmonsky, J. G., Kokotovich, C., Baweja, R., Lockridge, R., y Bixler, E. O. (2016). Demographic differences in disruptive mood dysregulation disorder symptoms in ADHD, autism, and general population samples. *Journal of attention disorders*, 23(8), 849–858. <https://doi.org/10.1177/1087054716664409>
- Naim, R., Dombek, K., German, R. E., Haller, S. P., Kircanski, K., y Brotman, M. A. (2023). An exposure-based Cognitive–Behavioral Therapy for youth with severe irritability: Feasibility and preliminary efficacy. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 53(2), 260–276. <https://doi.org/10.1080/15374416.2023.2264385>
- Pickles, A., Aglan, A., Collishaw, S., Messer, J., Rutter, M. y Maughan, B. (2010). Predictors of suicidality across the life span: The Isle of Wight study. *Psychological Medicine*, 40(9), 1453-1466. <https://doi.org/10.1017/s0033291709991905>
- Stringaris, A., Vidal-Ribas, P., Brotman, M. A. y Leibenluft, E. (2017). Practitioner review: Definition, recognition, and treatment challenges of irritability in young people. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(7), 721-739. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12823>
- Sukhodolsky, D. G., Smith, S. D., McCauley, S. A., Ibrahim, K., y Piasecka, J. B. (2016). Behavioral interventions for anger, irritability, and aggression in children and

adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 26(1), 58–64.  
<https://doi.org/10.1089/cap.2015.0120>

Toohey, M. J. y DiGiuseppe, R. (2017). Defining and measuring irritability: Construct clarification and differentiation. *Clinical Psychology Review*, 53, 93-108.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2017.01.009>

Waxmonsky, J., Fosco, W., Waschbusch, D., Babinski, D., Baweja, R., Pegg, S., Cao, V., Shroff, D. y Kujawa, A. (2022). The impact of irritability and callous unemotional traits on reward positivity in youth with ADHD and conduct problems. *Research on child and adolescent psychopathology*, 50(8), 1027-1044. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00901-9>

Wiggins, J. L., Ureña Rosario, A., Zhang, Y., Macneill, L., Yu, Q., Norton, E., Smith, J. D., y Wakschlag, L. S. (2023). Advancing earlier transdiagnostic identification of mental health risk: A pragmatic approach at the transition to toddlerhood. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(S1), e1989. <https://doi.org/10.1002/mpr.1989>

Zik, J., Deveney, C. M., Ellingson, J. M., Haller, S. P., Kircanski, K., Cardinale, E. M., Brotman, M. A., y Stoddard, J. (2022). Understanding Irritability in Relation to Anger, Aggression, and Informant in a Pediatric Clinical Population. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 61(5), 711–720.  
<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.08.012>

## 7. Anexos

### Anexo 1.

**¿NOS CONOCEMOS?**

**MI NOMBRE ES...**

**TENGO ..... AÑOS**

**MIS AFICCIONES SON...**

**¿QUÉ PODRÍA MEJORAR DE MÍ?**

**¿CUÁNTAS GANAS TENGO DE MEJORARLO?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

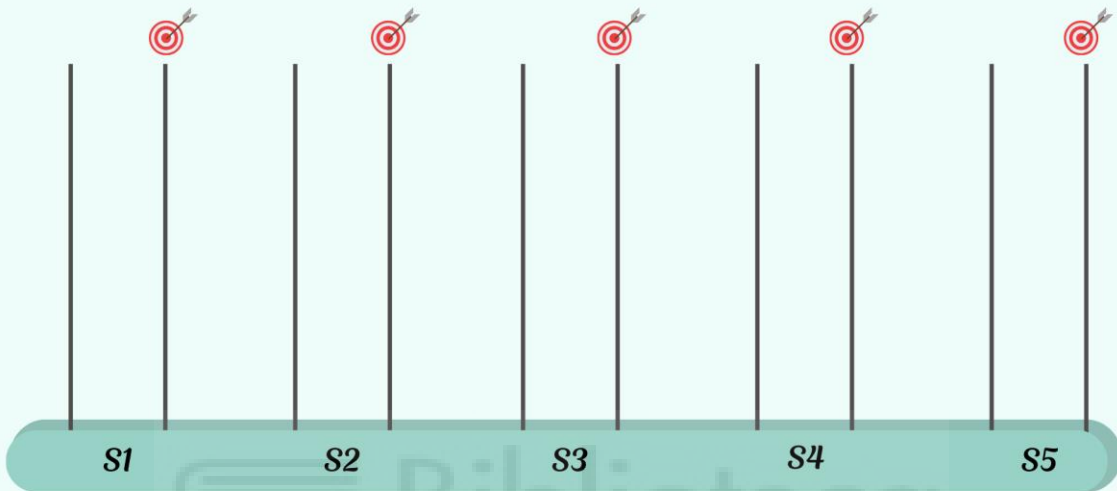
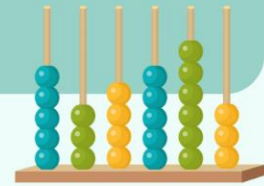
## Explicación del material “¿Nos conocemos?”

El objetivo de este material es conocer con mayor profundidad al niño. Tener un conocimiento de gustos y aficciones. De esta manera, se consigue que el niño sienta que le escuchamos y que nos interesamos por él, favoreciendo la alianza terapéutica.

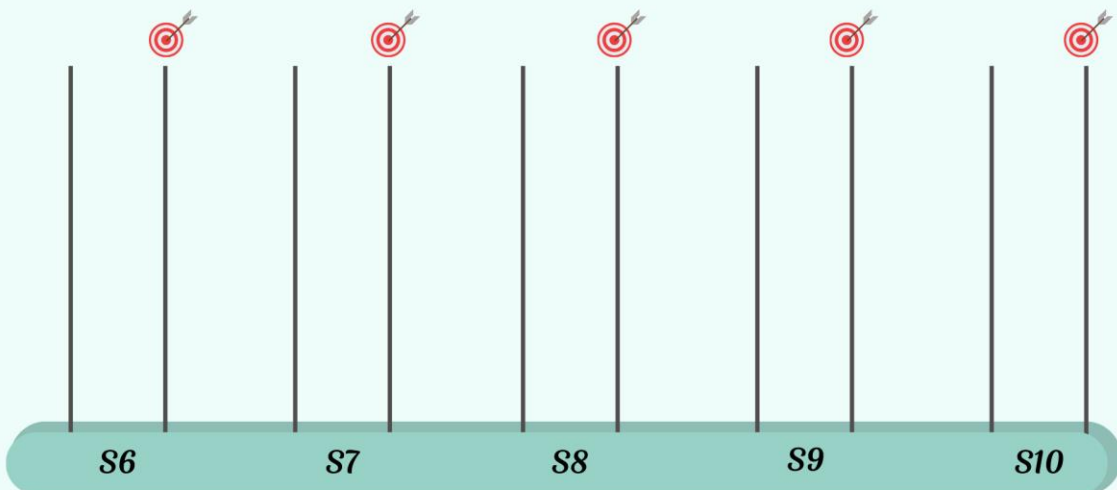
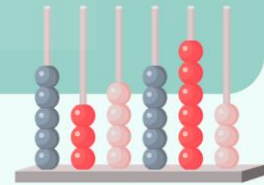
Así mismo, se utilizará este material para conocer cuáles son las mayores preocupaciones que presenta el niño y qué le gustaría cambiar de su situación actual. Esto sirve como medida para comprobar al final del programa si, tras haber adquirido las habilidades necesarias, el niño ha logrado dichas mejoras.

Además, también se recoge la motivación del niño para alcanzar esos objetivos que se propone. Siendo esto de gran ayuda al terapeuta para ajustar el programa de intervención tanto a sus expectativas, como a mejorar la adherencia al tratamiento en caso de que fuera necesario.

## Contador de enfados



## Contador de enfados





# ¿Qué es la irritabilidad?

La irritabilidad es una emoción que nos hace sentir **ira**



La irritabilidad nos hace **perder el control**

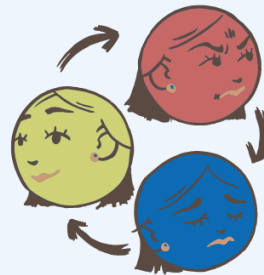


Expresamos la irritabilidad con:

Rabietas



Emoción de enfado



Daña nuestra relación con:

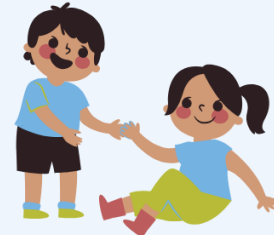
Familia



Amigos o compañeros

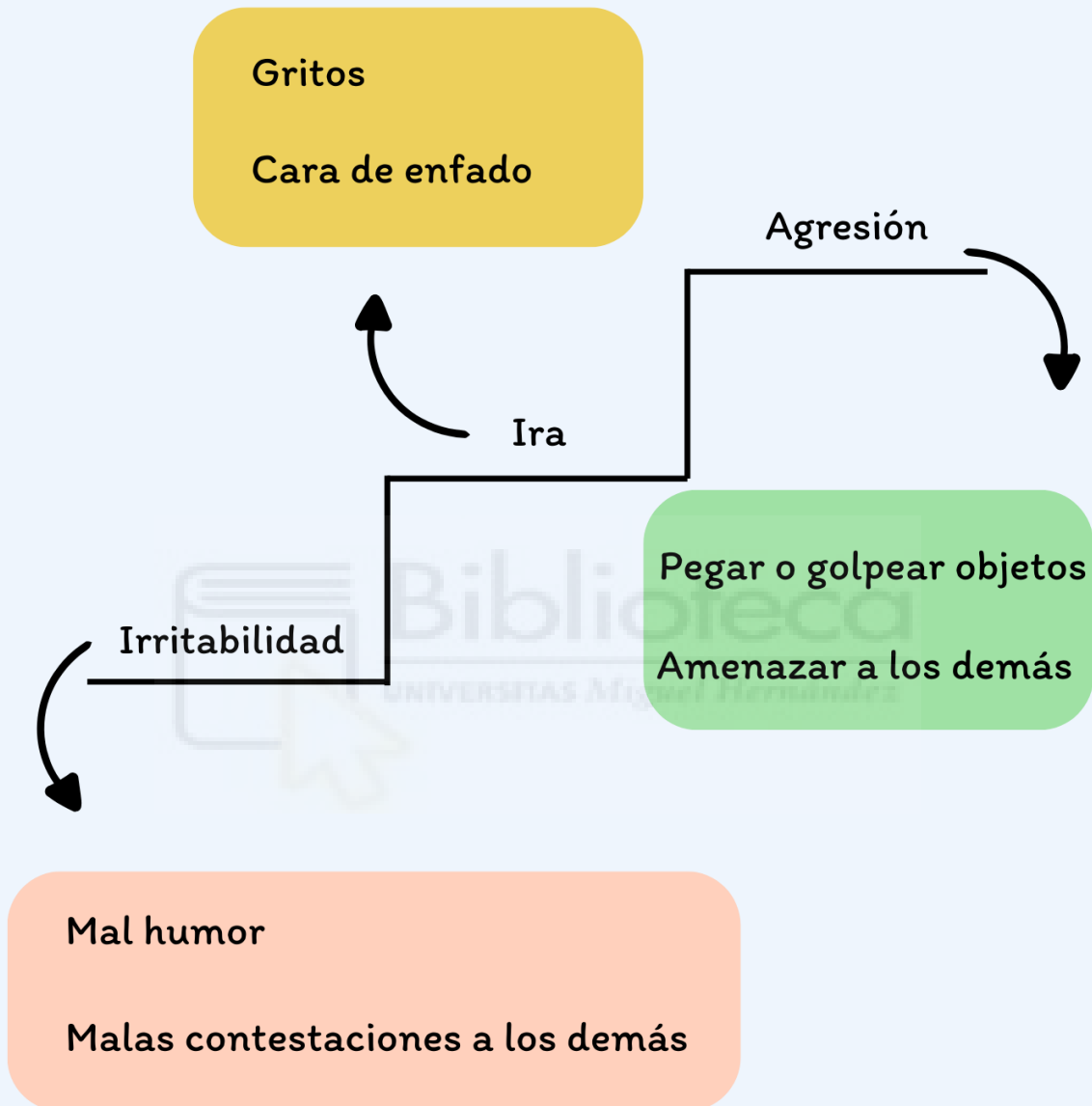


Hermanos





# ¿Cómo funciona el enfado?



# *Explicación del material*

## *“Psicoeducación de la irritabilidad”*

El contenido de este material se utiliza como parte de la Psicoeducación de la irritabilidad.

El primero de ellos, “¿Qué es la irritabilidad?”, es utilizado para ofrecer al niño una conceptualización del problema por el que acude a consulta, así como sus manifestaciones tanto a nivel conductual (rabieta) como emocional (enfado); y las consecuencias a diferentes áreas de funcionamiento.

El objetivo no es sobrecargar al niño de mucha información, sino otorgarle los conocimientos básicos, que estén adaptados a su edad, para poder comprender cómo se siente y el motivo de esa emoción.

El segundo material “¿Cómo funciona mi enfado?” ofrece una imagen simple de las diferentes manifestaciones del enfado en función de su intensidad, así como sus respectivas características.

Con esto, se pretende que el niño sea consciente de hasta qué nivel de enfado se puede llegar cuando no somos capaces de controlar éste y las consecuencias del mismo.

# Las emociones

Las emociones son **sentimientos** que aparecen en diferentes situaciones de nuestra vida



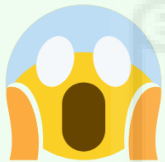
## ¿Qué emociones existen?



Alegría



Tristeza



Miedo



Ansiedad



Enfado / ira



Sorpresa

## ¿Cómo nos hacen sentir las emociones?

Bien



No tan bien



# Las emociones



¿Cuándo me siento **ALEGRE**?

---



¿Cuándo me siento **TRISTE**?

---



¿Cuándo me siento **CON MIEDO**?

---



¿Cuándo me siento **ENFADADO**?

---



¿Cuándo me siento **ANSIOSO**?

---



¿Cuándo me siento **SORPRENDIDO**?

---

Biblioteca  
UNIVERSITAS Miguel Hernández

# Las emociones: enfado

Las emociones **cambian** con el paso del tiempo



En un mismo día podemos sentir **emociones diferentes**



No siempre estamos **enfadados**



## ¿Cómo podemos dejar de estar enfadados?



Herramientas para el enfado



Relajación



Relacionarnos con los demás



Enfrentarnos al enfado

# *Explicación del material*

## *“Las emociones”*

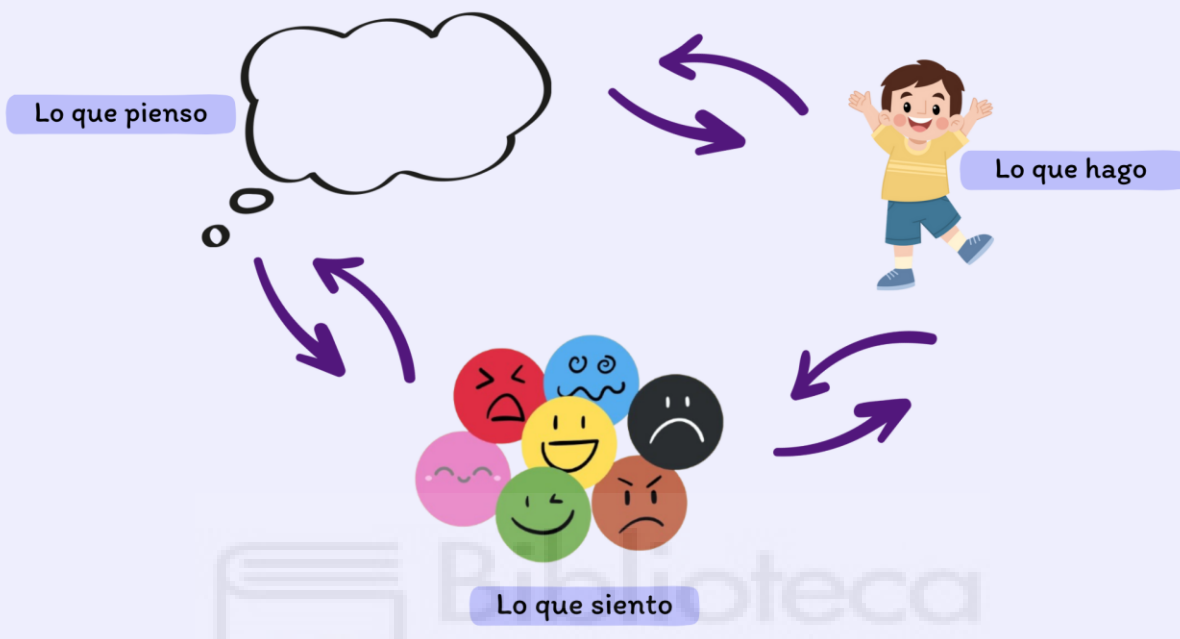
Este material se utiliza como parte de la Psicoeducación de las emociones.

En el material “Las emociones” se realiza una explicación general de las emociones, para que el niño sepa distinguir cuáles son las emociones básicas, cómo pueden hacernos sentir las emociones. Después, se trabaja en qué situaciones siente cada una de las emociones aprendidas, con el fin de que tome conciencia emocional y sea capaz de identificar cómo se siente en diferentes situaciones.

El segundo de los materiales, se centra en la emoción del enfado. Dado que es la emoción en la que el niño presenta mayor desregulación, se incide en cómo se puede regular ese enfado, explicándole que a lo largo de las sesiones veremos en mayor profundidad cada una de las herramientas.

También se le explica que las emociones son transitorias y que van cambiando a lo largo del día y de las situaciones a las que nos enfrentamos.

## Pensamiento, emoción y comportamiento están conectados



### *Explicación del material “Pensamiento, emoción y comportamiento están conectados”*

Con este material, se pretende explicar la conexión existente entre las cogniciones (pensamientos), emociones y conductas (comportamientos). De tal manera que el niño tome conciencia de cómo los tres componentes se retroalimentan entre sí, afectando unos a otros.

Se le explicará que modificar uno de los componentes va a provocar que los otros dos se modifiquen, tanto en sentido positivo como negativo. Es decir, si tengo un pensamiento exagerado sobre una situación que me ha hecho enfadar, mi comportamiento y mi emoción van a ir acorde a ese pensamiento erróneo. Si, por el contrario, pienso que la situación no ha sido para tanto y que estoy exagerando, ni me enfadaré ni tendré comportamientos relacionados con esta emoción.

# La irritabilidad cuando entra en mi cuerpo...

## PIENSO...



¿Qué pasa por mi mente cuando me siento irritable?

“ ”

“ ”

“ ”

## ME COMPORTO...



¿Qué hago cuando me siento irritable?

Irme del lugar

Gritar

Buscar apoyo en alguien que quiero

Desahogarme con alguien

Golpear objetos o a personas

Llorar

Otros comportamientos

## SIENTO...



¿Qué siento por mi cuerpo cuando estoy irritable?

- Me pongo rojo/a
- El corazón me late más deprisa
- Me tiemblan las manos
- Noto como si hubiese fuego en mi cuerpo

- Siento mi cuerpo en tensión
- Me sudan las manos
- Me duele la cabeza

- Otras sensaciones en mi cuerpo
- - 
  -



# *Explicación del material “La irritabilidad cuando entra en mi cuerpo”*

Este material, se utilizará tras haber explicado la Psicoeducación de las emociones y la conexión entre las cogniciones (pensamientos), emociones y conducta (comportamiento).

La actividad se propone con el fin de que el niño, sea capaz de identificar sus pensamientos, emociones y comportamientos en las situaciones que le resultan problemáticas. Además, es una forma de tomar conciencia de que tener ciertos pensamientos va a modular nuestro comportamiento y emoción, y viceversa.

También es una forma práctica de integrar todos conocimientos teóricos que se le han explicado a lo largo de la sesión y conseguir una mayor interiorización de los mismos.

## Anexo 8.

¿Cómo es mi enfado?



## *Explicación del material* *“¿Cómo es mi enfado?”*

En este material, el niño deberá hacer un dibujo de cómo ve representado su enfado. Puede ser que el niño dibuje un objeto que le recuerde a cuando se enfada o cómo se ve él mismo cuando está enfadado.

En ambas situaciones, el dibujo puede servir como herramienta para que el terapeuta y el niño lleguen a un entendimiento en términos de lenguaje.

Por ejemplo, si un niño, considera que cuando se enfada se ve como un ogro, cuando hablemos de ese enfado se puede hacer referencia a ese personaje con el fin de que el niño nos entienda mejor.

# Quando me enfado

## SITUACIÓN 1

¿QUÉ ME HIZO ENFADAR?

ME ENFADÉ UN...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿QUÉ PENSAMIENTOS  
TUVE?

¿QUÉ SENTÍ?

¿QUÉ HICE O DIJE?

¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?

## SITUACIÓN 2

¿QUÉ ME HIZO ENFADAR?

ME ENFADÉ UN...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

¿QUÉ PENSAMIENTOS  
TUVE?

¿QUÉ SENTÍ?

¿QUÉ HICE O DIJE?

¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?

# *Explicación del material*

## *“Cuando me enfado”*

El objetivo de este material es realizar un análisis cuantitativo y cualitativo de los episodios de enfado del paciente, a partir de dos situaciones que ocurran con frecuencia en su día a día.

Con esto, podemos obtener información valiosa sobre estrategias de afrontamiento que realiza el niño, pensamientos desadaptativos, que posteriormente pueden servirnos en otras sesiones.

Además, fijándonos en el apartado “¿Qué pasó después?”, se puede utilizar este material para explicarle que tener ciertos pensamientos, emociones y comportamientos que no son adecuados tienen ciertas consecuencias, generalmente negativas, bien para el propio niño, para los demás o para todas las personas implicadas.

Anexo 10.

AUTORREGISTRO  
2

## Mi enfado durante la semana

	DÍA Y HOR A	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	PENSAMIENTOS QUE TUVE <small>¿QUÉ HA PASADO POR MI CABEZA DURANTE ESA SITUACIÓN?</small>	¿QUÉ HICE EN ESA SITUACIÓN?	¿QUÉ HE SENTIDO EN MI CUERPO EN ESA SITUACIÓN?	¿CUÁNTOS MINUTOS HA DURADO MI ENFADO?	DEL 1 AL 10 ME HE ENFADADO UN...	¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:								
SITUACIÓN 2:								
SITUACIÓN 3:								
SITUACIÓN 4:								
SITUACIÓN 5:								
SITUACIÓN 6:								
SITUACIÓN 7:								



# La irritabilidad dentro de mí



TENSIÓN



SUDOR DE  
MANOS



LATIDO RÁPIDO DEL  
CORAZÓN



DOLOR DE  
CABEZA



ME PONGO ROJO

NOTO FUEGO EN MI  
INTERIOR



ME TIEMBLAN LAS  
MANOS

# *Explicación del material “La irritabilidad dentro de mí”*

Este material de Psicoeducación se explica a modo de recordatorio de las sensaciones más frecuentes que se experimentan cuando nos enfadamos.

De una forma visual, se le exponen las diferentes sensaciones fisiológicas que se experimentan, con el fin de introducir las técnicas del control de la activación.

En este punto, se le explica que una forma de identificar y ser conscientes de que nos estamos enfadando es a través de las sensaciones de nuestro cuerpo. Se le puede explicar que son “señales” que el cuerpo nos envía para que tomemos conciencia del enfado, sepamos reconocerlo y poder parar antes de llegar a tener una explosión de ira.

# El termómetro del enfado



5

.....

4

.....

3

.....

2

.....

1

.....





# *Explicación del material “El termómetro del enfado”*

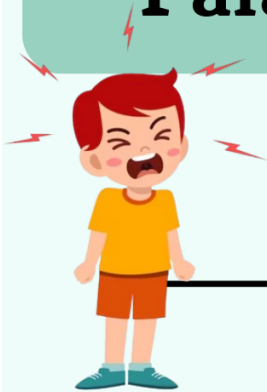
La técnica del termómetro consiste en que el niño debe adjudicar una palabra para cada uno de los 5 niveles de enfado. Siendo el nivel más bajo de enfado el 1 y el más alto el 5.

Para completar este material, puede servirle de apoyo el material “Palabras para mi enfado” en el que aparece una lista con palabras que representan diferentes intensidades de enfado.

Por su parte, el objetivo terapéutico del “Termómetro del enfado” es que el niño cuando se enfade sea capaz de nombrar ese nivel de enfado y tener conciencia de si está en un nivel alto, medio o bajo.

Esta herramienta, se utilizará a lo largo de las diferentes sesiones como material de apoyo para tomar conciencia de la emoción.

# Palabras para mi enfado



Furia

Rechazo

Rabia

Disgusto

Ira

Fastidio

Frustración

Irritación

Agobio

Enojo

Cólera

Incomodidad

Molestia

Malhumorado

Biblioteca

# *Explicación del material*

## *“Palabras para mi enfado”*

Este material sirve como complemento de “Termómetro del enfado”.

Con el fin de que el niño puede familiarizarse con las palabras que definen sus niveles de enfado, se propone esta lista con palabras que representan diferentes niveles de la emoción y que pueden servirle de ayuda.



## La importancia de controlar mi enfado



## La importancia de controlar mi enfado

Cuando estoy enfadado es como...



Cuando controlo mi enfado...



## Explicación del material “La importancia de controlar mi enfado”

Con este material, se pretende explicar al niños que no controlar el enfado trae consigo consecuencias negativas. Así mismo, se comparara el ciclo representado de no control del enfado con el de controlar el enfado.

Para una mayor retención, se utiliza la metáfora de “mar en tormenta” y “mar en calma”. Lo que se pretende conseguir con esto es que el niño asocie la explosión de ira con el mar en tormenta y sus consecuencias negativas; y las técnicas de control de la activación con el mar en calma, que permite tanto reducir la emoción de enfado como evitar las consecuencias negativas de la explosión.

Anexo 15.



### La historia de Peter

Peter era un niño que tenía 7 años. Como todos los niños, Peter iba a la escuela todos los días. Le encantaba ir a la escuela. Siempre le acompañaba su mamá. Pero un día, su madre no pudo acompañarle porque tenía que ir a trabajar temprano.



## La historia de Peter

Esta situación a Peter no le gustaba nada y provocó que se enfadara mucho. Se enfadó tanto que le dijo a su mamá que ya no la quería y que era una mala madre.



## La historia de Peter

El enfado que tenía Peter hacía que se sintiese muy tenso y que el corazón le latiera más deprisa.



## La historia de Peter

Cuando se dio cuenta de lo que estaba sintiendo, se acordó de lo que le había enseñado su profesora en el colegio para bajar su nivel de enfado. Se puso a practicar la herramienta que le había enseñado en el colegio para cuando se ponía furioso.



## La historia de Peter

En su mente tenía que imaginar el mar. El mar se encontraba revuelto por la tormenta y tenía que conseguir calmar las olas del mar.



## La historia de Peter

Para conseguir calmar el mar, su profesora le dijo que tenía que inspirar aire por la boca durante 5 segundos. Después retener el aire durante 3 segundos. Y por último, expulsar el aire por la boca lentamente durante 5 segundos. Esto debía repetirlo 5 veces hasta que el mar estuviese en calma.



## La historia de Peter

Cuando consiguió que su enfado bajase, su papá le acompañó al colegio como había acordado. Peter pasó un buen día en el colegio, aprendió mucho y jugó con sus compañeros.





## La historia de Peter

Tras un largo día en la escuela, Peter volvió a casa. Allí estaba su mamá que ya había vuelto del trabajo. Peter, se acordó de lo que había pasado por la mañana. Se acercó a ella y le pidió perdón por lo que había dicho y por haberse enfadado tanto.



## La historia de Peter

Su madre, aceptó sus disculpas y felicitó por haber sido capaz de controlar su enfado. Le dijo que cuando ella se enfadaba también tenía algunos trucos para que su enfado desapareciera. Le explicó que ella cuando se enfadaba hacía cosas que le gustaban como pintar, leer o ir a dar un paseo. También pensaba en cosas agradables que le ayudaban a relajarse como el mar o el cantar de los pájaros.



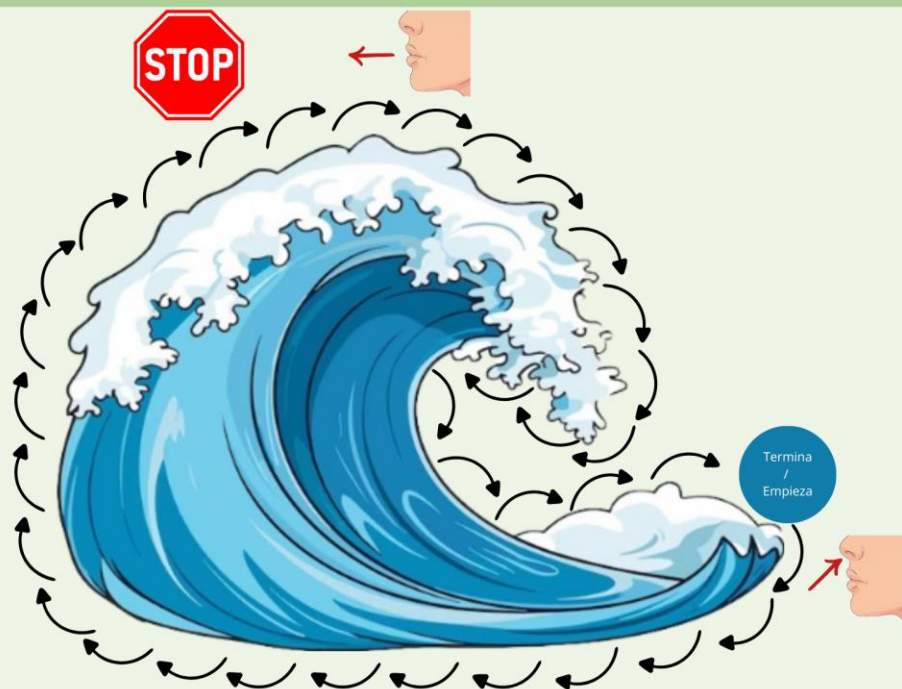
## La historia de Peter

Peter, siguió el consejo de su madre y cada vez que se enfadaba, ponía en práctica las diferentes técnicas que había aprendido. Así conseguía calmarse y eliminar su enfado



Anexo 16.

## Herramienta de respiración profunda



## Explicación del material “Herramienta de respiración profunda”

Esta estrategia del control de la activación sería la primera que se aplicaría. Para aplicar correctamente, previamente se debe explicar al niño que una forma de relajarnos es a través de la respiración profunda.

Tras esto se le explica cómo realizar correctamente la técnica. Para ello, en primer lugar debe colocar el dedo en el botón azul de “Termina / Empieza”, seguidamente debe coger aire por la nariz aproximadamente durante 5 segundos, al mismo tiempo que desliza su dedo por el camino de flechas negras. Una vez que llega al botón de “Stop” debe dejar de inspirar aire por la nariz y aguantarlo durante 3 segundos. Por último, tras este tiempo, el niño debe soltar el aire por la boca, lentamente, durante otros 5 segundos, al mismo tiempo que desliza su dedo por el camino de flechas hasta llegar de nuevo al botón “Termina / Empieza”.

Lo ideal, sería que el ejercicio se repitiese unas 5 veces, hasta conseguir que el niño domine la técnica.

También es de relevancia explicarle la importancia de aplicar esta técnica en situaciones que provocan su enfado.

Anexo 17.



### Hacer cosas que nos gustan

Leer



Jugar



Abrazar a alguien



Pintar



Hacer deporte



# Hacer cosas que nos gustan



¿Qué cosas puedo hacer para relajarme?

1

2

3

4

5

## *Explicación del material “Hacer cosas que nos gustan”*

Tras haber realizado la técnica de respiración con el material “Herramienta de respiración profunda”, se le explicaría al niño esta estrategia como alternativa a la anterior. El objetivo de presentar diferentes estrategias es que el niño tenga a su disponibilidad diversas formas para controlar su enfado y que éstas se puedan adaptar a sus preferencias y necesidades.

En esta técnica, se le explica al niño que una forma de reducir el enfado es realizando otras actividades que permitan distraernos de esa situación que ha provocado nuestro enfado. Se plantean diferentes actividades que pueden resultar de agrado para los niños y, posteriormente, el niño debe completar con aquellas actividades que él considere que le pueden gustar más. Estas pueden estar o no en la explicación previa.

## Pensar en cosas agradables

El bosque



El mar



El cantar de los pájaros



El agua del río



El agua caer de una catarata



Biblioteca  
UNIVERSITAS Miguel Hernández

## Pensar en cosas agradables



¿En qué cosas puedo pensar para relajarme?

1

2

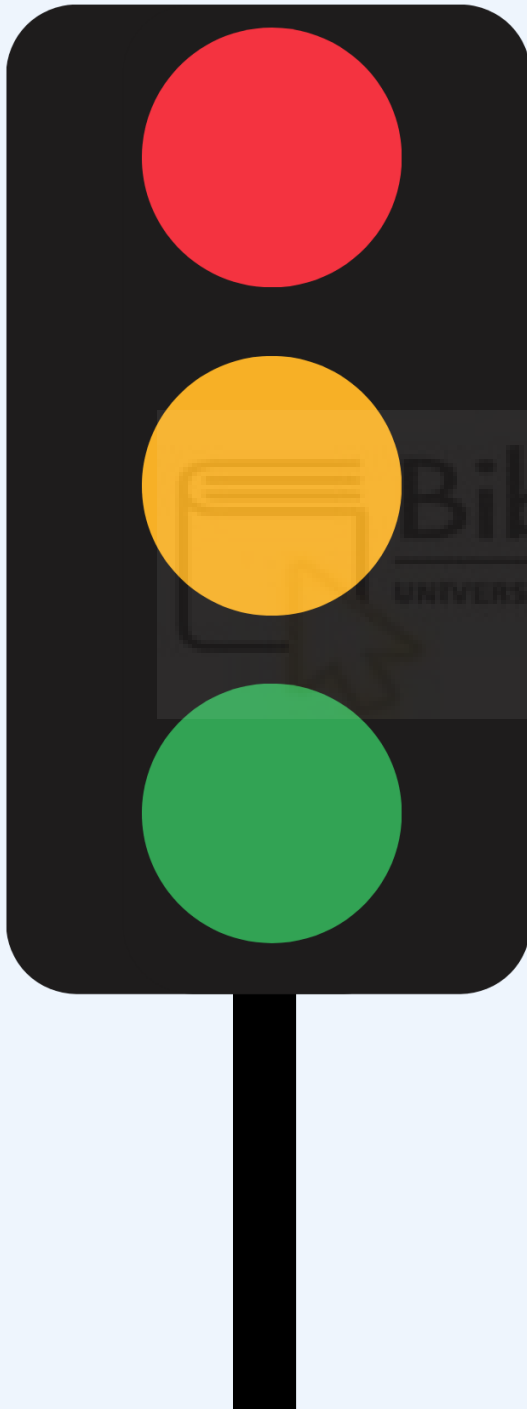
3

4

5



# El semáforo



## PARA

Identificamos la emoción que estamos sintiendo y lo que sentimos por dentro

## PIENSA

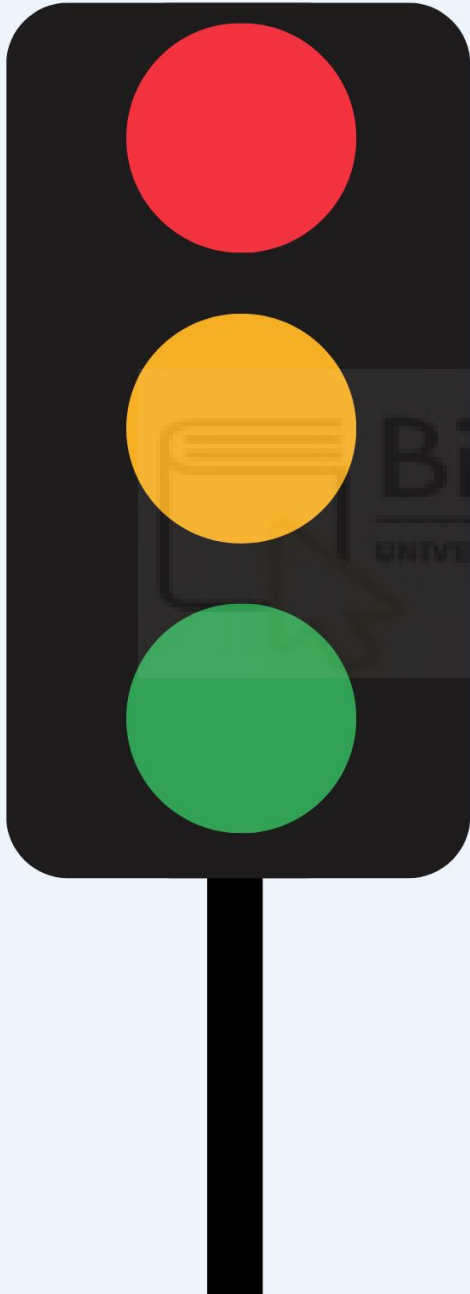
Nos preguntamos: ¿qué podemos hacer para disminuir nuestro enfado?

Identificamos una herramienta

## ACTÚA

Ponemos en práctica la herramienta seleccionada

# El semáforo



**SITUACIÓN QUE ME ENFADA**

**¿QUÉ PUEDO HACER PARA  
DISMINUIR EL ENFADO?**

**PONGO EN PRÁCTICA LA  
HERRAMIENTA**

¿Me ha funcionado?



# *Explicación del material “El semáforo”*

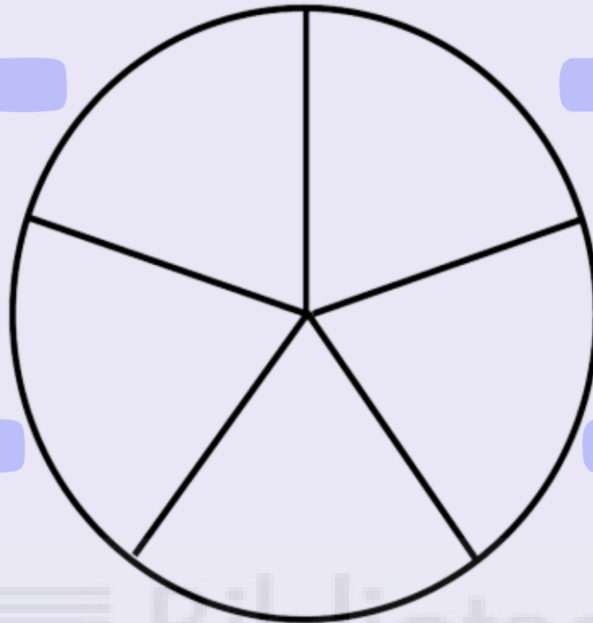
La técnica del semáforo se utiliza como técnica de parada de pensamiento y conducta. El objetivo es que el niño sea capaz de identificar que se está enfadando y saber parar (color rojo), tanto a nivel conductual como de pensamiento. Después se identifica qué emociones está sintiendo y el nivel según el “Termómetro del enfado”.

Una vez hemos conseguido esto, identificamos qué herramienta de las aprendidas podemos utilizar para poder disminuir nuestro nivel de enfado (color amarillo).

Por último, ponemos en práctica la herramienta seleccionada y conseguimos disminuir el enfado (color verde).

Todo esto se le explica al niño y posteriormente se practica con él en la segunda hoja de este material.

## La ruleta del desenfado

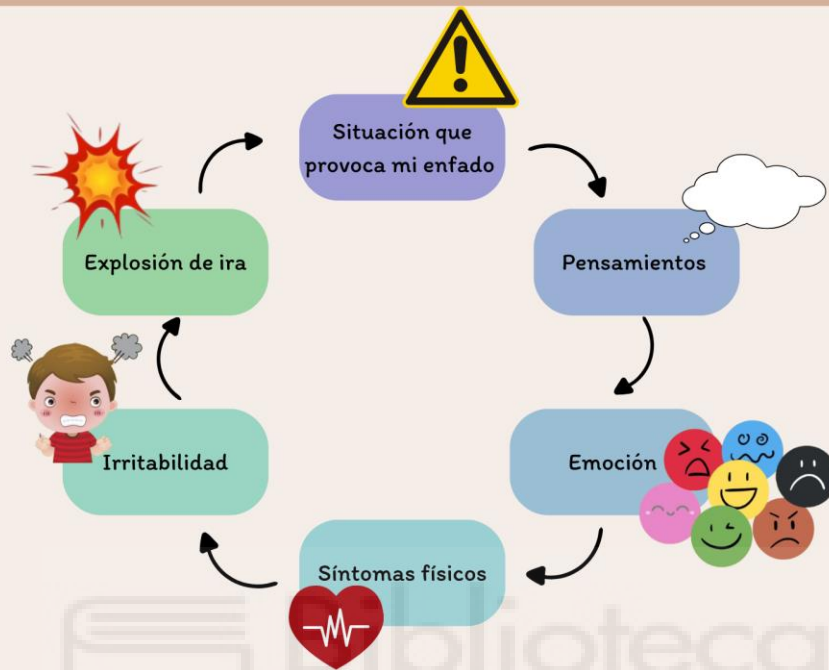


### *Explicación del material “La ruleta del desenfado”*

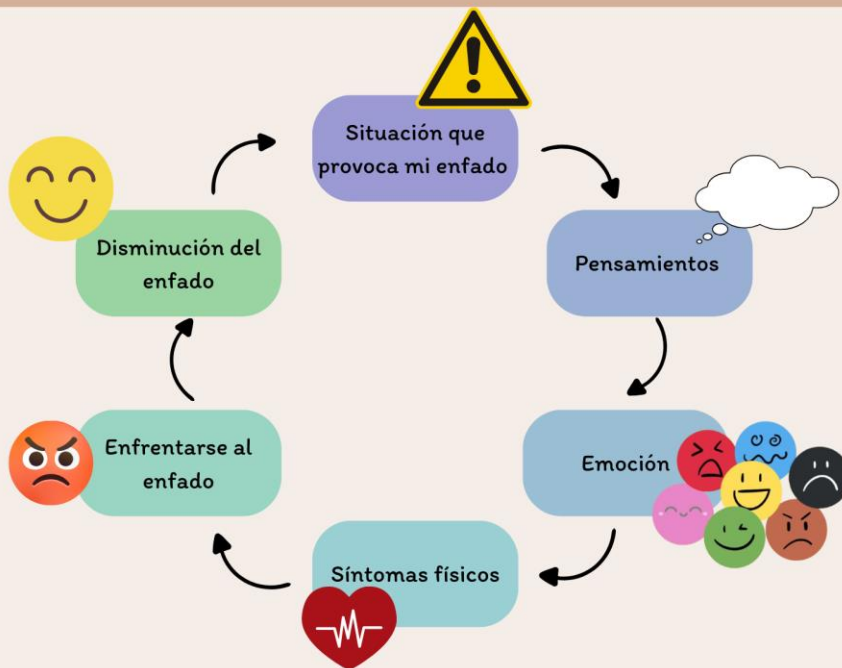
Una vez se han terminado de presentar y practicar las técnicas del control de la activación, este material sirve a modo de resumen para tener de forma organizada todas las técnicas.

En este material se pueden poner tanto las estrategias abordadas en las sesiones anteriores, como aquellas que el niño pueda identificar y considerar que le pueden servir para disminuir su enfado (por ejemplo, que el niño abrace a su peluche favorito). Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todas las estrategias que le puedan servir tienen por qué ser adaptativas. Por ello, es importante aquí el criterio del terapeuta para discriminar una estrategia adaptativa de una desadaptativa.

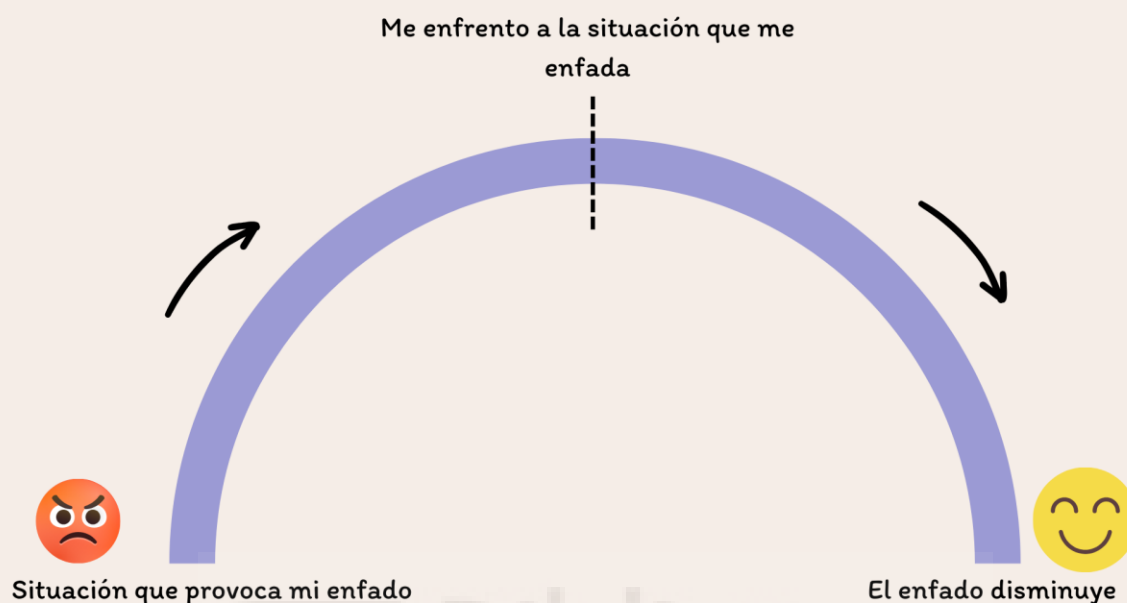
## Enfrentarse al enfado



## Enfrentarse al enfado



# Enfrentarse al enfado



## Explicación del material “Enfrentarse al enfado”

Con el fin de introducir la técnica de exposición, este material sirve como Psicoeducación para dicha técnica.

En primer lugar se le explicará de nuevo qué pasa cuando no aplicamos una estrategia para reducir el enfado y no lo controlamos éste. Después de esto, se introduce en el ciclo del enfado la exposición, que para un mayor entendimiento del niño consiste “enfrentarse al enfado”. De esta manera, enfrentarse al enfado puede permitir al niño aplicar las estrategias aprendidas, habituarse a esas situaciones y aprender a controlar su enfado.

Por último se le explica la curva del enfado, haciendo hincapié en que cuando nos enfrentamos a situaciones que provocan nuestro enfado y aplicamos las estrategias, este va a ir disminuyendo hasta desaparecer por completo.

## Camino a la cima

Escribe 10 situaciones que te hagan enfadar. Pueden ser situaciones que te enfaden mucho o poco.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>



## Camino a la cima

<input type="text"/>	10	<input type="text"/>
<input type="text"/>	9	<input type="text"/>
<input type="text"/>	8	<input type="text"/>
<input type="text"/>	7	<input type="text"/>
<input type="text"/>	6	<input type="text"/>
<input type="text"/>	5	<input type="text"/>
<input type="text"/>	4	<input type="text"/>
<input type="text"/>	3	<input type="text"/>
<input type="text"/>	2	<input type="text"/>
<input type="text"/>	1	<input type="text"/>

## Explicación del material “Camino a la cima”

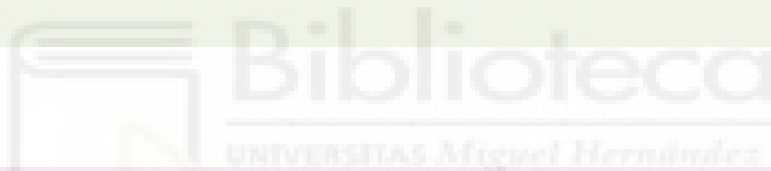
Este material se utiliza para realizar la jerarquía de exposición a situaciones que provocan el enfado del niño.

En primer lugar, se identificarán 10 situaciones que provoquen enfado en el niño. Para ayudarnos, podemos hacer uso tanto de los autorregistros que el niño ha ido llevándose a casa como del material “Cuando me enfado” en el que se identifican dos situaciones en las que ha perdido el control.

Por último, estas 10 situaciones se ordenarán según la intensidad de enfado que provocan en el niño, colocando en el puesto número 1 la que menos le hace enfadar y en el número 10 la que mayor enfado le provoca.

Este material servirá como base para realizar las exposiciones a lo largo de las sesiones.

Anexo 24.



### Exponiéndome al enfado

Situación que practico

---

Nivel de enfado antes de exponerme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfado 1 minuto después de exponerme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de enfado 5 minutos después de exponerme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Anexo 25.

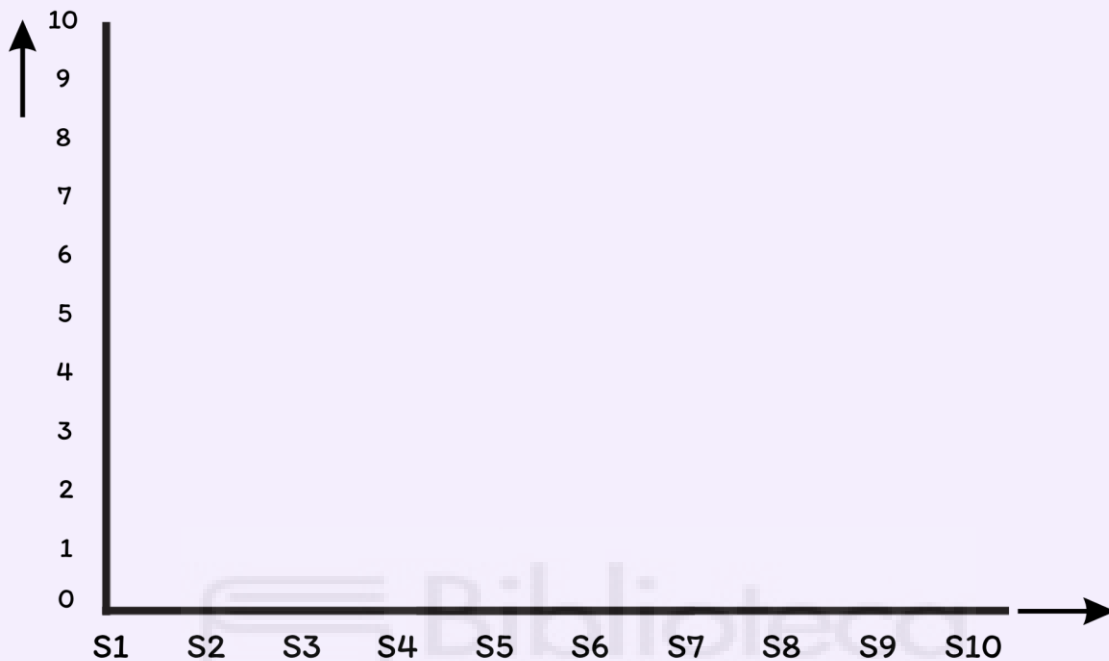
AUTORREGISTRO  
4

## Mi enfado durante la semana

	DÍA Y HOR A	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	PENSAMIENTOS QUE TUVE <small>¿QUÉ HA PASADO POR MI CABEZA DURANTE ESA SITUACIÓN?</small>	¿QUÉ HICE EN ESA SITUACIÓN?	¿QUÉ HE SENTIDO EN MI CUERPO EN ESA SITUACIÓN?	¿CUÁNTOS MINUTOS HA DURADO MI ENFADO?	DEL 1 AL 10 ME HE ENFADADO UN...	¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:								
SITUACIÓN 2:								
SITUACIÓN 3:								
SITUACIÓN 4:								
SITUACIÓN 5:								
SITUACIÓN 6:								
SITUACIÓN 7:								



## Discusión de los avances



### *Explicación del material “Discusión de los avances”*

Se hará uso de este material para mostrarle al niño, de una forma visual la evolución y los avances que ha ido consiguiendo hasta el momento. Es de especial relevancia reforzar estos avances a través de elogios o refuerzo positivo.

También es importante, hablar de si en alguna semana ha tenido mayor cantidad de enfados que en la anterior. Es importante normalizar, que en ocasiones podemos enfadarnos más de lo normal o que incluso haya ocasiones que todavía no sepamos controlar las situaciones de forma excepcional. En este punto, recordarle que todavía quedan herramientas por aprender y aspectos que mejorar puede resultar reforzador para el niño y para aumentar su motivación al tratamiento

Con el apoyo de los autorregistros semanales que el niño se lleva como tarea para casa, se irán rellenando las columnas de cada sesión hasta la sesión número 5, indicando el número de episodios de enfado que ha tenido.



Anexo 27.

AUTORREGISTRO  
5

## Mi enfado durante la semana

	DÍA Y HOR A	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	PENSAMIENTOS QUE TUVE <small>¿QUÉ HA PASADO POR MI CABEZA DURANTE ESA SITUACIÓN?</small>	¿QUÉ HICE EN ESA SITUACIÓN?	¿QUÉ HE SENTIDO EN MI CUERPO EN ESA SITUACIÓN?	¿CUÁNTOS MINUTOS HA DURADO MI ENFADO?	DEL 1 AL 10 ME HE ENFADADO UN...	¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:								
SITUACIÓN 2:								
SITUACIÓN 3:								
SITUACIÓN 4:								
SITUACIÓN 5:								
SITUACIÓN 6:								
SITUACIÓN 7:								



# ¿Qué hago cuando me enfado?



Escribe 5 comportamientos que tengas cuando te enfadas:

1

2

3

4

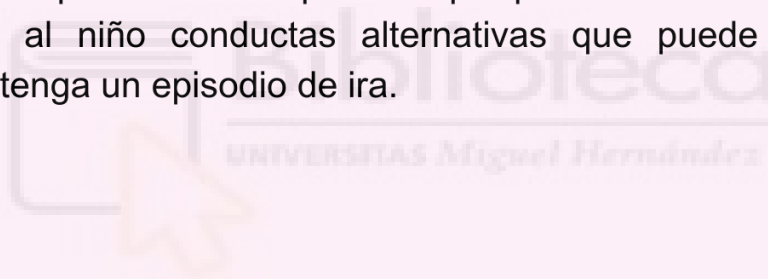
5



# *Explicación del material “¿Qué hago cuando me enfado?”*

En este material, el niño debe indicar 5 conductas que realice normalmente cuando se enfada. Estas conductas pueden ser tanto adaptativas como desadaptativas. Asimismo, el niño puede incluir estrategias de escape y/o evitación o de confrontación.

Posteriormente, se utilizarán aquellas conductas adaptativas para reforzarlas e instar al niño a que continúe realizándolas; y las desadaptativas se explicarán porqué no son adecuadas dándole al niño conductas alternativas que puede realizar cuando tenga un episodio de ira.



## La historia de Sara

Sara es una niña de 8 años que vive con su mamá, su papá y su hermano pequeño. Sara es una niña muy buena.



## La historia de Sara

A Sara le gustaba pasa tiempo con su familia. Hacían muchas actividades juntos. Se iban de viaje, jugaban, cocinaban en familia



## La historia de Sara

Pero a veces su familia no hacía lo que Sara quería. Un día Sara estaba en casa viendo la televisión. Llevaba un buen rato y su madre le dijo que debía apagarla. Sara se enfadó mucho. Se enfadó tanto que tuvo comportamiento que no eran muy adecuados. Sara chilló mucho a su madre y también golpeó algún objeto.



## La historia de Sara

Cuando consiguió calmar su enfado Sara y su mamá hablaron de lo ocurrido. Sara le pidió disculpas porque había tenido un comportamiento poco adecuado. Estaba arrepentida de lo que había hecho y se sentía avergonzada y culpable por lo ocurrido. Su madre aceptó sus disculpas y juntas buscaron herramientas para tener un comportamiento adecuado cuando se volviera a enfadar.



## La historia de Sara

Su madre le explicó que podía utilizar diferentes herramientas para tener un comportamiento adecuado cuando se enfadara. Le explicó que podía marcharse del lugar, comunicar a la otra persona que estaba enfadándose, llegar a un acuerdo con la otra persona o intentar controlar su enfado. Sara le agradeció a su madre los consejos y prometió utilizarlos la próxima vez que se enfadara



## La historia de Sara

A los días, Sara estaba jugando en el jardín de casa con su hermano. Se lo estaban pasando genial, pero su hermano decidió cambiar de juego. Le apetecía jugar al fútbol. Le dijo a Sara que no le iba a dejar jugar con él. Esto hizo enfadar a Sara. Pero, en lugar de tener un comportamiento inadecuado, decidió utilizar las herramientas que su madre le había enseñado.



## La historia de Sara

Primero, habló con su hermano y le dijo que se estaba enfadando. Le pidió por favor que le dejara jugar. Al ver que su hermano no aceptó su petición, Sara decidió marcharse a otro sitio y se puso a hacer otras cosas que le gustaban, como escuchar música



## La historia de Sara

Desde entonces, Sara practica las herramientas que ha aprendido y consigue tener comportamientos adecuados cuando se enfada



## Formas adecuadas de comportarme cuando me enfado



Irnos del lugar



Decir que nos estamos enfadando

Pensar en cosas agradables



Respirar profundamente

Hacer cosas que nos gusten



Resolver el problema llegando a un acuerdo



# Formas adecuadas de comportarme cuando me enfado



De todos los comportamientos anteriores, ¿cuáles sueles hacer cuando te enfadas?

Empty rounded rectangular box for writing answers.

¿Cuántos comportamientos de tu lista no son adecuados? Escríbelos

Empty rounded rectangular box for writing answers. A faint watermark of a book and the text 'Biblioteca UNIVERSIDAD Miguel Hernández' is visible in the background.

En lugar de \_\_\_\_\_ ¿qué podemos hacer?

Empty rounded rectangular box for writing answers.

En lugar de \_\_\_\_\_ ¿qué podemos hacer?

Empty rounded rectangular box for writing answers.

En lugar de \_\_\_\_\_ ¿qué podemos hacer?

Empty rounded rectangular box for writing answers.

En lugar de \_\_\_\_\_ ¿qué podemos hacer?

Empty rounded rectangular box for writing answers.

# *Explicación del material “Formas adecuadas de comportarme cuando me enfado”*

Este material se utiliza tras haber leído “La historia de Sara”. En ella, se muestra a una niña que cuando se enfada tiene comportamientos inadecuados. Por ello, en el primer material se identifican qué comportamientos adaptativos consigue aprender y aplicar Sara cuando una situación le enfada.

Tras esto, en el segundo de los materiales se le hace reflexionar sobre sus comportamientos, si estos son adecuados o no y qué otros comportamientos alternativos puede realizar cuando éstos no son adaptativos.

El objetivo de estos materiales es que el paciente tome conciencia de qué comportamientos son adecuados y cuáles no. Así como de que identifique qué comportamientos lleva él a cabo que no son adecuados y encontrar alternativas más óptimas para afrontar los episodios de ira.

# Aprender a pensar mejor

¿Qué pensamientos tiene Sara que no le ayudan a sentirse bien?  
¿Cómo podríamos cambiar esos pensamientos?

1

Pensamiento de Sara:

Pensamiento alternativo:

2

Pensamiento de Sara:

Pensamiento alternativo:

3

Pensamiento de Sara:

Pensamiento alternativo:

4

Pensamiento de Sara:

Pensamiento alternativo:

# Aprender a pensar mejor

¿Qué pensamientos tengo cuando me enfado?

1

Pensamiento que tengo:

Pensamiento alternativo:

2

Pensamiento que tengo:

Pensamiento alternativo:

3

Pensamiento que tengo:

Pensamiento alternativo:

4

Pensamiento que tengo:

Pensamiento alternativo:

# *Explicación del material*

## *“Aprender a pensar mejor”*

El objetivo de este material es introducir la técnica de reestructuración cognitiva para modificar personamientos distorsionados.

En primer lugar, se le explicará al niño que hay veces que nuestros pensamientos son equivocados y que tener este tipo de pensamientos hace que nuestro enfado sea más grande. También podemos explicarle que, en ocasiones, estos pensamientos no se ajustan a la realidad y estemos exagerando nuestro pensamiento. Todo esto provoca que nuestro enfado sea mayor y que sea más difícil de controlar. Tras esto, se identificarán las distorsiones cognitivas que aparecen en “La historia de Sara” planteando un pensamiento alternativo que sea más adaptativo y ajustado a la situación real de la niña.

Una vez que se ha practicado a través de la historia, en la segunda parte del material el niño deberá identificar 5 pensamientos que tiene cuando se enfada. Junto con el terapeuta se evalúa si ese pensamiento se ajusta a la realidad o no. En caso de que no sea así, se planteará un pensamiento alternativo el cual sea adaptativo.

Anexo 32.

AUTORREGISTRO  
6

## Mi enfado durante la semana

	DÍA Y HOR A	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	PENSAMIENTOS QUE TUVE <small>¿QUÉ HA PASADO POR MI CABEZA DURANTE ESA SITUACIÓN?</small>	¿QUÉ HICE EN ESA SITUACIÓN?	¿QUÉ HE SENTIDO EN MI CUERPO EN ESA SITUACIÓN?	¿CUÁNTOS MINUTOS HA DURADO MI ENFADO?	DEL 1 AL 10 ME HE ENFADADO UN...	¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:								
SITUACIÓN 2:								
SITUACIÓN 3:								
SITUACIÓN 4:								
SITUACIÓN 5:								
SITUACIÓN 6:								
SITUACIÓN 7:								



# Buena comunicación

Existen diferentes formas de comunicarse



## Comunicación pasiva



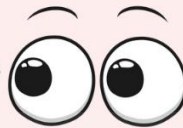
No digo lo que pienso



Bajo ánimo



No miro a la persona a los ojos



No digo que NO cuando no estoy de acuerdo



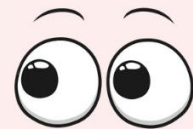
## Comunicación asertiva



Escucho las opiniones de los demás



Miro a los ojos



Doy mi opinión



Respecto las opiniones de los demás



## Comunicación agresiva



Grito



No respeto las opiniones de los demás



Interrumpo a los demás



Doy órdenes a los demás

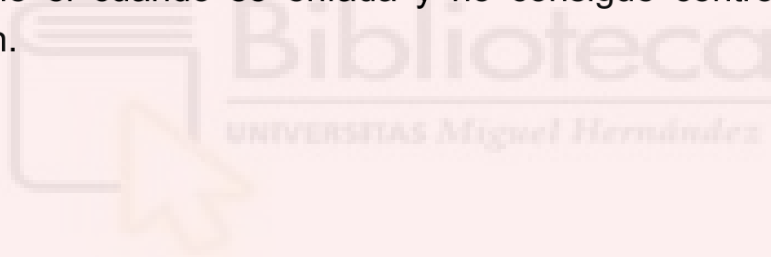


# *Explicación del material*

## *“Buena comunicación”*

Con este material se trabaja la Psicoeducación sobre los estilos de comunicación, de forma sencilla para que pueda ser entendida por el niño sin que sea saturado de información.

Se presentan los tres estilos de comunicación que existen, leyendo atentamente sus características. Tras ello, se le pregunta al niño qué estilo de comunicación considera el más adecuado y con qué estilo prefiere que se comuniquen con él. Además, también se le puede preguntar sobre qué estilo cree que tiene él cuando se enfada y no consigue controlar esta emoción.





# Entendiendo a Peter

## HISTORIA 1

Peter va al parque todos los días después del colegio. Pero hoy su madre tenía que ir a la compra y no podían quedarse a jugar en el parque con sus amigos. Peter se enfadó mucho y le dijo a su mamá que nunca le dejaba quedarse en el parque. Se puso a chillar tanto que todo el mundo se quedó mirándole.



¿Qué tipo de comunicación usó Peter ese día en el parque?

COMUNICACIÓN PASIVA

COMUNICACIÓN ASERTIVA

COMUNICACIÓN AGRESIVA

¿Qué dijo para no tener una buena comunicación ?

---

¿Cómo lo podría haber dicho mejor?

---

# Entendiendo a Peter

## HISTORIA 2

Peter y su hermano Lucas pasan mucho tiempo juntos. Se quieren mucho y juegan al fútbol en el jardín de casa. Un día, Lucas le dijo a su hermano que no le apetecía jugar al fútbol con él. Peter se enfadó Lucas porque a él sí le apetecía jugar con su hermano, pero no se lo dijo. Se quedó callado y se fue a jugar solo.



¿Qué tipo de comunicación usó Peter ese día con su hermano?

COMUNICACIÓN PASIVA

COMUNICACIÓN ASERTIVA

COMUNICACIÓN AGRESIVA

¿Qué dijo para no tener una buena comunicación ?

---

¿Cómo lo podría haber dicho mejor?

---

# Entendiendo a Peter

## HISTORIA 3

Era fin de semana y Peter y su padre estaban en casa. El padre de Peter no tenía que irse a trabajar y podían pasar la tarde juntos. Su padre le propuso un plan para pasar la tarde: ir al cine. Peter escuchó la opinión de su padre, pero no le apetecía mucho hacer ese plan. Entonces le dijo a su padre que él prefería ir al parque en lugar de ir a ver una película. Su padre aceptó ir al parque esa tarde y se lo pasaron muy bien.



¿Qué tipo de comunicación usó Peter ese día con su padre?

COMUNICACIÓN PASIVA

COMUNICACIÓN ASERTIVA

COMUNICACIÓN AGRESIVA

¿Qué dijo para no tener una buena comunicación ?

---

¿Cómo lo podría haber dicho mejor?

---

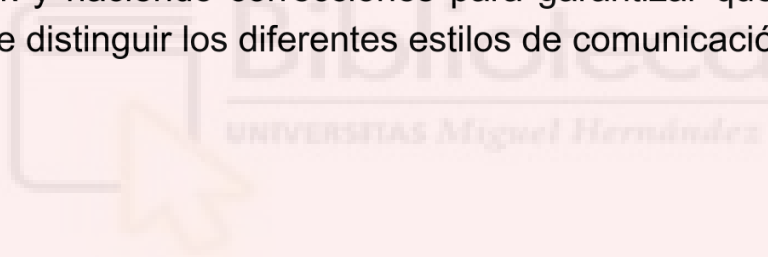
# *Explicación del material*

## *“Entendiendo a Peter”*

El uso de este material se realizaría tras haber explicado los diferentes estilos de comunicación a través de “Buena comunicación”.

Para un uso correcto del mismo, el niño debe leer las historias que aparecen y tras ello responder a las cuestiones.

Lo ideal es que este material se trabaje de manera conjunta con el terapeuta. De esta manera, el profesional puede ir dando feedback y haciendo correcciones para garantizar que el niño consigue distinguir los diferentes estilos de comunicación.



## ¿Es tan grave la situación?

SITUACIÓN 1

¿Cómo de grave era la situación para enfadarme?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Pensaba que era lo peor que me podía pasar?

SÍ

NO

¿Qué podría haber hecho para que la situación no fuera tan grave?

---

---

¿Cómo de grave la veo ahora?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# ¿Es tan grave la situación?

## SITUACIÓN 2

¿Cómo de grave era la situación para enfadarme?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Pensaba que era lo peor que me podía pasar?

SÍ

NO

¿Qué podría haber hecho para que la situación no fuera tan grave?

---

---

¿Cómo de grave la veo ahora?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# *Explicación del material “¿Es tan grave la situación?”*

El principal objetivo de este material es seguir trabajando la reestructuración cognitiva. Esta vez, se realiza con dos situaciones reales del niño que le hayan provocado un nivel de enfado medio-alto en el pasado.

Para cumplimentar este material, en primer lugar se identifica la primera situación junto con el nivel de enfado que le provocó. Después se le pregunta si en ese momento consideraba que era una de las peores cosas que le podía ocurrir o que le podían hacer.

En este punto, el objetivo es que el niño sea capaz de darse cuenta de que realmente la situación no fue grave como para enfadarse con tanta intensidad. A través de preguntas para realizar reestructuración cognitiva, conseguimos que el niño, por un lado, plantee alternativas adaptativas para no exagerar la gravedad de la situación; y por otro lado, conseguimos que se dé cuenta de que fue un error de pensamiento y que realmente no fue tan grave como para haberle puntuado ese nivel de enfado.

Anexo 36.

AUTORREGISTRO  
7

## Mi enfado durante la semana

	DÍA Y HOR A	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	PENSAMIENTOS QUE TUVE <small>¿QUÉ HA PASADO POR MI CABEZA DURANTE ESA SITUACIÓN?</small>	¿QUÉ HICE EN ESA SITUACIÓN?	¿QUÉ HE SENTIDO EN MI CUERPO EN ESA SITUACIÓN?	¿CUÁNTOS MINUTOS HA DURADO MI ENFADO?	DEL 1 AL 10 ME HE ENFADADO UN...	¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:								
SITUACIÓN 2:								
SITUACIÓN 3:								
SITUACIÓN 4:								
SITUACIÓN 5:								
SITUACIÓN 6:								
SITUACIÓN 7:								





# Para poder comunicarme mejor

¿Cómo me puedo comunicar de forma asertiva?



## Escuchar lo que dice la otra persona

1 Escuchamos lo que dice la otra persona



2

Demostramos a la persona que la hemos escuchado



“Lo que quieres decir es que...”

## Rechazar de forma amable peticiones de los demás

1 Escuchamos lo que dice la otra persona



2

Expresamos nuestra opinión teniendo en cuenta la de los demás



“Entiendo que tu prefieras jugar en casa, pero a mí me apetece ir al parque”

## Comunicar nuestro enfado

1 Identificamos que nos estamos enfadando



2

Comunicamos nuestro enfado a los demás



“Esta situación me está haciendo enfadar”

# *Explicación del material “Para poder comunicarme mejor”*

Este material tiene como objetivo trabajar las habilidades sociales para lograr una mejor comunicación por parte del niño, sobre todo en las situaciones más problemáticas para él, como los enfados.

A través de 3 estrategias, le explicamos al niño cómo puede comunicarse mejor, sin faltas de respeto hacia los demás y con educación.

Tras haber expuesto estas estrategias y la que figura en el material “Llegar a un acuerdo”, el objetivo es que el niño, junto con el terapeuta las practiquen durante la sesión simulando situaciones reales que le ocurren al niño.

# Llegar a un acuerdo

La negociación



1

*Escuchar lo que dice la otra persona*

2

*Expresar nuestra opinión de forma amable*

3

*Llegar a un acuerdo*

*El acuerdo tiene que ser bueno  
para todas las personas*



*Tenemos que tener en cuenta las  
opiniones de todas las personas*

*“¿Qué crees tú que podemos hacer?”*



*Hay que evaluar qué cosas  
tenemos en común todos*

*“¿Te parece bien si una opción es...?”*



*Llegamos a un acuerdo*

*“¡Genial! Haremos lo que hemos  
acordado”*

# *Explicación del material*

## *“Llegar a un acuerdo”*

Al igual que en el material anterior, en este caso se explica otra habilidad para hacer frente a situaciones sociales. Esta, concretamente está más enfocada en la resolución de problemas.

Consiste en explicarle al niño, cómo llegar a un acuerdo cuando hay un conflicto o cuando tenemos opiniones distintas con otras personas. De esta manera, se integran las estrategias aprendidas tanto en el de “Para comunicarme mejor” como en el material de la anterior sesión de “Buena comunicación”.

Posteriormente, estas estrategias se practicarán a través de role playing simulando situaciones reales que ocurren en el día a día del niño y que provocan su enfado.

# Voy a expresarte lo que siento

## SITUACIÓN 1

Estas jugando con un amigo y te quita de la mano el juguete sin pedirte permiso

¿Qué puedo hacer?

¿Qué le puedo decir?

## SITUACIÓN 2

Estás enfadado porque tu madre no ha hecho tu comida favorita para comer

¿Qué puedo hacer?

¿Qué le puedo decir?

## SITUACIÓN 3

Un amigo no quiere jugar al mismo juego que te apetece a ti

¿Qué puedo hacer?

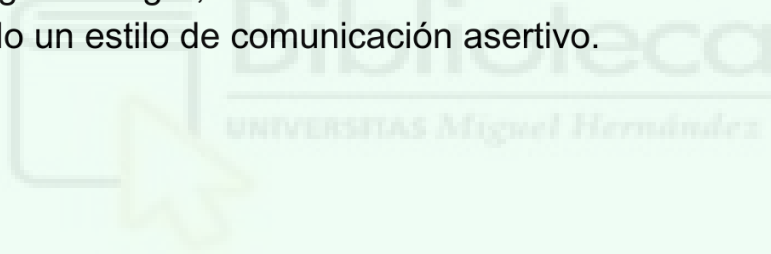
¿Qué le puedo decir?



# *Explicación del material “Voy a expresarte lo que siento”*

El objetivo de este material es que el niño aplique a diferentes situaciones las habilidades de comunicación aprendidas a lo largo de las sesiones 7 y 8.

A través de 3 situaciones, que el niño deberá leer previamente, debe responder a las dos cuestiones. En primer lugar, debe buscar comportamientos adaptativos aprendidos y practicados y en segundo lugar, habilidades de comunicación adecuadas, utilizando un estilo de comunicación asertivo.



Anexo 40.

AUTORREGISTRO  
8

## Mi enfado durante la semana

	DÍA Y HOR A	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	PENSAMIENTOS QUE TUVE <small>¿QUÉ HA PASADO POR MI CABEZA DURANTE ESA SITUACIÓN?</small>	¿QUÉ HICE EN ESA SITUACIÓN?	¿QUÉ HE SENTIDO EN MI CUERPO EN ESA SITUACIÓN?	¿CUÁNTOS MINUTOS HA DURADO MI ENFADO?	DEL 1 AL 10 ME HE ENFADADO UN...	¿QUÉ PASÓ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:								
SITUACIÓN 2:								
SITUACIÓN 3:								
SITUACIÓN 4:								
SITUACIÓN 5:								
SITUACIÓN 6:								
SITUACIÓN 7:								



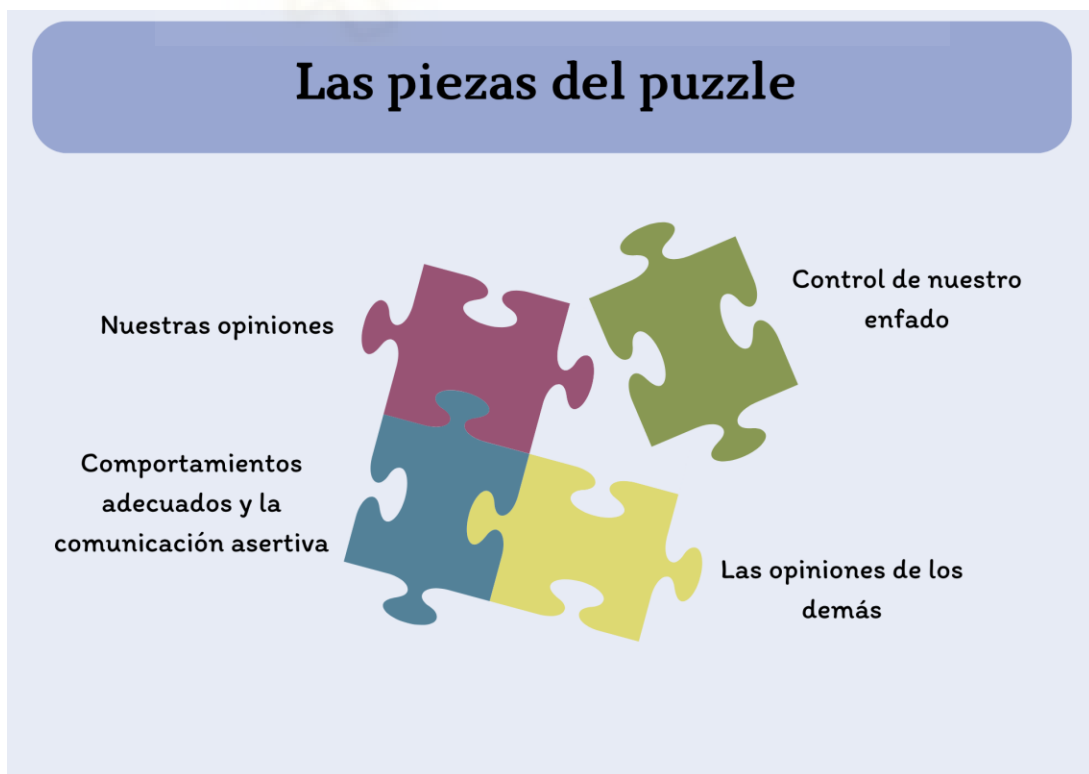
Anexo 41.



## Me pongo a prueba

	SITUACIÓN EN LA QUE HA PASADO <small>¿QUÉ HA OCURRIDO PARA QUE ME ENFADE?</small>	MIS COMPORTAMIENTOS <small>¿QUÉ HICE?</small>	MI COMUNICACIÓN <small>¿QUÉ DIJE?</small>	¿LLEGUÉ A UN ACUERDO? ¿CÓMO LO HICE?	¿CÓMO ME SENTÍ DESPUÉS?
SITUACIÓN 1:					
SITUACIÓN 2:					
SITUACIÓN 3:					
SITUACIÓN 4:					
SITUACIÓN 5:					

Anexo 42.





# Explicación del material “Las piezas del puzzle”

El objetivo de este material es explicarle al niño, a través de la metáfora del puzzle la técnica de resolución de problemas. Con el puzzle le explicaríamos que en una situación de enfado, las piezas del puzzle, simularían partes que puede englobar esta situación.

Por un lado, están “nuestras opiniones”, es decir, el punto de vista que tiene el niño en una situación de enfado. Por otra parte, están los “comportamientos adecuados y la comunicación asertiva”. Esto, lo que representa es la parte conductual de la reacción del niño ante la situación que le ha hecho enfadar. Después tendríamos las “opiniones de los demás”, que representan el punto de vista de la otra persona, cómo la otra persona percibe la situación. Y por último, estaría “el control del enfado”. A través de esta pieza, le explicamos al niño que, para comenzar a resolver el conflicto que ha surgido y le ha hecho enfadar, en primer lugar debe controlar su enfado aplicando las estrategias abordadas a lo largo de las sesiones (control de la activación, comportamientos adecuados, comunicación adecuada, técnica del semáforo...)

## Anexo 43.

**EL DETECTIVE DE LOS PROBLEMAS**

¿Qué problema tenemos?

¿Por qué ha surgido?

Solución 1

Solución 2

Solución 3




## Resumen de las sesiones


Sesión 1

Nos conocimos mejor

Sesión 2


¿Qué es la irritabilidad? 

La irritabilidad es una emoción

Pensamiento, emoción y comportamiento están conectados 

Situaciones que me hacen enfadar

Sesión 3

Termómetro del enfado 

La irritabilidad dentro de mí

Aprendo a controlar mi enfado 

## Resumen de las sesiones

Sesión 4

El semáforo 

Enfrentarse al enfado 


La ruleta del desenfado 


Sesión 5

Discusión de los avances 

Sesión 6

¿Qué hago cuando me enfado? 

Comportamientos adecuados cuando me enfado 

Aprender a pensar mejor 

# Resumen de las sesiones

Sesión 7

Buena comunicación

¿Es tan grave la situación?



Sesión 8

Para poder comunicarme mejor

Llegar a un acuerdo

Voy a expresarte lo que siento



Sesión 9

Las piezas del puzzle

El detective de los problemas

