

# Manual de Autocontrol de Enojo. Tratamiento Cognitivo-Conductual

Mendoza González, Brenda

*Se conoce como bullying al maltrato físico o psicológico deliberado y constante que es ejercido por parte de uno o varios niños sobre otro, es decir, entre pares. Las burlas, agresiones, humillaciones, etc. no siempre tienen como fin la obtención de alguna recompensa externa, muchas veces se trata solamente de satisfacer la necesidad de agredir.*

**OBJETIVO.** Brindar un programa de intervención estructurado que permita controlar los episodios de enojo –con y sin agresión– en niños de entre 9 y 13 años de edad.

**CARACTERÍSTICAS.** El programa de intervención está estructurado en 4 componentes: relajación, comunicación asertiva, auto instrucciones y solución de problemas. El orden de los componentes fue probado empíricamente demostrándose que el componente de relajación facilita el aprendizaje de habilidades que enseñarán los componentes posteriores. El primer componente que brinda este manual es "Relajación", cuyo objetivo es brindar al niño habilidades conductuales que le permitan disminuir el estado emocional de enojo a través de técnicas de relajación, logrando así cambios en la postura corporal, en el tono de voz, en la expresión facial y en el ritmo de la respiración. El segundo componente es "Comunicación asertiva", cuyo objetivo es enseñar a los niños habilidades sociales que les permitan expresar la emoción de enojo con comportamiento socialmente aceptable, creando así, un clima de confianza en los ambientes en los que se desarrolla cotidianamente. El tercer componente "Auto-instrucciones" ha mostrado decrementar el comportamiento impulsivo en niños en edad escolar; proveer al niño de habilidades cognitivas, que le ayudarán a guiar su comportamiento para afrontar situaciones de enojo sin que exhiba conducta agresiva. El último componente "Solución de problemas", ha demostrado incrementar la popularidad en niños de edad escolar. El objetivo del componente es enseñar estrategias para que el niño identifique, analice y lleve a cabo diversas alternativas para solucionar problemas, identificando las posibles alternativas, los pasos para lograr la alternativa elegida, y las consecuencias de sus conductas. Las sesiones se organizan en tres fases: Pre-evaluación, Aprendizaje y Pos-evaluación. La primera fase permitirá evaluar el comportamiento que el niño exhibe para resolver situaciones conflictivas, la segunda tiene por objetivo enseñar al niño nuevas conductas que le permitirán afrontar conflictos resolviéndolos sin agresión y la tercera tiene por objetivo valorar el grado de aprendizaje de las habilidades y conductas enseñadas al niño.

**COMPONENTES.** Manual.

**EVALÚA.** Niños de 9 a 13 años.

**APLICACIÓN.** Individual o colectiva.

**TIEMPO DE APLICACIÓN.** 20 minutos aproximadamente.