



PROGRAMA GESTIÓN DEL ENFADO



ADAPTACIÓN DEL PROGRAMA DE © Brenda María Rivera Mateo



EOE-E Trastornos Graves de Conducta Cádiz

Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional



Objetivo

01
02
03
04
05
06
07
08
09

Que el alumno reconozca, anticipe y detenga la escalada de la ira antes de la explosión violenta, sustituyendo la conducta agresiva por estrategias de autocontrol entrenadas.



Organización



Sesiones individuales Frecuencia:
1-2 sesiones semanales.



Duración orientativa: 30-45
minutos.



Progresión lenta y secuenciada
(no avanzar sin consolidar).
Paralelo desde el inicio:
entrenamiento en respiración y
relajación.

Funciones

PT: Desarrolla el programa en sesiones individuales.

Tutor/a: seguimiento en aula y coherencia de respuesta.

Familia (si es posible): información básica, no sobreexposición.

Equipo de orientación: ajuste del programa si no hay avance.

En todo momento se partirá del registro de crisis o del propio enfado del/la alumno/a.



Norma fundamental



No avanzar fases sin consolidación.

Garantizar siempre que el/la alumno/a termine la sesión en calma.

Generalizar las estrategias en contexto natural.

El contenido se deberá adaptar a los intereses del alumnado.

Se deben llevar a cabo las cinco fases con un mismo enfado.





Fase 1

Conciencia del enfado



Objetivo: Normalizar el enfado y diferenciar emoción vs. violencia.

PT debe:

- Explicar que enfadarse es normal, pero la violencia no es aceptable.
- Trabajar consecuencias reales de la conducta violenta.
- Usar experiencias propias o historias sociales si hay bloqueo.

Tarea clave:

Análisis guiado de un enfado (real o ficticio):

qué pasó – qué hice – consecuencias – ¿se resolvió el problema?



Fase 2

FRUSTRACIÓN



Objetivo: Entender que es molesto no conseguir lo que quiero pero eso nojustifica la agresión.

PT debe:

- Detectar que le enfada al alumnado.
- Enseñar a analizar causas o motivos de la frustración (expectativas, límites, alternativas).
- Entrenar la expresión adecuada de deseos (pedir, no imponer) y si los demás saben mis deseos.

Tarea clave:

- Analizar una situación frustrante respondiendo preguntas guiadas.



Fase 3

DETECCIÓN DE LA ESCALADA DE LA IRA

Elemento central:

Identificar y analizar los pensamientos calientes para cambiarlos por pensamientos funcionales

Objetivo: Detectar la escalada de la ira

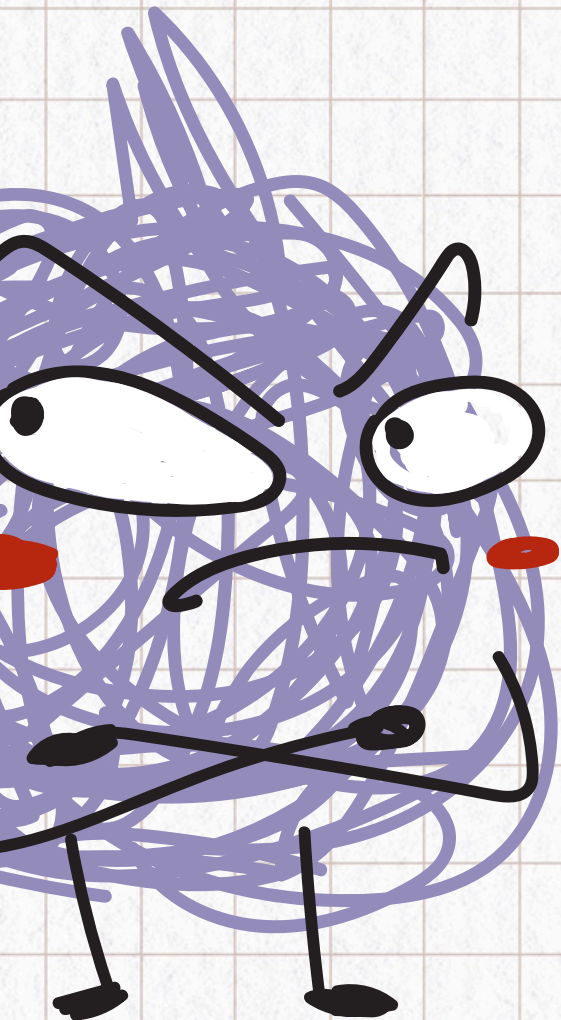
PT debe entrenar explícitamente:

1. Situaciones desencadenantes
2. Pensamientos calientes (ideas rígidas, creencias falsas)
3. Señales fisiológicas (taquicardia, tensión, respiración, tono de voz)

Herramienta obligatoria:

Autorregistro del enfado

Si el alumno no registra → registra el PT en sesión.



Fase 4

CONTROL DE LA IRA



a) Respiración

Respiración lenta y diafragmática.
Práctica diaria estructurada.
Uso inmediato ante señales físicas o pensamientos calientes.



b) Relajación progresiva (Jacobson)

Entrenamiento continuado.
Asociación con palabra clave ("palabra mágica")



c) Técnicas distractoras

Elegir varias y entrenarlas.
Uso inmediato para cortar rumiación.



d) Autoinstrucciones

Crear cadena personalizada con el alumno.
Ensayar en frío.
Llevar por escrito (cartera / estuche).



E) Tiempo fuera

Acordar previamente las señales, lugar, duración, actividades permitidas. Entrenar el uso antes de la explosión.
Supervisar que no se convierta en escape de tareas.

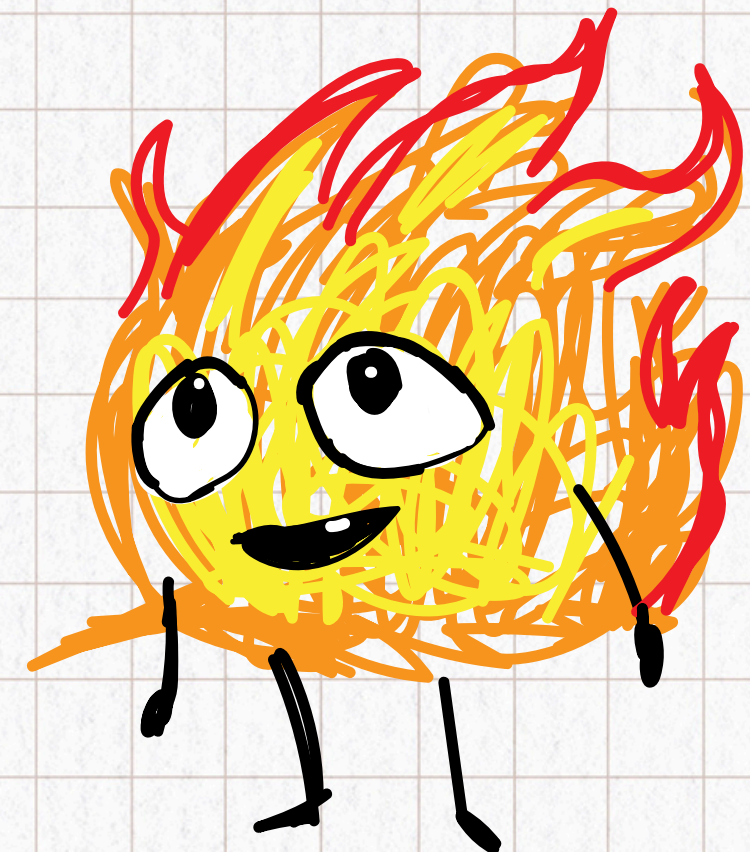


Fase 5

Consolidación de estrategias

Objetivo: verificar que el/la alumno/a ha adquirido las estrategias entrenadas

Se pueden plantear situaciones reales o ficticias en las que el/la alumno/a demuestre las habilidades y estrategias de afrontamiento aprendidas.



Seguimiento

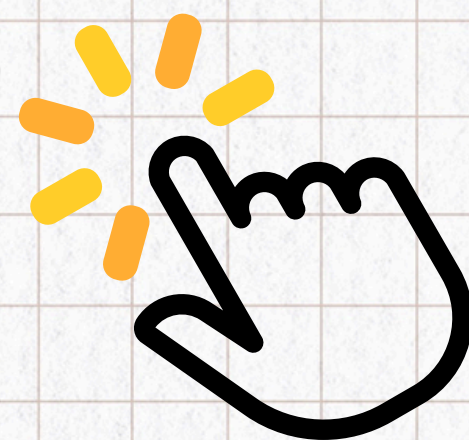
Observar y registrar:

Si el/la alumno/a comienza a detectar el enfado, disminuyen explosiones violentas, usa estrategias sin indicación adulta, aplica estrategias para la resolución de conflictos.





PROGRAMA COMPLETO



PROGRAMA DE © Brenda María Rivera Mateo

EOE-E Trastornos Graves de Conducta Cádiz



Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

