

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ**

**Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades**

**Propuesta de intervención para el manejo de ira en niños y niñas  
de siete y ocho años.**

**Nicole Carolina Sandoval Alvear**

**Psicología Clínica**

Trabajo de integración curricular presentado como requisito  
para la obtención del título de  
Psicóloga Clínica

Quito, 18 de diciembre de 2019

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ  
COLEGIO CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**HOJA DE CALIFICACIÓN  
DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**Propuesta de intervención para el manejo de ira en niños y niñas de siete y  
ocho años.**

**Nicole Carolina Sandoval Alvear**

**Calificación:**

**Nombre del profesor, Título académico**

**María Cristina Crespo, Doctora  
en Humanidades y Artes, mención  
Educación**

**Firma del profesor:**

\_\_\_\_\_

Quito, 18 de diciembre de 2019

## Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombres y apellidos: Nicole Carolina Sandoval Alvear

Código: 00118747

Cédula de identidad: 1723018550

Lugar y fecha: Quito, 18 diciembre de 2019

## RESUMEN

El siguiente trabajo trata acerca de la importancia de enseñar estrategias para manejar la ira en niños de siete y ocho años. El objetivo es proponer una intervención para el manejo de ira en niños con una herramienta diseñada para el reconocimiento de la ira. En este trabajo se explican las intervenciones comúnmente usadas para manejar la ira, principalmente las intervenciones cognitivo conductuales. Al planificar actividades basadas en manejo de ira, se espera conocer cómo estas técnicas brindan beneficios para que los niños puedan reconocer sus emociones, expresarlas de manera adecuada y poder afrontar situaciones difíciles.

Palabras clave: manejo de ira, niños, beneficios, estrategias, emociones, reconocer.

## **ABSTRACT**

The following work is about the importance of strategy teaching for anger management in children aged seven and eight. The goal is proposing an intervention for anger management in children with a tool designed to recognize anger. This paper explains the most common interventions used to manage anger, mainly cognitive behavioral interventions. When planning activities based on anger management, it is expected to know how these techniques provide benefits so that children can recognize their emotions, express them appropriately and be able to face difficult situations.

Key words: anger management, children, strategies, benefits, emotions, recognition.

**TABLA DE CONTENIDO**

Introducción .....	7
Desarrollo del Tema.....	10
Conclusiones .....	22
Referencias bibliográficas.....	23
Anexo A: CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	26
Anexo B: HERRAMIENTA PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN .....	29
Anexo C: PLANIFICACIÓN TALLERES .....	41
Anexo D: HISTORIA DE LA TORTUGA (TÉCNICA DE LA TORTUGA).....	43

## INTRODUCCIÓN

La ira es una emoción básica y universal, que varía de intensidad dependiendo de varios factores; y puede ir desde una irritación leve y puede alcanzar una irritación intensa (APA, 2010). La ira es una emoción natural que puede resultar difícil de manejar en niños, ya que la sensación que experimentan provoca malestar ante ciertos eventos o situaciones. Cuando la emoción de ira sale a flote en los niños, resulta terreno desconocido para algunos adultos (Sukhodolsky, Kassinove & Gorman, 2004).

Para entender mejor acerca de las etapas de desarrollo de las emociones en niños nos basaremos en la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson, con niños entre siete y ocho años, que podría ser considerada una subetapa de Laboriosidad vs. Inferioridad (L vs. I) que va de seis a doce. Según Gallardo (2007), dentro de la etapa de L vs. I es importante tratar el desarrollo de la autorregulación emocional, dado que está relacionado con la formación de la personalidad de los niños dentro de estas edades.

Enseñar a los niños a dominar la ira es fundamental para que en un futuro no se conviertan en personas violentas. Las conductas negativas podrían perjudicar al niño en varios aspectos como en lo emocional, social y familiar (Sukhodolsky, Kassinove & Gorman, 2004). El objetivo de este proyecto es combinar herramientas para el manejo de la ira en niños entre seis y ocho años como parte de una intervención que pueda ser aplicada dentro del ámbito educativo.

### **Objetivos**

Objetivo general.

Proponer una intervención para el manejo de ira en niños entre siete y ocho años, para que sea utilizado dentro del entorno educativo.

Objetivo específicos.

- Identificar cuáles son las emociones más frecuentes en estas edades y seleccionar las mejores prácticas para el manejo de ira dentro del entorno educativo.
- Sugerir estrategias a la comunidad educativa para dar seguimiento al desarrollo de las habilidades del manejo de ira (Anexo C).

### **Justificación**

Es importante realizar una intervención temprana en el tema de manejo de ira en niños ya que así se puede controlar y disminuir el riesgo de agresividad, problemas conductuales, desobediencia y conductas impulsivas (Caycedo, Gutiérrez, Ascencio, & Delgado, 2008). Dentro de las escuelas y colegios se trabaja bastante el área deportiva, existen olimpiadas deportivas y actividades extracurriculares, sin embargo, no existe alguna actividad enfocada en el ámbito psicológico como en este caso el manejo de la ira. Tanto los padres, docentes y niños no cuentan con estas herramientas para controlar y entender esta emoción, es importante crear un instrumento para aplicarlo dentro de las escuelas. Dentro del programa del Ministerio de Educación (2019), no existe ninguna herramienta ni intervención para trabajar esta área dentro de las instituciones educativas, sin embargo, existe el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), el cual brinda apoyo psicológico, emocional, psicoeducativo y social (Ministerio de Educación, 2019).

La ira y la salud mental tienen una relación directa ya que si no se logra controlar afecta la forma de actuar, sentir y pensar. “Tener salud mental en la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y los indicadores emocionales, así como también aprender habilidades sociales saludables y cómo enfrentar los problemas que puedan presentarse” (CDC, 2019).

La ira es una emoción humana normal, sin embargo, los niños resultan más sensibles y reaccionan de manera diferente a los adultos (Viloria, 2005). Los problemas de ira pueden



empeorar o convertirse en hábitos si son desapercibidos o no se los trata (Lyness, 2015). Es necesario recalcar que la salud mental es un tema importante relacionado con el desarrollo positivo del niño, tendrá que exponerse a varias experiencias a lo largo de la vida. Durante la infancia, las emociones juegan un papel fundamental ya que integran la base para que el niño progrese en su desarrollo y establezca su personalidad (Concepcion, 2014).

Proponer una intervención, que combine herramientas y actividades disponibles y se ajuste a este grupo etéreo para desarrollar habilidades de manejo de ira, sería un avance en las instituciones académicas ya que se enfocarán mayormente en el bienestar de sus estudiantes. Hay que tomar en cuenta que manejar la ira beneficia a todos ya que cuando existe un control en las emociones se crea un ambiente armonioso y se logra un desarrollo integral óptimo (Concepcion, 2014).

## DESARROLLO DEL TEMA

### **Emociones.**

La emoción es un proceso que se activa cuando el organismo percibe algún tipo de peligro con el objetivo de activar y usar recursos necesarios para manejar la situación (Fernández-Abascal y Palmero, 1999). Las emociones son mecanismos que nos permiten tomar control y reaccionar ante situaciones imprevistas, funcionan de manera instantánea; cada emoción persuade al organismo para tener diferentes tipos de respuestas (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Pérsico (2007), menciona en su libro “Inteligencia Emocional” que las emociones establecen un mecanismo de alarma que se activa dentro de nosotros cuando notamos un peligro o cuando es necesario solucionar una situación crítica. Esto se refiere a que la emoción logra tomar el control y reacciona de manera impulsiva ignorando la razón (Viloria, 2005).

Bisquerra (2003) menciona que una emoción está formada por tres componentes, fisiológico, conductual y psicológico. Lo fisiológico está relacionado con las respuestas del organismo, lo conductual que está conectado con cambios externos en el cuerpo y por último el componente psicológico relacionado con la experiencia consciente de las sensaciones con un comportamiento en consecuencia.

Los componentes neurofisiológicos están relacionados con la función de respuesta y se manifiestan de distintas maneras como taquicardia, respiración, sudoración, etc. Estas respuestas acostumbran a ser involuntarias, lo cual no nos permite controlarlas a nuestra manera. El componente cognitivo nos permite dar nombre y clasificar al estado emocional (Enríquez, 2011, p. 26). Por último, Enríquez (2011) menciona que el componente comportamental es un elemento de información sobre las diferentes emociones que se experimentan como: el lenguaje verbal y no verbal, las expresiones faciales, entre otras.

### *Emociones básicas.*

Según Morris & Maisto (2005) las emociones primarias se identifican bajo estos cuatro criterios: “la emoción debe ser evidente en todas las culturas, aportar a la supervivencia, estar asociada con una expresión facial diferente y ser evidente en primates no humanos” (Morris & Maisto, 2005).

Bisquerra (2009), menciona que las emociones más experimentadas por los niños son cuatro: ira, miedo, tristeza y felicidad.

Ira: reacción de furia, sentir que nuestros derechos se encuentran vulnerables o están siendo afectados genera indignación.

Miedo: esta emoción se desencadena cuando existe peligro, se activa al momento de sentir que nuestro bienestar psíquico o físico se encuentran vulnerable.

Tristeza: se origina por una pérdida significativa, esta emoción puede desencadenarse debido a eventos del pasado, se asocia con el llanto.

Felicidad: se considera un estado de bienestar relacionado con la alegría y el gozo.

Julie Beck (2014), menciona que los científicos convencionales creen que existen seis emociones “básicas”: felicidad, sorpresa, disgusto, miedo, tristeza e ira. Sin embargo, científicos de la Universidad de Glasgow han estudiado las expresiones faciales, y las emociones que señalan, mostrando a las personas animaciones faciales generadas por una computadora. A los participantes se les pidió que observen y distinguan las expresiones faciales con las seis emociones básicas, encontraron que los participantes encontraban a la ira y al disgusto muy similar, así mismo el miedo y sorpresa. Lo que sucedía era que a medida que pasaba el tiempo, la expresión de la cara enseñaba la diferencia entre las dos emociones, no obstante a primer instante, las expresiones eran muy similares, sugiriendo que la distinción entre ira/ disgusto y miedo/sorpresa, se deben a factores sociales, mas no a factores biológicos (Beck, 2014).

Los investigadores concluyen con este experimento que solo existen cuatro emociones básicas: feliz, triste, miedo/sorpresa e ira/disgusto; estas son nuestra expresiones faciales biológicas. El experimento sugiere que estas diferencias se desarrollan después, debido a razones sociales y no a razones de supervivencia (Beck, 2014).

### **Ira.**

La ira es un estado emocional el cual varía según la intensidad, acompañada de cambios biológicos y psicológicos. La ira desencadena un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial, así mismo, existe un incremento en los niveles de adrenalina y noradrenalina (APA, 2010). La respuesta fisiológica también se caracteriza por un incremento de la tensión arterial sistólica, aumento de los niveles de testosterona y a su vez el nivel de cortisol disminuye. El hemisferio izquierdo demuestra una mayor alteración (Herrero, 2011). Entre todas las emociones que el ser humano experimenta, la ira es la que impulsa a la actividad, a la acción y a la transformación. Aparece cuando la persona siente que existe injusticia o cuando alguien vulnera sus derechos o su verdad (Herrero, 2011).

Esta emoción puede tener varios causantes, pueden ser conflictos internos o externos. Las experiencias traumáticas son otro desencadenante de esta (APA, 2010). Es un sentimiento que sale a flote cuando las personas se encuentran en situaciones que producen frustración o resultan desagradables (Mohn, Argstatter & Wilker, 2011). La ira tiene una función evolutiva la cual nos permite tener recursos para enfrentarnos a ciertas situaciones. Al momento de estar expuesto a un peligro, la activación de estos recursos nos ayuda a cumplir nuestros objetivos, sin embargo, si atravesando esta emoción no se cumple con el objetivo, otras emociones se encargaran de encontrar las herramientas para brindar una solución (Mohn, Argstatter & Wilker, 2011).

Las bases biológicas del miedo (ansiedad) y rabia (ira) fue reconocida por Charles Darwin hace más de un siglo, consideró que estas emociones resultan adaptativas en seres

humanos y animales, desarrollándose durante varias generaciones mediante el proceso de selección natural (Spielberger, Reheiser, Sydeman, 1995). Darwin observó que lo que predominaba en ambas emociones era la variación de la intensidad. Definió que el miedo aumentaba progresivamente desde un nivel leve de sorpresa hasta una agonía extrema de terror. Darwin afirmaba que la rabia y la ira son estados de la mente que difieren solo en el nivel de intensidad y no existe distinción en sus signos característicos (Spielberger, Reheiser & Sydeman, 1995).

Franco y Aragón (2010), mencionan que la ira es una emoción muy potente la cual se deriva de sentimientos como la frustración, irritación y decepción. Es una emoción humana la cual puede beneficiar o perjudicar a la persona, esto depende de la manera en la que esta sea expresada. Existe una manera positiva de llevar la ira, saber reconocerla y expresarla puede favorecer de muchas maneras, no obstante, siempre existe el riesgo de que la gente no reconozca y entienda esta emoción (Franco & Aragón, 2010).

La ira es la emoción que el ser humano siente, esta depende del significado y el sentido que la persona le quiera dar (Beck, 1999). Aaron Beck (1999), afirma que hay una relación fundamental entre los pensamientos y las emociones que percibimos y al mismo tiempo, la reacción emocional altera nuestra conducta. Atravesar experiencias las cuales se relacionan con emociones negativas e intensas, nuestro comportamiento se ve afectado y se vuelve desadaptativo lo cual puede desencadenar conductas violentas (Beck, 1999).

La ira es un sentimiento universal que resulta un poco complejo de entender, nos informa cuando no estamos felices, estamos insatisfechos con nuestro mundo, cuando estamos en peligro o nos sentimos amenazados (Esterline, 2013). La ira es creada por la discrepancia entre nuestras expectativas y nuestra realidad (Rosenthal, 1994). A la ira no siempre se la debe tomar como una emoción negativa; es natural sentirla, lo erróneo es reprimirla.

### ***Expresando la ira.***

De acuerdo con Openshaw (2008), la expresión de la ira tiene más de una etapa. Es importante estar familiarizado con las etapas de la ira para así poder tomar acción e interrumpir el ciclo antes de que la situación se salga de control. Reconocer los patrones individuales de los estudiantes y el uso de la agresión, es una manera de romper con el ciclo. El estudiante puede aprender a manejar sus sentimientos de una manera productiva. Dentro del libro “Social Work in Schools” se menciona siete etapas:

1. El niño está calmado, orientado y siguiendo las reglas.
2. El desencadenante o antecedente, que es una negación de algo que el niño necesita, causa un problema.
3. El niño se agita, se desenfoca y se retira del grupo que le rodea.
4. Esta es la etapa de aceleración en la que el niño trata de involucrar y provocar a los que le rodean, en particular al individuo que lo molesto. Se muestra inconforme, verbalmente abusivo, llorando e intimidante durante este tiempo.
5. Esta es la etapa pico en la cual el niño está fuera de control y lo demuestra gritando, corriendo y siendo violento.
6. Etapa de desescalada, en la cual el niño se retira, está confundido, duerme, culpa a otros y evita discutir sobre los problemas, a menos que exista la posibilidad de culpar a alguien más.
7. La etapa final es la etapa de recuperación, en esta el niño se muestra independiente y con ganas de trabajar, sin embargo, evitará el problema y las preguntas acerca del mismo. Podrá reaccionar a la defensiva o tranquilo (Openshaw, 2008).

Beck (2003), menciona que para comprender mejor el proceso de la ira se debe tomar en cuenta la etapa principal del conflicto, donde el evento es evaluado tomando en cuenta

nuestros esquemas cognitivos y nuestras creencias. Si el resultado de esta evaluación es la percepción de amenaza o pérdida del poder, nuestro cerebro se posicionará en un estado de “defensa-ataque”. Por lo tanto, si la ira es activada como respuesta, es muy probable que comience el proceso de ascenso hacia el conflicto (Bolaños, Gorbeña, Uruñuela, De León, Díe, Sanchez & Palomera, 2013).

### *Intervenciones para el manejo de la ira.*

Manejo de ira es el término que se usa para describir varias intervenciones cognitivo conductuales, usadas en varias instituciones como por ejemplo, colegios, clínicas y en oficinas de consejería para ayudar a los estudiantes a controlar la manera en la que expresan su ira (Kerr, 2012). Es un proceso en el cual la persona aprende a reconocer las señales de ira, lo enfrenta de manera calmada y maneja la situación de una manera positiva (Mayo Clinic Staff, 2011). Un programa, una intervención de manejo de ira en las escuelas no elimina la probabilidad de que el niño experimente un episodio de ira; le enseña a manejar de una manera apropiada distintas situaciones. Cuando un niño tiene problemas de ira sabe cómo lidiar adecuadamente, puede causar problemas físicos, mentales, emocionales, sociales y académicos (Esterline, 2013).

Boman, Smith y Curtis (2003) demostraron que existe una disminución de conductas agresivas en estudiantes escolares cuando se aplican programas de manejo de ira los cuales se enfocan en la reestructuración cognitiva de las personas y enseñan estrategias determinadas de control. Marcus y Máttiko (2007) confirman que los programas los cuales se enfocan en la expresión adecuada de la ira son beneficiosos incluso en niños con trastorno de déficit de atención.

Lochman, Nelson, y Sims (1981), diseñaron y aplicaron el Programa de Afrontamiento de la Ira (Anger Coping Program), en el cual incita a los estudiantes a que

procesen sus pensamientos para convertir sus respuestas agresivas en respuestas apropiadas al (a) modificar sus procesos de pensamiento con respecto a las circunstancias que rodean ciertas situaciones y (b) considerando otras respuestas alternativas. Lochman y sus colegas notaron que uno de los principales cambios en los participantes jóvenes se daba en el locus de control, es decir, los participantes realizaron que podían controlar su ira (Lochman, Nelson & Sims, 2002).

Ramos y Torres (2014) aseguran que la persona no se puede estancar en un solo nivel emocional por mucho tiempo, debido a esto explican que solo se da por lapsos. A continuación explican las fases para que la ira desaparezca.

- Fase racional: es el momento en el cual se presenta un nivel emocional racional y existe la capacidad de afrontarlo y discutir sobre cualquier evento o tema.
- Fase de disparo: se produce una reacción de irritación y se desencadenan las emociones.
- Fase de entrecimiento: dentro de esta fase la persona se puede encontrar fuera de sí misma y reaccionar agresivamente dependiendo de como las otras personas lo enfrenten.
- Fase de afrontamiento: en este momento se puede intervenir para que la persona reconozca sus emociones y el estado en el que se encuentra para así lograr superar cualquier malestar y llegar a la fase de calma.
- Fase de enfriamiento: dentro de esta ya esta controlada la emoción debido a que ha reconocido su estado emocional.
- Fase de solución: por último en esta fase ya se puede afrontar la situación.

Albert Ellis creó un modelo el cual resulta consistente a la hora de conceptualizar el tratamiento de manejo de ira (Ellis & Harper, 1975). el nombre que le dio a este modelo fue



el de ABCD o el modelo emotivo racional. Cada letra tiene su significado, “A” se refiere a evento de activación (activating event), llamado también el evento bandera roja. “B” representa las creencias que la persona tiene sobre este evento de activación (beliefs). Ellis menciona que no es el evento por si solo lo que produce la ira, es la interpretación que nosotros damos a estas creencias e interpretaciones acerca de este evento. La “C” se refiere a las consecuencias emocionales de los eventos (emotional consequences). Estos son los sentimientos que las personas experimentan como resultado de sus creencias e interpretaciones de los eventos. Y por último “D” se refiere a disputa (dispute) el cual; consiste en identificar la creencia irracional y discutirlo de una manera más racional y realista (Ellis & Harper, 1975).

Los efectos de los programas de control de ira en niños se midieron usando los resultados de 61 muestras independientes de 60 estudios que incluían 38 publicados y 22 aun no publicados (Candelaria, Fedewa & Ahn, 2012). La información que se obtuvo a través de los resultados de este meta-análisis confirman que la resolución de problemas de la terapia cognitivo conductual, era la técnica más eficiente en cuanto a reducir los resultados negativos de los niños. Aunque se puede observar que la intervención haya encontrado que el efecto es pequeño, fue positivo en los resultados de los niños. Debido a que los niños pasan normalmente más tiempo de su vida en los centros educativos, es importante tener una intervención efectiva dentro de las instituciones académicas para que así el estudiante tenga recursos que brinden apoyo para el bienestar psicológico (Candelaria, Fedewa & Ahn, 2012).

Las estrategias de la intervención cognitivo conductual brinda a los niños las habilidades necesarias para controlar la ira (Joseph & Strain, 2010). Estas estrategias enseñan habilidades para manejar las explosiones provocadas por la ira. La intervención cognitivo conductual mantiene una relación entre los eventos cognitivos internos y los cambios de comportamiento enseñando estrategias que guían el rendimiento y reducen los

comportamientos inapropiados. Los profesores que usan estas estrategias dentro de las escuelas, ayudan a modificar los pensamientos y promueven la autorregulación. Varios incidentes pueden darse dentro de las clases, algunos niños interpretan estos eventos de manera errónea creyendo que fueron realizados a propósito o con mala intención. Este tipo de intervención ayuda a que los niños replanteen y modifiquen su proceso de pensamiento para sustituirlo con una interpretación más neutral acerca de las conductas de los otros (Joseph & Strain, 2010).

Una de las estrategias de la intervención cognitivo conductual es la técnica de la tortuga (turtle technique), la cual ha resultado exitosa al momento de trabajar con niños (Robin, Schneider & Dolnick, 1976). Esta técnica principalmente se realizó para trabajar con adultos la cual mostró resultados positivos al momento de manejar la ira, con estos resultados se desarrolló esta técnica para trabajar con niños (Joseph & Strain, 2010). Los pasos de la técnica de la tortuga son: reconocimiento de la ira pensando en “stop”, ingresar al caparazón para tomar un respiro y pensar en calmarse, pensar en nuevas maneras de afrontar la situación, salir del caparazón y al momento de estar calmado pensar en soluciones para el problema (Joseph & Strain, 2010).

### **Diseño y Metodología**

En este proyecto se utilizará una metodología cuasi-experimental, transversal ya que se planea comprobar en qué medida se lograron los objetivos.

#### **Población.**

Para realizar este estudio los participantes serán alumnos de siete y ocho años de una escuela privada, dirigida a niños de escasos recursos, ubicada en Tumbaco. El género de los participantes no es de importancia para el estudio. Se espera que los participantes puedan leer,

escribir y entender órdenes escritas. Se excluirá a niños que tengan trastornos del espectro autista o que tengan un diagnóstico de enfermedades mentales severas, como depresión.

### **Procedimiento y materiales.**

Para aplicar este proyecto se invitara a una escuela privada, se les presentará el proyecto para saber si desean formar parte del mismo. Se mantendrá una reunión con el rector para informar el propósito del proyecto y en qué consiste. El siguiente paso será presentar el consentimiento informado (Anexo A) a los padres ya que es importante que los padres autoricen que sus hijos menores de edad formen parte de este proyecto. Una vez aprobado por ambos lados, directivos y padres, se iniciará con la intervención.

Se dividirá el proyecto en cinco talleres de 50 minutos de duración, una vez por semana, durante cinco semanas; dirigido a trabajar el manejo de ira, con una aplicación pre y post de la herramienta CARC (Anexo B). Ver detalles del diseño de la actividad (Anexo C).

### **Evaluación del proyecto.**

Para evaluar el impacto de la intervención propuesta en el manejo de ira, se sugiere utilizar la herramienta Children's Anger Response Checklist (CARC) (Anexo B). Se tomará a los niños y niñas el test CARC, (se buscará una traducción al español, no disponible al momento), para evaluar los aspectos de la ira a nivel cognitivo, psicológico, emocional y conductual que presentan en ese momento.

Todos los niños que participen en este proyecto leerán y responderán diez situaciones hipotéticas, se les explicará que deben leer estas viñetas y pensar en cómo él o ella se sentiría y que hiciera en esa situación. Después de esto el niño deberá leer cada respuesta y marcar con un visto las respuestas que le parezca necesarias, deberá tener al menos una respuesta. Se le indicará que hay un espacio en el cual él o ella podrá escribir una respuesta que no se encuentre escrita en la hoja. Se enfatizará que no existe respuesta correcta y que cualquier respuesta está bien mientras refleje la reacción que el niño o niña siente ante dicha situación. A continuación

se le presentará la hoja en la cual se le enseña que existen cinco posibles expresiones faciales de ira (Overall Anger Response Rating Key), se familiariza al niño con cada respuesta verbal y su dibujo de expresión facial correspondiente. Se explicará que todas las hojas tienen las cinco expresiones faciales, el niño deberá imaginarse qué tan enojado se sentiría en cada situación y marcará debajo de la expresión facial con la cual se siente identificado; se explicará que está bien si el niño o niña siente iras con cada situación presentada en las hojas. En esta sección solamente podrán marcar una respuesta que clasifique el nivel de ira que siente en cada viñeta. Se acompañará al niño en la primera viñeta para asegurar que hayan entendido las instrucciones de ambas actividades, la sección de verificación (checklist) y la de clasificación de ira (Overall Anger Response Rating). Al concluir la actividad se verificará que cada niño haya respondido ambas secciones.

La consistencia interna del Children's Anger Response Checklist se ha medido usando un alfa de Cronbach. En la lista de checks acerca de las diez situaciones alfa es  $\alpha = 0.96$ . En la sección de clasificación de ira alfa es  $\alpha = 0.87$ . Lo cual indica la fiabilidad de esta escala (Ronan, Dreer, Maurelli, Ronan, & Gerhart, 2013).

Investigaciones han apoyado la validez del CARC. El puntaje de la sección Ira en General (The Overall Anger) no se relaciona con las escalas de dominio y subdominio, con la excepción de los puntajes de dominio psicológico y agresión. Las calificaciones de ira se relacionaron de manera positiva con las de Children's Inventory of Anger (ChIA) y los puntajes de agresividad con el Children's Apperception Test (CAT), por otro lado se relacionaron negativamente con las de sumisión del CAT. Los puntajes de asertividad y sumisión demostraron que no existe correlación con el CARC, lo cual cuestionó la validez del CARC como medida de comportamientos asertivos o sumisos (Ronan, Dreer, Maurelli, Ronan, & Gerhart, 2013).

### **Análisis de los datos.**

Se utilizará una prueba t pareada ya que esta es útil al momento de querer analizar el mismo conjunto de elementos que se midieron bajo dos condiciones diferentes, las diferencias en las mediciones realizadas en el mismo individuo antes y después de una intervención (Sánchez, 2015).

### **Consideraciones Éticas**

Durante la intervención se respetará todas las consideraciones éticas relacionadas a un proyecto de intervención. Durante la intervención se mantendrá el anonimato de los beneficiarios, no se tomaran fotos y no se obligará a participar en las actividades si no lo desean. Si durante la intervención se detecta algún comportamiento llamativo de los participantes, no se realizará ninguna intervención, se limitará a reportar la situación al profesor responsable.

### **Resultados de la Intervención**

Mediante esta intervención se espera encontrar cambios significativos relacionados al manejo de ira en niños y niñas de siete y ocho años. El manejo de ira permite a la persona a desenvolverse de mejor manera. Identificar cuales son las emociones más frecuentes dentro de estas edades y trabajar con una intervención adecuada para el manejo de ira dentro del entorno educativo beneficiará en varios aspectos. Sugerir que se trabaje dentro de las instituciones académicas con estrategias para desarrollar habilidades del manejo de ira pretende beneficiar al desarrollo de los niños dentro de las aulas y en sus hogares.

## CONCLUSIONES

### **Fortalezas y limitaciones de la intervención.**

Las limitaciones encontradas dentro de esta intervención son varias. Se limitó los participantes a que sean únicamente estudiantes de siete y ocho años. La población con la que se trabajó es muy pequeña, 19-20 niños en el aula. El idioma del test Children's Anger Response Checklist (CARC) solo se encontró la versión original en inglés, no existe una versión en español o en cualquier otro idioma.

Como fortalezas tenemos que en el Ecuador no se ha desarrollado una intervención para trabajar el manejo de ira dentro de las escuelas y colegios, este trabajo es necesario ya que el desarrollo de habilidades para manejar la ira resulta de mucha ayuda al momento de atravesar situaciones que se salen de control o provocan inconformidad.

### **Recomendaciones para futuras intervenciones.**

Se recomienda trabajar el manejo de ira y temas relacionados a la psicología dentro de las instituciones académicas. Expandirse a más sectores de la ciudad aportaría con mayor información acerca de las ventajas o desventajas de aplicar este tipo de intervenciones.. Aplicar intervenciones sobre el manejo de ira durante todo el período académico brindará beneficios en la vida del niño dentro de la institución académica y fuera de ella. Enseñar a los profesores a aplicar estas estrategias dentro del aula es otro punto importante debido a que el niño pasa la mayoría de su tiempo en la escuela. Al aplicar estrategias que logren crear habilidades para manejar emociones, beneficia el desarrollo del niño.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (EJEMPLO ESTILO APA)

- American Psychological Association. (2010). Cómo controlar el enojo, antes de que lo controle a usted. <http://www.apa.org/centrodeapoyo/enojo>
- Beck, A. (1999) *Prisioneros del odio: Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona: Paidós.
- Beck, A. (2003). *Prisioneros del Odio: Las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Beck, J. (2014). New research says there are only four emotions. The Atlantic Monthly Group.
- Bolaños, J., Gorbeña, L., Uruñuela, P., De León, B., Díe, F., Sanchez, M., Palomera, R. (2013). *Gestión positiva de conflictos y mediación en contextos educativos Mediación y resolución de conflictos*. Editorial Reus: Madrid
- Candelaria, A. M., Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2012). The effects of anger management on children's social and emotional outcomes: A meta-analysis. *School Psychology International*, 33(6), 596-614.
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., & Delgado, Á. P. (2008). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. Artículos en PDF disponibles desde 1994 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en [www.elsevier.es/sumapsicol](http://www.elsevier.es/sumapsicol), 12(2), 157-173.
- CDC. (2019). La Salud Mental de los Niños. Obtenido el 19 de noviembre de: <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/spanish/basics.html>
- Charles D. Spielberger, Eric C. Reheiser & Sumner J. Sydeman (1995) Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger, *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18:3, 207-232, DOI: 10.3109/01460869509087271
- Concepcion, J. (2014). Programa de actividades para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en niños de 5 a 6 años. (Trabajo fin de grado). Universidad Internacional de la Rioja, España.
- Ellis, A., and Harper, R.A. (1975). *A New Guide to Rational Living*. N. Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Ellis, C. R., Lindstrom, K. L., Villani, T. M., Singh, N. N., Best, A. M., Winton, A. S., ... & Leung, J. P. (1997). Recognition of facial expressions of emotion by children with emotional and behavioral disorders. *Journal of Child and Family Studies*, 6(4), 453-470.
- “Emoción”. (2019). En: [Significados.com](http://www.significados.com). Disponible en: <https://www.significados.com/emocion/> Recuperado el 19 de noviembre de 2019, 14:31 Pm.

- Enriquez Anchondo, H.A (2011) *Inteligencia Emocional Plena: Hacia un Programa de Regulación Emocional Basado en la Conciencia Plena*. Málaga: Universidad de Málaga.(p.26)
- Esterline, B. (2013). "The Importance of Anger Management Programs in Elementary Schools". Honors Theses. 2370.  
[https://scholarworks.wmich.edu/honors\\_theses/2370](https://scholarworks.wmich.edu/honors_theses/2370)
- Gallardo Vázquez, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria (6-12 años). *Cuestiones pedagógicas*, 18, 145-161.
- Herrero, N. (2011). ¿Qué ocurre cuando nos enfadamos? Recuperado el 2 de diciembre de 2019 de: <https://www.investigacionciencia.es/revistas/mente-y-cerebro/neurobiologa-de-la-lectura-523/qu-ocurre-cuando-nos-enfadamos-8746>
- Joseph, G. E., & Strain, P. S. (2010). Teaching young children interpersonal problem-solving skills. *Young Exceptional Children*, 13(3), 28-40.
- Kerr, M. M. (2012). Anger management. University of Pittsburgh. Recuperado el 3 de diciembre de 2019 de:  
[https://vtss.ttaconline.org/Content/docs/Anger\\_Management\\_Sup\\_Doc.pdf](https://vtss.ttaconline.org/Content/docs/Anger_Management_Sup_Doc.pdf)
- Lyness, D. (2015). ¿cómo puedo lidiar con mi enojo? Recuperado el 20 de diciembre de 2019 de: <https://kidshealth.org/es/teens/deal-with-anger-esp.html>
- Lochman, J.E., Nelson, W.M., & Sims, J.P. (1981). A cognitive-behavioral program for use with aggressive children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 10, 146-148.
- Marcus D. & Mattiko, M. (2007). An anger management program for children with attention deficit hyperactivity disorder. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(1), 16-28. Retrieved July 15, 2008, from ProQuest Psychology Journals database.
- Mayo Clinic Staff. (2011). Anger Management. Recuperado el 9 de diciembre de 2019 de: [www.mayoclinic.com/health/anger-management/MY00689](http://www.mayoclinic.com/health/anger-management/MY00689)
- Ministerio de Educación. (2019). ¿Qué son los DECE? Recuperado el 10 de diciembre de 2019 de: <https://educacion.gob.ec/que-son-los-dece/>
- Mohn, C., Argstatter, H., & Wilker, F. W. (2011). Perception of six basic emotions in music. *Psychology of Music*, 39(4), 503-517.
- Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2005). Motivación y Emociones. En Ortiz, M. (Ed.), *Introducción a la Psicología* (pp. 288–324). México: Pearson Educación, S.A.
- Openshaw, L. (2008). *Social work in schools*. New York, NY: The Guilford Press
- Pérsico, L. (2009). *Guía de la inteligencia emocional*. Libsa.
- Ramos-Paúl, R., & Torres, L. (2014). *Un extraño en casa. Tiembla... Llegó la adolescencia*. Aguilar.



- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [19 de noviembre de 2019].
- Retana Franco, B., & Sánchez Aragón, R. (2010). Rastreado en el pasado... formas de regular la felicidad, la tristeza, el amor, el enojo y el miedo. *Universitas Psychologica*, 9(1), 179-197.
- Robin, A., Schneider, M., & Dolnick, M. (1976). The turtle technique: An extended case study of self-control in the classroom. *Psychology in the Schools*, 13(4), 449-453.
- Ronan, G. F., Dreer, L., Maurelli, K., Ronan, D., & Gerhart, J. (2013). *Practitioner's guide to empirically supported measures of anger, aggression, and violence*. Springer Science & Business Media.
- Rosenthal, N. (1994). Anger: What do you do with it? *Milwaukee Journal*. Obtenido el 10 de diciembre de 2019 de:  
<http://search.proquest.com/docview/333709451?accountid=15099>
- Sánchez, R. (2015). t-Student: Usos y abusos. *Revista mexicana de cardiología*, 26(1), 59-61.
- Schneider, M., & Robin, A. (1990). *La técnica de la tortuga. Un método para el autocontrol de la conducta impulsiva*. Problemas psicológicos en la infancia. Valencia: Promolibro.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and violent behavior*, 9(3), 247-269.
- Andrés Vilorio, C. (2015). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores.. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 107-124.

## ANEXO A: CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Formulario de Consentimiento Informado por escrito

**Título de la investigación:** Intervención del manejo de ira en niños y niñas de siete y ocho años.

**Organizaciones que intervienen en el estudio:** Universidad San Francisco de Quito

**Investigador Principal:** Nicole Carolina Sandoval Alvear, Universidad San Francisco de Quito/ 0987416420/ncsa231194@gmail.com

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO
<p><b>Introducción</b> <i>Debe tomarse en cuenta que el lenguaje que se utilice en este documento no puede ser subjetivo; debe ser lo más claro, conciso y sencillo posible; deben evitarse términos técnicos y en lo posible se los debe reemplazar con una explicación</i></p> <p>Este formulario incluye información a cerca de este estudio. Usted puede realizar cualquier pregunta para tener una mejor comprensión sobre su participación. Para participar puede tomar el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea formar parte o no del estudio. Usted ha sido invitado a participar en una investigación sobre el manejo de ira en niños y niñas de siete y ocho años.</p>
<p><b>Propósito del estudio</b> <i>Incluir una breve descripción del estudio, incluyendo el número de participantes, evitando términos técnicos e incluyendo solo información que el participante necesita conocer para decidirse a participar o no en el estudio</i></p> <p>El propósito de este estudio es proponer una intervención para el manejo de ira en niños entre siete y ocho años, para que sea utilizado dentro del entorno educativo. Mediante una herramienta, se medirá el nivel de manejo de ira que cada niño tiene y tras una serie de actividades se les enseñará a los alumnos técnicas de manejo de ira y se reforzará varios aspectos en cuanto a las emociones. Después de las actividades planificadas y con el aprendizaje que los niños obtengan se realizará nuevamente el test para comparar el antes y después de los niños.</p>
<p><b>Descripción de los procedimientos para llevar a cabo el estudio</b> <i>Breve descripción de cada actividad en la que participarán los sujetos y el tiempo que tomará. No describir procesos en los que los participantes no tomarán parte.</i></p> <p>Se aplicará una herramienta la cual evalúa los aspectos de la ira a nivel cognitivo, emocional, psicológico y conductual que presentan en ese momento. Se procederá a entregar la herramienta a los estudiantes antes de comenzar la clase y se aplicará la misma herramienta al finalizar la clase. Para que el aprendizaje resulte óptimo para el niño se necesita 50 minutos, en el cual se enseñará técnicas de manejo de ira a los estudiantes.</p>
<p><b>Riesgos y beneficios</b> <i>Explicar los riesgos para los participantes en detalle, aunque sean mínimos, incluyendo riesgos físicos, emocionales y/o psicológicos a corto y/o largo plazo, detallando cómo el investigador minimizará estos riesgos; incluir además los beneficios tanto para los participantes como para la sociedad, siendo explícito en cuanto a cómo y cuándo recibirán estos beneficios</i></p> <p>La herramienta se aplicará en hojas de papel y se utilizará esfero o lápiz. Su hijo no corre ningún riesgo. El beneficio principal es que los niños aprendan técnicas para manejar la ira y que esto les ayude a ser personas conscientes y mas desarrolladas acerca de sus emociones.</p>

<p><b>Confidencialidad de los datos</b> <i>Debe describirse cómo se protegerá el anonimato de los participantes, y también cómo se garantizará la seguridad de los datos en todas las etapas del estudio: reclutamiento, ejecución, análisis, publicación, postestudio (almacenamiento). Es importante explicar quién será el custodio de los datos recolectados..</i></p>
<p>Para nosotros es muy importante mantener su privacidad, por lo cual aplicaremos las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) La información que nos proporcione se identificará con su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo los investigadores mencionados al inicio de este documento tendrán acceso.</li> <li>2) Se removerá cualquier identificador personal que permita la identificación de usted y los estudiantes al reportar los datos.</li> <li>3) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.</li> <li>4) El Comité de ética de la investigación en seres humanos (CEISH) de la USFQ, podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.</li> </ol>
<p><b>Derechos y opciones del participante</b></p>
<p>Usted puede decidir que su hijo no participe y si decide no participar solo debe decírselo al investigador principal o a la persona que le explica este documento. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento. Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.</p>
<p><b>Procedimientos para verificar la comprensión de la información incluida en este documento</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Puede explicarme cómo va a participar en este estudio?</li> <li>• ¿Qué hace si está participando y decide ya no participar?</li> <li>• ¿Cuáles son los posibles riesgos para usted si decide participar? ¿Está de acuerdo con estos riesgos?</li> <li>• ¿Qué recibirá por participar en este estudio?</li> <li>• ¿Hay alguna palabra que no haya entendido y desearía que se le explique?</li> </ul>
<p><b>Información de contacto</b></p>
<p>Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor envíe un correo electrónico a <a href="mailto:ncsa231194@gmail.com">ncsa231194@gmail.com</a></p>
<p>Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Iván Sisa, Presidente del CEISH-USFQ USFQ, al siguiente correo electrónico: <a href="mailto:comitebioetica@usfq.edu.ec">comitebioetica@usfq.edu.ec</a></p>

<b>Consentimiento informado</b>	
<p>Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.</p> <p>Al firmar este formulario, usted acepta voluntariamente participar en esta investigación. Usted recibe una copia de este formulario.</p> <p><i>IMPORTANTE: Para cualquier procedimiento específico, como fotografías, grabaciones, toma de muestras, almacenamiento de muestras para uso futuro, renuncia al anonimato, debe incluirse un consentimiento específico. Por ej:</i></p> <p><b>Acepto que se grabe mi entrevista    SI (    )    NO (    )    N/A (    )</b></p>	
Nombres y apellidos del participante:	Fecha
Firma /huella del participante	CC
Nombres y apellidos del testigo:	Fecha
Firma /huella del testigo	CC
Nombres y apellidos del investigador:	Fecha:
Firma del investigador	CC
<b>Negativa del consentimiento</b>	
Nombres y apellidos del participante:	Fecha
Firma /huella del participante	CC
Nombres y apellidos del testigo:	Fecha
Firma /huella del testigo	CC
Nombres y apellidos del investigador:	Fecha
Firma del investigador	CC
<b>Revocatoria del consentimiento</b>	
Nombres y apellidos del participante:	Fecha
Firma /huella del participante	CC
Nombres y apellidos del participante:	Fecha
Firma /huella del testigo	CC
Nombres y apellidos del investigador	Fecha
Firma del investigador	CC

ANEXO B: HERRAMIENTA PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

**CHILDREN'S ANGER RESPONSE CHECKLIST\***

(STORIES 1-10)

**Instructions:** Read the following stories and check off all the possible responses you might have in these situations. Remember you can check off as many or as few responses as you feel you might have in these situations. There is also an area marked "other" where you can put responses that you might have but are not listed on the page. Then check off how angry you would be next to the face that matches how you would feel.

**OVERALL ANGER RESPONSE RATING KEY - Only pick one!**



1

1. I'm not angry, that situation doesn't bother me at all. I don't know why it would bother someone.



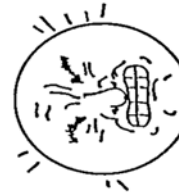
2

2. That situation would bother me a little, but not enough to get me angry.



3

3. I'm angry, but I think I will be able to calm myself down real soon.



4

4. I'm really angry and it's going to take a lot of effort to calm myself down, but I think I will calm down.



5

5. I can't stand it! I'm very, very angry and I feel like doing something about it right now, like maybe really hurting that person or destroying that thing.

*Innovations in Clinical Practice: A Source Book (Vol. 12)*

\*Copyright © 1986 by Eva L. Feindler, PhD.

**STORY #1**

You got a brand-new present for your birthday. It's your favorite present. One of the other kids on the block takes it and breaks it while playing with it. What would you do?

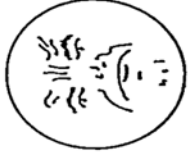
<p><b>C</b></p> <p>Think it over and decide on a way to humiliate it? (CAS)</p> <p>Tell yourself to forget it? (CSM)</p> <p>Think that you hate everybody? (CAG)</p> <p>Think that it's your fault? (CSB)</p> <p>Think that it's unfair? (CPI)</p>	<p><b>P</b></p> <p>Get red in the face?</p> <p>Start breathing fast?</p> <p>Get hot and sweaty?</p> <p>Tighten up your muscles?</p> <p>Cry?</p>	<p><b>E</b></p> <p>Feel sad?</p> <p>Feel mad?</p> <p>Feel hurt?</p> <p>Feel afraid?</p> <p>Feel happy?</p>	<p><b>B</b></p> <p>Hit or push somebody? (BAG)</p> <p>Bottle it up? (BSM)</p> <p>Run away and hide? (BSM)</p> <p>Make a mean face? (BAG)</p> <p>Tell an adult? (BAS)</p>	<p>Other responses I might have:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---	--	--	--



1 \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_



3 \_\_\_\_\_



4 \_\_\_\_\_



5 \_\_\_\_\_

ANGER RATING (1-5) \_\_\_\_\_ TOTAL E \_\_\_\_\_ TOTAL P \_\_\_\_\_ TOTAL B \_\_\_\_\_ TOTAL C \_\_\_\_\_

TOTAL BAG + CAG \_\_\_\_\_ TOTAL BAG + CAS \_\_\_\_\_

TOTAL BAS + CSM \_\_\_\_\_ TOTAL BSM + CSM \_\_\_\_\_

TOTAL CAG \_\_\_\_\_ TOTAL CAS \_\_\_\_\_

TOTAL BSM \_\_\_\_\_ TOTAL CFI \_\_\_\_\_

TOTAL CSB \_\_\_\_\_

**STORY #2**

Your parent is very upset and angry because your teacher called. You have been accused of copying somebody's homework. You didn't copy it. What would you do?


<p><b>C</b></p> <p>Think that you were wrong? (CSB) _____</p> <p>Think that it isn't fair? (CFI) _____</p> <p>Think about how to get back? (CAG) _____</p> <p>Think it over and decide on a way to handle it? (CAS) _____</p> <p>Think you don't care because nobody will believe you anyway? (CSM) _____</p>	<p><b>E</b></p> <p>Feel frustrated? _____</p> <p>Feel scared? _____</p> <p>Feel angry? _____</p> <p>Feel sad? _____</p> <p>Feel hurt? _____</p>	<p><b>B</b></p> <p>Yell or scream? (BAG) _____</p> <p>Refuse to talk to anyone? (BSM) _____</p> <p>Throw something? (BAG) _____</p> <p>Talk it out with your parent? (BAS) _____</p> <p>Talk it out with other kids? (BAS) _____</p>	<p><b>P</b></p> <p>Cry? _____</p> <p>Get pains in your stomach? _____</p> <p>Start breathing fast? _____</p> <p>Get hot and sweaty? _____</p> <p>Feel your heart racing? _____</p>	<p>Other responses I might have: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---	--	--	--



1	2	3	4	5
_____	_____	_____	_____	_____
ANGER RATING (1-5) _____ TOTAL E _____ TOTAL P _____				
TOTAL C	TOTAL B	TOTAL C	TOTAL CAG	TOTAL BAG + CAG
TOTAL CAG	TOTAL BAG	TOTAL CAS	TOTAL BAS	TOTAL BAS + CAS
TOTAL CSM	TOTAL BSM	TOTAL CSM	TOTAL CSM	TOTAL BSM + CSM
TOTAL CFI	TOTAL CFI	TOTAL CFI	TOTAL CFI	TOTAL CFI
TOTAL CSB	TOTAL CSB	TOTAL CSB	TOTAL CSB	TOTAL CSB

**STORY #3**

*Your team would win if you scored the next point. You try your best but you miss and the other team wins. What would you do?*




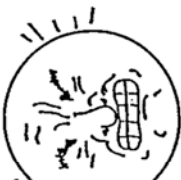

E	C	P	B	Other responses I might have:
Feel scared? _____ Feel hurt? _____ Feel angry? _____ Feel happy? _____ Feel embarrassed? _____	Think that you hate yourself? (CSB) _____ Think about how to get even? (CAG) _____ Think that it's unfair? (CPI) _____ Tell yourself you tried your best? (CAS) _____ Tell yourself you don't care? (CSM) _____	Feel your heart pounding? _____ Feel very tired? _____ Get red in the face? _____ Tighten up your fists? _____ Cry? _____	Throw something? (BAG) _____ Run away and hide? (BSM) _____ Refuse to talk to anyone? (BSM) _____ Talk to your teammates or coach about it? (BAS) _____ Yell at other team? (BAG) _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
1	2	3	4	5
				
ANGER RATING (1-5)    TOTAL E    TOTAL P    TOTAL B    TOTAL C    TOTAL BAG + CAG    TOTAL BAS + CAS    TOTAL BSM + CSM    TOTAL CPI    TOTAL CSB				








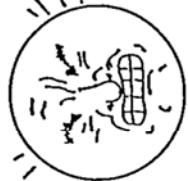

**STORY #5**

*You did all your chores because your parent told you that when you finished you could go to visit your friend. When it is time to go, your parent tells you that it is too late and you can't go. What would you do?*

P	C	B	E	Other responses I might have:
Get red in the face? Cry? Get hot and sweaty? Tighten up your muscles? Feel your heart pounding?	Think that parent is unfair? (CPI) Think about how to get parent to change his/her mind? (CAS) Think about how to get back at parent? (CAG) Think that it's your own fault? (CSB) Go to room and pretend it didn't happen? (CSM)	Throw something? (BAG) Run out of the room? (BSM) Refuse to talk? (BSM) Try to talk it over with parent? (BAS) Call friend and make plans to visit on the next day? (BAS)	Feel happy? Feel scared? Feel mad? Feel hurt? Feel frustrated?	_____ _____ _____ _____ _____
1	2	3	4	5
				
ANGER RATING (1-5)    TOTAL E _____    TOTAL P _____    TOTAL B _____    TOTAL C _____ TOTAL BAG + CAG _____    TOTAL CAG _____    TOTAL C _____    TOTAL BAG + CAG _____ TOTAL BAS + CAS _____    TOTAL CAS _____    TOTAL BAS + CAS _____    TOTAL BSM + CSM _____ TOTAL BSM + CSM _____    TOTAL CSM _____    TOTAL BSM + CSM _____    TOTAL CPI _____ TOTAL CPI _____    TOTAL CSB _____    TOTAL CSB _____				

**STORY #6**




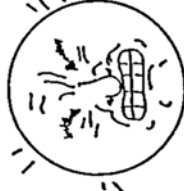

*You are having trouble with your homework and ask your parent for help. The third time you ask, your parent yells at you to stop bothering him or her. What would you do?*

B	E	P	C	Other responses I might have:
<p>Yell or scream? (BAG) _____</p> <p>Run away and hide? (BSM) _____</p> <p>Try to talk it out? (BAS) _____</p> <p>Do something else and try to forget what happened? (BSM) _____</p> <p>Call another kid in your class to ask about homework? (BAS) _____</p>	<p>Feel embarrassed? _____</p> <p>Feel sad? _____</p> <p>Feel happy? _____</p> <p>Feel angry? _____</p> <p>Feel nervous? _____</p>	<p>Cry? _____</p> <p>Get red in the face? _____</p> <p>Tighten up your muscles? _____</p> <p>Feel very tired? _____</p> <p>Feel your heart pounding? _____</p>	<p>Think about how mean your parent is to you? (CPT) _____</p> <p>Think about other ways to get help? (CAS) _____</p> <p>Tell yourself to forget it? (CSM) _____</p> <p>Think that you are wrong? (CSB) _____</p> <p>Think that you hate your parent? (CAG) _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
				
1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____
<p>ANGER RATING (1-5) _____ TOTAL E _____ TOTAL P _____ TOTAL B _____ TOTAL CAG _____ TOTAL BAG + CAG _____</p> <p>_____ TOTAL BAS + CAS _____ TOTAL BSM + CSM _____ TOTAL CSM _____ TOTAL CPI _____ TOTAL CSB _____</p>				



**STORY #8**

*You hardly ever watch TV but while you are watching your one favorite TV program, your parent starts to nag you a lot to clean up your room. Finally, your parent comes in and shuts off the TV and sends you to your room. What would you do?*

<p><b>E</b></p> <p>Feel happy? _____</p> <p>Feel nervous? _____</p> <p>Feel mad? _____</p> <p>Feel hurt? _____</p> <p>Feel disgusted? _____</p>	<p><b>P</b></p> <p>Tighten up your muscles? _____</p> <p>Cry? _____</p> <p>Feel your heart pounding? _____</p> <p>Feel very tired? _____</p> <p>Get hot and sweaty? _____</p>	<p><b>B</b></p> <p>Refuse to move? (BAG) _____</p> <p>Run away and hide? (BSM) _____</p> <p>Yell and scream? (BAG) _____</p> <p>Talk it over with your parent? (BAS) _____</p> <p>Go to your room quietly and try and forget about it? (BSM) _____</p>	<p><b>C</b></p> <p>Think that you hate your parent? (CAG) _____</p> <p>Think that it's unfair? (CFI) _____</p> <p>Think that your parent is right? (CSB) _____</p> <p>Think about how to solve the problem? (CAS) _____</p> <p>Think that you don't care? (CSM) _____</p>	<p>Other responses I might have: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
				
1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____

ANGER RATING (1-5) \_\_\_\_\_ TOTAL E \_\_\_\_\_ TOTAL P \_\_\_\_\_ TOTAL B \_\_\_\_\_ TOTAL C \_\_\_\_\_






TOTAL BAG + CAG \_\_\_\_\_ TOTAL BAG + CAS \_\_\_\_\_

TOTAL BAS + CSM \_\_\_\_\_ TOTAL BSM + CSM \_\_\_\_\_

TOTAL CFI \_\_\_\_\_ TOTAL CSB \_\_\_\_\_






**STORY #9**

*You have been working on homework that is taking you a long time to finish. You are almost done when you spill water all over it accidentally. What would you do?*

P	C	B	E	Other responses I might have:
<p>Feel hot and sweaty? _____</p> <p>Start breathing fast? _____</p> <p>Get pains in your stomach? _____</p> <p>Cry? _____</p> <p>Tighten up your muscles? _____</p>	<p>Think it's not fair? (CPI) _____</p> <p>Think it's your own fault? (CSB) _____</p> <p>Tell yourself to stay calm? (CAS) _____</p> <p>Think that you hate homework? (CAG) _____</p> <p>Think that you were going to get a bad grade anyway? (CSM) _____</p>	<p>Tell an adult? (BAS) _____</p> <p>Hit or kick something? (BAG) _____</p> <p>Yell or scream? (BAG) _____</p> <p>Ask for help? (BAS) _____</p> <p>Turn it in as it is? (BSM) _____</p>	<p>Feel mad? _____</p> <p>Feel afraid? _____</p> <p>Feel embarrassed? _____</p> <p>Feel nervous? _____</p> <p>Feel disgusted? _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
1	2	3	4	5
				
<p>ANGER RATING (1-5) _____ TOTAL E _____ TOTAL P _____ TOTAL B _____ TOTAL C _____</p> <p>TOTAL BAG + CAG _____ TOTAL BAS + CAS _____ TOTAL BSM + CSM _____</p> <p>TOTAL CPI _____ TOTAL CSB _____</p>				

**STORY #10**

*For no reason at all, the class bully starts calling you names and making fun of the way you look. Your friends are around and hear the class bully do this. What would you do?*

P	B	C	E	Other responses I might have:
<input type="checkbox"/> Get red in the face? <input type="checkbox"/> Feel very tired? <input type="checkbox"/> Cry? <input type="checkbox"/> Tighten up your muscles? <input type="checkbox"/> Feel your heart pounding?	<input type="checkbox"/> Call him/her names back? (BAG) <input type="checkbox"/> Tell the teacher? (BAS) <input type="checkbox"/> Run away and hide? (BSM) <input type="checkbox"/> Talk it over with your friends? (BAS) <input type="checkbox"/> Throw something at the bully? (BAG)	<input type="checkbox"/> Think that you do look funny? (CSB) <input type="checkbox"/> Think that this is unfair? (CPI) <input type="checkbox"/> Tell yourself to stay calm? (CAS) <input type="checkbox"/> Think of how to get even with the bully? (CAG) <input type="checkbox"/> Pretend it is not happening? (CSM)	<input type="checkbox"/> Feel happy? <input type="checkbox"/> Feel scared? <input type="checkbox"/> Feel frustrated? <input type="checkbox"/> Feel mad? <input type="checkbox"/> Feel sad?	_____ _____ _____ _____ _____
1	2	3	4	5
				
ANGER RATING (1-5) _____	TOTAL E _____	TOTAL B _____	TOTAL C _____	TOTAL BAG + CAG _____
	TOTAL P _____	TOTAL BAG _____	TOTAL CAG _____	TOTAL BAS + CAS _____
		TOTAL BAS _____	TOTAL CAS _____	TOTAL BSM + CSM _____
		TOTAL BSM _____	TOTAL CSM _____	
			TOTAL CPI _____	
			TOTAL CSB _____	

## SCORING SUMMARY SHEET

- 1. OVERALL RESPONSIVITY**  
 Directions: Count total number of items checked off for each story and enter it next to the appropriate story number below. Then add up all boxes for Overall Responsivity score.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total = \_\_\_\_\_
- 2. OVERALL ANGER (Overall Level of Self-Reported Anger)**  
 Directions: Enter the overall anger scale rating that child checked off for each story (1-5) and enter it next to the appropriate story number below. Double check that there is only one rating selected for each story. Next add all 10 boxes for Overall score.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Overall Anger Rating = \_\_\_\_\_
- 3. TOTAL BEHAVIORAL RESPONSES**  
 Directions: Enter the total number of responses checked off in the "B" column for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Behavioral Responses = \_\_\_\_\_
- 4. BEHAVIORAL AGGRESS (BAG)**  
 Directions: Enter the number of responses that were checked off which were followed by (BAG) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total BAG = \_\_\_\_\_
- 5. BEHAVIORAL ASSERT (BAS)**  
 Directions: Enter the number of responses that were checked off and which were followed by (BAS) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total BAS = \_\_\_\_\_
- 6. BEHAVIORAL SUBMIT (BSM)**  
 Directions: Enter the number of responses that were checked off and which were followed by (BSM) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total BSM = \_\_\_\_\_
- 7. TOTAL COGNITIVE RESPONSES**  
 Directions: Enter the total number of responses checked off in the "C" column for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Cognitive Responses = \_\_\_\_\_
- 8. COGNITIVE AGGRESS (CAG)**  
 Directions: Enter the number of responses that were checked off and which were followed by (CAG) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total CAG = \_\_\_\_\_
- 9. COGNITIVE ASSERT (CAS)**  
 Directions: Enter the number of responses which were checked off and which were followed by (CAS) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total CAS = \_\_\_\_\_
- 10. COGNITIVE SUBMIT (CSM)**  
 Directions: Enter the number of responses which were checked off and which were followed by (CSM) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total CSM = \_\_\_\_\_
- 11. COGNITIVE PERCEIVED INJUSTICE (CPI)**  
 Directions: Enter the number of responses which were checked off and which were followed by (CPI) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total CPI = \_\_\_\_\_
- 12. COGNITIVE SELF-BLAME (CSB)**  
 Directions: Enter the number of responses which were checked off and which were followed by (CSB) for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total CSB = \_\_\_\_\_
- 13. EMOTIONAL**  
 Directions: Enter the number of responses which were checked off and which fell under the column heading "E" for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Emotional Responses = \_\_\_\_\_
- 14. PHYSIOLOGICAL**  
 Directions: Enter the number of responses which were checked off and which fell under the column heading "P" for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Physiological Responses = \_\_\_\_\_
- 15. OVERALL AGGRESS**  
 Directions: Add up the number of (BAG) and (CAG) responses for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Overall Aggress = \_\_\_\_\_
- 16. OVERALL ASSERT**  
 Directions: Add up the number of (BAS) and (CAS) responses for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Overall Assert = \_\_\_\_\_
- 17. OVERALL SUBMIT**  
 Directions: Add up the number of (BSM) and (CSM) responses for each story.

Story 1 = \_\_\_\_\_ Story 2 = \_\_\_\_\_ Story 3 = \_\_\_\_\_ Story 4 = \_\_\_\_\_ Story 5 = \_\_\_\_\_  
 Story 6 = \_\_\_\_\_ Story 7 = \_\_\_\_\_ Story 8 = \_\_\_\_\_ Story 9 = \_\_\_\_\_ Story 10 = \_\_\_\_\_  
 Total Overall Submit = \_\_\_\_\_



### ANEXO C: PLANIFICACIÓN TALLERES

ACTIVIDAD	CÓMO HACERLO?	OBJETIVO	MATERIALES	TIEMPO
Explicación de la herramienta CARC	Explicar que existen 10 viñetas, leer cada historia y llenar con un check todas las posibles respuestas que creen en ese momento. Marcar la expresión facial con la que nos relacionamos.	Entender y reconocer las emociones.	CARC	50 minutos
Cubo de emociones	Tirar el dado e identificar qué emoción es, contar una situación que te haya hecho sentir así y contarla en grupo.	Reconocer las emociones.	Cubo con todas las emociones.	50 minutos
Técnica del globo	En esta técnica se debe explicar a los niños que la ira es como un globo que se infla, cuando estamos enfadados el globo se infla cada vez más hasta que explota, aquí es cuando se ha perdido el control.	Comprender qué es la ira, qué sensaciones produce y reconocer que existen límites de la ira.	Globos	50 minutos
Técnica de la tortuga	Paso 1: Presentar el	Controlar impulsos y	Historia de la tortuga (Anexo	50 minutos

	<p>cuento de la tortuga.  Paso 2: Reconocer que es lo que sientes.  Paso 3: Pensar "Stop".  Paso 4: Entrar al "caparazón" y tomar tres respiraciones profundas.  Paso 5: Salir del "caparazón" cuando te encuentres calmado y pensar en una solución al problema.</p>	emociones.	D)	
Estación meteorológica	<p>Pedir al niño que piense en un evento meteorológico que se relacione a cómo se siente en ese momento y después lo dibuje. Si es un día soleado entonces el niño se encontrará con un buen estado de ánimo, si es un día nublado probablemente sea un estado de ánimo intermedio y si es un día con truenos y rayos será un estado emocional negativo.</p>	Explorar emociones.	Hojas y colores.	50 minutos

## ANEXO D: HISTORIA DE LA TORTUGA (TÉCNICA DE LA TORTUGA)

“La Pequeña Tortuga iba a la escuela cada día más contenta, y se introducía dentro de su concha cada vez que otros niños le pegaban, le insultaban, le rayaban su hoja, o cuando ella se encontraba rabiosa, enfadada sin saber muy bien el motivo... Su profesor estaba muy contento y le animaba a que lo siguiera haciendo y a veces le premiaba. Pero la Pequeña Tortuga en ocasiones tenía sensaciones de enfado o rabia, o se encontraba mal después de que se metiera en su concha y aunque se quedara allí no desaparecían. Ella quería ser buena, llevarse bien con sus compañeros obtener el premio que a veces le daban, pero los sentimientos de enfado a veces eran muy fuertes y le tentaban diciéndole “pequeña Tortuga, por qué no le devuelves el golpe cuando el profesor no te está mirando y te quedas ahí tan tranquila,...” La Tortuga no sabía que hacer, estaba muy desconcertada, ella quería meterse dentro de su concha pero estos sentimientos de enfado la tentaban para hacerlo mal.

Entonces recordó a la vieja y sabia Tortuga que la había ayudado hacía tiempo. Antes de ir a la escuela corrió a la casa de la enorme Tortuga, se lo contó todo y le preguntó que podría hacer. Le dijo:

“tengo sentimientos de enfado en mi estómago después de meterme en mi concha. Los sentimientos me dicen que pegue, pero yo no me quiero meter en líos, ¿Qué puedo hacer para detener mis sentimientos de enfado?”

La Tortuga más sabia de las sabias Tortugas de la ciudad, que tenía la respuesta, sacudió por un momento su cabeza, se quedó un rato callada, y entonces le dijo a la pequeña Tortuga:

“Cuando estés dentro de tu concha, relájate. Suelta todos tus músculos, y ponte en situación como si te fueras a dormir, deja que tus manos cuelguen, relaja tus pies, no hagas nada de fuerza con tu tripa, respira lenta y profundamente, deja ir todo tu cuerpo y los sentimientos de

enfado también se irán... piensa en cosas bonitas y agradables cuando te estés relajando. Si no te sale yo le diré a tu profesor que te enseñe.”

A la pequeña Tortuga le gustó la idea. Al día siguiente cuando fue a la escuela se lo contó a su profesor todo lo que la vieja Tortuga le había enseñado. Cuando un compañero le hizo rabiar se metió en su concha y se relajó. Soltó todos sus músculos y se quedó un ratito fijándose como la tensión y los malos sentimientos desaparecían. La Tortuga se puso muy contenta, continuó consiguiendo más premios y alabanzas y al profesor le gustó tanto la idea que le enseñó a toda la clase (Schneider & Robin, 1990).”