PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR
Palabras Brillantes, Mentes Creativas

TÉCNICAS DE CONTROL DE LA IRA

Herramientas Psicoeducativas para Regular las Emociones

MSc. Subía Arellano Andrés Fabricio
MSc. Pérez Vega Doris Jacqueline
Lic. Martínez Mier Yania Lucía



TÉCNICAS DE CONTROL DE LA IRA

"Herramientas psicoeducativas para regular las emociones"

"No puedo ser libre si mi mente está esclavizada por la ira o el miedo"
(Ralph Waldo Emerson).



Datos bibliográficos:

ISBN:	978-9942-575-53-1
Título del libro:	Técnicas de Control de la Ira: Herramientas Psicoeducativas para regular las Emociones
Autores:	Subía Arellano, Andrés Fabricio Pérez Vega, Doris Jacqueline Martínez Mier, Yania Lucía
Editorial:	Paginas Brillantes Ecuador
Materia:	Percepción. movimiento. emociones. impulsos
Público objetivo:	Profesional / académico
Publicado:	2026-07-27
Número de edición:	1
Tamaño:	8Mb
Soporte:	Digital
Formato:	Pdf (.pdf)
Idioma:	Español

Datos autores

MSc. Subía Arellano Andrés Fabricio

Código ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0767-8143

Máster Universitario en Ciencias de la Sexología.

Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Carrera de Psicología Clínica

Correo: andressubia@uti.edu.ec

Ecuador, Pichincha, Quito.

MSc. Pérez Vega Doris Jacqueline

Código ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5486-2659

Magíster en Neuropsicología Clínica y Rehabilitación Neuropsicológica.

Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Carrera de Psicología Clínica

Correo: dorisperez@uti.edu.ec

Ecuador, Pichincha, Quito.

Lic. Martínez Mier Yania Lucía

Código ORCID: https://orcid.org/0009-0000-1342-824X

Licenciada en Psicología.

Universidad Tecnológica Indoamérica, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Carrera de Psicología Clínica

Correo: ymartinez2@indoamerica.edu.ec

Ecuador, Pichincha, Quito.

Aviso Legal y Derechos de Autor

© 2026. Todos los derechos reservados.
ISBN: 978-9942-575-53-1

Los derechos patrimoniales de la obra se encuentran sujetos al **Contrato de Cesión de Derechos Patrimoniales**, concedido en forma exclusiva a favor de la **Universidad Tecnológica Indoamérica**, cuya inscripción y registro fueron dispuestos mediante **Resolución Nro. SENADI-DTR-2026-0579**, correspondiente al **Trámite Nro. SENADI-2026-69129**, e incorporados al protocolo del Registro Nacional de Derecho de Autor sobre contratos con el **Nro. de inscripción 4676**.

La referida resolución dispone la inscripción del contrato de cesión exclusiva de derechos patrimoniales de la obra *Técnicas de Control de la Ira: Herramientas Psicoeducativas para Regular las Emociones*, celebrado entre **Andrés Fabricio Subía Arellano, Doris Jacqueline Pérez Vega y Yania Lucía Martínez Mier**, en calidad de cedentes, y la **Universidad Tecnológica Indoamérica**, en calidad de cesionaria, de conformidad con la normativa ecuatoriana aplicable en materia de derechos intelectuales.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su almacenamiento en sistemas de recuperación de información, distribución, transformación o transmisión por cualquier forma o medio, ya sea electrónico, mecánico, mediante fotocopia, grabación u otros procedimientos, sin la

autorización previa del titular o cesionario de los derechos patrimoniales, según corresponda.

Se exceptúan las citas breves realizadas con fines académicos, investigativos, educativos o de reseña crítica, siempre que se respete la legislación aplicable y se identifique adecuadamente la fuente y autoría de la obra.

Los derechos morales de los autores se mantienen conforme a la legislación ecuatoriana vigente, mientras que el ejercicio de los derechos patrimoniales se sujetará a los términos establecidos en el contrato de cesión y en la **Resolución Nro. SENADI-DTR-2026-0579**.

Esta publicación fue sometida a un proceso de **evaluación académica mediante revisión por pares ciegos**, orientado a garantizar el rigor académico, la calidad metodológica y la pertinencia de sus contenidos.

Para solicitudes de reproducción, autorización de uso, permisos especiales o información relacionada con esta publicación, deberá observarse la titularidad y alcance de los derechos establecidos en el correspondiente contrato de cesión de derechos patrimoniales.

Índice de contenidos

Presentación ..... **IX**

Introducción ..... **XII**

Módulo 1. Comprender y Reconocer la Ira **2**

Fundamentos bio-psico-sociales de la ira 3

Rueda de Plutchik: continuum de intensidad 6

Señales fisiológicas y cognitivas tempranas 7

Termómetro de la ira y mapa de desencadenantes 8

Evaluación con escala de automonitoreo validada 9

Actividades prácticas 10

Evaluación y reflexión 14

Módulo 2. Regulación Corporal y Somática **17**

Respiración diafragmática y técnica 4-7-8 19

Relajación muscular progresiva 20

Mindfulness aplicado a la ira 21

Ejercicio físico como descarga reguladora 22

Plan integrado de regulación corporal semanal 22

Actividades prácticas 23

Evaluación y reflexión 27

Módulo 3. Regulación Cognitiva y Conductual **29**

Reestructuración cognitiva y modelo ABC 31

Control de impulsos y demora de gratificación 32

Tolerancia a la frustración 33

Time-out / pausa consciente 34

Role-playing y modelamiento 34

Resolución de problemas paso a paso 36

Actividades prácticas 37

Evaluación y reflexión 41

Módulo 4. Comunicación, Vínculos e Identidad 44
Comunicación asertiva 45
Escucha activa y poner límites con respeto 50
Autoconcepto, autoestima y autorregulación 51
Autoafirmación como recurso regulador 51
Diálogo interno constructivo 53
Humor terapéutico y reencuadre cognitivo 54
Actividades prácticas 58
Evaluación y reflexión 65

Módulo 5. Integración y plan personal de autorregulación 67
Síntesis de los 4 dominios anteriores 69
Mapa personal de la ira 70
Plan de acción emocional personalizado 71
Redes de apoyo y recursos de sostenimiento 74
Compromiso de bienestar emocional 75
Evaluación pre-post con instrumento validado 76
Actividades prácticas 77
Evaluación y reflexión 80

Conclusiones 80

Epílogo 85

Anexos 86
Anexo 1. Esquema del módulo 1 86
Anexo 2. Esquema del módulo 2 87
Anexo 3. Esquema del módulo 3 88
Anexo 4. Esquema del módulo 4 91
Anexo 5. Esquema del módulo 5 93
Anexo 6. Guía de adaptación contextual 94

Anexo 7. Diseño piloto de escala de automonitoreo de la regulación de la ira en adolescentes (EARIA) 101

Referencias 112

Presentación

La educación emocional se ha convertido en una necesidad prioritaria en los contextos educativos, familiares y comunitarios. En un mundo marcado por la presión social, los adolescentes se enfrentan diariamente a situaciones que ponen a prueba su capacidad para regular emociones intensas, entre ellas la ira. Sin embargo, con frecuencia se espera que los jóvenes sepan manejar estas emociones sin haber recibido una orientación clara y sistemática para hacerlo.

Este libro nace de la convicción de que la ira no debe ser reprimida, ni castigada, sino comprendida y gestionada. A lo largo de la experiencia profesional en el ámbito psicológico y educativo, se ha observado que muchos adolescentes carecen de espacios seguros donde puedan expresar sus emociones, reflexionar sobre ellas y aprender estrategias concretas para canalizarlas de manera saludable.

Este texto no solo proporciona herramientas técnicas, sino que invita a los profesionales a repensar la forma en que se aborda la ira en la adolescencia, promoviendo una mirada empática, preventiva y formativa. Se trata de una obra que apuesta por la educación emocional como un camino para fortalecer el desarrollo integral de los adolescentes.

La adolescencia constituye una etapa crucial del desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios bio-psico-sociales que influyen directamente en la forma en que los individuos expresan sus emociones. Durante este período, la ira emerge como una emoción frecuente e intensa, muchas veces difícil de regular, especialmente cuando los adolescentes carecen de estrategias adecuadas para comprenderla y manejarla de manera adaptativa. Cuando la ira no es canalizada de forma efectiva, puede manifestarse a través de

conductas impulsivas, agresivas o disruptivas que afectan su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.

Lejos de concebirse como una emoción negativa en sí misma, la ira cumple una función adaptativa al señalar situaciones de frustración o amenaza. Sin embargo, su expresión descontrolada puede generar consecuencias significativas a nivel individual y social. Por ello, resulta fundamental dotar a los adolescentes de herramientas psicológicas que les permitan identificar las señales tempranas de la ira, comprender sus desencadenantes y desarrollar habilidades de autorregulación emocional que favorezcan respuestas más reflexivas y constructivas.

"Técnicas de control de la ira: Herramientas psicoeducativas para regular las emociones" surge como una propuesta orientada a la prevención y promoción de la salud emocional, integrando aportes de la psicología cognitivo-conductual, la educación emocional y la psicología del desarrollo. Su objetivo principal es ofrecer un conjunto estructurado de módulos psicoeducativos que faciliten el aprendizaje experiencial de estrategias para el manejo de la ira, adaptadas a las características cognitivas, emocionales y sociales propias de la población adolescente.

Dentro de cada uno de sus módulos, el lector encontrará actividades prácticas, dinámicas grupales, ejercicios de autoobservación y técnicas de regulación emocional que pueden ser implementadas en contextos educativos, comunitarios o clínicos. Estos módulos están diseñados para fomentar la toma de conciencia emocional, el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, promoviendo así una convivencia más saludable.

Este libro está dirigido a psicólogos, docentes, orientadores educativos y profesionales afines, así como a instituciones interesadas en implementar programas de intervención psicoeducativa con adolescentes. Asimismo, constituye una herramienta de apoyo para estudiantes de psicología y áreas relacionadas que deseen profundizar en el diseño y aplicación de estrategias prácticas para el control de la ira. Conviene señalar que los módulos propuestos se orientan principalmente en un enfoque de prevención universal y selectiva, en términos prácticos, permite trabajar con adolescentes pertenecientes a contextos escolares o comunitarios, sin distinción respecto a la presencia de problemas específicos de ira. En definitiva, esta obra aspira a contribuir a la formación de adolescentes emocionalmente competentes, capaces de gestionar sus emociones de manera consciente y responsable, fortaleciendo su desarrollo personal y social.

Introducción

Las emociones forman parte de todos los procesos evolutivos del ser humano y son fundamentales en la construcción de su dimensión social. El desarrollo emocional permite que niños, niñas y adolescentes consoliden su identidad, autoestima y confianza en sí mismos y en el entorno, a través de las interacciones con pares y figuras significativas. Un logro esencial de este proceso es la capacidad de identificar, expresar y regular las emociones de manera adecuada, lo que favorece una adaptación saludable a la vida social (Lacunza y Contini de González, 2011).

Dentro del amplio espectro de las emociones, la ira ocupa un lugar particular por su intensidad y por el impacto que puede generar en la conducta y en las relaciones interpersonales. Durante la adolescencia, cuando los procesos de identificación, expresión y regulación emocional no se consolidan adecuadamente, la ira tiende a manifestarse de forma desadaptativa, influyendo negativamente en el autocontrol, la toma de decisiones y la convivencia social. En esta etapa del desarrollo, caracterizada por cambios biológicos, cognitivos y psicosociales significativos, la ira suele activarse ante experiencias de frustración, percepción de injusticia o bloqueo de metas, funcionando como un estado afectivo negativo que puede facilitar respuestas agresivas si no es regulado de manera efectiva (Berkowitz, 1989).

Sabios en la antigüedad definieron la ira llamándola locura breve; porque, impotente como aquella para dominarse, olvida toda conveniencia, desconoce todo afecto, es obstinada y terca en lo que se propone, sorda a los consejos de la razón, agitándose por causas vanas, inhábil para distinguir lo justo y verdadero, pareciéndose a esas ruinas que se rompen sobre aquello mismo que aplastan (Séneca, s. I, p. xx).

Se entiende la ira como una emoción multifacética que integra juicios mentales y respuestas fisiológicas. Tiende a aparecer cuando el individuo percibe frustración o bloqueo hacia sus metas u objetivos. Modelos como el de Berkowitz explican que la ira activa patrones automáticos vinculados a la defensa o confrontación; la ira funciona como un activador de reflejos que guían al sujeto a protegerse de amenazas. Por otro lado, los enfoques funcionalistas sostienen que dicha emoción tiene un valor adaptativo, permitiendo la regulación y la relación adecuada con los demás. Sin embargo, cuando se manifiesta con gran intensidad o constancia, puede derivar en consecuencias adversas. Debido a ello, se han diseñado estrategias terapéuticas que buscan promover una regulación emocional más efectiva (Pérez et al., 2008).

Riquelme et al. (2024) mencionan que, según el modelo de valoración cognitiva de Lazarus y Folkman (1984), cuando las personas enfrentan una situación estresante, se lleva a cabo una valoración primaria para determinar si la situación es amenazante, desafiante o poco importante. Posteriormente se evalúa la capacidad de afrontamiento y las habilidades para enfrentarlo. De igual forma la respuesta del individuo depende de factores como la percepción de autoeficacia, el apoyo social disponible y el adecuado manejo del estrés. Es por eso, que una misma situación no produce las mismas reacciones en todos los adolescentes. Así, mientras unos logran manejar una discusión escolar con tranquilidad, otros lo resuelven con enojo, ansiedad, o evitación.

La ira es una emoción primaria que aparece ante situaciones que interfieren con los logros o metas del individuo. De igual forma, puede manifestarse en respuesta a un acto que el sujeto perciba como provocación (Gallego et al., 2023). Se la entendería, en principio, como preparación frente a lo que se considera una amenaza.

La regulación de la ira es fundamental para prevenir conflictos y evitar respuestas desadaptativas. Las diversas circunstancias laborales, personales y sociales que atraviesa una persona pueden generar malestar, favoreciendo la aparición de episodios de ira. Para prevenir consecuencias negativas, es importante desarrollar estrategias y habilidades que permitan distinguir desencadenantes; su identificación facilita modificar, controlar y ajustar la intensidad de las respuestas emocionales, regulando el nivel de impulsividad con que se emite la respuesta (Cusme, 2023). En este sentido, el fortalecimiento de la autorregulación emocional contribuye a una gestión más adaptativa de la ira y a una mejor convivencia interpersonal.

La ira puede presentarse como ira reactiva, que emerge como respuesta inmediata e impulsiva ante un estímulo percibido como amenazante o frustrante, y como ira instrumental, que se activa de forma más deliberada con el propósito de alcanzar un objetivo específico. La primera suele ser más intensa y difícil de regular, mientras que la segunda implica un mayor grado de control sobre la expresión emocional (Berkowitz, 1989). Cada una de estas formas de manifestación requiere estrategias de intervención diferenciadas, ya que sus funciones, intensidad y consecuencias psicológicas no son las mismas.

¿Cuáles son los desencadenantes de la ira?

Según Kashdan et al. (2016), los precursores de la ira en la vida cotidiana se agrupan en cinco grandes categorías:

1. ***Influencia de otras personas****:* Existen interacciones interpersonales en las que la ira se atribuye a otra persona, como faltas de respeto, omisiones, juicios o cualquier tipo de conducta molesta.

2. ***Malestar psicológico o físico:*** El origen de la ira se vincula con estímulos internos, incluyendo pensamientos perturbadores, emociones intensas que generan malestar y molestias corporales.
3. ***Demandas interpersonales:*** Se asocia al ámbito personal como errores individuales, desánimo por expectativas no cumplidas, obligaciones postergadas, exceso de responsabilidades o exigencias autoimpuestas.
4. ***Factores del entorno:*** Son elementos del espacio físico que generan malestar, incluyendo ruido ambiental, condiciones climáticas difíciles o falta de comodidad en el espacio.
5. ***Desencadenantes difusos o no identificados:*** Es cuando la persona experimenta ira, pero no logra encontrar su origen; es decir, la emoción se genera sin que exista un motivo claro.

¿Por qué es importante identificar los desencadenantes de la ira?
Es importante entender cómo las emociones acumuladas pueden activarse con estímulos menores y generar respuestas intensas. Si el individuo siente ira previamente, cualquier desencadenante intensifica la percepción de amenaza, aumentando el riesgo de respuestas agresivas desplazadas. Reconocer estos detonantes ayuda a frenar la continuidad entre la ira, el pensamiento hostil y la agresión, previniendo conflictos interpersonales o colectivos (Liu, 2024). Se debe tener en cuenta que la ira provocada por otras personas y por fuentes no claras suele ser más intensa y difícil de controlar (Kashdan et al., 2016).

En conjunto, comprender la naturaleza de la ira, sus formas de manifestación y los factores que la desencadenan resulta fundamental para intervenir de manera eficaz en su regulación. La identificación temprana de los detonantes, junto con el reconocimiento de las respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales asociadas, permite al individuo desarrollar un mayor

control emocional y reducir la probabilidad de respuestas impulsivas o agresivas. Desde esta perspectiva, la regulación de la ira no implica su supresión, sino el aprendizaje de estrategias adaptativas que favorezcan una expresión emocional adecuada promuevan el bienestar psicológico y mejoren la calidad de las relaciones interpersonales, constituyéndose así en un objetivo central de los programas psicoeducativos y de intervención terapéutica.

Consideraciones metodológicas para poblaciones específicas

Conviene precisar que el programa ha sido diseñado para su aplicación con población adolescente en contextos escolares o comunitarios generales, aunque la práctica profesional rara vez trabaja con grupos completamente homogéneos. Los adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad presentan mayor reactividad emocional y dificultades en el control inhibitorio, por lo que alternar los momentos de escritura reflexiva con actividades de movimiento, simplificar las consignas sin reducir su profundidad emocional y ampliar los tiempos son ajustes que mejoran la experiencia sin alterar los objetivos de los módulos. De forma similar, los adolescentes con necesidades educativas especiales pueden beneficiarse del programa ofreciendo alternativas al registro escrito, como el dibujo, la respuesta oral o la selección de imágenes y coordinando previamente con el equipo de orientación de la institución. En grupos con diversidad cultural significativa, algunas actividades que implican compartir experiencias personales de enojo pueden requerir mayor sensibilidad por parte del facilitador, especialmente en lo que respecta a las diferencias en la percepción del conflicto y la expresión emocional. Finalmente, el programa no está diseñado para el abordaje de diagnósticos clínicos que requieren intervención especializada, como el trastorno de conducta o el trauma complejo, casos en los que los módulos pueden funcionar únicamente como complemento de un proceso terapéutico ya

establecido. El Anexo 6 recoge orientaciones más detalladas sobre adaptaciones contextuales y criterios de derivación.

La variable sexo constituye otro factor que el facilitador debe tener presente durante la implementación del programa. Las normas culturales median de manera significativa la forma en que los adolescentes expresan y regulan la ira: mientras que en algunos contextos los varones reciben mensajes implícitos que validan o incluso refuerzan la expresión externa de la ira como señal de fortaleza, las mujeres adolescentes suelen enfrentar expectativas que inhiben esa expresión, lo que puede derivar en formas de malestar menos visibles pero igualmente intensas. Esta diferencia no es biológica ni determinante, sino aprendida y moldeable, y reconocerla permite al facilitador interpretar con mayor precisión las reacciones del grupo y ajustar el clima emocional del espacio de trabajo. En actividades que invitan a compartir experiencias de enojo o a identificar patrones de reacción, conviene que el facilitador esté atento a estas dinámicas y evite interpretaciones que normalicen la expresión agresiva en unos participantes mientras patologizan la inhibición en otros.

De manera complementaria, en grupos con diversidad cultural significativa, el facilitador debe considerar que la percepción de la ira, sus desencadenantes y las formas socialmente aceptadas de expresarla varían entre contextos culturales. Lo que en una cultura se lee como una respuesta emocional legítima puede ser interpretado de forma muy distinta en otra, y estas diferencias pueden influir en cómo los participantes se relacionan con los contenidos del programa y entre sí. Esto no implica relativizar los objetivos del programa ni adaptar sus fundamentos teóricos, sino sostener una mirada sensible que reconozca la diversidad como parte del grupo y no como un obstáculo para el trabajo emocional.

Las técnicas y estrategias propuestas a lo largo de este libro no responden a una selección arbitraria, sino que se apoyan en la evidencia disponible sobre intervenciones para el manejo de la ira. Una revisión meta-analítica reciente Kjærvik y Bushman (2024) quienes examinaron diversas modalidades de intervención para el control de la ira identificó que las actividades estructuradas con base cognitiva-conductual muestran resultados consistentes en la reducción de la intensidad y la frecuencia de los episodios de enojo, tanto en población general como en grupos con mayor reactividad emocional. En esta misma línea, Anjanappa et al. (2023) demostraron la efectividad de programas de manejo de la ira en adolescentes escolarizados que integraban componentes de psicoeducación, entrenamiento en relajación, reestructuración cognitiva y comunicación asertiva, que son precisamente los ejes que articulan los módulos de este libro. Esta base empírica orienta tanto la selección de las técnicas como la secuencia en que se presentan, buscando que cada módulo se construya sobre lo trabajado en el anterior y que el aprendizaje emocional se consolide de forma progresiva.

El texto se encuentra distribuido en 5 módulos, cada uno de ellos cuenta con un marco teórico referencial respaldado por actividades prácticas que pueden ser aplicadas de forma sencilla y didáctica. La secuencia sigue una lógica de complejidad creciente: desde los fundamentos biológicos y el reconocimiento emocional (Módulo 1), pasando por las estrategias corporales de regulación (Módulo 2), las estrategias cognitivo-conductuales (Módulo 3), las habilidades comunicativas, el fortalecimiento de la identidad personal y el reencuadre emocional (Módulo 4), hasta la integración de todo lo aprendido en un plan personal de autorregulación (Módulo 5).

El programa de actividades se articula a partir de una cadena de elementos interdependientes. En principio se requiere un facilitador

con formación básica en educación emocional, un grupo de adolescentes en contexto escolar o comunitario y un espacio que permita el trabajo reflexivo y vivencial. A partir de ahí, cada módulo despliega un proceso de tres momentos: la comprensión teórica de la emoción trabajada, la práctica experiencial mediante actividades estructuradas y la evaluación reflexiva que cierra cada sesión. El producto esperado de ese proceso es concreto: que los participantes cuenten con herramientas identificables, técnicas de respiración, estrategias cognitivas, habilidades comunicativas y un plan personal de autorregulación que puedan activar ante situaciones reales de enojo o frustración.

Los resultados que se espera generar a mediano plazo son, en primer lugar, una mayor capacidad para reconocer las señales tempranas de la ira y actuar antes de que la emoción escale; en segundo lugar, el desarrollo de respuestas más reflexivas ante situaciones de conflicto interpersonal; y, de forma más amplia, una convivencia más equilibrada en los entornos donde los adolescentes se desenvuelven. Estos resultados no dependen únicamente del contenido de los módulos, sino también de la continuidad de la práctica y del acompañamiento sostenido que los adultos significativos puedan ofrecer fuera del espacio psicoeducativo. En este sentido, el libro no pretende agotar el proceso de regulación emocional en cinco sesiones, sino ofrecer un punto de partida estructurado desde el que cada persona pueda seguir construyendo su propio camino.

Orientaciones para el facilitador

La calidad de cualquier programa psicoeducativo depende no solo de sus contenidos, sino también de quién los implementa y desde qué condiciones lo hace. Esta sección busca ofrecer una orientación clara sobre el perfil profesional recomendado para facilitar los módulos de este libro, los conocimientos previos que favorecen una aplicación

adecuada y los momentos del programa que requieren mayor experiencia o acompañamiento especializado.

Perfil profesional recomendado

Los módulos están diseñados para ser impartidos por profesionales con formación en ciencias humanas, sociales o de la salud que trabajen directamente con población adolescente en contextos escolares, comunitarios o de orientación psicoeducativa. Entre los perfiles que se ajustan a este rol se encuentran psicólogos, orientadores educativos, trabajadores sociales, educadores especiales y docentes con formación complementaria en educación emocional o salud mental. No se requiere formación clínica especializada para la mayoría de los módulos, pero sí es necesario que el facilitador tenga experiencia en trabajo grupal con adolescentes y una comprensión básica de cómo funcionan las emociones y su regulación. Los estudiantes de psicología u otras áreas afines pueden facilitar el programa siempre que cuenten con supervisión de un profesional con mayor experiencia, especialmente durante las actividades de mayor profundidad emocional.
Se recomienda que cada grupo de trabajo esté conformado por un número de 8 a 12 participantes, un rango que permite mantener la dinámica grupal sin comprometer la atención individualizada que algunas actividades requieren. El espacio físico debe contar con sillas movibles o cojines que permitan reorganizar la disposición del grupo, buena ventilación y condiciones de privacidad mínimas para que los participantes puedan trabajar con comodidad en las actividades de reflexión personal.

Conocimientos previos necesarios

Antes de iniciar la implementación del programa, se recomienda que el facilitador esté familiarizado con los siguientes aspectos:

- Los fundamentos básicos de la regulación emocional y el papel de la ira como emoción adaptativa, contenidos que se desarrollan en el módulo 1 de este libro y que conviene revisar con detenimiento antes de facilitar el primer módulo.
- Las técnicas de respiración diafragmática y relajación muscular progresiva descritas en el módulo 2.
- Los principios básicos del trabajo grupal con adolescentes, cómo generar un clima de confianza, manejar la resistencia inicial al trabajo emocional y sostener al grupo cuando una actividad moviliza emociones de mayor intensidad.
- Los criterios generales de derivación a servicios de salud mental, dado que en cualquier módulo puede emerger información o conducta que requiera atención especializada fuera del espacio grupal.

Módulos que requieren mayor atención

Si bien todo el programa demanda sensibilidad por parte del facilitador, los Módulos 3 y 4 presentan una mayor exposición emocional para los participantes. El Módulo 3, dedicado a la regulación cognitiva y conductual, incluye actividades que trabajan con situaciones en las que algo no salió como se esperaba y con patrones de autocrítica ante el error, lo que puede activar señales de desánimo intenso especialmente en adolescentes que atraviesan períodos de dificultad académica, familiar o social. El Módulo 4, dedicado a la comunicación, los vínculos y la identidad, es el de mayor profundidad emocional del programa en su bloque de autoafirmación: trabaja con la autoimagen en momentos de descontrol y con el diálogo interno crítico, lo que puede movilizar experiencias de alta carga subjetiva en participantes que han desarrollado una visión muy negativa de sí mismos a partir de sus reacciones de ira. Para ambos módulos se recomienda especialmente contar con la presencia o el apoyo cercano de un psicólogo o

profesional de salud mental que pueda intervenir si algún participante requiere acompañamiento individual durante o después de la sesión. En instituciones donde no se dispone de ese recurso de forma permanente, conviene al menos informar al equipo de orientación sobre el contenido de estos módulos antes de implementarlos, de modo que exista un canal de derivación disponible si fuera necesario.

Consideraciones éticas

La implementación de un programa psicoeducativo que aborda contenidos de alta carga emocional no es un acto técnico neutral. Trabajar con adolescentes implica una responsabilidad ética que debe ser asumida con claridad antes de iniciar cualquier módulo, y que no puede quedar reducida a una formalidad administrativa.

La implementación de este programa se enmarca en los principios éticos establecidos por la American Psychological Association (APA, 2017), cuyo Código de Ética para psicólogos y profesionales de la salud mental establece los estándares que deben guiar cualquier intervención con seres humanos. Entre los principios fundamentales que orientan el trabajo psicoeducativo con adolescentes se encuentran la beneficencia y no maleficencia, que obligan a maximizar el bienestar de los participantes y a evitar daños previsibles; la autonomía y el respeto por los derechos individuales, que requieren obtener el consentimiento informado de los representantes legales y el asentimiento del participante antes de iniciar cualquier proceso de intervención; y la confidencialidad, que protege la información personal compartida durante las sesiones, con la obligación de informar con claridad sobre sus límites cuando existe riesgo para el participante o para terceros. Asimismo, el código establece que el profesional debe operar dentro de los límites de su competencia, lo que en el contexto de este programa implica que el facilitador debe contar con formación pertinente en regulación emocional y trabajo grupal con adolescentes, derivando a

profesionales especializados cuando las necesidades de algún participante superen el alcance del espacio psicoeducativo.

Consentimiento informado

El consentimiento informado constituye un requisito ético fundamental cuando se trabaja con menores de edad. Su función es garantizar que los participantes y sus tutores comprendan qué implica el programa, qué tipo de contenidos se abordarán y cuáles son sus derechos antes de decidir participar.
Es decir, el adolescente debe recibir información clara, en un lenguaje adecuado a su edad, sobre los objetivos del programa, la naturaleza de las actividades y la posibilidad de retirarse en cualquier momento sin que ello tenga consecuencias negativas para él. Asimismo, solicitar la autorización de los tutores legales, la misma debe ser gestionada antes de dar inicio al primer módulo, mediante un documento escrito que informe sobre los objetivos generales del programa, los temas que se trabajarán, la metodología empleada, la confidencialidad de las reflexiones personales y los canales de comunicación disponibles si los tutores desean hacer consultas o recibir retroalimentación. Este documento no requiere un lenguaje técnico, sino que sea accesible y preciso que permita una decisión consciente e informada.

Consideración final

Facilitar un programa de educación emocional con adolescentes es una tarea que combina conocimiento técnico con presencia humana. Las herramientas que ofrece este libro tienen mayor efectividad cuando quien las implementa puede sostener con calma los momentos de incomodidad que el trabajo emocional inevitablemente genera, sin apresurarse a resolverlos ni a desviarlos. En ese sentido, el autocuidado del facilitador y la revisión periódica de su propia

experiencia emocional durante el programa no son elementos secundarios: forman parte del mismo proceso que se propone acompañar.

"Inflámanse sus ojos y centellean; intenso color rojo cubre su semblante, hierve la sangre en las cavidades de su corazón, tiémblanle los labios, aprieta los dientes, el cabello se levanta y eriza, su respiración es corta y ruidosa, sus coyunturas crujen y se retuercen, gime y ruge; su palabra es torpe y entrecortada, chocan frecuentemente sus manos, sus pies golpean el suelo, agítase todo su cuerpo, y cada gesto es una amenaza: así se nos presenta aquel a quien hincha y descompone la ira" (Séneca).

PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR

Palabras Brillantes, Mentes Creativas

MÓDULO 1

Comprender y Reconocer la Ira

Módulo 1
Comprender y reconocer la ira



Este módulo propone un primer acercamiento a la ira como emoción con historia, cuerpo y función. Se exploran sus fundamentos biológicos, psicológicos y sociales, y se desarrolla la capacidad de reconocer sus señales tempranas antes de que la emoción escale. Comprender la ira es el punto de partida necesario para aprender a regularla.

"La ira es un breve momento de locura"
(Séneca).

La gestión de la ira no se basa en reprimirla, sino en manejarla con habilidad, es decir, reconocerla, comprenderla y aprender a dirigirla de forma constructiva, lo cual impacta de forma positiva en el equilibrio emocional, el desarrollo humano y el fortalecimiento de relaciones interpersonales positivas (Zohuri y Dalili, 2023).

Fundamentos bio-psico-sociales de la ira

La ira es una emoción básica y adaptativa que surge como respuesta a una amenaza o frustración percibida. Desde una perspectiva biológica, la ira está asociada con la activación del sistema nervioso autónomo, especialmente la amígdala, que procesa las emociones intensas y prepara al cuerpo para la acción (LeDoux, 2012).

La conducta agresiva en el ser humano se modula mediante la interacción neurobiológica del hipotálamo, la amígdala y múltiples áreas del sistema límbico. Mientras tanto, la regulación de impulsos depende de la corteza prefrontal, permitiendo frenar conductas automáticas. Las disfunciones en estos sistemas pueden aumentar o disminuir las conductas violentas. En investigaciones realizadas con felinos se han encontrado dos formas de agresión: la emocional y la de caza; ambas dependen de la interacción de regiones como la amígdala, el tronco encefálico y el hipotálamo. Estos modelos ayudan a comprender los procesos parecidos en humanos, donde la acción de la corteza prefrontal implementa un control e inhibición de orden superior (Ortega-Escobar y Alcázar-Córcoles, 2016).

Otro elemento fundamental del desarrollo humano, estrechamente vinculado a la base biológica, es la personalidad, entendida como un sistema relativamente estable de disposiciones emocionales, cognitivas y conductuales con un marcado componente neurobiológico. Desde esta perspectiva, la regulación emocional y, en particular, la experiencia y expresión de la ira, se encuentran

moduladas por rasgos temperamentales y de personalidad que influyen en la forma en que los individuos perciben, interpretan y responden a las demandas del entorno. Durante la adolescencia, etapa clave en la consolidación de la personalidad, la ira suele manifestarse a través de conductas agresivas de tipo impulsivo o proactivo, asociadas a características como la impulsividad, la búsqueda de novedad y el bajo control inhibitorio, rasgos con una clara base biológica que se integran progresivamente en la estructura de la personalidad (Cloninger, Svrakic, & Przybeck, 1993). Lajunen & Gaygısız (2022) señalan el modelo de temperamento y carácter de Cloninger et al. (1993) el cual tiene cuatro dimensiones temperamentales con base neurobiológica: la búsqueda de novedad, el daño evitación, la dependencia de la recompensa y la persistencia. La búsqueda de novedad favorece respuestas emocionales rápidas ante experiencias frustrantes, por lo tanto, se genera una respuesta impulsiva y con poca tolerancia. Debido a su mayor reactividad emocional los adolescentes con alta búsqueda de novedad responden mejor a intervenciones que comienzan con técnicas físicas de regulación emocional; como las propuestas en el Módulo 2 antes de avanzar hacia estrategias cognitivas que requieren mayor capacidad de reflexión y pausa, como las del Módulo 3.

En este contexto, el incremento de la agresividad se relaciona con elevados niveles de ira-rasgo, impulsividad, tensión emocional y bajo autocontrol, así como con dificultades en la relación con la autoridad y en el afrontamiento de los problemas cotidianos (Socastro-Gómez & Jiménez-Perianes, 2019). A su vez, los adolescentes con mayores niveles de agresividad tienden a emplear moldes mentales desadaptativos, como el desplazamiento emocional, la evitación y la atribución de los fracasos al temperamento, lo que favorece la externalización de la ira y dificulta su regulación adecuada. En términos generales, la agresividad puede entenderse como una disposición relativamente estable a responder de forma agresiva ante

diversas situaciones, caracterizada por intencionalidad, consecuencias negativas y manifestaciones heterogéneas tanto físicas como verbales (Berkowitz, 1996; Carrasco & González, 2006). Esta interacción entre biología, personalidad y emoción resulta clave para comprender por qué algunos adolescentes presentan mayores dificultades en el manejo adaptativo de la ira, lo que subraya la necesidad de intervenciones que aborden no solo la conducta observable, sino también los procesos cognitivo-emocionales y los rasgos de personalidad subyacentes.

Para manejar adecuadamente la ira, se necesita comprender la causa que desencadena el malestar y prestar atención a las reacciones fisiológicas, como a los pensamientos involucrados. La emoción de ira surge cuando aparece un desequilibrio entre lo que se necesita y lo que se obtiene. Desde esta perspectiva se entiende que la ira emerge de la interpretación cognitiva subjetiva frente a una situación determinada. Esta respuesta emocional surge cuando el individuo percibe que sus necesidades o intereses se ven afectadas o vulneradas por las acciones de alguien más. En consecuencia, la percepción a interferencias o bloqueos de las metas personales constituye un elemento central en la aparición de la ira, mostrando que las emociones dependen del significado que la persona le dé a sus experiencias (Steele & Roseman, 2022). Igualmente, la ira se mantiene porque la tensión corporal interactúa con la subjetividad de la persona (Butts, 2007).

Desde una perspectiva psicológica, la ira puede provocar efectos adversos tanto para la salud física como emocional. Cuando el enojo se expresa de forma impulsiva, puede afectar a las relaciones y ser un desencadenante de conductas problemáticas; no obstante, inhibir tampoco constituye una estrategia sana, ya que genera síntomas físicos y malestar interno. Por lo tanto, la alternativa más positiva y regulada que favorece al bienestar de la persona es mejorar la

comprensión de sus emociones para así facilitar respuestas adaptativas y minimizar la intensidad del malestar (Sanz-Martínez, 2012).

Rueda de Plutchik: continuum de intensidad

La ira no aparece siempre de la misma forma ni con la misma intensidad. Según la rueda de las emociones de Plutchik (1980), esta emoción puede entenderse como un continuo que va desde manifestaciones leves hasta expresiones muy intensas. Por ejemplo, una persona puede sentir irritación o molestia ante una situación cotidiana, pasar a un enojo más fuerte cuando percibe injusticia o frustración y llegar incluso a experimentar furia excesiva cuando la emoción se intensifica y se pierde el control. Esto significa que la ira no es una emoción estática, sino que tiene diferentes niveles y reconocerlos es el primer paso para regularla de manera adecuada.

Comprender que la ira aumenta progresivamente permite identificar señales tempranas antes de que la emoción se vuelva desbordante. Cuando se logra detectar la ira en sus fases iniciales, como la irritación o el enfado, es más fácil aplicar estrategias de autocontrol, comunicación y resolución de conflictos. Por el contrario, cuando no se reconocen estas señales, la ira puede escalar y expresarse a través de gritos, discusiones o conductas agresivas. Por ello, aprender a identificar en qué nivel de la ira se encuentra una persona ayuda a prevenir reacciones impulsivas y favorece una convivencia más saludable en el entorno educativo.

Averill (1982) argumenta que la ira se manifiesta como un rol social transitorio cuya expresión depende de normas culturales específicas: lo que la provoca, cómo se expresa y ante quién varía significativamente según el contexto social y cultural en el que ocurre.

En algunas culturas, la expresión abierta de la ira puede ser más aceptada, mientras que en otras puede ser reprimida.

Tomar conciencia de las señales internas que anticipan esta reacción intensa es fundamental dentro de la interacción social, ya que la ira se manifiesta inicialmente a través de expresiones sutiles, que pueden pasar desapercibidas. Identificarlas, mediante una sensibilización adecuada, permite comprender el estado emocional del individuo y así evitar que la ira escale. De esta manera se facilita la regulación emocional y se reduce la probabilidad de conflictos mayores (Hagan et al., 2020).

Señales fisiológicas y cognitivas tempranas

La experiencia de ira se encuentra vinculada a la activación del sistema biológico de lucha o huida. Al ponerse en marcha este mecanismo, el organismo presenta modificaciones fisiológicas como el incremento del ritmo cardíaco, dilatación bronquial, el aumento de la frecuencia respiratoria, redistribución del flujo sanguíneo y la liberación de glucosa hepática. Tales respuestas predisponen al organismo para la confrontación inmediata y conforman las señales fisiológicas propias de la ira (McCarty, 2016).
Richard et al. (2022) mencionan múltiples estudios que han explorado los mecanismos o procesos mentales que intervienen en la ira y su vínculo con la conducta agresiva. Según la evidencia disponible, estas investigaciones han demostrado que la ira está vinculada con procesos cognitivos frontales, incluyendo la atención, el control cognitivo y la desregulación emocional.

La ira funciona como un estado emocional que distorsiona el procesamiento cognitivo y la forma en que se perciben y evalúan las situaciones sociales. Cuando el individuo experimenta ira posterior a una provocación, la activación emocional influye en el procesamiento

cognitivo, lo que incrementa la probabilidad de interpretar la conducta ajena desde un sesgo hostil (Liu et al., 2024).

Termómetro de la ira y mapa de desencadenantes

Reconocer las señales tempranas de las emociones intensas constituye un componente central de la autorregulación emocional y de la prevención de conductas desadaptativas. La evidencia científica señala que la capacidad de identificar cambios iniciales en la activación emocional, como tensión corporal, pensamientos negativos recurrentes o alteraciones en la respiración, permite intervenir antes de que la emoción alcance niveles elevados de intensidad. En particular, los modelos contemporáneos de regulación emocional sostienen que las estrategias aplicadas en las fases tempranas del proceso emocional resultan significativamente más eficaces que aquellas implementadas cuando la emoción ya se ha intensificado (Gross, 2015). Este modelo distingue entre estrategias antecedentes aquellas que actúan antes de que la emoción alcance su punto más intenso y estrategias de respuesta las que modulan la emoción una vez activada. Las técnicas de respiración y movimiento (Módulo 2) corresponden a estrategias de respuesta; la reestructuración cognitiva y la resolución de problemas operan como estrategias antecedentes; y la regulación emocional integrada (Módulo 3) articula ambos niveles como un proceso continuo.

En este sentido, aprender a reconocer estas señales iniciales favorece una respuesta más flexible y adaptativa ante situaciones de estrés, frustración o conflicto interpersonal.

En el caso específico de la ira, diversos estudios han demostrado que la detección temprana de sus manifestaciones reduce la probabilidad de respuestas impulsivas y agresivas, especialmente durante la adolescencia, etapa caracterizada por una mayor reactividad

emocional y un control inhibitorio aún en desarrollo. La ira suele anunciarse a través de señales progresivas: irritación, inquietud, aumento de la activación fisiológica, que, si no son identificadas y gestionadas oportunamente, pueden escalar hacia expresiones de mayor intensidad y pérdida de control conductual (Novaco, 2016). Por ello, el entrenamiento en el reconocimiento temprano de la ira no solo contribuye al autocontrol emocional, sino que también promueve habilidades de afrontamiento, resolución de conflictos y convivencia saludable, consolidándose como un eje clave en las intervenciones psicoeducativas preventivas.

Evaluación con escala de automonitoreo validada

El uso de instrumentos de automonitoreo en programas de regulación emocional constituye una herramienta complementaria de gran utilidad para identificar el punto de partida de cada participante y documentar los cambios producidos a lo largo del proceso. En el contexto del manejo de la ira, el automonitoreo permite registrar con mayor precisión la frecuencia, la intensidad y los desencadenantes de los episodios emocionales, convirtiendo la experiencia subjetiva en información observable y comparable. Este tipo de registro forma parte de los componentes recomendados en los programas estructurados de intervención (Deffenbacher, 2011), dado que favorece la autoconciencia emocional y proporciona al facilitador información relevante para ajustar el acompañamiento según las necesidades del grupo (Anjanappa et al., 2023).

En coherencia con este enfoque, el presente programa incorpora en el Anexo 7 una propuesta de escala de automonitoreo, diseñada específicamente a partir de los contenidos trabajados en cada módulo. Su aplicación se propone en dos momentos: antes del inicio del Módulo 1 y al finalizar el Módulo 5, con el propósito de ofrecer una referencia orientativa sobre el nivel de habilidades de regulación de la

ira al inicio y al cierre del programa. Si bien esta escala tiene un carácter inicial orientativo y todavía no ha sido sometida a validación psicométrica formal, su estructura se articula directamente con las dimensiones trabajadas en los módulos, lo que la convierte en un recurso accesible y coherente con los objetivos del programa (Kjærvik et al., 2024).

Actividades prácticas

"Ninguna emoción es invencible cuando el cuerpo aprende a aquietarse". (Séneca)

Nota para el facilitador: Este módulo introduce por primera vez el tema de la ira de forma reflexiva y personal, y avanza hacia la identificación de los factores que la desencadenan. La Actividad 3 (Mi relación con la ira) invita a explorar experiencias pasadas vinculadas al enojo, incluyendo vivencias de la infancia o adolescencia, lo que puede movilizar recuerdos con mayor carga emocional de lo esperado. Es recomendable crear un clima de confianza antes de iniciar las actividades escritas, aclarando al grupo que las reflexiones personales son privadas y que nadie está obligado a compartirlas en voz alta. Si algún participante muestra señales de malestar sostenido, como silencio prolongado, llanto que no cede o dificultad para continuar la actividad, conviene pausar sin forzar la continuación y ofrecer un espacio de contención breve fuera del grupo. Si durante las Actividades 5 o 6 algún participante identifica desencadenantes relacionados con situaciones de violencia, abuso o conflicto grave, no debe profundizarse en ese contenido dentro del espacio grupal: la indicación es contener, agradecer la confianza y derivar a un profesional de salud mental de forma discreta y oportuna. En caso de que el participante revele situaciones de conflicto familiar intenso o experiencias que sugieran la necesidad de atención especializada, se

recomienda informar al orientador o psicólogo escolar de la institución.

El paso constante de la rutina diaria suele parecerse a una colmena ruidosa, en la que transitamos nuestras emociones siguiendo un ritmo acelerado, muchas veces sin detenernos a escucharlas ni a tomar conciencia de ellas. En medio de ese movimiento, la ira aparece con fuerza, reclamando atención y expresándose cuando no encuentra un espacio para ser reconocida. Es por eso que el objetivo de estas actividades es ayudar a los participantes a comprender la ira, sus causas, manifestaciones y efectos, así como sentar las bases para su regulación efectiva. Cada propuesta ha sido planteada como una invitación a observarse con honestidad y encontrarse consigo mismo/a.

Actividad 1. ¿Mito o realidad?

Identifique y cuestione las creencias que ha aprendido sobre la ira. Muchas ideas culturales, como “las personas buenas no se enojan”, influyen en la forma en que interpretamos y expresamos nuestras emociones. El objetivo es reconocer estas creencias y analizarlas de manera crítica.

Se lee una serie de frases relacionadas con la ira y se reflexiona si las considera verdaderas o falsas según su experiencia. Luego, se analiza cómo estas creencias han influido en su forma de reaccionar ante el enojo. Finalmente, se promueve una reflexión grupal orientada a comprender que la ira es una emoción humana natural que puede ser comprendida y regulada de forma saludable. Esta actividad favorece el autoconocimiento emocional y permite iniciar un proceso de revisión de ideas que pueden limitar la gestión adecuada de la ira.

Actividad 2. ¿Qué es realmente la ira?

Reflexione sobre el significado personal de la ira. Con frecuencia se identifica en esta emoción únicamente como una reacción negativa, sin reconocer que también cumple una función adaptativa relacionada con la defensa de necesidades, valores y límites personales.

Cada persona debe recordar una situación reciente en la que haya experimentado enojo. Luego reflexiona sobre cómo se manifestó esta emoción en su cuerpo, qué pensamientos aparecieron y qué circunstancias la desencadenaron. Finalmente, se genera un diálogo que permita comprender que nombrar la emoción y reconocer sus señales constituye el primer paso para poder gestionarla de manera consciente.

Actividad 3. Mi relación con la ira

Se motiva a explorar cada historia personal con la ira. En el transcurso de la vida se desarrolla una relación particular con las emociones a partir de las experiencias familiares, sociales y culturales. Comprender este recorrido permite identificar patrones que influyen en la manera actual de reaccionar frente al enojo.

Los participantes reflexionan sobre experiencias pasadas relacionadas con la ira, especialmente aquellas vividas durante la infancia o adolescencia. Luego identifican qué aprendieron sobre cómo expresar o reprimir esta emoción. Por último, se orienta a comprender que la ira no es una amenaza, sino una señal emocional que puede ofrecer información importante sobre nuestras necesidades y límites.

Actividad 4. Mi termómetro de la ira

El participante reconoce que la ira no surge de manera abrupta, sino que se incrementa de manera gradual. Observar los distintos niveles de intensidad emocional permite identificar con mayor precisión cuándo el enojo empieza a crecer y en qué momento conviene intervenir para evitar respuestas impulsivas.

Se elabora una escala personal que represente la intensidad de la ira desde niveles leves hasta estados de mayor desborde emocional. En esa secuencia se describen señales físicas, pensamientos y conductas características de cada nivel. A partir de este registro, se identifican los momentos en los que todavía es posible actuar con mayor control y aplicar estrategias de regulación. El ejercicio favorece la conciencia emocional y ayuda a prevenir reacciones desproporcionadas.

Actividad 5. Mis desencadenantes

En este espacio es importante identificar de manera más profunda las situaciones, palabras o contextos que suelen activar la ira. El objetivo es favorecer el autoconocimiento emocional y reconocer patrones de reacción.

Se solicita a los participantes que elaboren una lista de situaciones que con frecuencia provocan enojo. Luego se analiza qué tienen en común estas experiencias y qué pensamientos suelen acompañarlas. Posteriormente, se reflexiona sobre cómo reconocer estos desencadenantes permite anticipar la reacción emocional y aplicar estrategias de regulación antes de que la ira se intensifique.

Actividad 6. Mapa de desencadenantes

Se construye una representación visual de los factores que provocan la ira. Organizar estos elementos de manera gráfica permite comprender mejor la estructura de la experiencia emocional.

Cada participante identifica los principales detonantes de su enojo. Luego los organiza en un mapa visual que incluya pensamientos, emociones y reacciones corporales asociadas. Al final, se analiza cómo este mapa permite reconocer patrones emocionales y comprender mejor las situaciones que requieren mayor atención.

Actividad 7. Interruptores de la ira

Se induce a identificar estrategias personales que ayudan a disminuir la intensidad de la ira. Estas estrategias funcionan como "interruptores emocionales" que permiten interrumpir la escalada del enojo.

Cada participante reflexiona sobre acciones que le ayudan a calmarse cuando se siente molesto, como realizar pausas conscientes, respirar profundamente o cambiar el enfoque de atención. Luego elabora una lista de estas estrategias personales. Al terminar, se analiza cómo aplicar estos recursos en situaciones de alta activación emocional.

Evaluación y reflexión

La evaluación se propone como un espacio de conciencia sobre lo aprendido a lo largo del módulo. Se invita a los participantes a reflexionar: ¿Qué idea sobre la ira cambiaste o matizaste después de trabajar este módulo? ¿En qué nivel del termómetro experimentas la ira con mayor frecuencia y cómo lo reconoces en tu cuerpo? ¿Cuál es el desencadenante que identificaste con mayor claridad y qué lo hace tan activador para ti? ¿Qué aprendiste sobre el origen de tu enojo que

no habías reconocido antes de construir tu mapa de desencadenantes? ¿De los interruptores que identificaste, cuál podrías aplicar con mayor facilidad en una situación real?

Este momento permite reconocer avances y tomar responsabilidad sobre el propio proceso emocional.

PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR

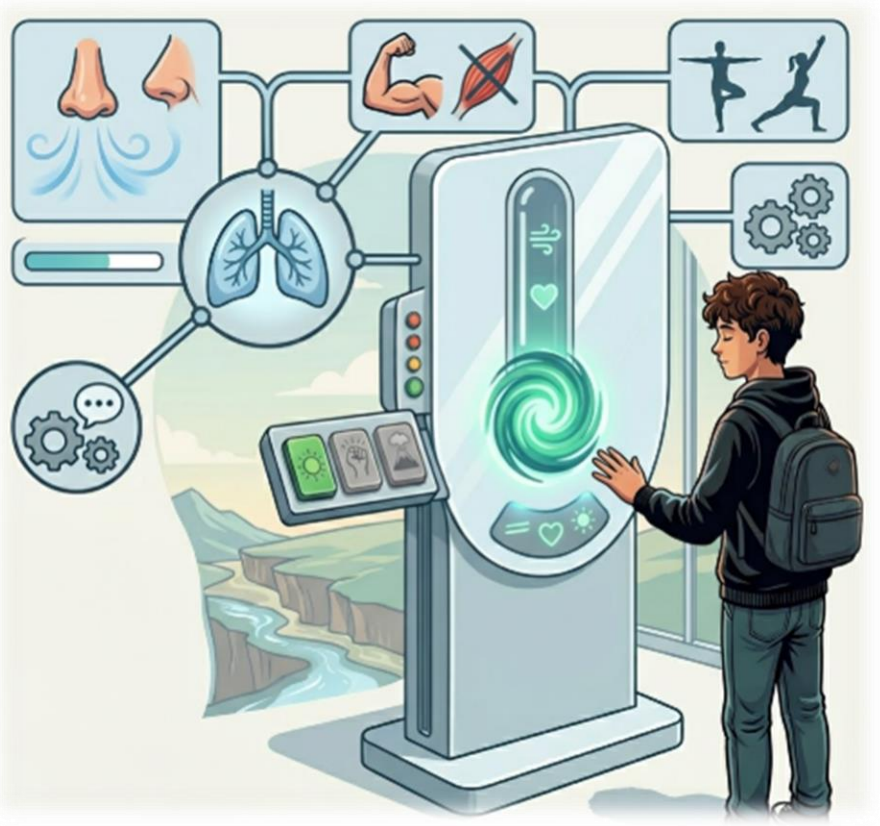
Palabras Brillantes, Mentes Creativas

MÓDULO 2

Regulación Corporal y Somática

www.paginasbrillantesecuador.com

Módulo 2
Regulación corporal y somática



La ira se siente antes de que se piense. Este módulo trabaja ese sustrato corporal mediante técnicas de respiración, relajación muscular y movimiento físico, todas ellas orientadas a reducir la activación fisiológica que acompaña a los episodios de enojo. Asimismo se ofrecen herramientas concretas para que el cuerpo deje de ser el primer escalón de la desregulación.

"La calma de la mente no se logra cambiando las circunstancias, sino regulando el propio interior". (Epicteto)

Desde el modelo procesual de regulación emocional de Gross (2015), las técnicas que se trabajan en este módulo corresponden a lo que el autor denomina estrategias de respuesta, es decir, intervenciones que actúan sobre la emoción una vez que ya ha sido activada. A diferencia de las estrategias antecedentes, que buscan modificar la situación o su interpretación antes de que la emoción se desencadene, las estrategias de respuesta operan sobre la experiencia fisiológica y expresiva de la emoción en el momento en que esta ya está presente. En ese sentido, la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva y el movimiento físico no son recursos auxiliares, sino intervenciones con un lugar definido dentro de la secuencia regulatoria: actúan cuando el cuerpo ya ha iniciado su respuesta de activación y ofrecen una vía concreta para modularla antes de que escale.

Las técnicas de respiración y relajación son herramientas ampliamente utilizadas para el manejo de la ira. Estas técnicas incluyen la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la meditación mindfulness.

La respiración profunda consiste en inhalar y exhalar lentamente para reducir la activación fisiológica asociada con la ira (Tang et al., 2015). La relajación muscular progresiva implica tensar y luego relajar diferentes grupos musculares para disminuir la tensión física. La meditación mindfulness por su parte ayuda a aumentar la conciencia del momento presente y a reducir la reactividad emocional (Hofmann et al., 2010). Estas técnicas han demostrado ser efectivas en la reducción de la ira y la mejora del bienestar emocional.

Las emociones como la ira o el miedo generan respuestas fisiológicas intensas e inmediatas del sistema nervioso simpático (SNS). La investigación indica que estas dos emociones se ven afectadas por el estrés y se asocian con un incremento en la frecuencia cardiaca, lo

que evidencia su efecto activador en el cuerpo. Asimismo, se menciona que cuando un escenario es percibido como amenazante, el cuerpo activa una respuesta biológica rápida para afrontar dicho estímulo. Es así como se demuestra que la percepción de peligro presenta mecanismos involuntarios ante situaciones estresantes (Lupis et al., 2014).

Luo et al. (2025) señalan que la práctica de respiración lenta es una herramienta eficaz para disminuir la activación emocional en contextos de ansiedad e incertidumbre. Este ejercicio disminuye la frecuencia cardíaca y eleva los indicadores parasimpáticos, lo que evidencia una respuesta fisiológica más equilibrada.

El control voluntario de la respiración lenta influye directamente en el sistema nervioso autónomo, promoviendo patrones fisiológicos relacionados con un aumento del tono parasimpático, lo que incide principalmente en la variabilidad de la frecuencia cardiaca y la arritmia sinusal respiratoria. Este tipo de respiración genera un mayor predominio parasimpático, mediado por el tono vagal, la influencia directa sobre la frecuencia cardíaca y la integración de señales en el sistema nervioso central a través del núcleo del Tracto Solitario. En resumen, la respiración lenta no solo actúa sobre la función cardíaca, sino que su efecto trasciende sobre los parámetros cardiovasculares como en la modulación autonómica, favoreciendo estados de serenidad y estabilidad interna (Zaccaro et al., 2018).

Respiración diafragmática y técnica 4-7-8

La respiración diafragmática es un método de respiración profunda que consiste en llenar el abdomen de aire y soltarlo de forma pausada y lenta. Desde el punto de vista mecánico, implica la contracción activa del diafragma y la expansión del abdomen durante la inhalación, lo que reduce la frecuencia respiratoria y permite un

intercambio de gases más eficiente. Esta técnica facilita la disminución de la activación fisiológica del estrés, promueve una mayor activación del nervio vago, contribuye a reducir la presión arterial y los niveles de ansiedad, y favorece un estado de calma sostenida. Una de sus variantes más utilizadas en programas de regulación emocional es la técnica 4-7-8, que consiste en inhalar por la nariz durante cuatro segundos, retener el aire durante siete segundos y exhalar lentamente por la boca durante ocho segundos. La exhalación prolongada es el elemento clave de esta variante: al extenderse más que la inhalación, activa de forma más intensa el sistema nervioso parasimpático y genera una desaceleración progresiva de la respuesta de estrés, lo que la convierte en una herramienta de acceso rápido ante situaciones de alta activación emocional. Su incorporación en este programa resulta especialmente pertinente porque puede practicarse en cualquier momento y lugar, sin necesidad de recursos externos, lo que la convierte en una estrategia de alta viabilidad para los adolescentes en situaciones cotidianas de tensión emocional (Hopper, 2019).

Relajación muscular progresiva

La Relajación Muscular Progresiva (RMP) es una técnica desarrollada por Edmund Jacobson que consiste en aplicar tensión y posterior distensión de forma secuencial en distintos grupos musculares del cuerpo, comenzando habitualmente por las extremidades inferiores y avanzando progresivamente hacia el rostro y el cuello. Este proceso de contraste deliberado entre tensión y relajación entrena al individuo para reconocer la diferencia entre ambos estados musculares y, con la práctica, para acceder voluntariamente al estado de relajación cuando lo necesita. La RMP es reconocida por su efectividad para reducir la respuesta fisiológica de alarma, ya que modula la actividad del sistema nervioso simpático, reduce la tensión muscular acumulada que acompaña a los estados de estrés intenso y favorece

una sensación de calma y bienestar sostenida (Maritescu et al., 2025). Su aplicación resulta especialmente útil en el manejo de la ira porque interviene sobre la activación corporal que esta emoción genera de forma automática: al trabajar directamente sobre la musculatura, la técnica ofrece una vía de regulación que no depende del control cognitivo, lo que la hace accesible incluso en momentos de alta activación emocional donde los recursos reflexivos se encuentran temporalmente reducidos.

Mindfulness aplicado a la ira

Kabat-Zinn (1994) describe el mindfulness como la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente y sin juicio, observando los propios pensamientos, sensaciones y emociones tal como aparecen, sin intentar modificarlos ni reaccionar automáticamente ante ellos. Aplicado al manejo de la ira, este enfoque resulta especialmente relevante porque amplía el espacio entre el estímulo que activa la emoción y la respuesta conductual, permitiendo al individuo reconocer las señales tempranas del enojo antes de que escale hacia una reacción impulsiva. En contextos psicoeducativos con adolescentes, donde la reactividad emocional es más intensa y el control inhibitorio aún está en desarrollo, esta capacidad de pausa consciente constituye una herramienta de alta utilidad práctica.

La meditación mindfulness ayuda a aumentar la conciencia del momento presente y a reducir la reactividad emocional (Hofmann et al., 2010). Su práctica regular contribuye a reducir la reactividad emocional y la intensidad de las respuestas agresivas, al mejorar el control atencional y la regulación de los sistemas neurobiológicos implicados en la respuesta al estrés. Investigaciones en neurociencia han mostrado que el entrenamiento en mindfulness se asocia con cambios funcionales en regiones cerebrales vinculadas al control

ejecutivo y a la regulación emocional, como la corteza prefrontal, lo que permite una mayor modulación de las respuestas automáticas ante estímulos percibidos como amenazantes o frustrantes (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

La evidencia disponible respalda el uso de intervenciones basadas en mindfulness para la reducción específica de la ira. Amutio et al. (2015) verificaron que la aplicación de un programa de entrenamiento en mindfulness produjo mejoras significativas en el estado de ira, la expresión interna de la emoción y su control, manteniéndose varios de estos efectos tras un seguimiento de tres meses. En el marco de este programa, las técnicas de atención plena funcionan como un puente entre la regulación corporal trabajada en las actividades anteriores y las estrategias cognitivas que se desarrollan en el Módulo 3.

Ejercicio físico como descarga reguladora

El ejercicio físico regular ofrece beneficios psicológicos clave para el manejo de la ira, ya que se relaciona con menores niveles de ira y un mayor control emocional. Además de disminuir el estrés, la ansiedad y la frustración, favorece recursos como la autoeficacia y estrategias de afrontamiento más saludables, lo que ayuda a reconocer y regular la ira de forma más adaptativa. Así, el ejercicio funciona como un factor protector de la salud mental y previene respuestas impulsivas ante situaciones de tensión (Kim et al., 2019).

Plan integrado de regulación corporal semanal

Actividades como el running, el yoga y los deportes de equipo son particularmente útiles. El running y otras actividades aeróbicas favorecen la liberación de tensión acumulada y reducen síntomas de irritabilidad y enojo al promover una regulación fisiológica progresiva. Por su parte, el yoga combina movimiento, respiración y atención plena, lo que ha demostrado efectos positivos en la disminución de la

impulsividad y en el aumento de la conciencia corporal y emocional, facilitando respuestas más reflexivas ante situaciones de frustración (Khalsa & Butzer, 2016). Asimismo, los deportes de equipo ofrecen un espacio estructurado para la expresión emocional, el aprendizaje de normas, la cooperación y la resolución de conflictos, promoviendo habilidades socioemocionales que contribuyen a una gestión más adaptativa de la ira y la reducción de conductas agresivas (Eime et al., 2013). En conjunto, estas actividades permiten transformar la activación emocional en una experiencia reguladora, convirtiendo el movimiento en una herramienta clave dentro de los programas psicoeducativos de control de la ira.

Actividades prácticas

*"Dominar la respiración es el primer paso para dominar la pasión"***.** ***(****Marco Aurelio)*

El módulo invita a recordar, con suavidad, un momento en el que se ha experimentado ira y observar las huellas que dejó en el cuerpo. Para realizar la actividad, se da la indicación de colocar una mano en el pecho y la otra en el abdomen, tomar conciencia en el espacio presente por medio de la respiración y formularse las siguientes preguntas: ¿Mi respiración se aceleró? ¿Cómo se sentía mi cuerpo? ¿Apareció tensión en los músculos? ¿Respiré de forma superficial o profunda?

Este primer momento permite comprender que la ira no es únicamente una emoción mental, sino una experiencia corporal completa. Prever de forma anticipada la activación fisiológica ante la emoción intensa de la ira a través de técnicas corporales disminuye drásticamente sus consecuencias adversas. Reconocer estas señales constituye el primer paso hacia la autorregulación emocional.

Actividad 1. Entendiendo el poder de la respiración

Es fundamental comprender la relación entre el cuerpo y las emociones. La ira activa el organismo como si estuviera frente a una amenaza, generando cambios fisiológicos que influyen en la intensidad de la emoción.

En este punto, se explica brevemente cómo la ira afecta el ritmo cardíaco, la tensión muscular y la respiración. Luego los participantes reflexionan sobre cómo estos cambios se presentan en su propia experiencia emocional. Finalmente, se analizará cómo la respiración consciente puede ayudar a recuperar el equilibrio emocional.

Actividad 2. Aprendiendo a regular a través de la respiración

Se practican técnicas de respiración que favorecen la calma y la regulación emocional.

Se trabaja la respiración diafragmática, enfocando la atención en el movimiento del abdomen. Posteriormente, se practica una técnica de respiración rítmica que permite disminuir la activación fisiológica. Se concluye reflexionando sobre los cambios que experimentaron en su cuerpo y estado emocional.

Actividad 3. Relajando el cuerpo y la mente

Experimentar la relajación muscular progresiva es una forma de liberar la tensión acumulada en el cuerpo.

De inicio, los participantes tensan de manera consciente distintos grupos musculares. Luego relajan progresivamente cada zona del cuerpo, prestando atención a la diferencia entre tensión y relajación. Para finalizar, se reflexiona sobre cómo esta práctica puede convertirse en una herramienta útil para reducir el estrés y la ira.

Actividad 4. Mi plan de regulación corporal

Es básico identificar las técnicas corporales que resultaron más útiles durante el trabajo con respiración y relajación.

Se analizan las estrategias que generaron mayor sensación de calma. Luego se elabora un pequeño plan personal para integrarlas en la vida diaria. Al final, se promueve un compromiso personal con el cuidado del cuerpo como parte del manejo emocional.

Actividad 5. El cuerpo como vía de regulación emocional

Comprender cómo el movimiento corporal puede convertirse en una herramienta para regular la ira.

Se inicia con una breve explicación sobre la relación entre energía emocional y movimiento físico. Para continuar meditando sobre cómo el ejercicio puede ayudar a liberar tensión. Al concluir, se analizan ejemplos de actividades físicas que favorecen el bienestar emocional.

Actividad 6. Movilizando la energía de la ira

Experimentar el movimiento corporal es una forma de liberar energía emocional acumulada.

Se realizan ejercicios de activación corporal progresiva. Se incluyen movimientos dinámicos orientados a liberar tensión. Para el cierre, se reflexiona sobre los cambios físicos y emocionales experimentados después del ejercicio.

Actividad 7. Eligiendo el movimiento como aliado

El participante identifica actividades físicas que puedan convertirse en recursos de regulación emocional.

Se inicia con una reflexión individual sobre qué tipo de movimiento disfruta más. Posteriormente, se identifican actividades que podrían integrarse en la vida cotidiana. Finalmente, se elabora un compromiso personal para utilizar el movimiento como herramienta de manejo emocional.

Actividad 8. Reconociendo mi energía corporal

Esta tarea posibilita distinguir las transformaciones del cuerpo antes, durante y después del movimiento. Comprender la relación entre activación física y regulación emocional ayuda a percibir que el ejercicio no solo descarga tensión, sino que también reorganiza la experiencia interna.

Se invita a registrar el estado corporal previo a la actividad física, identificando señales como rigidez, respiración acelerada o inquietud. Después del movimiento, se comparan esas sensaciones con el estado final del cuerpo y del ánimo. Esta observación hace visible el efecto regulador del ejercicio y fortalece la conciencia sobre su utilidad como recurso preventivo ante la ira.

Actividad 9. Mi plan integrado de regulación corporal

Este ejercicio cierra el módulo consolidando en un solo plan personal las herramientas corporales trabajadas a lo largo de las actividades anteriores. El propósito es que cada persona cuente con una secuencia realista que combine técnicas de calma y movimiento, y que pueda sostenerse en la vida cotidiana como un hábito de autocuidado emocional.

Se comienza seleccionando dos o tres técnicas de respiración o relajación que hayan resultado especialmente útiles, como la respiración diafragmática o la relajación muscular progresiva. A continuación, se identifican una o dos actividades físicas agradables y

posibles de incorporar con regularidad, considerando horarios, espacios disponibles y preferencias personales. Con ambos elementos, se organiza un plan semanal sencillo que especifique cuándo se usará cada recurso: las técnicas de calma para los momentos de tensión inmediata, y el movimiento para prevenir la acumulación de activación a lo largo del día.

Este trabajo favorece la transferencia de lo aprendido a situaciones reales, fortalece la sensación de control sobre las reacciones corporales asociadas al enojo y convierte el cuerpo en el primer aliado de la regulación emocional.

Evaluación y reflexión

La evaluación se propone como un espacio de integración consciente de todo lo trabajado en el módulo. Se invita a los participantes a reflexionar: ¿Qué cambio notaste en tu cuerpo o estado emocional después de practicar las técnicas de respiración y relajación? ¿Qué diferencia percibiste entre la tensión y la relajación muscular durante la práctica progresiva? ¿Qué cambio observaste en tu energía antes y después de la actividad física? ¿Qué tipo de movimiento elegiste como aliado y por qué se ajusta a tu forma de vida? En tu plan integrado de regulación corporal, ¿cuándo usarás las técnicas de calma y cuándo el movimiento?

Este cierre permite comprender que el cuerpo puede convertirse en uno de los recursos más valiosos para el manejo saludable de la ira, y que la regulación emocional es un proceso posible, accesible y profundamente humano.

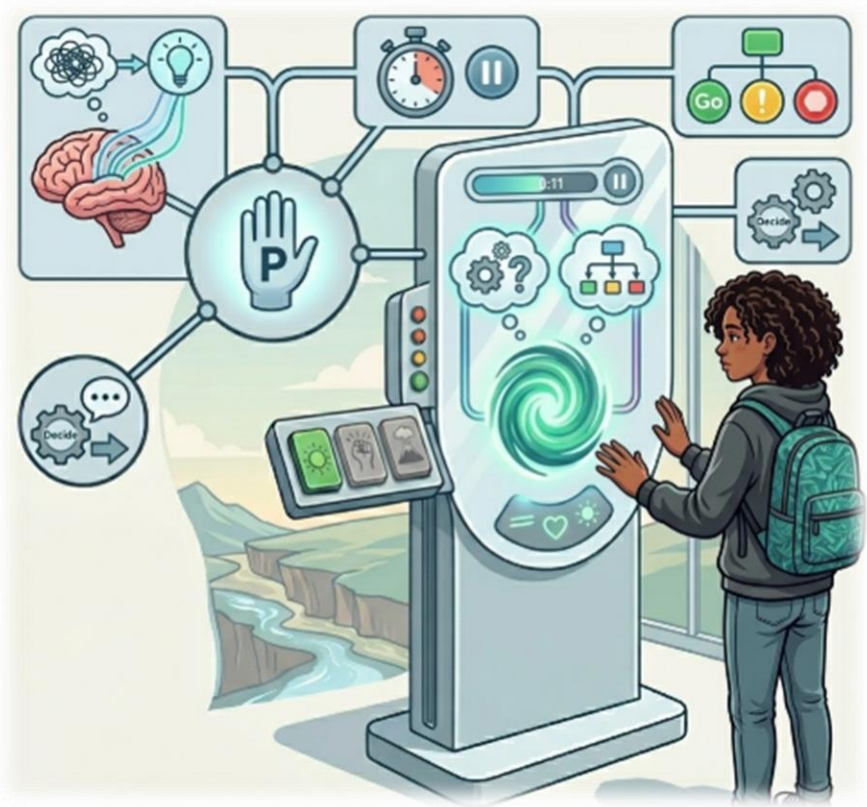
PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR

Palabras Brillantes, Mentes Creativas

MÓDULO 3

Regulación Cognitiva y Conductual

Módulo 3
Regulación cognitiva y conductual



Una vez que el cuerpo está más regulado, es posible intervenir sobre los pensamientos y las decisiones. Este módulo trabaja la reestructuración cognitiva, el control de impulsos y la tolerancia a la frustración como procesos que se sostienen mutuamente. Abordando el mismo dominio desde sus dos dimensiones más complementarias: el pensamiento y la conducta.

"Cualquiera puede enfadarse, eso es fácil; pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado correcto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso no es fácil" (Aristóteles).

Las estrategias que se desarrollan en este módulo se corresponden con lo que Gross (2015) denomina estrategias antecedentes dentro de su modelo procesual de regulación emocional. A diferencia de las estrategias de respuesta trabajadas en el Módulo 2, que actúan sobre la activación fisiológica una vez que la emoción ya está presente, las estrategias antecedentes intervienen sobre los procesos cognitivos que preceden y sostienen la respuesta emocional: la forma en que se interpreta una situación, el significado que se le atribuye y la evaluación que se hace de la propia capacidad para afrontarla. La reestructuración cognitiva, la tolerancia a la frustración y las técnicas conductuales propuestas en este módulo operan precisamente en ese nivel, buscando modificar los patrones de pensamiento que alimentan la ira antes de que la respuesta se vuelva impulsiva o desproporcionada.

Desde el modelo cognitivo se menciona que la ira es el resultado de distintos procesos subjetivos que el individuo realiza frente a una circunstancia determinada. Estas valoraciones tienden a focalizarse como una situación peligrosa, lo cual genera la activación fisiológica que conduce a respuestas poco deliberadas y rápidas. En este enfoque, los pensamientos pueden ser inflexibles, lo cual dificulta la acción de regularse. La ira actúa como un disparador que aumenta la activación fisiológica (Jamieson et al., 2018).

Las técnicas conductuales empleadas para un manejo integral de la ira se enfocan en los procesos cognitivos y conductuales que sostienen las respuestas agresivas. En el texto se explica que la ira se relaciona con atención excesiva a estímulos amenazantes e impulsividad, lo que favorece reacciones automáticas; por ello, una de las técnicas más utilizadas por su efectividad y validez científica es la terapia cognitivo-conductual que se combina con el mindfulness (MB-CBT), generando una regulación de la atención, conciencia emocional y modificación de la conducta. Esta nueva alternativa

terapéutica ayuda a observar la emoción evitando la reacción inmediata, al introducir una pausa antes de actuar, reduciendo la impulsividad y reemplazando conductas agresivas por respuestas más adaptativas. Por lo tanto, fortalece el autocontrol y la regulación emocional (Richard et al., 2022).

Reestructuración cognitiva y modelo ABC

Ellis (1962) propuso el modelo ABC como marco explicativo del papel que tienen los pensamientos en la generación de respuestas emocionales desadaptativas. Según este modelo, no es el acontecimiento activador (A-Activating Event) el que determina directamente la respuesta emocional y conductual (B-Beliefs), las creencias o interpretaciones que la persona hace sobre el acontecimiento y (C- Consequences) las consecuencias emocionales y conductuales. Es decir que (A) no causa directamente (C), más bien depende de las respuestas emocionales de las creencias (B), ya que, cuando esas creencias son irracionales o distorsionadas, las consecuencias emocionales tienden a ser desproporcionadas e intensas. Aplicado al manejo de la ira, este modelo permite identificar con precisión el punto de intervención: no la situación que generó el enojo, sino la interpretación que la persona hizo de ella, lo que abre la posibilidad de modificar la respuesta emocional sin necesidad de cambiar las circunstancias externas.

Ziegler y Smith (2004) verificaron específicamente la relación entre el modelo ABC y la ira, encontrando que las creencias irracionales sobre justicia, exigencia y frustración son los factores cognitivos que con mayor frecuencia median la aparición e intensificación del enojo. A partir de este hallazgo, la reestructuración cognitiva se consolida como una herramienta central en los programas de manejo de la ira, al identificar y cuestionar esas creencias desadaptativas, el individuo puede sustituirlas por interpretaciones más flexibles y realistas que

reduzcan la activación emocional ante los mismos estímulos. Este proceso de revisión cognitiva no elimina la ira, sino que modifica su intensidad y la dirección de la respuesta, favoreciendo reacciones más reflexivas y proporcionadas al contexto.

Control de impulsos y demora de gratificación

Mischel et al. (1989) demostraron, a través de un programa longitudinal de investigación, que la capacidad de postergar voluntariamente una gratificación inmediata constituye una habilidad de autorregulación con implicaciones duraderas: los niños que lograron demorar su respuesta ante estímulos tentadores desarrollaron, en la adolescencia, mayor competencia social, mejor rendimiento académico y una capacidad más sólida para afrontar la frustración y el estrés. Este hallazgo resulta especialmente relevante en el contexto del manejo de la ira, ya que la respuesta impulsiva ante un estímulo provocador funciona de manera análoga a la incapacidad de demorar: el individuo actúa de forma inmediata sin pasar por un proceso de evaluación de consecuencias, lo que convierte al entrenamiento de demora de gratificación en una vía directa para fortalecer el control sobre las reacciones emocionales intensas.

Romer et al. (2010), partiendo de ese mismo marco, verificaron que los adolescentes sí pueden aprender a demorar la gratificación y que esta capacidad actúa como un factor de protección frente a conductas de riesgo asociadas a la impulsividad. Sus resultados sugieren que el entrenamiento sistemático en la postergación de respuestas inmediatas, combinado con una orientación hacia consecuencias futuras, fortalece el autocontrol de forma progresiva y generalizable. En el marco de este programa, las actividades diseñadas para practicar la demora de gratificación buscan trasladar ese principio al contexto emocional: entrenar al adolescente para que, ante la activación de la ira, sea capaz de introducir una pausa antes de

responder, ampliando el espacio entre el estímulo y la reacción de la misma manera en que se entrena cualquier otra habilidad de autorregulación.

Tolerancia a la frustración

La tolerancia a la frustración es la capacidad psicológica para afrontar obstáculos, resultados no deseados o cualquier tipo de dificultad, sin que ello genere una desorganización emocional ni conductas impulsivas, sino que expone habilidades necesarias para regular las emociones negativas que surgen cuando las expectativas son incumplidas. Su relevancia se manifiesta al favorecer el bienestar psicológico, la adaptación a demandas y el modo de respuesta a las dificultades; por el contrario, la baja tolerancia a la frustración se ve asociada con rumiación, irritabilidad, dificultad en el manejo de la ira y acciones impulsivas, afectando de forma negativa el funcionamiento personal y social del individuo (Tobar y Mejía, 2023).

Amor y Mchedlidze (2023) mencionan que los componentes de la tolerancia a la frustración se evalúan mediante cuatro dimensiones principales:

1. Intolerancia emocional: Es la dificultad para controlar emociones intensas; la persona percibe que no puede soportar estados emocionales desagradables.

2. Intolerancia al malestar: Se define como la baja capacidad para tolerar incomodidad física o psicológica; tendencia a evitar el esfuerzo o la incomodidad.

3. Frustración ante el logro: Es la reacción negativa intensa cuando no se alcanzan metas, estándares o expectativas personales.

4. Sentido de derecho o exigencia: Se entiende como la creencia de que las cosas “deben” ser fáciles o justas y que no se debería experimentar frustración.

Time-out / pausa consciente

Esta estrategia se basa en los principios conductuales, los cuales consisten en retirar de forma temporal a la persona de la situación que le está generando una emoción conflictiva o intensa, con la finalidad de interrumpir la respuesta impulsiva. El time-out es una técnica válida y segura que necesita un manejo integral para la regulación emocional. Su fundamento es alejarse del estímulo activador para prevenir conductas agresivas y reducir la activación fisiológica (Morawska y Sanders, 2011). Para que su implementación sea efectiva, se requiere que el individuo identifique previamente las señales internas que indican que la activación emocional está alcanzando un nivel difícil de gestionar, como tensión muscular, aceleración cardíaca o pensamientos rumiativos, de manera que pueda aplicar la pausa antes de que la emoción escale hacia una respuesta descontrolada. Durante el tiempo fuera, el objetivo no es evitar el conflicto sino permitir que el sistema nervioso autónomo recupere su equilibrio antes de retomar la situación. Por ello, esta técnica siempre debe completarse con un regreso al problema una vez que la activación ha disminuido, ya que su propósito es facilitar una respuesta más reflexiva, no sustituir la resolución del conflicto (Deffenbacher, 2011).

Role-playing y modelamiento

Esta técnica es eficaz para el abordaje integral de la ira por medio de la reducción de conductas agresivas dentro de la consejería grupal. Esta estrategia permite que los involucrados representen por medio del teatro y el conocimiento previo situaciones sociales conflictivas para,

de esta manera, poder ensayar respuestas adecuadas en un entorno seguro, favoreciendo la comprensión de actitudes y percepciones, la exploración de sentimientos y el desarrollo de habilidades de resolución de problemas. El role-playing demuestra ser efectivo para disminuir comportamientos de ira, en donde no solo interviene la conducta observable, sino que también promueve mayor autorregulación, control conductual y habilidades sociales (Wathaniyah et al., 2022).

Para Wilkowski y Robinson (2010), el manejo integral de la ira se considera como un fenómeno complejo, el cual involucra pensamientos, conductas y emociones. Se menciona que esta emoción surge y se mantiene gracias a procesos cognitivos automáticos como la falta de autorregulación y rumiación emocional. Es por esto que la intervención eficaz requiere trabajar en los niveles cognitivos, emocionales y de autorregulación, para que así la persona pueda identificar sus pensamientos hostiles y controle la intensidad de la ira mediante estrategias de autocontrol. El modelamiento se construye en los tres niveles:

1. ***Nivel cognitivo***

- ***¿Qué es?:*** Como interpretamos situaciones; la ira surge si atribuimos hostilidad sin evidencia.
- ***Ejemplo:*** "No me saludó… lo hizo para molestarme".
- ***Objetivo:*** Reconocer interpretaciones automáticas y aprender a pensar de manera más neutral.

2. ***Nivel emocional***

- ***¿Qué es?:*** Como se mantiene; la rumiación prolonga e intensifica la ira al dar vueltas a pensamientos hostiles.
- ***Ejemplo:*** Recordar insultos o imaginar venganzas.

- ***Objetivo:*** Interrumpir la rumiación y regular la intensidad emocional.

3. Nivel de autorregulación

- ***¿Qué es?:*** Capacidad de controlar conscientemente pensamientos y acciones.
- **Ejemplo:** Respirar antes de responder, usar diálogo interno calmante, resolver conflictos.
- ***Objetivo:*** Fomentar autocontrol y elección de respuestas adaptativas.

Resolución de problemas paso a paso

D'Zurilla y Nezu (2006) desarrollaron un modelo estructurado de resolución de problemas que organiza el proceso en una secuencia de pasos deliberados: definir el problema con precisión, generar el mayor número posible de alternativas de solución sin evaluarlas prematuramente, valorar las consecuencias de cada alternativa y seleccionar la más adecuada según los recursos y el contexto disponibles, para finalmente implementarla y verificar su efecto. Este modelo parte del principio de que la dificultad para resolver problemas de manera eficaz no se debe a la falta de inteligencia o de voluntad, sino a obstáculos específicos como la sobrecarga cognitiva, la desregulación emocional y el uso de estrategias de afrontamiento poco adaptativas. Aplicado al manejo de la ira, el modelo resulta especialmente pertinente porque ofrece una alternativa organizada a la respuesta impulsiva: en lugar de reaccionar de forma inmediata ante la situación que generó el enojo, el individuo aprende a detenerse, analizar y elegir.

En el contexto de la regulación emocional y el control de la ira, el entrenamiento en resolución de problemas busca desarrollar en el

adolescente la capacidad de identificar los conflictos interpersonales o situacionales que desencadenan su enojo, generar posibles formas de afrontarlos y evaluar cuál de ellas produce consecuencias más favorables tanto para sí mismo como para su entorno (Deffenbacher, 2011). Este proceso no elimina la emoción, sino que desplaza el punto de intervención: en lugar de actuar desde la activación emocional, el adolescente aprende a operar desde la reflexión, lo que reduce la impulsividad y favorece respuestas más proporcionadas y respetuosas ante las situaciones que habitualmente generan conflicto.

Actividades prácticas

"Saber dominar el impulso es señal de gran entendimiento"

(Gracián).

Nota para el facilitador: Este módulo trabaja tanto con las respuestas impulsivas ante la ira como con la tolerancia a la frustración. Las Actividades 5 (Comprendiendo la frustración) y 9 (Lo que aprendo de mis tropiezos) son las que mayor carga reflexiva pueden generar, especialmente en adolescentes que tienden a la autocrítica intensa o que atraviesan períodos de dificultad académica, familiar o social. Es conveniente estar atento a señales de desánimo excesivo o de pensamientos del tipo "siempre me pasa lo mismo" o "no sirvo para esto", que pueden indicar una baja tolerancia al error con componentes de malestar psicológico más profundo. En esos casos, la intervención del facilitador debe orientar suavemente hacia el aprendizaje que deja la experiencia, sin minimizar la emoción ni amplificarla. Si el malestar se mantiene más allá del espacio del módulo, se recomienda comentarlo con el orientador o equipo psicosocial de la institución.

Antes de iniciar con las primeras actividades, se entrega a cada participante una hoja y un lápiz. Se solicita que escriban en la parte superior el título: “Cuando me enojo, normalmente yo…”. A continuación, irán escribiendo frases que surjan de la idea central. Luego se indica que recorten con tijeras cada frase y la conviertan en una tarjeta independiente. Estas tarjetas representan sus reacciones automáticas ante la ira.

Actividad 1. Reconociendo mis respuestas impulsivas

Observe las conductas que se manifiestan cuando usted experimenta ira. Muchas de estas respuestas son automáticas y ocurren sin un proceso de reflexión consciente.

Primero, se identifican situaciones en las que se haya reaccionado impulsivamente frente al enojo. El ejercicio busca identificar qué conductas se realizaron y cuáles fueron las consecuencias de esas reacciones. Finalmente, se analizará cómo el reconocer estas respuestas constituye el primer paso para transformarlas.

Actividad 2. Transformando mis respuestas

Se orienta a explorar alternativas de comportamiento frente a situaciones que generan ira. Cambiar la forma de reaccionar permite modificar las consecuencias emocionales y relacionales de los conflictos.

La actividad inicia describiendo una situación personal en la que haya reaccionado con enojo. Es necesario identificar qué respuesta impulsiva tuvo en ese momento. Para finalizar, se elaboran al menos dos respuestas alternativas más conscientes que podrían aplicarse en una situación similar.

Actividad 3. Mi conducta elegida

Seleccionar una conducta específica que se desee incorporar para mejorar el manejo de la ira.

Se revisan las alternativas conductuales exploradas durante las actividades anteriores con el propósito de identificar cuáles se ajustan mejor a la forma personal de afrontar el enojo. A partir de esta revisión, se elige una conducta concreta que pueda incorporarse en la vida cotidiana y se establece un compromiso personal orientado a aplicarla cuando aparezcan situaciones que generen irritación.

Actividad 4. Resolviendo el problema paso a paso

Se fortalece la capacidad de afrontar situaciones conflictivas desde una lógica organizada y no impulsiva. Cuando el enojo domina la conducta, suele aparecer la necesidad de reaccionar de inmediato; por ello, aprender a dividir el problema en pasos concretos ayuda a reducir la reactividad.

Se toma una situación que genere malestar y se la analiza mediante una secuencia sencilla: definir el problema, pensar posibles soluciones, valorar consecuencias y elegir la alternativa más conveniente. Luego se revisa cómo habría cambiado la reacción emocional si este proceso se hubiera aplicado desde el inicio. El ejercicio desarrolla habilidades de afrontamiento y favorece decisiones más reflexivas frente a la ira.

Actividad 5. Comprendiendo la frustración

Cada participante reflexiona sobre la relación entre frustración e ira. Muchas veces el enojo surge cuando las expectativas personales no se cumplen o cuando aparecen obstáculos inesperados.

La actividad inicia con la evocación de una experiencia reciente en la que haya surgido frustración. A partir de ese recuerdo, se examinan las expectativas que estaban presentes en la situación y la forma en que influyeron en la reacción emocional. Este proceso de análisis ayuda a comprender que desarrollar mayor tolerancia a la frustración contribuye a disminuir la intensidad de la ira.

Actividad 6. Estrategias para manejar la frustración

Se promueve identificar recursos que permitan manejar la frustración de forma más equilibrada.

Se revisan recursos personales que en otras ocasiones han permitido afrontar momentos difíciles. A partir de esta exploración se identifican nuevas alternativas que pueden resultar útiles cuando aparecen obstáculos o imprevistos. El ejercicio permite reconocer que la frustración también puede convertirse en una oportunidad para aprender, adaptarse y fortalecer las habilidades emocionales.

Actividad 7. Entrenamiento en demora de gratificación

Se incentiva a establecer tiempos que permitan regular la obtención de sensaciones gratificantes vinculadas a las respuestas inmediatas frente a estímulos provocadores de enojo, lo que fortalece el autocontrol y la tolerancia a la frustración.

El participante identifica una conducta impulsiva frecuente ante situaciones cotidianas y se compromete a evitar responder impulsivamente por 5 días. Al inicio será un tiempo de 1 minuto y luego irá incrementando 1 minuto adicional cada día hasta llegar a 5 minutos. Se irá registrando el progreso en una libreta: cómo se siente y qué aprende en el proceso.

Actividad 8. Pausa consciente / time-out

En este espacio se entrena una pausa breve entre la emoción y la respuesta. La frustración suele empujar a actuar con rapidez, pero detenerse unos instantes permite recuperar perspectiva y elegir una reacción más saludable.

Se ensaya una secuencia corta que combine detenerse, respirar, nombrar la emoción y decidir qué hacer a continuación. Después se aplica esta pauta a situaciones concretas que normalmente provocan irritación. El ejercicio fortalece el autocontrol, disminuye la impulsividad y ofrece una herramienta práctica para regularse en momentos de mayor tensión.

Actividad 9. Lo que aprendo de mis tropiezos

Se reorienta la mirada sobre los errores y las dificultades, invitando a verlos como oportunidades de aprendizaje en lugar de vivirlos únicamente como fracasos. Esta forma de interpretación disminuye la autocrítica extrema y ayuda a manejar mejor la frustración.

Se elige una experiencia reciente en la que algo no haya resultado como se deseaba y se analizan los aprendizajes que deja esa situación. Posteriormente, se reformula el episodio desde una mirada más constructiva, identificando recursos personales que podrían ponerse en juego la próxima vez. El trabajo favorece la flexibilidad emocional y fortalece una actitud más adaptativa frente a la frustración.

Evaluación y reflexión

La evaluación se propone como un espacio de conciencia sobre lo trabajado a lo largo del módulo. Se invita a los participantes a reflexionar por escrito y a compartir voluntariamente: ¿Qué respuesta

impulsiva identificaste como más frecuente en ti y qué consecuencias ha generado? ¿Cómo cambia tu reacción emocional cuando analizas un problema paso a paso en lugar de responder de inmediato? ¿Qué expectativa no cumplida identificaste como fuente frecuente de frustración en tu vida cotidiana? ¿Qué diferencia notaste en tu reacción emocional cuando aplicaste la pausa consciente antes de responder? ¿Qué aprendizaje rescatas de una situación reciente en la que algo no salió como esperabas?

PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR

Palabras Brillantes, Mentes Creativas

MÓDULO 4

Comunicación, Vínculos e Identidad

www.paginasbrillantesecuador.com

Módulo 4
Comunicación, Vínculos e Identidad



Regularse no ocurre en soledad. Este módulo aborda cómo el adolescente se expresa con otros, se percibe a sí mismo y encuentra en el humor un recurso inesperado pero eficaz para reencuadrar situaciones difíciles. Compartiendo un eje común: la relación entre identidad, vínculo y regulación emocional.

"Nadie domina mejor su ira que quien aprende a reírse de sí mismo" (Séneca).

Este módulo integra los dos niveles del modelo de Gross (2015): las estrategias antecedentes y las estrategias de respuesta convergen aquí en un trabajo que ya no opera solo sobre el cuerpo o sobre el pensamiento, sino sobre la forma en que el adolescente se relaciona consigo mismo y con los demás. La comunicación asertiva funciona como estrategia antecedente al modificar el modo en que se expresan las necesidades antes de que la tensión escale; la autoafirmación opera sobre la valoración que el individuo hace de sí mismo en situaciones de conflicto; y el humor terapéutico actúa como una forma de reencuadre que modifica el significado atribuido a la situación, interviniendo sobre el proceso emocional desde una vía menos deliberada pero igualmente eficaz. En conjunto, este módulo representa el nivel de integración más complejo del programa, donde la regulación emocional deja de ser una técnica aislada y se convierte en una forma de habitar los vínculos.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una habilidad fundamental para el manejo adecuado de la ira, ya que permite expresar necesidades, inconformidades y límites sin recurrir a la agresión ni a la pasividad. Yoshinaga y Cooper (2025) mencionan que la asertividad es una estrategia constructiva para manejar problemas, ya que los aborda desde la comunicación clara, sincera, respetuosa sobre las propias posturas y emociones, definiendo el bienestar, la dignidad y los derechos de los demás. De esta forma, la comunicación promueve el control emocional, fomenta la conversación respetuosa y el entendimiento mutuo, permitiendo alcanzar soluciones compartidas. Asimismo, integra habilidades comunicativas dentro del plano verbal y no verbal y el reconocimiento mutuo, favoreciendo que el conflicto se resuelva de manera colaborativa y constructiva, reduciendo la frecuencia de episodios de ira, mejorando la calidad de las relaciones y disminuyendo conductas agresivas.

Elsaid et al. (2025) mencionan que la comunicación asertiva es la capacidad de expresar emociones, pensamientos y necesidades de forma honesta, respetuosa y clara, sin vulnerar los derechos de los demás y manteniendo un equilibrio entre el respeto interpersonal y la autoafirmación. Desde la psicología, la comunicación cumple un rol protector de la salud mental, favoreciendo la regulación emocional, disminuyendo la presencia de ansiedad, depresión y estrés, ayudando a sostener relaciones saludables y cooperativas. En este marco, se identifican tres tipos de comunicación:

1. ***Comunicación pasiva:*** Se caracteriza por la inhibición en la expresión de opiniones y necesidades, la evitación del conflicto y la tendencia a ceder, lo que se relaciona con ansiedad y baja autoestima.
2. ***Comunicación agresiva:*** Implica la imposición de ideas y la falta de respeto hacia los demás, generando conflictos interpersonales y mayor tensión emocional.
3. ***Comunicación asertiva:*** Consiste en expresar ideas y emociones de forma clara y respetuosa, defendiendo los propios derechos sin dañar a otros, lo que favorece la estabilidad emocional y relaciones sociales saludables.

La comunicación asertiva es una estrategia clave para el control de la ira, ya que permite la expresión directa y respetuosa de emociones, límites y necesidades sin incurrir en la evitación o agresión. Frente a la activación fisiológica automática de lucha o huida propia de situaciones amenazantes, la comunicación asertiva favorece al control cognitivo de la conducta verbal y transforma la ira en una respuesta comunicativa orientada a la resolución de problemas. No se busca reprimir el sentimiento de ira, sino analizarlo de una forma funcional mediante el lenguaje, para así reducir la impulsividad y la escalada del conflicto (Yoshinaga y Cooper, 2025).

La comunicación asertiva se entiende como la capacidad social que permite expresar lo que uno piensa y siente con claridad, manteniendo el respeto mutuo y la consideración por parte de los derechos ajenos. Se relaciona con la capacidad de establecer una comunicación recíproca y comprendida, dentro de un ambiente de respeto, empatía y expresión emocional adecuado. De igual forma, se destaca que este tipo de comunicación facilita la expresión libre de opiniones y desacuerdos sin provocar enfrentamientos y propiciando un clima de armonía (Chávez et al., 2023)

Según Van der Hofstandt. (2005), los componentes fundamentales de la comunicación asertiva son:

- ***Componentes no verbales:*** Se refieren a los mensajes que se transmiten a través del cuerpo o incluso sustituyen a las palabras. Incluyen la expresión facial, el contacto ocular, la postura corporal y los gestos firmes pero naturales, de una forma amistosa y con una postura erguida. Estos componentes reflejan apertura, seguridad y disposición al diálogo, lo que facilita aún la comunicación coherente de emociones, actitudes y sentimientos. Dentro de un clima de respeto y confianza en la interacción.

- ***Componentes paraverbales:*** Se relaciona con la forma en que la voz se emite, mas no con el contenido del mensaje. Es fundamental el volumen del tono de voz adecuado para ser escuchado sin dificultad y con amabilidad. Asimismo, se destaca su habla fluida, el tiempo de habla equilibrado y la claridad al expresarse, en donde se respetan los turnos y los silencios, para que de esta manera el mensaje se perciba de una manera comprensible y cómoda, favoreciendo la transmisión de seguridad, respeto y autocontrol.

- ***Componentes verbales:*** Corresponde a las palabras que se utilizan para expresar el mensaje, ya sean emociones, opiniones o sentimientos. Se emplea con frecuencia la primera persona, con expresiones como “siento”, “quiero” o “pienso”, para permitir asumir total responsabilidad de lo que se intenta comunicar sin culpar al otro y priorizando la claridad del mensaje. También es importante el uso de fórmulas de cortesía como “por favor” y “gracias”. Estos elementos permiten expresar el contenido del mensaje de una forma respetuosa, sin sumisión ni agresividad.

Omura et al. (2017) mencionan que las barreras clave para la comunicación asertiva son:

1. ***Miedo o resistencia a hablar:*** Es la dificultad de expresar preocupaciones cuando se identifica un riesgo. No se trata de ignorar el problema, sino de una evasión interna a intervenir verbalmente en el momento necesario. Se manifiesta como una tendencia a callar, evitar el desacuerdo o no señalar posibles errores, aun sabiendo que la situación puede tener consecuencias negativas. Esta resistencia está vinculada a un freno psicológico que limita la conducta comunicativa, especialmente en situaciones donde hablar implica tensión, posible confrontación o incomodidad interpersonal.

2. ***Falta de habilidades comunicativas:*** Implica el desconocimiento de cómo llevar una comunicación adecuada, es decir, no poseer o no saber aplicar habilidades específicas para expresar ideas, desacuerdos o preocupaciones de manera clara, respetuosa y efectiva. En estos casos, la persona puede querer comunicarse, pero no cuenta con las herramientas prácticas necesarias para hacerlo de forma asertiva.

3. ***Baja confianza para expresar preocupaciones:*** Se refiere a la inseguridad personal que limita la utilización de las propias capacidades comunicativas, incluso cuando se tiene el conocimiento sobre qué decir y cómo decirlo. Se manifiesta en dudas internas, temor a equivocarse, sensación de que la opinión propia no es suficientemente válida o creencia de que intervenir puede ser o verse inapropiado.

La comunicación asertiva se desarrolla a través de distintas estrategias que favorecen la interacción equilibrada, clara y respetuosa, incluyendo expresiones directas y sin ambigüedades de pensamientos y sentimientos, el uso de un lenguaje verbal y no verbal apropiado y la defensa de las ideas propias sin agredir a los demás. Asimismo, implica la gestión adecuada de la escucha activa, la capacidad de negociación, elementos que favorecen las relaciones interpersonales y el control de las emociones para evitar respuestas impulsivas (Ullauri et al., 2024).

La autoafirmación y un autoconcepto saludable constituyen factores psicológicos esenciales para el manejo adecuado de la ira. La autoafirmación produce efectos psicológicos beneficiosos para la persona cuando posee un autoconcepto saludable y una elevada autoestima. Las personas que poseen una alta autoestima, al experimentar un malestar psicológico, tienen una mayor apertura a regular esa conducta tras una autoafirmación. En contraste, las personas con baja autoestima pueden reaccionar con mayor incomodidad y resistencia. Al aplicar esta teoría al manejo de la ira, se alude a que la autoafirmación funciona como recurso efectivo cuando se respalda por una base sólida de autoconcepto (Zhu e Yzer, 2021).

La tendencia neutral de las personas a recordar sus fortalezas y valores en situaciones amenazantes, es decir, la autoafirmación espontánea, se ve estrechamente enlazada con indicadores de

bienestar emocional. En este sentido, se menciona que el autoconcepto positivo con la autoafirmación constituye un factor psicológico fundamental para sostener el equilibrio emocional y gestionar una adecuada respuesta ante situaciones de ira (Emanuel et al., 2018).

Escucha activa y poner límites con respeto

La comunicación asertiva no se sostiene únicamente en la capacidad de expresar lo que se piensa, sino también en la disposición a escuchar de manera atenta y empática. En este sentido, la escucha activa consiste en concentrarse plenamente en lo que el otro comunica y en responder de un modo que le permita sentirse comprendido, más allá de la simple recepción de las palabras, evitando juicios y realizando preguntas que permitan profundizar el tema (Weger et al., 2014). De este modo, cuando una persona percibe que sus emociones y necesidades son reconocidas, disminuye su sensación de amenaza y, con ella, la activación que alimenta la ira. Por ello, escuchar antes de reaccionar funciona como un mecanismo regulador que interrumpe la escalada del conflicto, ya que la atención genuina hacia el otro reduce las respuestas impulsivas y favorece un clima de respeto mutuo en el que resulta posible comprender la situación antes de responder a ella.

De manera complementaria, poner límites con respeto implica comunicar con claridad aquello que no se está dispuesto a aceptar, sin recurrir a la agresión ni a la sumisión, de modo que se protejan los propios derechos al tiempo que se preservan los del interlocutor. Asimismo, una escucha caracterizada por la empatía y la ausencia de juicio reduce la ansiedad y el procesamiento defensivo de quien habla, lo que disminuye la rigidez de sus posturas y facilita una comunicación más flexible y menos confrontativa (Itzchakov et al., 2017). Por ello, cuando los límites se expresan dentro de un marco de

escucha y reconocimiento mutuo, dejan de percibirse como una imposición y se transforman en una forma legítima de cuidado de la relación. De este modo, la combinación entre escuchar de forma activa y afirmar los propios límites con respeto permite canalizar la ira hacia un diálogo constructivo, en el que la emoción deja de ser un detonante de ruptura para convertirse en una oportunidad de entendimiento.

Autoconcepto, autoestima y autorregulación

Sanchez-Sanchez et al. (2025) mencionan que la autoestima es un factor clave para la regulación emocional, ya que favorece el uso de estrategias adaptativas y mejora el bienestar psicológico, mientras que una autoestima baja y un autoconcepto inestable tienen relación con las dificultades para manejar las emociones intensas.

Según Warnholtz et al. (2025), cómo se perciba la autoestima en la adolescencia depende de la forma en la que el individuo regula sus emociones. Las estrategias como la reflexión, la reevaluación y compartir sus sentimientos con otras personas se asocian con niveles más altos de autoestima; por el contrario, la supresión expresiva se ve vinculada con mayor inestabilidad emocional.

Autoafirmación como recurso regulador

La autoafirmación busca una reflexión sobre los valores que tiene cada persona y de esta manera abrirse al cambio, pero cuando el individuo siente ira, este proceso se debilita, ya que esta emoción interfiere con la capacidad de autoafirmarse, y da como resultado una reflexión menos efectiva, reduciendo la claridad de los planes de cambio. En consecuencia, la autoafirmación pierde su impacto positivo cuando se realiza en un estado de ira (Ferrer et al., 2017).

La autoafirmación y la autoeficacia actúan como reguladores clave de la ira, ya que fortalecen el control cognitivo de la corteza prefrontal sobre respuestas impulsivas generadas en la amígdala. De este modo, las personas con mayores habilidades asertivas y mayor sensación de eficacia personal reaccionan con menos intensidad ante situaciones amenazantes, comunican mejor sus necesidades y mantienen un control emocional más adecuado, lo que reduce la expresión disfuncional de la ira en contextos de alta presión (Di Corrado et al., 2023).

Richard et al. (2022) mencionan que la ira se relaciona con un sesgo atencional hacia estímulos amenazantes, mayor impulsividad y un funcionamiento alterado de la amígdala y la corteza prefrontal ventromedial, lo que dificulta el control emocional. Con base en estos hallazgos, se concluye que las intervenciones que combinan mindfulness y terapia cognitivo-conductual son más efectivas para reducir la ira y la agresión que aplicarlas por separado.

Las técnicas de autoafirmación, basadas en recordar valores personales, fortalezas y relaciones significativas, funcionan como un recurso psicológico que ayuda a regular mejor las emociones negativas. Según lo analizado, las personas que tienden a autoafirmarse espontáneamente muestran niveles más bajos de ira y tristeza, ya que este proceso activa recursos internos y externos que fortalecen la resiliencia emocional. Al restaurar la autoestima ante situaciones amenazantes y reducir respuestas defensivas, la autoafirmación favorece un afrontamiento más calmado y adaptativo. Por ello, estas estrategias pueden contribuir de manera indirecta pero eficaz al control de la ira (Cohen y Sherman, 2014).

Diálogo interno constructivo

El diálogo interno constituye la conversación silenciosa que cada persona mantiene consigo misma y que, lejos de ser un proceso neutro, cumple funciones psicológicas concretas que influyen en la forma en que se interpreta y se regula la ira. En este sentido, Oleś et al. (2020) señalan que el diálogo interno opera mediante distintas voces y posiciones internas, y que el habla dirigida a uno mismo desempeña funciones tan diversas como la autocrítica, el autorrefuerzo y la autogestión, lo que evidencia su papel en la regulación de la propia conducta y emoción. De este modo, el modo en que alguien se habla a sí mismo en medio de una situación frustrante puede intensificar la ira, cuando predominan los reproches y las afirmaciones absolutas, o bien atenuarla, cuando se sustituyen por mensajes que reconocen la dificultad sin amplificarla. Por ello, transformar un diálogo interno crítico en uno constructivo no consiste en negar el enojo, sino en acompañarlo con una voz interior más comprensiva y orientada a la solución, lo que favorece respuestas más reflexivas ante el conflicto.

Asimismo, diversas investigaciones han mostrado que la manera de formular este diálogo interno modifica su efecto regulador. Kross et al. (2014) observaron que dirigirse a uno mismo desde una cierta distancia (self-distancing), empleando el propio nombre o la segunda persona en lugar del “yo”, favorece un procesamiento más sereno de las emociones y disminuye la reactividad ante situaciones de estrés, en vista de que permite observar de forma objetiva la experiencia emocional. De manera complementaria, Orvell et al. (2021) comprobaron que este tipo de diálogo interno distanciado facilita la regulación emocional incluso en experiencias de alta intensidad y en personas con mayor vulnerabilidad emocional. Por ello, entrenar un diálogo interno constructivo se convierte en una herramienta valiosa dentro del manejo de la ira, ya que permite que la persona se acompañe a sí misma con respeto en los momentos de mayor

activación, transformando la voz interior en un recurso de autorregulación y no en un detonante del malestar.

Humor terapéutico y reencuadre cognitivo

De la risa de Dios nacieron los siete dioses que gobiernan el mundo... Cuando rió, apareció la luz [...]. Rió por segunda vez: todo era agua. A la tercera risa apareció Heres; a la cuarta, la creación; a la quinta, el destino; a la sexta, el tiempo mismo. Entonces, antes de la séptima risa, tomó una gran bocanada de aire, pero habiendo reído tanto, lloró y de las lágrimas brotó el alma.

Anónimo, siglo III [1]

El humor, entendido como la capacidad de reinterpretar situaciones desde una perspectiva menos amenazante y más flexible, se ha relacionado en investigaciones recientes con una mejor adaptación psicológica y una mayor capacidad de afrontamiento ante el estrés. Estudios actuales señalan que el humor positivo favorece estrategias activas para resolver problemas y reduce respuestas de evitación o reactividad emocional, contribuyendo así al bienestar y a la regulación emocional en contextos exigentes (Elshaer et al., 2022). El humor terapéutico puede convertirse en una herramienta muy valiosa dentro del aula y en los espacios de acompañamiento adolescente. Desde la psicología positiva, el humor es considerado una fortaleza humana que favorece el bienestar y ayuda a prevenir dificultades emocionales. Toledo y García (2010) señalan que el sentido del humor contribuye a generar emociones positivas, reducir el estrés y la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y la calidad de vida.

Esto significa que el humor, utilizado de manera respetuosa y consciente, no trivializa los problemas, sino que permite afrontarlos desde una actitud más flexible y menos reactiva. En contextos donde

la ira aparece con frecuencia, el humor puede ayudar a disminuir la tensión antes de que la emoción escale.

Además, el reencuadre positivo consiste en ayudar al adolescente a mirar una situación desde otra perspectiva, cambiando el significado que le está dando al conflicto. A través del humor positivo se busca provocar risa sin dañar ni ridiculizar, promoviendo relaciones más sanas y un clima emocional más equilibrado. En el trabajo con adolescentes, el uso adecuado del humor puede facilitar el diálogo, disminuir tensiones y apoyar el manejo saludable de emociones intensas como la ira.

Se basa en el uso sensible e intencional del humor dentro de la relación psicoterapéutica, con el objetivo de favorecer el bienestar psicológico y físico del paciente. Aunque el humor forma parte natural de la comunicación humana, su potencial clínico aún está poco aprovechado, ya que puede generar beneficios fisiológicos como la reducción del estrés y carga afectiva, fortaleciendo nuevas perspectivas, alianza terapéutica y promoviendo el bienestar emocional. Sin embargo, su aplicación requiere cuidado y discreción, ya que puede tener efectos adversos dependiendo del momento y la sensibilidad del terapeuta hacia las necesidades del paciente (Amici, 2019).

Torres-Marín et al. (2018) mencionan que el manejo funcional del humor terapéutico se basa en formas de humor que favorecen la regulación emocional y reducen la tensión interna, mejorando las relaciones interpersonales. En el manejo del control de la ira, estos estilos permiten reinterpretar situaciones amenazantes, prevenir respuestas impulsivas y disminuir la activación emocional. Los tipos de humor funcionales en el manejo de la ira:

1. ***Humor afiliativo**:* Es un estilo de humor orientado a fortalecer las relaciones sociales mediante comentarios graciosos, anécdotas o bromas benevolentes. Reduce tensiones y crea un ambiente emocional más seguro y cooperativo.

2. ***Humor de autoafirmación positiva o autodistensión:*** Es un tipo de humor centrado en mantener una actitud humorística frente a las dificultades y utilizar el humor como estrategia de afrontamiento. Ayuda a reinterpretar situaciones frustrantes, disminuir la intensidad emocional y reducir los sentimientos de ira.

El humor y la ira comparten fundamentos psicológicos vinculados al procesamiento emocional y a las dinámicas sociales. El humor suele explicarse a través del mecanismo de incongruencia–resolución, mediante el cual una situación inesperada o contradictoria genera una tensión cognitiva que posteriormente se resuelve de forma positiva, produciendo risa y alivio emocional. Por su parte, la ira es una emoción activadora que implica la participación de circuitos cerebrales relacionados con la evaluación de amenazas y el control de impulsos, incluyendo regiones como la corteza prefrontal, la ínsula y el cíngulo anterior. En este sentido, el humor puede actuar como un modulador de la ira, ya que transforma la tensión emocional inicial en una reinterpretación menos amenazante de la situación, requiriendo procesos de regulación y autocontrol para convertir una posible reacción agresiva en una respuesta más flexible y adaptativa (Liu, 2019).

El humor puede funcionar como una estrategia de reencuadre cognitivo que contribuye a disminuir la intensidad de la ira, al permitir reinterpretar situaciones estresantes desde una perspectiva más flexible y menos amenazante. En lugar de centrarse únicamente en el agravio o la frustración, el humor facilita una reinterpretación que

reduce la carga emocional negativa y favorece respuestas más reflexivas. No obstante, es importante distinguir entre tipos de humor: el humor benigno o afiliativo promueve interpretaciones adaptativas y fortalece las relaciones interpersonales, mientras que el humor malicioso o agresivo puede reforzar la hostilidad y generar reencuadres poco saludables, aumentando el conflicto en lugar de resolverlo (Perchtold et al., 2019). Por ello, el uso consciente del humor en el control de la ira requiere discernimiento, regulación emocional y una intención clara de construir, no de herir.

Peterson y Seligman (2004) clasificaron el humor formalmente como una fortaleza del carácter con valor adaptativo documentado, no como un rasgo trivial sino como un recurso psicológico que favorece la resiliencia y el bienestar subjetivo. Esta clasificación resulta especialmente relevante en el contexto de este programa, porque conecta el humor con los mecanismos de cambio cognitivo trabajados en el Módulo 3: así como la reestructuración cognitiva busca modificar la evaluación que una persona hace de una situación amenazante, el humor afiliativo y la autodistensión operan sobre ese mismo proceso de valoración, solo que desde una vía menos deliberada y más espontánea. En ambos casos, lo que cambia no es el evento sino el significado que se le atribuye. Esta equivalencia funcional entre el humor y el reencuadre cognitivo es lo que justifica su inclusión en un programa de regulación emocional: no como complemento lúdico, sino como estrategia con base psicológica reconocida.

Comprender que el humor puede ayudarnos a reinterpretar situaciones difíciles nos invita a practicar nuevas formas de responder ante el enojo. La ira no desaparece por ignorarla, pero puede transformarse cuando aprendemos a mirar el conflicto desde otra perspectiva. Es importante detenerse en el momento presente y observar el modo en que las emociones dejan huella.

Actividades prácticas

"A veces podemos encontrar la risa donde menos la esperamos, y en ella, el alivio del alma" (Víctor Hugo).

Nota para el facilitador: Este módulo incluye un bloque de actividades de alta profundidad emocional: las actividades 8 (Diálogo interno regulador) y 9 (¿Quién soy más allá del enojo?) trabajan con el autoconcepto, el diálogo interno y la autoimagen durante los episodios de descontrol, lo que puede movilizar emociones de intensidad significativa, especialmente en adolescentes que han desarrollado una visión muy negativa de sí mismos a partir de sus reacciones de ira. Durante esas actividades, es fundamental aclarar que las reflexiones escritas son estrictamente privadas y que compartirlas en voz alta es completamente voluntario. Si algún participante muestra señales de malestar intenso (llanto que no cede, respuestas que sugieren una imagen muy deteriorada de sí mismo o expresiones de desesperanza) se debe pausar la actividad grupal, acompañar brevemente al participante fuera del espacio y comunicar la situación al orientador o psicólogo escolar antes de que finalice la jornada. Este módulo no está diseñado para abordar procesos de baja autoestima severa o trauma: si el facilitador identifica que un participante requiere atención individual sostenida, la derivación es la respuesta más adecuada.

El módulo propone aprender a expresar lo que se siente con claridad y respeto, reconocer que la comunicación asertiva ayuda a tener una dirección más consciente y constructiva, y fortalecer la identidad personal como base para una regulación emocional más estable. La ira no solo se manifiesta en lo que el individuo siente, sino también en la forma de comunicarse y en la imagen que tiene de sí mismo. Cuando esta emoción se desborda, las palabras se vuelven defensivas y la autocrítica se intensifica. Estas actividades ofrecen

herramientas concretas para transformar ese ciclo desde la comunicación, la identidad y el reencuadre positivo.

A continuación, algunas actividades que permitirán experimentar cómo el reencuadre positivo y el humor consciente pueden reducir la intensidad emocional y favorecer respuestas más equilibradas y respetuosas.

Actividad 1. Reconociendo mi estilo de comunicación

Se invita a los participantes a reflexionar sobre la forma en que suelen comunicarse cuando experimentan enojo o frustración. Las personas tienden a expresar la ira de diferentes maneras, que pueden ser pasivas, agresivas o asertivas. Comprender el propio estilo comunicativo permite reconocer cómo las palabras y actitudes influyen en los conflictos interpersonales.

Primero, se identifican situaciones recientes en las que hayan surgido desacuerdos o discusiones con otras personas. Luego se identifica cómo se expresó el enojo en esas situaciones y qué estilo comunicativo predominó. Se comparten las ventajas de la comunicación asertiva como una forma respetuosa y equilibrada de expresar emociones y necesidades.

Actividad 2. Expresar lo que siento sin herir

Se incentiva a practicar formas de expresar emociones y pensamientos de manera clara, respetuosa y responsable. La comunicación asertiva permite manifestar lo que se siente sin recurrir a la agresión ni a la evitación del conflicto.

Cada participante elige una situación reciente que haya generado molestia o frustración. Reformula la forma en que podría expresar lo ocurrido utilizando mensajes en primera persona, evitando

acusaciones o generalizaciones. Se cierra pensando en cómo esta forma de comunicación favorece el entendimiento mutuo y reduce la intensidad de los conflictos.

Actividad 3. Mi nueva forma de expresarme

Cada participante integra las habilidades de comunicación asertiva trabajadas en las actividades anteriores. El objetivo es fomentar una forma más consciente de expresar emociones y necesidades.

Al inicio se identifica una situación frecuente en la que suele experimentarse enojo al comunicarse con otros. Se continúa elaborando una forma alternativa de expresar esa emoción de manera respetuosa y clara. Se finaliza incentivando a establecer un compromiso personal para aplicar esta forma de comunicación en futuras situaciones de conflicto.

Actividad 4. Escuchar antes de responder

Se enfatiza que la comunicación asertiva no solo implica expresar lo que se siente, sino también escuchar con atención al otro. Muchas discusiones se intensifican cuando se responde desde la defensa sin haber comprendido realmente el mensaje recibido.

Se trabaja con situaciones breves en las que primero se practica la escucha atenta, identificando qué dice la otra persona, qué siente y qué necesita comunicar. Solo después se construye una respuesta clara y respetuosa. Este ejercicio fortalece la empatía, reduce la impulsividad verbal y favorece interacciones más equilibradas en contextos de tensión.

Actividad 5. Decir no con respeto

Se ejercita la capacidad de poner límites sin agresión ni culpa. Aprender a decir no de forma asertiva es una habilidad esencial para prevenir la acumulación de malestar y responder con mayor equilibrio frente a situaciones que generan irritación.

Se parte de escenarios cotidianos en los que resulta difícil negarse, ceder o marcar distancia. A partir de estas situaciones se elaboran respuestas breves, claras y firmes, cuidando el tono, el contenido y la intención del mensaje. La práctica fortalece la autoafirmación, protege los vínculos y ofrece herramientas concretas para expresar límites sin recurrir al enojo desbordado.

Actividad 6. Mis valores fundamentales

Reflexionar sobre los valores que orientan la vida y las decisiones. Los valores personales pueden convertirse en una guía importante para regular las emociones y conductas.

La actividad propone identificar tres valores considerados esenciales en la propia vida. Posteriormente, se analiza de qué manera estos principios influyen en las decisiones y comportamientos cotidianos. Esta reflexión permite comprender que actuar en coherencia con los valores personales favorece una forma más consciente y equilibrada de gestionar la ira.

Actividad 7. Mi blindaje protector

Se reconocen las fortalezas personales como recursos para manejar situaciones emocionales difíciles.

Se realiza un inventario de fortalezas personales que cada persona reconoce en sí misma. Luego se seleccionan aquellas cualidades que

pueden resultar especialmente útiles para enfrentar situaciones de enojo o frustración. Este reconocimiento permite comprender cómo los recursos personales funcionan como un apoyo emocional frente a contextos desafiantes.

Actividad 8. Diálogo interno regulador

Se pide identificar los pensamientos que aparecen cuando se experimenta ira y transformarlos en un diálogo interno más equilibrado.

En esta actividad se observan los pensamientos que suelen aparecer cuando surge la ira, especialmente aquellos que intensifican el malestar o generan autocrítica. A partir de esta identificación, se transforman estas ideas en expresiones más equilibradas, realistas y comprensivas. El ejercicio permite tomar conciencia de cómo el diálogo interno influye directamente en la intensidad de las emociones.

Actividad 9. ¿Quién soy más allá del enojo?

Esta actividad ayuda a ampliar la imagen personal más allá de los momentos de descontrol. Cuando una persona se define únicamente por sus errores o reacciones impulsivas, se debilita su autoconcepto y aumenta la dificultad para regular la ira.

Se elaboran descripciones personales que incluyan cualidades, intereses, metas, vínculos significativos y aspectos valiosos de la propia identidad. Luego se contrasta esa imagen más amplia con la tendencia a juzgarse solo por los momentos de enojo. El ejercicio fortalece el autoconocimiento, disminuye la autoetiqueta negativa y favorece una relación más compasiva consigo mismo.

Actividad 10. Mi frase de autoafirmación

En esta tarea se construye una frase breve de apoyo personal que sirva como recordatorio en situaciones de tensión. La autoafirmación permite sostener la identidad, reforzar la valía personal y disminuir la tendencia a reaccionar desde la inseguridad o la descalificación interna.

Se identifican ideas primordiales vinculadas con valores, capacidades o metas personales y se transforman en una frase significativa y realista. Después se decide en qué momentos conviene recordarla y cómo integrarla en la vida diaria. Esta práctica fortalece la confianza, promueve el autocontrol y ofrece una herramienta sencilla para acompañar el manejo de la ira.

A continuación, se proponen actividades que permiten experimentar cómo el reencuadre positivo y el humor consciente pueden reducir la intensidad emocional y favorecer respuestas más equilibradas y respetuosas.

Actividad 11. El humor como regulador emocional

Se explora cómo el humor puede ayudar a tomar distancia de situaciones que generan enojo. Cambiar la perspectiva permite disminuir la intensidad emocional y observar los problemas con mayor claridad.

Se invita a recordar una situación reciente en la que haya surgido una reacción de enojo. Posteriormente, se observa ese mismo episodio desde una perspectiva diferente, explorando cómo podría interpretarse con un enfoque más ligero o humorístico. Este cambio de mirada permite comprender cómo modificar el punto de vista puede disminuir la tensión emocional.

Actividad 12. Mi escena frustrante convertida en comedia

Se invita al participante a reinterpretar una experiencia de enojo mediante el humor.

Se selecciona una experiencia que haya generado frustración y se transforma en una breve narración presentada como una escena de comedia. Esta reinterpretación permite tomar distancia emocional del evento y descubrir cómo un cambio de enfoque puede disminuir la intensidad del malestar.

Actividad 13. Caja de humor regulador

Se crea un recurso personal de regulación emocional basado en el humor.

Se reúnen frases, recuerdos, imágenes o situaciones que evocan alegría o diversión. Con estos elementos se construye un pequeño recurso personal al que puede recurrirse en momentos de tensión o irritación. Esta práctica permite reconocer el humor como un aliado para recuperar el equilibrio emocional.

Actividad 14. Diálogo humorístico controlado

Se invita a practicar el uso del humor de forma respetuosa en situaciones de conflicto.

A partir de diversas situaciones hipotéticas que representan conflictos interpersonales, se exploran formas de responder incorporando humor respetuoso y constructivo. Este ejercicio permite identificar cuándo el humor facilita la comunicación y cuándo es necesario utilizarlo con mayor prudencia.

Actividad 15. Reír sin dañar

Se profundiza en la diferencia entre un humor que alivia y un humor que hiere. No toda broma favorece la regulación emocional; por ello resulta importante distinguir cuándo el humor ayuda a flexibilizar una situación y cuándo, por el contrario, aumenta la tensión.

Se analizan ejemplos de comentarios humorísticos y se valora cuáles de ellos generan bienestar, cercanía y alivio, y cuáles pueden ser ofensivos o descalificadores. A partir de esta comparación se identifican criterios para utilizar el humor de forma ética y constructiva. El ejercicio fortalece el discernimiento emocional y promueve un uso más consciente del humor como estrategia de autorregulación.

Evaluación y reflexión

Para finalizar, se elabora una reflexión sobre el nivel de respeto, el efecto del humor y el impacto de la intensidad de la ira, respondiendo a estas preguntas: ¿Qué cambio percibiste en la intensidad emocional del recuerdo de enojo cuando lo observaste desde una perspectiva más ligera? ¿Qué distingue al humor que alivia del humor que hiere, según lo que trabajaste en la última actividad? ¿En qué tipo de situaciones crees que el reencuadre humorístico podría serte más útil como herramienta de regulación? ¿Qué elemento de tu caja de humor regulador activarás con mayor facilidad en un momento real de tensión? ¿Qué cuidados éticos reconoces como necesarios para usar el humor sin minimizar las emociones propias ni las ajenas?

De esta manera se fortalecen las habilidades sociales y se promueve una comunicación emocional consciente y regulada, invitando a los participantes a escribir sobre lo que aprendieron acerca del vínculo entre el humor y la ira, los límites necesarios para usar el humor de

una forma saludable y las situaciones en las que esta estrategia podría ser útil. Como forma de evaluación reflexiva, se explora el cambio de la percepción del humor frente a la ira, la posibilidad de utilizar el humor sin minimizar o invalidar las emociones, qué actividades resultaron más significativas para el individuo y los cuidados éticos que este recurso requiere en situaciones emocionales sensibles.

PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR

Palabras Brillantes, Mentes Creativas

MÓDULO 5

Integración y plan personal de autorregulación

Módulo 5
Integración y Plan Personal de Autorregulación



Este módulo cierra el programa invitando a integrar lo aprendido en un plan personal de autorregulación. No se trata de repetir lo trabajado, sino de organizarlo: identificar qué herramientas funcionan mejor para cada persona, ¿en qué situaciones? y ¿con qué apoyos?

"Cuando te irrites, recuerda que la otra persona actúa según su naturaleza; no dejes que domine tu juicio" (Marco Aurelio).

El manejo efectivo de la ira requiere un plan de acción estructurado que integre habilidades conductuales, cognitivas, fisiológicas y comunicativas para enfrentar los desencadenantes emocionales. Este enfoque se sustenta en estrategias de regulación cognitiva, reducción de la rumiación y fortalecimiento de la expresión asertiva, las cuales favorecen respuestas más adaptativas frente al enojo (Perchtold et al., 2019). Además, el desarrollo de estas competencias promueve un sentido de agencia personal, entendido como la percepción de control sobre las propias respuestas emocionales, lo que contribuye a disminuir la impulsividad y mejorar el bienestar general.

Síntesis de los 4 dominios anteriores

El recorrido realizado a lo largo del programa permite comprender que la regulación de la ira no depende de una única técnica, sino de la articulación de varios dominios que se sostienen mutuamente. En este sentido, Anjanappa et al. (2023) demostraron que los programas más efectivos para el manejo de la ira en adolescentes son aquellos que integran de forma combinada la psicoeducación, el entrenamiento en relajación, la reestructuración cognitiva y la comunicación asertiva, es decir, precisamente los ejes trabajados en los cuatro módulos previos. De este modo, el reconocimiento de las señales tempranas abordado en el primer dominio, la regulación corporal del segundo, las estrategias cognitivo-conductuales del tercero y las habilidades comunicativas e identitarias del cuarto no constituyen recursos aislados, sino piezas complementarias de un mismo proceso de autorregulación que adquiere sentido cuando se utilizan de manera coordinada.

Asimismo, esta mirada integradora coincide con los modelos contemporáneos de regulación emocional, que entienden la gestión de las emociones como un proceso continuo más que como una respuesta puntual. Gross (2015) sostiene que la regulación emocional

opera en distintos momentos del proceso emocional, desde las estrategias que actúan antes de que la emoción se intensifique hasta las que modulan la experiencia una vez activada, lo que refuerza la idea de que los dominios trabajados se distribuyen a lo largo de toda la secuencia regulatoria. En esta misma línea, la evidencia meta-analítica disponible confirma que las intervenciones estructuradas de base cognitivo-conductual logran resultados más consistentes en la reducción de la frecuencia e intensidad de los episodios de ira cuando combinan varios componentes en lugar de aplicarlos por separado (Kjærvik y Bushman, 2024). Por ello, la síntesis de los cuatro dominios anteriores constituye el punto de partida necesario para elaborar un plan personal de autorregulación que recupere, de forma consciente, las herramientas que cada persona ha incorporado al programa.

Mapa personal de la ira

Desde el punto de vista teórico, la ira no constituye una reacción súbita e indivisible, sino un episodio organizado en una secuencia de componentes que pueden identificarse y describirse. Los modelos cognitivo-conductuales conciben el episodio de ira a partir de un evento desencadenante, un estado previo que predispone a la persona, una valoración cognitiva de la situación, una respuesta interna que integra lo fisiológico, lo emocional y lo cognitivo, una forma de expresión conductual y, finalmente, una serie de consecuencias (Novaco, 2016). En este sentido, comprender la ira como un proceso con fases diferenciadas permite entender que entre el estímulo y la reacción existe un recorrido sobre el cual es posible intervenir, lo que constituye el fundamento conceptual de cualquier representación estructurada de la propia ira.

Asimismo, este enfoque procesual explica por qué resulta valioso elaborar una representación integrada y estable de la ira individual. Dado que la ira tiende a activarse ante experiencias de frustración,

percepción de injusticia o bloqueo de metas, y puede facilitar respuestas agresivas cuando no se regula de manera efectiva (Berkowitz, 1989), conocer de antemano los propios desencadenantes, señales y patrones de respuesta reduce el carácter automático del episodio y amplía el margen de control. De este modo, un mapa personal de la ira, entendido como la articulación coherente de esos componentes en un esquema propio y definitivo, traduce el modelo teórico del episodio de ira a la experiencia particular de cada persona, ofreciendo una base sólida sobre la cual fundamentar las estrategias de autorregulación.

Plan de acción emocional personalizado

En este marco, la creación de un plan de acción personal se configura como una estrategia concreta para organizar y aplicar dichas habilidades. Este proceso estructurado integra la regulación fisiológica, mediante técnicas de respiración y relajación, la reestructuración cognitiva para modificar pensamientos que intensifican la ira y el entrenamiento en comunicación asertiva y resolución de problemas (Anjanappa et al., 2023). La personalización del plan resulta esencial para ajustarlo a las necesidades y preferencias individuales, fortaleciendo así la inteligencia emocional y la capacidad de autocontrol (Anjanappa et al., 2023).

Por lo tanto, el plan de acción personal es un instrumento dinámico, no un documento estático. Cambia, se ajusta y crece junto a las habilidades emocionales del individuo. La investigación demuestra que quienes utilizan planes personales muestran mayor consistencia en la aplicación de técnicas, menor impulsividad y mejores resultados terapéuticos (Nezu et al., 2013).

Kjærvik et al. (2024) mencionan que, para llevar a cabo este plan de acción, es importante tomar en cuenta los siguientes pasos:

- La educación sobre la ira y sus detonantes
- El registro y análisis de situaciones que generan enojo
- Las técnicas de relajación y mindfulness
- La reestructuración cognitiva
- Las estrategias de solución de problemas
- El entrenamiento en comunicación asertiva

Anjanappa et al. (2023) establecen que los componentes para un plan de acción que regule y maneje la ira se desarrollan en base a las siguientes sesiones estructuradas:

1. ***Educación sobre la ira:*** La comprensión del concepto de la ira es importante para enfrentar el reconocimiento de esta emoción natural, identificar las consecuencias de las reacciones poco adaptativas de la ira y crear conciencia de los efectos psicológicos, físicos y sociales de la ira.

2. ***Análisis ABC de la conducta:*** El modelo de Acontecimiento-Creencias-Consecuencias (ABC) ayuda a la identificación de situaciones disparadoras, pensamientos asociados y reacciones conductuales y emocionales. Para conocer el incremento de la autoconciencia emocional.

3. ***Entrenamiento en relajación y atención plena:*** Brindar conocimiento sobre las técnicas de relajación, como la práctica de respiración consciente, ayuda a reducir la impulsividad y mejorar la autorregulación emocional.

4. ***Modificación de pensamientos que inducen ira:*** La identificación de pensamientos automáticos negativos ayuda al reconocimiento de pensamientos que intensifican la ira y con esto a una reestructuración cognitiva.

5. ***Entrenamiento en habilidades de resolución de problemas:*** Se basa en la identificación de problemas relacionados con la ira para generar posibles soluciones o estrategias para prevenir explosiones de ira**.**

6. ***Entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva:*** Es importante explicar la diferencia entre comunicación agresiva, pasiva y asertiva, mediante eso practicar respuestas asertivas ante situaciones que provocan ira y mejora de las relaciones interpersonales.

7. ***Autorregistro y reflexión personal:*** Es un momento de introspección sobre situaciones detonantes, respuestas emocionales o pensamientos, los cuales pueden estar escritos en un diario de ira o de pensamientos.

8. ***Métodos de enseñanza utilizados:*** El plan de acción se implementa mediante juego de roles, demostraciones, práctica guiada, discusión grupal y trabajo en grupos pequeños.

9. ***Sesión de cierre:*** Se prepara el cierre del programa con una revisión general de lo aprendido y el refuerzo de habilidades adquiridas para el manejo saludable de la ira.

Ejemplo de plan de acción personal

- ***Desencadenante:*** Críticas en el trabajo.
- ***Señales:*** Tensión en el pecho, pensamientos rumiativos.
- ***Prevención:*** Meditación breve antes de iniciar la jornada.
- ***Afrontamiento:*** Técnica de pausa más mensaje asertivo.
- ***Después del episodio:*** Escribir reflexión de 5 minutos.
- ***Meta:*** Disminuir en un 40% los episodios de enojo intenso en 4 semanas.

Redes de apoyo y recursos de sostenimiento

Surzykiewicz et al. (2022) verificaron que la percepción de apoyo social y la autoestima actúan como mediadores entre la resiliencia y la capacidad de regulación emocional en adolescentes: quienes perciben mayor apoyo en su entorno muestran niveles más altos de regulación emocional, independientemente de sus características individuales de partida. Este hallazgo sugiere que el sostenimiento del cambio emocional no depende exclusivamente del esfuerzo individual, sino que se ve significativamente facilitado por la calidad y disponibilidad de los vínculos de confianza en el contexto cercano del adolescente. En el marco de un programa de regulación de la ira, este principio cobra especial relevancia en el momento del cierre: las herramientas aprendidas tienen mayor probabilidad de sostenerse en el tiempo cuando el adolescente cuenta con al menos una persona en su entorno que conoce el proceso, valida el esfuerzo realizado y puede acompañar los momentos de mayor dificultad.

Otterpohl et al. (2022) encontraron, a través de un estudio longitudinal, que las respuestas de apoyo de figuras significativas ante la ira del adolescente, como validación de la experiencia, favorecen el desarrollo progresivo de habilidades de regulación de la ira y reducen tanto los problemas de conducta externa como el malestar emocional interno. Estos resultados indican que el entorno relacional no es un elemento periférico del proceso regulatorio, sino un componente activo que puede potenciar o inhibir los avances logrados en un programa de intervención. Por ello, identificar con claridad quiénes son las personas de confianza disponibles y cómo pueden acompañar la práctica de las estrategias aprendidas constituye un paso necesario para que el cierre del programa se traduzca en un cambio sostenido y no solo en un aprendizaje puntual.

Compromiso de bienestar emocional

Ruiz y Yabut (2024) verificaron que el compromiso con la propia identidad, entendido como la adhesión a valores, metas y formas de comportamiento que el individuo asume como propios; predice de manera positiva el bienestar psicológico en adolescentes. Sus resultados indican que quienes sostienen un sentido claro de lo que valoran y hacia dónde orientan sus decisiones experimentan mayor equilibrio emocional, independientemente de las circunstancias externas que atraviesan. Aplicado al cierre de un programa de regulación emocional, este hallazgo sugiere que el acto de formular un compromiso personal explícito no es un recurso meramente simbólico: cuando el adolescente nombra con precisión qué habilidades practicará, en qué momentos y con qué propósito, está construyendo un ancla identitaria que conecta las herramientas aprendidas con su propia forma de entenderse y de relacionarse con el mundo.

Doménech et al. (2024) demostraron que la autoeficacia emocional, es decir, la percepción de ser capaz de manejar las propias emociones, se encuentra directamente vinculada con las estrategias de regulación que los adolescentes efectivamente utilizan en su vida cotidiana. Este vínculo opera en ambas direcciones: quienes se perciben capaces de regular sus emociones tienden a aplicar estrategias más adaptativas, y esa aplicación refuerza a su vez la percepción de eficacia. En el marco de este programa, el compromiso de bienestar emocional que el participante formaliza al cerrar el Módulo 5 actúa sobre ese mismo ciclo: al establecer acciones concretas y realizables, el adolescente incrementa la probabilidad de experimentar pequeños logros regulatorios que, acumulados, consolidan la confianza en su propia capacidad de cambio.

Evaluación pre-post con instrumento validado

La evaluación inicial y posterior al programa constituye un componente metodológico indispensable para documentar los cambios producidos por la intervención y distinguir entre avances reales y percepciones subjetivas de mejora. Pan y Zhang (2024), en un ensayo controlado aleatorizado con adolescentes, demostraron que los programas psicoeducativos de manejo de la ira producen mejoras medibles en la conciencia emocional y en las estrategias de afrontamiento cuando se aplica un diseño de medición pre-post con instrumentos estandarizados, lo que permite atribuir los cambios observados a la intervención y no a factores externos. Este tipo de evaluación cierra el ciclo del programa con rigor metodológico: no solo se constata que el participante vivió un proceso, sino que se verifica si ese proceso produjo un cambio cuantificable en las dimensiones que el programa se propuso trabajar.

Para este propósito, el STAXI-2 desarrollado por Spielberger (1999) resulta especialmente pertinente, ya que evalúa la ira tanto como estado transitorio como rasgo estable de personalidad, y mide además la forma en que el individuo la expresa y la controla, dimensiones que corresponden directamente a los contenidos trabajados en los Módulos 1 al 4. De manera complementaria, el DERS (Gratz & Roemer, 2004) permite identificar en cuáles de las seis dimensiones de la regulación emocional (conciencia, aceptación, control de impulsos, acceso a estrategias, claridad y orientación hacia metas) el participante ha mostrado mayor avance, ofreciendo al facilitador una imagen diferenciada del impacto del programa que va más allá de la medición global de la ira.

Al finalizar esta etapa, cada persona cuenta con una guía práctica para afrontar la ira con mayor autocontrol, serenidad y responsabilidad emocional.

Actividades prácticas

"Dominar la mente es mejor que dominar el mundo" (Buda).

Nota para el facilitador: Este módulo cierra el programa y, como todo cierre, puede movilizar emociones mixtas en los participantes: satisfacción por lo aprendido, pero también incertidumbre ante la continuidad sin el espacio grupal de apoyo. Es conveniente que el facilitador nombre explícitamente este doble movimiento al inicio de las actividades, normalizando que sentir algo de inseguridad frente al "¿Y ahora qué?" forma parte del proceso. Durante la actividad 2 (Mapa personal de la ira), algunos participantes pueden percibir que avanzaron menos de lo esperado al comparar su estado actual con el inicio; en esos casos, la intervención del facilitador debe orientar hacia los aprendizajes concretos más que hacia la medición del cambio. la actividad 5 (Mi plan de acción) requiere que el facilitador cuide que los compromisos que cada persona establece sean realistas y alcanzables, evitando que el entusiasmo del cierre genere metas demasiado ambiciosas que luego sean difíciles de sostener. Si algún participante expresa dificultad para identificar apoyos en su entorno, es importante no minimizarlo: puede ser una señal de aislamiento que merece atención más allá del programa.

Se anima al participante a reflexionar sobre el proceso de aprendizaje vivido a lo largo del programa. La actividad propone revisar el recorrido realizado a lo largo de los módulos y reconocer los aprendizajes que han resultado más significativos. Esta mirada retrospectiva permite identificar avances alcanzados y también aspectos que aún pueden fortalecerse, reconociendo el proceso personal de crecimiento emocional.

Actividad 1. La regulación emocional como proceso continuo

Se induce a comprender que el manejo de la ira es un proceso que requiere práctica constante.

Se reflexiona sobre la importancia de observar y reconocer las propias emociones en la vida cotidiana. Al revisar las herramientas trabajadas durante el programa, se comprende que el autocontrol emocional se fortalece mediante la práctica constante y que el manejo de la ira forma parte de un proceso continuo de aprendizaje.

Actividad 2. Mapa personal de la ira

Retomando el termómetro de la ira y el mapa de desencadenantes trabajados en el Módulo 1, se construye ahora una versión integrada que incorpora todo lo aprendido a lo largo del programa.

Se revisan las situaciones que con mayor frecuencia provocan enojo y se contrastan con lo que se conoce ahora sobre las propias señales corporales, los pensamientos que las acompañan y las estrategias que han resultado más eficaces. Con esa información ampliada, se elabora un mapa personal que ya no parte del desconocimiento sino de la experiencia acumulada: qué activa la ira, cómo se manifiesta en el cuerpo y en los pensamientos, y con qué herramientas concretas se puede recuperar el equilibrio. El resultado es un recurso propio, ajustado a la historia emocional de cada participante, que puede seguir usándose más allá del programa.

Actividad 3. Mi plan de acción emocional

Se elabora un plan personal para aplicar en situaciones futuras de enojo o frustración, seleccionando las herramientas de regulación emocional que resultan más útiles para la vida cotidiana. A partir de esta elección se organiza un plan sencillo que describe cómo aplicar

estas estrategias frente a situaciones de enojo o frustración. El proceso culmina con la definición de un compromiso personal orientado a mantener la práctica del autocontrol emocional.

Actividad 4. Mis apoyos para continuar

En este ejercicio se reconoce que el manejo de la ira no depende solo del esfuerzo individual, sino también de los recursos y apoyos disponibles en el entorno. Identificar personas, espacios y hábitos que favorecen la regulación emocional ayuda a sostener el cambio a largo plazo.

Se elabora un registro de apoyos personales y contextuales, como figuras de confianza, rutinas saludables, actividades de bienestar o espacios de escucha. Después se analiza cómo recurrir a estos recursos en momentos de mayor vulnerabilidad emocional. Esta revisión refuerza la red de sostén, previene retrocesos y da mayor viabilidad al plan personal de autorregulación.

Actividad 5. Mi plan de acción para los próximos 30 días

Esta actividad cierra el programa con un ejercicio concreto: no una promesa general, sino un plan con acciones específicas, plazos reales y apoyos identificados. La diferencia entre una intención y un hábito está en la precisión con que se define cómo, cuándo y con qué recursos se va a sostener.

Se reflexiona sobre las herramientas que resultaron más significativas durante el proceso de aprendizaje. Para cada una se define cuándo se usará (en qué momento del día o ante qué tipo de situación), con qué frecuencia y qué señal personal indicará que es el momento de activarla. A continuación, se identifica al menos una persona del entorno que pueda acompañar o sostener ese proceso y se anota cómo se le pedirá ese apoyo. Finalmente, se redacta un compromiso

personal que incluya acciones concretas para continuar practicando las habilidades aprendidas, como la práctica regular de técnicas de respiración, la observación consciente de pensamientos que generan ira, el uso de la comunicación asertiva o la elaboración de registros personales de emociones. El plan resultante no es un documento definitivo: es un punto de partida que puede ajustarse según lo que vaya funcionando en la práctica.

Evaluación y reflexión

Se concluye el módulo brindando un espacio de evaluación orientado a reconocer el propio avance. Los participantes escriben los cambios que lograron percibir en sí mismos, el compromiso personal que asumen para continuar practicando y las estrategias que desean fortalecer. Mediante preguntas reflexivas se explora: ¿Qué herramienta de regulación emocional de todo el programa te ha resultado más útil en situaciones reales y qué la hace efectiva para ti? ¿Qué cambio concreto percibes en tu forma de reconocer o manejar la ira en comparación con el inicio del programa? ¿Qué parte de tu plan de acción emocional crees que será más difícil de sostener fuera del espacio de la actividad? ¿Qué apoyos del entorno identificaste como más importantes para continuar el proceso después del programa? ¿Qué compromiso personal asumes a partir de hoy con tu propio bienestar emocional?

Conclusiones

Síntesis teórica. La regulación de la ira en la adolescencia ha sido abordada históricamente desde perspectivas parciales que privilegiaban bien la dimensión biológica, bien la conductual, sin integrarlas en un marco coherente de intervención. Esta obra propone una comprensión tridimensional de la ira; biológica, psicológica y social, como punto de partida necesario para cualquier programa de

intervención que aspire a ser efectivo. Desde esa base, la ira no se trata como una patología que debe eliminarse, sino como una emoción con función adaptativa cuya expresión descontrolada genera consecuencias evitables. Esta distinción no es menor: orienta todo el diseño del programa hacia el aprendizaje de la regulación y no hacia la supresión emocional, lo que resulta más consistente con la evidencia disponible y más respetuoso con la experiencia real de los adolescentes.

El programa integra aportes de la psicología cognitivo-conductual, la neurociencia de la emoción, la educación emocional y la psicología positiva, articulándolos en una secuencia que avanza desde el reconocimiento de las bases fisiológicas de la ira hacia el desarrollo de un plan personal de autorregulación. Esta progresión no es arbitraria: responde a la lógica del modelo procesual de regulación emocional, que distingue entre estrategias que actúan sobre la respuesta emocional una vez activada y estrategias que intervienen en los procesos de evaluación cognitiva previos, y que sustenta la organización de los módulos desde sus niveles más corporales hasta los más reflexivos e identitarios. En este sentido, el libro no solo ofrece técnicas aisladas, sino un recorrido formativo que busca dotar al adolescente de una comprensión más amplia de su propio funcionamiento emocional.

Hallazgos principales. Entre las técnicas con mayor respaldo empírico incorporadas en el programa, la regulación fisiológica mediante respiración lenta y relajación muscular progresiva cuenta con evidencia sólida tanto en la reducción de la activación del sistema nervioso simpático como en la mejora del bienestar emocional percibido (Zaccaro et al., 2018; Luo et al., 2025). La reestructuración cognitiva y el entrenamiento en comunicación asertiva, trabajados en los Módulos 3 y 4, son componentes centrales de los programas cognitivo-conductuales que han mostrado mayor consistencia en la

reducción de la frecuencia e intensidad de los episodios de ira en población adolescente (Kjærvik y Bushman, 2024; Anjanappa et al., 2023). La integración de mindfulness con enfoque cognitivo-conductual, propuesta en el Módulo 3 como alternativa combinada, amplía los recursos de regulación disponibles y fortalece el control atencional ante estímulos percibidos como amenazantes.

Sin embargo, el elemento que distingue a este programa de otros disponibles en el campo es la inclusión del humor terapéutico y el reencuadre positivo como estrategias de regulación emocional en el Módulo 4. La literatura sobre humor en contextos de intervención psicoeducativa con adolescentes es todavía escasa, lo que convierte a este módulo en una propuesta con valor diferencial real. El humor afiliativo y la autodistensión, entendidos como herramientas que permiten reinterpretar situaciones amenazantes sin minimizarlas, representan un recurso que complementa las estrategias cognitivas más formales y que resulta especialmente pertinente en el trabajo con poblaciones jóvenes, donde la rigidez de los formatos clínicos tradicionales puede limitar la implicación y el aprendizaje.

Limitaciones. Como toda propuesta de intervención psicoeducativa, este programa presenta limitaciones que conviene mencionar. En primer lugar, los módulos no han sido sometidos a un estudio piloto ni a un proceso de validación empírica formal, lo que significa que los tiempos estimados para cada actividad, la secuencia propuesta y la efectividad de las técnicas en este formato grupal específico aún requieren contrastación con datos obtenidos en contextos reales de aplicación. En segundo lugar, el programa está diseñado principalmente para contextos de prevención universal y selectiva en entornos escolares, sin incluir adaptaciones sistematizadas para su uso en contextos clínicos o con poblaciones que presentan necesidades específicas, como adolescentes con diagnóstico de TDAH, experiencias de trauma o alta vulnerabilidad psicosocial. En

tercer lugar, el programa no cuenta con un instrumento de evaluación pre-post validado psicométricamente que permita medir con rigor los cambios generados en la regulación emocional de los participantes. Para contextos de investigación formal, instrumentos como:

- **STAXI-2:** (State-Trait Anger Expression Inventory-2) es un instrumento psicológico diseñado para evaluar la ira tanto como estado emocional transitorio como rasgo estable de personalidad, analizando además las formas en que esta se expresa y controla. Compuesto por 57 ítems en su versión original y por 49 en la adaptación española, organiza sus reactivos en escalas y subescalas que evalúan el estado de ira, el rasgo de ira, la expresión externa e interna y el control externo e interno de la emoción. Su aplicación, dirigida a adolescentes y adultos, tiene una duración aproximada de diez a quince minutos mediante respuestas tipo Likert de cuatro opciones, lo que lo convierte en un recurso accesible para contextos clínicos, de investigación y evaluación psicológica (Spielberger et al., 2001).

- **DERS**: (Difficulties in Emotion Regulation Scale) es un instrumento de autorreporte que evalúa las dificultades que presentan las personas para regular sus emociones. Desarrollado con el propósito de medir múltiples dimensiones de la regulación y desregulación emocional. La escala consta de 36 ítems distribuidos en seis dimensiones: no aceptación emocional, dificultades para alcanzar metas, problemas de control de impulsos, falta de conciencia emocional, acceso limitado a estrategias de regulación y falta de claridad emocional. Su formato tipo Likert permite identificar de manera diferenciada los distintos problemas en el manejo emocional, lo que lo hace especialmente útil para evaluar

cambios producidos por intervenciones psicoeducativas como la que se propone en esta obra (Gratz y Roemer, 2004).

Ambos ofrecerían una base metodológica sólida para comparar medidas antes y después de la intervención. Reconocer estas limitaciones no debilita el valor de la propuesta: las delimita con precisión y señala el camino para su mejora y consolidación progresiva.

Líneas futuras. A partir de lo desarrollado en esta obra, se identifican al menos cuatro líneas de trabajo que podrían enriquecer y fortalecer el programa en el futuro. La primera es el diseño de un estudio piloto con grupos escolares que permita evaluar la efectividad de los módulos de forma sistemática; en este marco, el Anexo 12 de esta obra recoge un instrumento de elaboración propia con fines orientativos y observacionales que puede servir como punto de partida para futuras adaptaciones, pilotajes y procesos de validación psicométrica. La segunda es la adaptación del programa para su aplicación en contextos clínicos individuales, lo que requeriría reformular las actividades grupales en modalidad de sesión terapéutica y establecer criterios de selección de participantes más específicos. La tercera, y quizás la más novedosa, es el desarrollo de investigación empírica sobre el humor terapéutico como herramienta de regulación de la ira en adolescentes: los fundamentos teóricos están disponibles, pero la evidencia experimental en este grupo etario es todavía insuficiente para extraer conclusiones definitivas. La cuarta línea implica explorar adaptaciones interculturales del programa, dado que tanto la expresión de la ira como las normas sociales que la regulan varían de forma significativa entre contextos culturales, y una propuesta con vocación de aplicabilidad amplia debería contemplar esa variabilidad en su diseño.

Epílogo

El manejo de la ira es un proceso que se construye progresivamente y que requiere práctica, acompañamiento y conciencia emocional. En el desarrollo del texto se han presentado estrategias y módulos diseñados para ayudar a los adolescentes a reconocer sus emociones, comprender sus reacciones y desarrollar respuestas más adaptativas ante situaciones de frustración o conflicto. Sin embargo, es importante recordar que el aprendizaje emocional no concluye con la finalización de un módulo, sino que continúa a lo largo de toda la vida.

Las técnicas propuestas no buscan eliminar la ira, sino transformarla en una oportunidad de autoconocimiento y crecimiento personal. Cuando los adolescentes aprenden a identificar las señales físicas y cognitivas de esta emoción, así como sus desencadenantes, se vuelven más capaces de tomar decisiones conscientes y de establecer relaciones interpersonales más saludables.

Asimismo, este libro invita a los profesionales y adultos significativos a asumir un rol activo como guías y modelos de regulación emocional. El acompañamiento respetuoso, la escucha empática y la coherencia emocional son elementos clave para que los adolescentes puedan interiorizar las habilidades trabajadas en los módulos y aplicarlas en su entorno familiar, escolar y social.

En definitiva, apostar por la educación emocional y el control de la ira es apostar por adolescentes más seguros, responsables y emocionalmente competentes. Que este libro sirva como una herramienta de apoyo, reflexión y acción para quienes creen que enseñar a gestionar las emociones es una de las tareas más importantes en la formación de las nuevas generaciones.

Anexos

Anexo 1. Esquema del Módulo 1

	Descripción del módulo	Actividad	Materiales	Tiempo
Módulo 1. Comprender y reconocer la ira	Introduce el concepto de la ira y las creencias asociadas, e identifica las señales tempranas y detonantes.	Actividad 1. ¿Mito o realidad?	Tarjetas con frases, hojas de trabajo, bolígrafos	20 min
		Actividad 2. ¿Qué es realmente la ira?	Cuaderno o hoja de reflexión	25 min
		Actividad 3. Mi relación con la ira	Hoja de reflexión personal	25 min
		Actividad 4. Mi termómetro de la ira	Hoja con escala del “termómetro de la ira”, bolígrafos, marcadores.	25 min
		Actividad 5. Mis desencadenantes	Hoja de registro emocional, cuaderno personal, bolígrafos.	30 min
		Actividad 6. Mapa de desencadenantes	Papelógrafos, marcadores	25 min
		Actividad 7. Interruptores de la ira	Hoja de estrategias personales	30 min

Anexo 2. Esquema del Módulo 2

	Descripción del módulo	Actividad	Materiales	Tiempo
Módulo 2. Regulación corporal y somática	Técnicas corporales y uso del movimiento para disminuir tensión emocional.	Actividad 1. Entendiendo el poder de la respiración	Explicación guiada	15 min
		Actividad 2. Aprendiendo a regular a través de la respiración	Colchonetas o sillas	20 min
		Actividad 3. Relajando el cuerpo y la mente	Colchonetas o espacio cómodo	20 min
		Actividad 4. Mi plan de regulación corporal	Hoja de planificación personal	20 min
		Actividad 5. El cuerpo como vía de regulación	Explicación breve	15 min
		Actividad 6. Movilizando la energía de la ira	Espacio para movimiento	20 min
		Actividad 7. Eligiendo el movimiento como aliado	Hoja de reflexión	20 min
		Actividad 8: Reconociendo mi energía corporal	Hoja de registro corporal, bolígrafos,	

			espacio para breve práctica de movimiento.	
		Actividad 9: Mi plan integrado de regulación corporal	Hoja de planificación personal, bolígrafos.	30 min

Anexo 3. Esquema del Módulo 3

	Descripción del módulo	Actividad	Materiales	Tiempo
Módulo 3. Regulación cognitiva y conductual	Identificación y cambio de respuestas impulsivas y estrategias para tolerar la frustración.	Actividad 1. Reconociendo mis respuestas impulsivas	Hoja de reflexión	25 min
		Actividad 2. Transformando mis respuestas	Fichas de análisis	25 min
		Actividad 3. Mi conducta elegida	Hoja de compromiso	20 min
		Actividad 4: Resolviendo el problema paso a paso	Fichas de análisis de problemas, hoja de planificación, bolígrafos.	20 min
		Actividad 5. Comprendiendo la frustración	Hoja de reflexión	25 min
		Actividad 6. Estrategias para manejar la frustración	Fichas de estrategias	20 min
		Actividad 7: Entrenamiento en demora de gratificación	Tarjetas con escenarios de decisión, hoja de reflexión, bolígrafos.	20 min
		Actividad 8: Pausa consciente / time-out	Hoja de práctica guiada, bolígrafos.	15 min

		Actividad 9: Lo que aprendo de mis tropiezos	Cuaderno de reflexión personal, hoja de aprendizaje, bolígrafos.	25 min

Anexo 4. Esquema del Módulo 4

	Descripción del módulo	Actividad	Materiales	Tiempo
Modulo 4. Comunicación, vínculos e identidad.	Desarrollo de habilidades comunicativas. Uso del humor como regulación emocional. Fortalecimiento de valores y fortalezas.	Actividad 1. Reconociendo mi estilo de comunicación	Hoja de autoevaluación	30 min
		Actividad 2. Expresar lo que siento sin herir	Fichas de ejercicios	30 min
		Actividad 3. Mi nueva forma de expresarme	Hoja de compromiso	25 min
		Actividad 4: Escuchar antes de responder	Tarjetas con situaciones de comunicación, hojas de reflexión, bolígrafos.	25 min
		Actividad 5: Decir no con respeto	Tarjetas de role playing, hojas de práctica, bolígrafos.	20 min
		Actividad 6. Mis valores fundamentales	Hoja de valores	25 min
		Actividad 7. Mi blindaje protector	Hoja de fortalezas	20 min
		Actividad 8. Diálogo interno regulador	Fichas cognitivas	25 min

		Actividad 9: ¿Quién soy más allá del enojo?	Hoja de autoconocimiento, marcadores o bolígrafos.	30 min
		Actividad 10: Mi frase de autoafirmación	Tarjeta personal de afirmación, marcadores o bolígrafos.	20 min
		Actividad 11. El humor como regulador emocional.	Hoja de reflexión	25 min
		Actividad 12. Mi escena frustrante convertida en comedia	Cuaderno creativo	30 min
		Actividad 13. Caja de humor regulador	Tarjetas, imágenes	20 min
		Actividad 14. Diálogo humorístico controlado	Tarjetas de situaciones	20 min
		Actividad 15: Reír sin dañar	Tarjetas con ejemplos de humor, hojas de reflexión, bolígrafos.	25 min

Anexo 5. Esquema del Módulo 5

	Descripción del módulo	Actividad	Materiales	Tiempo
Módulo 5. Integración y plan personal de autorregulación.	Integración de aprendizajes.	Actividad de apertura. Mirar mi proceso	Hoja de autoevaluación	25 min
		Actividad 1. La regulación emocional como proceso continuo	Ficha de reflexión	20 min
		Actividad 2. Mapa personal de la ira	Papel, marcadores	25 min
		Actividad 3. Plan de acción emocional	Hoja de planificación	25 min
		Actividad 4: Mis apoyos para continuar	Hoja de identificación de redes de apoyo, bolígrafos o marcadores.	20 min
		Actividad 5: Mi plan de acción para los próximos 30 días.	Hoja de compromiso personal	25 min

Nota para el facilitador: Los tiempos indicados en cada módulo son orientativos y deben adaptarse al ritmo real del grupo. Actividades que implican exploración autobiográfica, escritura reflexiva o elaboración de planes personales pueden requerir tiempo adicional según la profundidad con que los participantes se involucren en el proceso. El facilitador es quien mejor puede evaluar cuándo una actividad está siendo aprovechada plenamente y cuándo el grupo necesita más espacio para completarla con calidad.

Anexo 6. Guía de adaptación contextual

Los módulos están diseñados para su aplicación grupal en contextos escolares o comunitarios, con adolescentes que no presentan diagnósticos clínicos activos. Sin embargo, sus actividades pueden adaptarse para otros dos escenarios frecuentes en la práctica profesional: el trabajo individual en consulta psicológica y el uso en contexto familiar. Esta guía también incluye orientaciones sobre cuándo el programa no es suficiente por sí solo y requiere derivación a servicios especializados, así como ajustes básicos para su implementación con adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o Necesidades Educativas Especiales. Las orientaciones que se presentan a continuación son de carácter general y no reemplazan el criterio del profesional que implementa el programa.

Módulo 1. Comprender y reconocer la ira

Consulta individual: La Actividad 3 “Mi relación con la ira” tiene especial riqueza en el espacio terapéutico individual, donde el consultante puede explorar sin presión grupal las experiencias tempranas que moldearon su relación con el enojo. El terapeuta puede acompañar ese recorrido con preguntas que profundicen en los patrones identificados a lo largo de varias sesiones. La Actividad 6

“Mapa de desencadenantes” puede construirse de forma progresiva a lo largo de varias sesiones, incorporando situaciones que el consultante va identificando entre consultas mediante registro escrito, lo que permite un análisis más detallado de los patrones personales.

Contexto familiar: La Actividad 1 “¿Mito o realidad?” puede realizarse como conversación guiada entre padres e hijos, lo que permite identificar creencias familiares compartidas sobre la ira y abre el diálogo sobre cómo se expresa y se maneja el enojo en el entorno doméstico. Cada integrante del núcleo familiar puede también elaborar su propia lista de desencadenantes a partir de la actividad 5 “Mis desencadenantes” y compartirla en un momento de diálogo estructurado, lo que permite identificar qué situaciones generan tensión en el sistema familiar y cuáles se repiten con mayor frecuencia.

Módulo 2. Regulación corporal: respiración, relajación y movimiento

Consulta individual: Las técnicas de respiración diafragmática y relajación muscular progresiva trabajadas en las primeras actividades del módulo pueden practicarse en sesión y asignarse como tarea entre consultas, con un registro sencillo donde el consultante anote cuándo las utilizó y qué efecto percibió, lo que permite ajustar la práctica en función de la experiencia real. La Actividad 9 “Mi plan integrado de regulación corporal” puede elaborarse junto con el terapeuta como parte de un plan de autocuidado más amplio, revisándolo y ajustándolo sesión a sesión según las posibilidades reales del consultante.

Contexto familiar: Los padres o cuidadores pueden aprender las mismas técnicas de regulación corporal para aplicarlas en casa y

modelarlas ante el adolescente en momentos de tensión. El aprendizaje compartido refuerza la coherencia entre lo trabajado en el módulo y lo vivido en el entorno familiar. Adicionalmente, la familia puede identificar actividades físicas que puedan realizar en conjunto de forma regular, convirtiendo el movimiento en un espacio compartido de descarga emocional y conexión, especialmente útil en períodos de alta tensión familiar.

Módulo 3. Regulación cognitiva y conductual: pensar, pausar y decidir

Consulta individual: El modelo ABC y la reestructuración cognitiva trabajados en las primeras actividades del módulo pueden desarrollarse con mayor profundidad en consulta individual, utilizando los pensamientos automáticos específicos del consultante como material de trabajo. El terapeuta puede guiar el análisis de situaciones concretas con un nivel de detalle que el formato grupal no permite. La Actividad 7 “Entrenamiento en demora de gratificación” puede monitorearse entre sesiones a través de un diario breve donde el consultante registre las situaciones en que logró aplicar la pausa y las que le resultaron más difíciles. Ese registro se convierte en material de trabajo para la siguiente sesión.

Contexto familiar: La Actividad 4 “Resolviendo el problema paso a paso” puede aplicarse directamente a conflictos familiares reales que el adolescente identifica como fuente de enojo frecuente, con la participación de los miembros de la familia involucrados en esa dinámica. Trabajar la tolerancia a la frustración de forma paralela con los padres o cuidadores (no solo con el adolescente) resulta especialmente valioso, dado que la baja tolerancia al malestar de los adultos en el entorno familiar puede activar o intensificar los episodios de ira del adolescente.

Módulo 4. Comunicación, vínculos e identidad: conectar, expresar y fortalecer

Consulta individual: Las Actividades 4 y 5 “Escuchar antes de responder y decir no con respeto” se prestan especialmente para el role-playing directo con el terapeuta, utilizando situaciones reales que el consultante trae de su vida cotidiana. La retroalimentación inmediata en ese contexto enriquece el aprendizaje de forma significativa. Las actividades 8 y 9 “Diálogo interno regulador y ¿Quién soy más allá del enojo?” ofrecen especial riqueza en el espacio de consulta individual, donde el ritmo puede ajustarse con total flexibilidad a las necesidades del consultante y pueden extenderse a lo largo de varias sesiones si el material que emerge lo requiere. El reencuadre humorístico de situaciones puede trabajarse mediante técnicas narrativas en consulta, invitando al consultante a contar desde otra perspectiva un episodio de enojo reciente. El terapeuta puede modelar esa forma de mirar sin minimizar la emoción original.

Contexto familiar: Las actividades de comunicación del módulo pueden trabajarse en sesiones familiares donde los patrones de interacción son observables en tiempo real, lo que permite identificar con mayor precisión dónde se generan los malentendidos y las escaladas de conflicto. La frase de autoafirmación construida en la Actividad 10 “Mi frase de autoafirmación” puede compartirse con un integrante de confianza de la familia, quien puede ayudar a recordarla y reforzarla en momentos cotidianos de tensión, lo que fortalece el impacto del trabajo identitario realizado en el módulo. La Actividad 13 “Caja de humor regulador” puede convertirse en un recurso familiar compartido al que todos los integrantes aporten elementos: frases, recuerdos o situaciones que evocan alegría. Tener ese recurso disponible en el hogar facilita su uso espontáneo en momentos de tensión.

Módulo 5. Integración y plan personal de autorregulación

Consulta individual: La Actividad 3 “Mi plan de acción emocional” puede construirse de forma iterativa a lo largo de varias sesiones, revisándolo y ajustándolo a medida que el consultante lo pone en práctica en su vida cotidiana. Este proceso de construcción progresiva aumenta la probabilidad de que el plan se sostenga en el tiempo.

Contexto familiar: La Actividad 4 “Mis apoyos para continuar” puede realizarse con participación directa de los miembros de la familia, quienes identifican cómo pueden acompañar al adolescente en la práctica de las estrategias aprendidas, convirtiendo el cierre del programa en un compromiso compartido y no solo individual.

Cuando este programa no es suficiente: criterios de derivación

El programa está diseñado para población adolescente sin diagnósticos clínicos activos que requieran atención especializada. Existen situaciones en las que su aplicación, sin el acompañamiento paralelo de un profesional de salud mental, puede resultar insuficiente o inadecuada. El facilitador debe considerar la derivación a servicios especializados cuando identifique alguna de las siguientes condiciones:

Trastorno de conducta: Los adolescentes con diagnóstico de trastorno de conducta pueden participar en algunos módulos como complemento a una intervención clínica ya establecida, pero no como única estrategia de abordaje. La aplicación grupal sin supervisión clínica paralela puede generar dinámicas difíciles de manejar en el espacio del módulo y no es suficiente para abordar la complejidad de este cuadro.

Trauma complejo: Los adolescentes con historial de trauma complejo pueden mostrar respuestas emocionales intensas

ante actividades que implican remembración autobiográfica, como las propuestas en los módulos 1 y 4. En estos casos, la participación en el programa debe coordinarse con el profesional de salud mental que acompaña al adolescente, quien puede orientar qué módulos son apropiados y cuáles requieren adaptación o postergación.

Ideación suicida o autolesiones activas: Si durante el desarrollo de cualquier módulo el facilitador identifica que un participante presenta ideación suicida, conductas de autolesión activas o señales de crisis emocional severa, debe interrumpir la participación de esa persona en el espacio grupal y activar de inmediato el protocolo de atención de la institución. Este programa no cuenta con herramientas para el abordaje de situaciones de crisis aguda.

Consumo activo de sustancias: La presencia de consumo activo de sustancias psicoactivas puede interferir significativamente con la capacidad de atención, regulación y aprendizaje emocional que los módulos requieren. En estos casos, la derivación a servicios especializados es prioritaria antes de incorporar al adolescente al programa.

En todos estos escenarios, derivar no significa excluir, significa asegurar que el adolescente reciba el nivel de acompañamiento que su situación requiere, y evaluar posteriormente si el programa puede funcionar como complemento de ese proceso.

Adaptaciones para adolescentes con TDAH o necesidades educativas especiales

El programa puede implementarse con adolescentes que presentan Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o necesidades educativas especiales, siempre que el facilitador realice ajustes metodológicos básicos que respondan a sus características de aprendizaje y regulación. Las siguientes orientaciones no reemplazan el criterio del equipo de apoyo psicopedagógico de la institución.

Para adolescentes con TDAH: Los adolescentes con TDAH presentan mayores dificultades en el control inhibitorio, la regulación emocional y la tolerancia a la frustración, lo que hace que algunos contenidos de este programa sean especialmente relevantes para ellos, pero también más exigentes de sostener. Se recomienda estructurar cada sesión con mayor claridad visual, instrucciones breves escritas en un lugar visible y dividir las actividades más largas en pasos concretos y verificables. Los tiempos de trabajo escrito continuo deben acortarse y alternarse con momentos de movimiento o cambio de actividad. El módulo 3, centrado en regulación corporal y movimiento, suele ser de mayor accesibilidad para este grupo. El módulo 4, que trabaja la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y la demora de gratificación y la tolerancia a la frustración, son los que mayor acompañamiento del facilitador requieren para sostener la atención durante el análisis de situaciones; al mismo tiempo, son los que más directamente abordan las dificultades centrales del TDAH.

Para adolescentes con necesidades educativas especiales: Las adaptaciones necesarias dependerán del tipo y grado de NEE presente en el grupo. Como orientación general, se recomienda simplificar el lenguaje de las consignas sin reducir el contenido emocional de las actividades, ofrecer alternativas de

expresión que no dependan exclusivamente de la escritura, dibujo, selección de imágenes, respuesta oral y ampliar los tiempos de trabajo individual. Las actividades que implican lectura en voz alta o exposición ante el grupo deben ser siempre voluntarias. Para grupos con NEE significativas, se recomienda contar con el apoyo de un docente de educación especial o un psicopedagogo que cofacilite las sesiones y pueda ofrecer acompañamiento diferenciado durante las actividades.

En ambos casos, la coordinación previa con el equipo de orientación o apoyo de la institución es fundamental para identificar qué participantes requieren ajustes específicos y cómo implementarlos sin alterar la dinámica general del grupo.

Anexo 7. Escala de Automonitoreo de la Regulación de la Ira en Adolescentes (EARIA-1)

La EARIA-1 es un instrumento de elaboración propia diseñado exclusivamente para evaluar los resultados del programa Técnicas de Control de la Ira: Herramientas Psicoeducativas para Regular las Emociones. Su propósito es ofrecer al facilitador una medida orientativa del nivel de habilidades de regulación de la ira que los participantes presentan antes y después de completar el programa, permitiendo comparar el estado inicial con el estado final de forma sencilla y accesible.

Nota metodológica: Este instrumento no ha sido sometido a un proceso formal de validación psicométrica. Sus resultados tienen valor orientativo y descriptivo, no diagnóstico ni clínico. Para investigación formal, se recomienda complementarlo con instrumentos validados en español como el STAXI-2 o el DERS.

Objetivo del EARIA: Evaluar el nivel de habilidades de regulación de la ira que los adolescentes presentan antes y después de participar en el programa psicoeducativo, en seis dimensiones directamente derivadas del contenido de los módulos: comprender y reconocer la ira; regulación corporal y somática; regulación cognitiva y conductual; comunicación, vínculos e identidad; integración y plan personal de autorregulación.

Fundamentación teórica: Las dimensiones de la EARIA se construyen a partir de los marcos teóricos que fundamentan el libro. El reconocimiento de señales se ancla en el modelo bio-psico-social de la ira (Berkowitz, 1989; LeDoux, 2012) y en el modelo procesual de regulación emocional de Gross (2015), que distingue entre estrategias antecedentes y estrategias de respuesta. La regulación corporal se sustenta en la evidencia sobre los efectos de la respiración lenta y el ejercicio físico sobre el sistema nervioso autónomo (Zaccaro et al., 2018; Luo et al., 2025). La regulación cognitiva y el control de impulsos corresponden al dominio cognitivo-conductual (Deffenbacher, 2011) y a la teoría de valoración cognitiva de Lazarus y Folkman (1984). La comunicación asertiva se basa en los modelos de expresión emocional adaptativa (Omura et al., 2017). El autoconcepto y el diálogo interno reflejan los modelos de autorregulación identitaria trabajados desde la psicología positiva. El reencuadre positivo integra los aportes del humor terapéutico como estrategia de modificación cognitiva (Perchtold et al., 2019; Peterson & Seligman, 2004).

Tabla de especificaciones

Dimensión	Que mide	Módulos relacionados	Ítems	Puntaje máximo
Dimensión 1: Reconocimiento de señales de ira	Evalúa la capacidad del adolescente para identificar las manifestaciones físicas, cognitivas y situacionales	Módulo 1	3	15

	de la ira antes de que escale.			
Dimensión 2: Regulación corporal	Evalúa el uso de técnicas corporales (respiración, relajación y movimiento físico) como estrategias de regulación emocional.	Módulo 2	2	10
Dimensión 3: Regulación cognitiva y control de impulsos	Evalúa la capacidad de modificar pensamientos que intensifican la ira, detener respuestas impulsivas y tolerar la frustración.	Módulo 3	3	15
Dimensión 4: Comunicación asertiva	Evalúa la habilidad para expresar el enojo de forma directa y respetuosa, y para escuchar activamente en situaciones de conflicto.	Módulo 4	2	10
Dimensión 5: Autoconcepto y diálogo interno	Evalúa la calidad del diálogo interno y la autoimagen del adolescente en momentos de descontrol emocional.	Módulo 4	2	10
Dimensión 6: Reencuadre positivo	Evalúa la capacidad de modificar la perspectiva ante situaciones de enojo y usar el humor como recurso de regulación.	Módulo 4	2	10
Dimensión 7: Planificación e integración de la autorregulación	Evalúa la capacidad de identificar las estrategias más útiles, organizarlas en un plan concreto y aplicarlas de forma sostenida fuera del espacio del módulo.	Módulo 5	2	10
Total			16	80

Formato de respuesta y puntuación

Se utiliza una escala de frecuencia con cinco opciones de respuesta, donde 1 = Nunca y 5 = Siempre. Esta escala de 5 puntos ofrece suficiente variabilidad para captar cambios entre la medición pre y post sin generar ambigüedad.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre
La conducta descrita nunca ocurre	La conducta descrita ocurre muy pocas veces.	La conducta descrita ocurre con cierta regularidad.	La conducta descrita ocurre con bastante frecuencia.	La conducta descrita ocurre siempre o casi siempre.

Organización de ítems por dimensión

Dimensión 1: Reconocimiento de señales de ira

Evalúa la capacidad del adolescente para identificar las manifestaciones físicas, cognitivas y situacionales de la ira antes de que escale.

Módulo de referencia: Módulo 1

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Cuando siento enojo, identifico las señales físicas que aparecen en mi cuerpo (tensión muscular, respiración acelerada, calor facial).	1 2 3 4 5
2	Reconozco cuándo mi ira está comenzando a aumentar antes de que sea difícil de controlar.	1 2 3 4 5
3	Identifico con claridad las situaciones que con mayor frecuencia me provocan enojo.	1 2 3 4 5

Dimensión 2: Regulación emocional

Evalúa el uso de técnicas corporales (respiración, relajación y movimiento físico) como estrategias de regulación emocional.

Módulo de referencia: Módulo 2

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Uso técnicas de respiración lenta para calmarme cuando siento que el enojo está aumentando.	1 2 3 4 5
2	Recurro al movimiento físico o la actividad corporal para liberar la tensión que acompaña al enojo.	1 2 3 4 5

Dimensión 3: Regulación Cognitiva y control de impulsos

Evalúa la capacidad de modificar pensamientos que intensifican la ira, detener respuestas impulsivas y tolerar la frustración.

Módulo de referencia: Módulo 3

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Cuando me enojo, soy capaz de detenerme antes de actuar impulsivamente.	1 2 3 4 5
2	Cuestiono los pensamientos que intensifican mi enojo y busco formas más equilibradas de ver la situación.	1 2 3 4 5
3	Cuando algo no sale como esperaba, tolero la frustración sin perder el control de mis reacciones.	1 2 3 4 5

Dimensión 4: Comunicación asertiva

Evalúa la habilidad para expresar el enojo de forma directa y respetuosa, y para escuchar activamente en situaciones de conflicto.

Módulo de referencia: Módulo 4

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Expreso mi enojo de forma directa y respetuosa, sin agredir ni guardar silencio.	1 2 3 4 5
2	Escucho la perspectiva de la otra persona antes de responder cuando hay un conflicto.	1 2 3 4 5

Dimensión 5: Autoconcepto y diálogo interno

Evalúa la calidad del diálogo interno y la autoimagen del adolescente en momentos de descontrol emocional.

Módulo de referencia: Módulo 4

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Cuando pierdo el control de mi ira, me hablo con comprensión en lugar de juzgarme duramente.	1 2 3 4 5
2	Recuerdo mis fortalezas y valores personales cuando enfrento situaciones difíciles que me generan enojo.	1 2 3 4 5

Dimensión 6: Reencuadre positivo

Evalúa la capacidad de modificar la perspectiva ante situaciones de enojo y usar el humor como recurso de regulación.

Módulo de referencia: Módulo 4

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Soy capaz de mirar una situación que me genera enojo desde una perspectiva diferente y menos amenazante.	1 2 3 4 5
2	Utilizo el humor o la ligereza de manera consciente para reducir la tensión en momentos de conflicto.	1 2 3 4 5

Dimensión 7: Planificación e integración de la autorregulación

Evalúa la capacidad de identificar las estrategias más útiles, organizarlas en un plan concreto y aplicarlas de forma sostenida fuera del espacio del módulo.

Módulo de referencia: Módulo 5

N°	Ítem	Puntuación (1-5)
1	Identifico con claridad cuáles estrategias de regulación emocional funcionan mejor para mí en situaciones reales.	1 2 3 4 5
2	Planifico de forma concreta cómo y cuándo aplicar las técnicas de regulación que he aprendido fuera del módulo.	1 2 3 4 5

Sistema de puntuación e interpretación

Rango de puntaje	Nivel	Interpretación general
16 – 37	Bajo	Las habilidades de regulación de la ira están en una etapa inicial de desarrollo. El programa ofrece herramientas concretas para fortalecer cada una de las dimensiones evaluadas.
38 – 58	Moderado	El adolescente maneja algunas estrategias de regulación, aunque de forma inconsistente. El programa puede consolidar y ampliar las habilidades presentes.
59 – 80	Alto	Las habilidades de regulación están bien desarrolladas. El programa puede ofrecer nuevas herramientas y profundizar en estrategias ya presentes.

Puntuación por dimensión

Adicionalmente a la puntuación total, el facilitador puede calcular el puntaje de cada dimensión sumando únicamente los ítems que la componen. Esto permite identificar qué áreas de regulación muestran mayor avance entre la medición pre y post.

Dimensión	Ítems	Puntaje máx.	Puntaje obtenido	Nivel (B/M/A)
Dimensión 1: Reconocimiento de señales de ira	1, 2, 3	15		
Dimensión 2: Regulación corporal	4, 5	10		
Dimensión 3: Regulación cognitiva y control de impulsos	6, 7, 8	15		
Dimensión 4: Comunicación asertiva	9, 10	10		
Dimensión 5: Autoconcepto y diálogo interno	11, 12	10		
Dimensión 6: Reencuadre positivo	13, 14	10		
Dimensión 7: Planificación e integración de la autorregulación	15, 16	10		
TOTAL	**1–16**	**80**		

Instrucciones de aplicación

Aspecto	Especificación
Población objetivo	Adolescentes de 12 a 18 años en contextos escolares o comunitarios.
Modo de aplicación	Individual, autoaplicada con supervisión del facilitador.
Momento de aplicación	Antes del Módulo 1 (aplicar pre-test) y posterior al Módulo 5 (aplicar post-test).
Tiempo estimado	25 minutos.
Contexto	Aula, sala de orientación u otro espacio con condiciones mínimas de privacidad y concentración.
Calificación	El facilitador o el propio participante suman los valores marcados. No se requiere software especializado.

Recomendaciones para el facilitador

Antes de la aplicación: Explicar brevemente que el instrumento no tiene respuestas correctas o incorrectas y que los resultados son confidenciales. Hay que señalar que el objetivo es conocer cómo está el participante actualmente como forma de observación, más no de evaluación.

Durante la aplicación: Resolver dudas sobre el significado de algún ítem sin sugerir la respuesta correcta. Si un participante no sabe leer con fluidez, el facilitador puede leer los ítems en voz alta de forma individual.

Después de la aplicación: Comparar los puntajes pre y post por dimensión para identificar en cuáles áreas el programa generó mayor cambio. Compartir los resultados globales con el grupo de forma positiva, destacando el avance observado.

Consideración ética: Si un participante obtiene puntajes consistentemente bajos en la dimensión de Autoconcepto y diálogo interno (ítems 11 y 12), puede ser señal de malestar emocional que requiere atención individualizada. En ese caso, aplicar los criterios de derivación descritos en el Anexo 11.

Formulario de Aplicación

EARIA - Escala de Automonitoreo de la Regulación de la Ira en Adolescentes **Instrumento de uso orientativo - No validado psicométricamente** Aplíquese antes del Módulo 1 (Pre) y después del Módulo 5 (Post). Conserve ambas copias para comparación.

Nombre (Opcional): _____	Fecha: _____ Edad: _____
Institución: _____ Grado/Curso: _____	Aplicación: ☐ Pre-Test ☐ Post-Test

Instrucciones

Lee cada una de las siguientes afirmaciones y marca con una X la opción que mejor describe cómo te has comportado o sentido durante las últimas semanas. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Responde con sinceridad, pensando en cómo eres habitualmente, no en cómo te gustaría ser.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Casi siempre	5 Siempre

N°	Afirmación	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Reconocimiento de señales de ira						
1	Cuando siento enojo, identifico las señales físicas que aparecen en mi cuerpo (tensión muscular, respiración acelerada, calor facial).					
2	Reconozco cuándo mi ira está comenzando a aumentar antes de que sea difícil de controlar.					
3	Identifico con claridad las situaciones que con mayor frecuencia me provocan enojo.					
Dimensión 2: Regulación corporal						
4	Uso técnicas de respiración lenta para calmarme cuando siento que el enojo está aumentando.					
5	Recurro al movimiento físico o la actividad corporal para liberar la tensión que acompaña al enojo.					

Dimensión 3: Regulación cognitiva y control de impulsos						
6	Cuando me enojo, soy capaz de detenerme antes de actuar impulsivamente.					
7	Cuestiono los pensamientos que intensifican mi enojo y busco formas más equilibradas de ver la situación.					
8	Cuando algo no sale como esperaba, tolero la frustración sin perder el control de mis reacciones.					
Dimensión 4: Comunicación asertiva						
9	Expreso mi enojo de forma directa y respetuosa, sin agredir ni guardar silencio.					
10	Escucho la perspectiva de la otra persona antes de responder cuando hay un conflicto.					
Dimensión 5: Autoconcepto y diálogo interno						
11	Cuando pierdo el control de mi ira, me hablo con comprensión en lugar de juzgarme duramente.					
12	Recuerdo mis fortalezas y valores personales cuando enfrento situaciones difíciles que me generan enojo.					
Dimensión 6: Reencuadre positivo						
13	Soy capaz de mirar una situación que me genera enojo desde una perspectiva diferente y menos amenazante.					
14	Utilizo el humor o la ligereza de manera consciente para reducir la tensión en momentos de conflicto.					
Dimensión 7: Planificación e integración de la autorregulación						
15	Identifico con claridad cuáles estrategias de regulación emocional funcionan mejor para mí en situaciones reales.					
16	Planifico de forma concreta cómo y cuándo aplicar las técnicas de regulación que he aprendido fuera del módulo.					
Puntaje Total (sumar todas las respuestas):		**_____ / 80**				

Referencias bibliográficas

American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct* (enmendado en 2010 y 2017). https://www.apa.org/ethics/code

Amici, P. (2019). The humor in therapy: The healing power of laughter. *Psychiatria Danubina, 31*(Suppl. 3), 503–508. https://hrcak.srce.hr/file/383661

Amor, L., & Mchedlidze, N. (2023). Diet quality and mindfulness as predictors of emotional well-being in adults with high stress. *Mental Health and Lifestyle Journal, 1*(1), 57–66. https://mhlmj.com/index.php/mhlj/article/view/6

Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M., Gázquez, J., & Mercader, I. (2015). Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in Psychology, 5*, 1572. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01572

Anjanappa, S., Govindan, R., Munivenkatappa, M., & Bhaskarapillai, B. (2023). Effectiveness of anger management program on anger level, problem-solving skills, communication skills, and adjustment among school-going adolescents. *Journal of Education and Health Promotion, 12*(1), 90.

Averill, J. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5743-1

Berkowitz, L. (1989). The frustration–aggression hypothesis: An examination and reformulation. *Psychological Bulletin, 106*(1), 59–73. https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.1.59

Berkowitz, L. (1996). *Agresión: causas, consecuencias y control*. Desclée de Brouwer.

Butts, G. (2007). Manejando la ira en la mediación: Conceptos y estrategias. *Portularia, 7*(1–2), 17–38.

Carrasco, M. A., & González, M. J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: Definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica, 4*(2), 7–38. https://doi.org/10.5944/ap.4.2.478

Chávez, P., De la Peña, G., & Zambrano, J. (2023). Comunicación asertiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. *Revista Cognosis, 8*(1), 79–96. https://doi.org/10.33936/cognosis.v8i1.5520

Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry, 50*(12), 975–990. https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The psychology of change: Self-affirmation and social psychological intervention. *Annual Review of Psychology, 65*, 333–371. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137

Cusme, L. (2023). Importancia del manejo de la ira en los jóvenes y adultos. *Revista Política y Ciencias Administrativas, 2*(2). https://doi.org/10.62465/rpca.v2n2.2023.46

Deffenbacher, J. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice, 18*(2), 212–221. https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2009.12.004

Di Corrado, D., Sagone, E., Buscemi, A., & Coco, M. (2023). The relationship between anger expression and performance score in parents and coaches: The mediating role of self-efficacy and assertiveness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(7), 5372.

Doménech, P., Tur-Porcar, A., & Mestre-Escrivá, V. (2024). Emotion regulation and self-efficacy: The mediating role of emotional stability and extraversion in adolescence. *Behavioral Sciences, 14*(3), 206. https://doi.org/10.3390/bs14030206

D'Zurilla, T., & Nezu, A. (2006). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). Springer Publishing Company.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10*, 98. https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.

Elsaid, D., Desiana, N., Rano, J., & Mumthi'ah Al Kautzar, A. (2025). The effect of assertive communication on the mental health of midwifery students. *Jurnal Midwifery, 7*(2), 184–194. https://doi.org/10.24252/jmw.v7i2.61160

Elshaer, I., Azazz, A., & Fayyad, S. (2022). Positive humor and work withdrawal behaviors: The role of stress coping styles in the hotel industry amid COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), 6233.

Emanuel, A., Howell, J., Taber, J., Ferrer, R., Klein, W., & Harris, P. (2018). Spontaneous self-affirmation is associated with psychological well-being. *Journal of Health Psychology, 23*(1), 95–102. https://doi.org/10.1177/1359105316643591

Ferrer, R., Klein, W., & Graff, K. (2017). Self-affirmation increases defensiveness toward health risk information among those experiencing negative emotions: Results from two national samples. *Health Psychology, 36*(4), 380–391. https://doi.org/10.1037/hea0000460

Gallego, Ó., Zaldívar, F., & Ortega, E. (2023). Dificultades en la regulación de la ira y la agresividad y su relación con la inflexibilidad psicológica. *Universitas Psychologica, 22*. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy22.dria

Gratz, K, & Roemer, L. (2004). Evaluación multidimensional de la regulación y desregulación emocional: desarrollo, estructura factorial y validación inicial de la escala de dificultades en la regulación emocional. *Journal of psychopathology and behavioral assessment* , *26* (1), 41-54. http://dx.doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Hagan, C., Halberstadt, A., Cooke, A., & Garner, P. (2020). Teachers' beliefs about children's anger and skill in recognizing children's anger expressions. *Frontiers in Psychology, 11*, 474. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00474

Hofmann, S., Sawyer, A., Witt, A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169–183. https://doi.org/10.1037/a0018555

Hopper, S., Murray, S., Ferrara, L., & Singleton, J. (2019). Effectiveness of diaphragmatic breathing for reducing stress. *JBI Evidence Synthesis, 17*(9). https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003848

Itzchakov, G., Kluger, A., & Castro, D. (2017). I am aware of my inconsistencies but can tolerate them: The effect of high quality listening on speakers' attitude ambivalence. Personality and Social Psychology Bulletin, 43(1), 105–120. https://doi.org/10.1177/0146167216675339

Jamieson, J., Hangen, E., Lee, H. Y., & Yeager, D. (2018). Capitalizing on appraisal processes to improve affective responses to social stress. *Emotion Review, 10*(1). https://doi.org/10.1177/1754073917693085

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kashdan, T., Goodman, F., Mallard, T., & DeWall, C. (2016). What triggers anger in everyday life? *Journal of Personality, 84*(6).

Khalsa, S., & Butzer, B. (2016). Yoga in school settings: A research review. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1373*(1), 45–55. https://doi.org/10.1111/nyas.13025

Kim, Y. R., Choi, H. G., & Yeom, H. A. (2019). Relationships between exercise behavior and anger control of hospital nurses. *Asian Nursing Research, 13*(1). https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.01.009

Kjærvik, S., & Bushman, B. (2024). A meta-analytic review of anger management activities. *Clinical Psychology Review, 109*, 102414.

Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304–324. https://doi.org/10.1037/a0035173

Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes: su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades, 12*(23), 159–182. https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf

Lajunen, T., & Gaygısız, E. (2022). Born to be a risky driver? The relationship between cloninger's temperament and character traits and risky driving. *Frontiers in psychology*, *13*, 867396. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.867396

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

LeDoux, J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron, 73*(4), 653–676. https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004

Liu, J., Zheng, H., Lu, L., Liu, H., Xu, X., & He, W. (2024). The impact of patients' hostile attribution bias on aggression in doctor-patient interactions. *Heliyon, 10*(1), e23971. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e23971

Liu, X., Chen, Y., Ge, J., & Mao, L. (2019). Neural correlates of aggressive humor processing. *Frontiers in Psychology, 10*, 1849. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01849

Luo, Q., Li, X., Zhao, J., Jiang, Q., & Wei, D. (2025). The effect of slow breathing in regulating anxiety. *Scientific Reports, 15*(1), 8417. https://doi.org/10.1038/s41598-025-92017-5

Lupis, S., Lerman, M., & Wolf, J. (2014). Anger responses to psychosocial stress predict heart rate and cortisol stress responses in men but not women. *Psychoneuroendocrinology, 49*, 84–95. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.07.004

Maritescu, A., Crisan, A., Pescaru, C., Oancea, C., & Iacob, D. (2025). The psychological and physical benefits of progressive muscle relaxation in chronic respiratory diseases: A systematic review. Medicina, 61(6), 1055. https://doi.org/10.3390/medicina61061055

McCarty, R. (2016). The fight-or-flight response: A cornerstone of stress research. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 33–37). Academic Press.

Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. (1989). Delay of gratification in children. *Science, 244*(4907), 933–938. https://doi.org/10.1126/science.2658056

Morawska, A., & Sanders, M. (2011). Parental use of time out revisited: A useful or harmful parenting strategy? *Journal of Child and Family Studies, 20*(1), 1–8. https://doi.org/10.1007/s10826-010-9371-x

Nezu, A., Nezu, C., & D'Zurilla, T. (2013). *Problem-solving therapy: A treatment manual*. Springer Publishing Company.

Novaco, R. W. (2016). Anger. In G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 285–292). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00035-2

Oleś, P., Brinthaupt, T., Dier, R., & Polak, D. (2020). Types of inner dialogues and functions of self-talk: Comparisons and implications. Frontiers in Psychology, 11, 227. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227

Omura, M., Maguire, J., Levett-Jones, T., & Stone, T. (2017). Effectiveness of assertiveness communication training programs. *International Journal of Nursing Studies, 76*, 120–128. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.001

Ortega-Escobar, J., & Alcázar-Córcoles, M. Á. (2016). Neurobiología de la agresión y la violencia. *Anuario de Psicología Jurídica, 26*(1), 60–69. https://doi.org/10.1016/j.apj.2016.03.001

Orvell, A., Vickers, B., Drake, B., Verduyn, P., Ayduk, O., Moser, J., Jonides, J., & Kross, E. (2021). Does distanced self-talk facilitate emotion regulation across a range of emotionally intense experiences? Clinical Psychological Science, 9(1), 68–78. https://doi.org/10.1177/2167702620951539

Otterpohl, N., Wild, E., Havighurst, S., Stiensmeier-Pelster, J., & Kehoe, C. (2022). The interplay of parental response to anger, adolescent anger regulation, and externalizing and internalizing problems: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology, 49*(5), 601–614. https://doi.org/10.1007/s10802-021-00795-z

Pan, Y., & Zhang, W. (2024). Impact of psychoeducation on anger management and emotional awareness in teenagers. Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies, 5(1). https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.1.18

Perchtold, C., Weiss, E., Rominger, C., Feyaerts, K., Ruch, W., Fink, A., & Papousek, I. (2019). Humorous cognitive reappraisal. *PLoS ONE, 14*(1), e0211618. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211618

Pérez, M., Redondo, M., & León, L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *REME. Revista Electrónica de Motivación y Emoción, 11*(28). http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association; Oxford University Press.

Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper & Row.

Richard, Y., Tazi, N., Frydecka, D., Hamid, M., & Moustafa, A. (2022). A systematic review of neural, cognitive, and clinical studies of anger and aggression. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03143-6

Riquelme, C., Robles, P., Suarez, M., Salinas, C., & Mella, S. (2024). Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento y Desempeño Ocupacional en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile durante el año 2023. *Revista Chilena De*

Terapia Ocupacional, *25*, 18. https://doi.org/10.5354/0719-5346.2024.73397

Romer, D., Duckworth, A., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prevention Science, 11*(3), 319–330. https://doi.org/10.1007/s11121-010-0171-8

Ruiz, W., & Yabut, H. (2024). Autonomy and identity: The role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology, 15*, 1309690. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1309690

Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences, 15*(7), 929. https://doi.org/10.3390/bs15070929

Sanz-Martínez, Y. (2012). Expresión de la ira y autoconcepto en adolescentes tempranos. *Ciencias Holguín, 18*(3).

Socastro-Gómez, A., & Jiménez-Perianes, A. (2019). Agresividad impulsiva y proactiva en adolescentes. *Behavior & Law Journal, 5*(1), 31–39.

Spielberger, C. (1999). *STAXI-2: State-Trait Anger Expression Inventory-2*. Psychological Assessment Resources.

Spielberger, C., Miguel, Tobal, J., Casado, M., & Cano, A. (2001). *STAXI-2: inventario de expresión de ira estado-rasgo: manual*. TEA Ediciones.

Steele, A, & Roseman, I. (2022). Evaluaciones asociadas con emociones negativas interpersonales: ¿Qué distingue la ira, el desprecio, la aversión y el odio? *Psychology and Developing Societies* , *34* (2), 175-199. https://doi.org/10.1177/09713336221115532

Surzykiewicz, J., Skalski, S., Sołbut, A., Rutkowski, S., & Konaszewski, K. (2022). Resilience and regulation of emotions in adolescents: Serial mediation analysis through self-esteem and the perceived social support. *International Journal of Environmental Research*

and Public Health, 19(13), 8007. https://doi.org/10.3390/ijerph19138007

Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213–225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Tobar, A., & Mejía, A. (2023). Tolerancia a la frustración y regulación emocional en adolescentes. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(1), 2734–2743. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9585630

Toledo, M., y García, V. (2010). El humor desde la psicología positiva. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología, 1*(1), 111–117. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6456208

Torres-Marín, J., Navarro-Carrillo, G., & Carretero-Dios, H. (2018). Humor styles and anger management. *Personality and Individual Differences, 120*, 193–201.

Ullauri, M., Benítez, K., Zambrano, K., & Gálvez, K. (2024). Comunicación asertiva y desempeño laboral como estrategia para mejorar la educación. *Revista Venezolana de Gerencia, 29*(106), 745–759. https://doi.org/10.52080/rvgluz.29.106.18

Van der Hofstandt, C. (2005). *El libro de las habilidades de comunicación: Cómo mejorar la comunicación personal*. Díaz de Santos.

Warnholtz, D., Wieczorek, L., Bleckmann, E., & Wagner, J. (2025). Trait emotion regulation predicts momentary self-esteem level and variability in adolescents' daily lives. *Communications Psychology, 3*, 152. https://doi.org/10.1038/s44271-025-00326-2

Wathaniyah, N., Japar, M., & Awalya. (2022). The effectiveness of group counseling using role playing and behavioral rehearsal techniques to reduce students' aggressive behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(1). https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/56296

Weger, H., Castle Bell, G., Minei, E., & Robinson, M. (2014). The relative effectiveness of active listening in initial interactions. International Journal of Listening, 28(1), 13–31. https://doi.org/10.1080/10904018.2013.813234

Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2010). The anatomy of anger. *Journal of Personality, 78*(1).

Yoshinaga, N., & Cooper, S. (2025). The four pathways of assertiveness: a multidimensional framework for enhancing individual well-being. *Frontiers in Psychology, 16*, 1610807. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610807

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). Psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience, 12*. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

Zhu, X., & Yzer, M. (2021). Understanding self-affirmation effects. *British Journal of Health Psychology, 26*(4), 1016–1039.

Ziegler, D., & Smith, P. (2004). Anger and the ABC model underlying Rational-Emotive Behavior Therapy. *Psychological Reports, 94*(3), 1009–1014. https://doi.org/10.2466/pr0.94.3.1009-1014

Zohuri, B., & Dalili, S. (2023). Understanding anger and effective anger management techniques. *Management Studies, 11*(4). https://doi.org/10.17265/2328-2185/2023.04.006

PÁGINAS BRILLANTES ECUADOR

Palabras Brillantes, Mentes Creativas

El libro Técnicas de Control de la Ira: Herramientas Psicoeducativas para Regular las Emociones aborda la ira como una respuesta emocional natural que puede cumplir una función adaptativa, pero que, cuando se expresa de manera descontrolada, puede afectar las relaciones interpersonales, el bienestar psicológico y la calidad de vida. La obra propone comprender los factores que desencadenan esta emoción y reconocer sus manifestaciones físicas, cognitivas y conductuales, con el propósito de desarrollar una mayor conciencia emocional y aprender a responder ante situaciones difíciles de manera equilibrada y constructiva.

A lo largo del texto se presentan diversas herramientas psicoeducativas orientadas al reconocimiento, regulación y manejo de las emociones. Se incluyen estrategias relacionadas con la respiración consciente, la relajación, la identificación de pensamientos negativos, la reestructuración cognitiva, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos. Estas técnicas buscan fortalecer la autorregulación y ayudar a las personas a identificar las señales de alerta que aparecen antes de una reacción impulsiva, permitiéndoles desarrollar respuestas más reflexivas y adecuadas frente a situaciones de tensión, frustración o desacuerdo.

Finalmente, la obra destaca que el manejo de la ira requiere un proceso continuo de autoconocimiento, práctica y desarrollo de habilidades socioemocionales. Las estrategias propuestas pueden ser aplicadas en diferentes contextos personales, familiares, educativos y sociales, favoreciendo relaciones más saludables y una convivencia basada en el respeto y la empatía. En este sentido, el libro se presenta como una guía práctica para quienes buscan fortalecer el control emocional, prevenir conductas impulsivas y construir herramientas que contribuyan al bienestar individual y colectivo.

ISBN: 978-9942-575-53-1

www.paginasbrillantesecuador.com