



CUADERNILLO DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

# Pedro está enojado

Enseñar a los chicos a conocer y manejar el enojo y la frustración, paso a paso.



**Lic. Sofía Bosch**

Psicóloga · Proyecto Salto

Basado en la *terapia cognitivo-conductual* y en programas de eficacia probada para la conducta agresiva infantil (entrenamiento en resolución de problemas, control de la ira y habilidades sociales), con adaptaciones para su aplicación en el contexto argentino.





# El cuadernillo

*Un recorrido para que el chico reconozca la “voz del enojo”, aprenda a hacer una pausa a tiempo y elija qué hacer con la frustración, en lugar de reaccionar.*

Pedro está enojado parte de una idea central: **entre lo que pasa y lo que hacemos siempre hay un pensamiento —y una pausa— posibles.** A través del personaje de Pedro, el chico ensaya primero “desde afuera” las habilidades para reconocer el enojo, frenar antes de actuar y resolver los conflictos sin lastimar ni lastimarse, y luego las transfiere a su propia experiencia.

Toma sus fundamentos de la **terapia cognitivo-conductual** y de programas de eficacia probada para la conducta agresiva infantil, adaptados al lenguaje y los contextos de las infancias argentinas. Es un cuadernillo de trabajo individual: cada sección suma una herramienta nueva y se apoya en la anterior.



## Basado en evidencia

Fundado en la terapia cognitivo-conductual y en programas de eficacia probada para la conducta agresiva infantil.



## Estructurado y secuenciado

Cuentos, historietas y ejercicios que acompañan al chico paso a paso, en orden progresivo.



## Habilidades para la vida

Autorregulación, empatía y asertividad que le sirven para toda la vida.



# El recorrido

1

## Introducción al diálogo interno

Descubrir que ante cada situación se enciende un diálogo interno automático, y aprender a observarlo.

2

## Identificación de ABC

El modelo A-B-C: entre lo que pasa y lo que sentimos siempre media una interpretación.

3

## La “voz del enojo”

Reconocer los pensamientos hostiles e impulsivos, ponerles nombre y tomar distancia de ellos.

4

## La Gran Pausa

Detectar las señales del enojo en el cuerpo y usar el semáforo para frenar, respirar y calmarse.

5

## Buscar evidencia

Investigar como detectives: contrastar las interpretaciones con pistas reales antes de acusar.

6

## Atribución de la culpa

Repartir la responsabilidad con justicia: ni echarle todo a los demás ni cargar con toda la culpa.

7

## Mi mente sabia + resolver problemas

Diferenciar lo que pide el impulso de lo que conviene, y resolver problemas en pasos.

8

## La atención como linterna

Enfocar la atención en la tarea para sostener el esfuerzo frente a la frustración.

9

## Asertividad y empatía

Entender al otro y pedir las cosas con claridad y respeto: ni “león” ni “ratón”.

El enojo no es el problema: **todos nos enojamos**. Lo que marca la diferencia es saber qué hacer cuando aparece. Pedro está enojado le da al chico herramientas concretas para **frenar, pensar y elegir**.

### ¿QUÉ APRENDE EL CHICO?

- Reconoce la **“voz del enojo”** y aprende a tomar distancia de ella.
- Hace la **Gran Pausa**: frena, respira y se calma antes de actuar.
- Busca **evidencia** como detective, en vez de suponer malas intenciones.
- Resuelve problemas y pide las cosas con **asertividad y empatía**.

### CÓMO ESTÁ PENSADO

1

#### De la mano de Pedro

El chico practica cada herramienta primero “desde afuera”, con el personaje, y luego en su propia experiencia.

2

#### Secciones progresivas

Nueve secciones que avanzan paso a paso; cada una se apoya en la anterior.

3

#### Con la guía de un adulto

Los ejercicios están pensados para trabajarse acompañado por un adulto que sostiene el proceso.

### EL MATERIAL EN NÚMEROS

Un cuadernillo de trabajo individual para acompañar a un chico de 7 a 10 años, paso a paso, con la guía de un adulto.

9

SECCIONES

80

PÁGINAS

7-10

AÑOS

¿TE INTERESA ESTE MATERIAL?

**Escribime y coordinamos.**

✉ [proyectosalto.org@gmail.com](mailto:proyectosalto.org@gmail.com)

☎ +54 9 11 6410 1999