

Enfado: qué nos indica y cómo aprender a regularlo

Las emociones están presentes en gran parte de las situaciones que vivimos y cumplen diferentes funciones en nuestra adaptación al entorno. Comprender lo que nos indican y aprender a regular nuestra reacción ante ellas, nos ayuda a relacionarnos más saludable con lo que sentimos.

En consulta es frecuente escuchar frases como: *"No quiero enfadarme más!"*. A partir de frases de este estilo, se puede comenzar a explorar el verdadero significado y la función del enfado en la vida de una persona. Pues no siempre representan lo mismo.

Cómo puede ayudarnos el enfado?

El malestar puede surgir, por ejemplo, porque una persona se enfada con facilidad por cosas que incluso no tienen mucho sentido para sí ni parecen justificar esa intensidad emocional. Aunque se pueda ser consciente de esto, el enfado puede alcanzar tal intensidad que podría durar horas o incluso días. En esos momentos se puede sentir una gran impotencia, optar callarse y evitar la confrontación con la otra persona o situación, pero por dentro se puede sentir que se está a punto de *"explotar"*. Muchas veces pueden aparecer diálogos imaginarios en los que la persona expresa aquello que no dijo o hizo en ese momento. Sin embargo, estos pensamientos no reducen necesariamente el enfado, sino que pueden mantener el malestar y dar paso a sensaciones de angustia.

Durante el proceso psicológico, podemos analizar diferentes situaciones para comprender qué ha activado esta emoción, qué interpretaciones hacemos de lo ocurrido y qué factores pueden estar aumentando su intensidad. Esto permite reconocer cuando el enfado está señalando una necesidad, una frustración o una vulneración de límites y aprender a responder de forma ajustada en cada situación.

Es importante señalar que el enfado es una emoción humana que puede aparecer cuando percibimos una injusticia, una frustración, una amenaza o vemos nuestros límites vulnerados. Su intensidad y duración dependen no solo de la situación, sino también de cómo interpretamos, de nuestras expectativas, experiencias, necesidades y las estrategias de regulación emocional y de afrontamiento que hemos desarrollado. Puede ayudarnos a reconocer qué nos está molestando y decidir cómo expresarlo o actuar de una manera proporcionada y constructiva.

De esta forma, se puede comprender que sentirse enfadado/a no es un problema en sí mismo, pues somos humanos y es natural que algunas cosas nos disgusten, nos frustren o nos hagan sentir incómodos. El desafío está en comprender qué ha activado el enfado y valorar si su intensidad, duración y forma en que respondemos se ajustan a la situación. En momentos de una elevada activación emocional puede resultarnos difícil valorar la situación de manera objetiva. En estos casos es útil introducir una pausa antes de actuar, identificar qué pensamos y qué sentimos: *"¿qué ha provocado este enfado?" "¿qué necesito yo en este momento?" "¿cómo puedo responder sin incrementar más el problema?"*

Cuando el enfado alcanza una intensidad elevada, puede aparecer el impulso de gritar, discutir, retirarnos de la situación o actuar precipitadamente. Sin embargo, actuar impulsivamente no siempre ayuda a resolver aquello que ha desencadenado la emoción y

en algunos casos puede aumentar el conflicto. Podemos darnos un breve espacio para reconocer lo que estamos sintiendo sin reaccionar inmediatamente ante ese impulso. Cuando disminuye la intensidad emocional resulta más fácil reflexionar sobre lo ocurrido y elegir cómo actuar. El objetivo no es reprimir el enfado ni expresarlo de cualquier manera, sino comprenderlo y encontrar una respuesta que sea útil para nosotros y respetuosa con los demás.

Ante situaciones como una traición, una mentira o un despido injusto pueden aparecer emociones de enfado, tristeza, miedo, decepción o incluso alivio. No existe una única respuesta emocional correcta. Lo importante es comprender qué sentimos y cómo responder ante lo ocurrido.

Aprender a reconocer nuestras emociones, comprender qué las activa y desarrollar estrategias para regular nuestra respuesta puede ser uno de los objetivos de un proceso psicológico. Si notas que el enfado aparece con mucha frecuencia, alcanza intensidades difíciles de manejar, permanece mucho tiempo o afecta tu vida cotidiana, puede serte muy útil trabajar con un psicólogo.

Vanesa Paz
Psicóloga General Sanitaria
M-43416