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 qué pueden estar indicándonos y aprender a regular nuestra respuesta ante ellas, puede ayudarnos a relacionarnos de una forma más saludable con lo que sentimos.

En consulta es frecuente escuchar frases como: *"No quiero enfadarme más".* Sin embargo, antes de intentar que el enfado desaparezca puede ser útil preguntarnos qué está ocurriendo cuando aparece. El enfado no siempre significa lo mismo ni responde a las mismas situaciones. Comprender su función en la experiencia de cada persona puede ser un primer paso para aprender a relacionarse de otra manera con esta emoción.

Cómo puede ayudarnos el enfado?

En ocasiones, una persona puede darse cuenta de que se enfada con mucha facilidad o de que la intensidad de su reacción parece desproporcionada respecto a lo ocurrido. Incluso siendo consciente de ello, el enfado puede mantenerse durante horas o reaparecer cada vez que vuelve a pensar en la situación. Puede surgir entonces una sensación de impotencia. Quizá la persona decide callarse o evitar la confrontación, pero internamente siente que está a punto de *"explotar"*. También pueden aparecer conversaciones imaginarias en las que repasa lo sucedido, piensa qué podría haber dicho o imagina cómo habría respondido de otra manera. Dar vueltas repetidamente a lo ocurrido no necesariamente resuelve aquello que provocó el enfado y en algunas situaciones puede contribuir a mantener la activación emocional y el malestar.

El enfado es una emoción humana que puede aparecer cuando percibimos una injusticia, experimentamos una frustración, nos sentimos amenazados o consideramos que se han traspasado nuestros límites. Sin embargo, su intensidad y duración no dependen únicamente de lo que ha ocurrido. También pueden influir la interpretación que hacemos de la situación, nuestras expectativas, experiencias previas, necesidades y las estrategias que hemos desarrollado para afrontar y regular nuestras emociones.

En este sentido, el enfado puede ofrecernos información: puede ayudarnos a reconocer que algo nos está molestando, que existe una necesidad que no estamos pudiendo expresar o que sentimos que alguno de nuestros límites ha sido vulnerado.

> **Sentir enfado no es un problema en sí mismo. Lo importante es comprender qué lo ha activado y cómo respondemos cuando aparece.**

Es natural que determinadas situaciones nos disgusten, nos frustren o nos hagan sentir incómodos. La cuestión es observar si la intensidad y duración del enfado y nuestra manera de responder, guardan relación con la situación que estamos viviendo. En estos momentos es útil tomar una pausa antes de actuar y registrar qué sentimos y pensamos:

> ***Qué ha provocado este enfado?***
> ***Qué necesito en este momento?***
> ***Cómo quiero responder a lo ocurrido?***

Regular una emoción no significa eliminarla ni impedir que aparezca. En el caso del enfado, puede implicar reconocerlo, comprender qué lo ha activado, tolerar durante un tiempo la activación que produce y decidir de qué manera queremos responder.

Cuando el enfado alcanza una intensidad elevada puede aparecer el impulso de gritar, discutir, alejarnos bruscamente de la situación o actuar precipitadamente. Sin embargo, responder inmediatamente desde ese impulso no siempre ayuda a resolver aquello que ha desencadenado la emoción y, en algunos casos, puede aumentar el conflicto.
Introducir una pausa puede permitirnos reconocer lo que estamos sintiendo sin tener que reaccionar inmediatamente. Cuando la intensidad disminuye puede resultar más sencillo reflexionar sobre lo ocurrido y decidir cómo queremos actuar.

> **El objetivo no es reprimir el enfado ni expresarlo de cualquier manera, sino comprenderlo y encontrar una forma de responder que tenga sentido para nosotros y sea respetuosa con los demás.**

Ante situaciones como una traición, una mentira, un conflicto importante o lo que percibimos como un despido injusto pueden aparecer emociones diferentes: enfado, tristeza, miedo, decepción e incluso alivio. También pueden aparecer varias de ellas al mismo tiempo. **No existe una única respuesta emocional correcta.** Lo importante es poder reconocer qué estamos sintiendo, comprender qué puede estar indicándonos y decidir cómo queremos responder ante lo ocurrido.

Cuándo puede ser útil pedir ayuda?

Aprender a reconocer nuestras emociones, comprender qué las activa y desarrollar diferentes formas de regular nuestra respuesta puede formar parte de un proceso psicológico.
En terapia podemos explorar las situaciones en las que aparece el enfado, las interpretaciones que hacemos de lo ocurrido y los factores que pueden estar aumentando o manteniendo su intensidad. También podemos trabajar sobre la forma en que expresamos nuestras necesidades, establecemos límites y respondemos ante situaciones de conflicto.
Si notas que el enfado aparece con mucha frecuencia, alcanza una intensidad difícil de manejar, se mantiene durante mucho tiempo o está afectando a tus relaciones, tu bienestar u otras áreas de tu vida cotidiana, puede ser recomendable consultar con un profesional de la psicología.

Conocer la terapia individual →

Vanesa Paz
Psicóloga General Sanitaria · M-43416
Conocer más sobre mí →