



¿Cómo puedo controlar el enfado?

(How Can I Deal With My Anger?)

Tu madre te acaba de decir que no saldrás de casa hasta que ordenes tu habitación. Lo que empieza molestandote un poco (ahora llegarás tarde a la fiesta de Christine) se va convirtiendo en acalorado enfado conforme vas recogiendo las revistas y platos sucios que tienes desperdigados por tu habitación. ¿Cómo se atreve? ¡Ya no eres un crío! Antes de que te des cuenta, has dado una fuerte patada a la mesilla y las has dejado abollada, has roto un plato y has gritado a tu hermana. Ahora estás castigado a no salir de casa en todo el fin de semana —y encima te sientes fatal por cómo te has comportado.

¿Por qué pierdes los estribos con tanta facilidad? ¿Y por qué hay días en que te da la sensación de que ya te levantas enfadado?

En parte, puede ser culpa de los cambios que está experimentando tu cuerpo: todas esas hormonas sobre las que tanto oyes hablar pueden provocarte cambios de humor y emociones contradictorias. En parte, puede ser culpa estrés: la gente que está bajo una fuerte presión tiende a enfadarse con más facilidad. En parte, puede ser culpa de tu personalidad: tal vez seas una persona que siente sus emociones intensamente o que tiende a actuar con impulsividad y a perder el control. Y en parte, puede ser culpa de los modelos a los que has estado expuesto: tal vez has visto a otra gente de tu familia tener enojos y perder los estribos cuando las cosas no salen como ellos quieren.

Independientemente de cuál sean las causas y los desencadenantes, hay algo que es innegable —seguro que te enfadas a veces. Todo el mundo lo hace. El enfado es una emoción normal, y no hay nada malo en el hecho de enfadarse. Lo que importa es cómo controlas el enfado (y cómo te controlas a ti mismo cuando te enfadas).

Herramientas para controlar el enfado: autoconciencia y autocontrol

Puesto que el enfado puede ser una emoción muy fuerte, a veces resulta muy difícil de controlar. Para afrontar y manejar el enfado, hacen falta elevadas cotas de autoconciencia y autocontrol. Y el desarrollo de estas habilidades requiere su tiempo.

La **autoconciencia** es la capacidad de darse cuenta de lo que uno está sintiendo y pensando, y por qué. Los niños pequeños no son muy conscientes de lo que sienten, se limitan a exteriorizarlo a través del comportamiento. Por eso tienen rabietas cuando se enfadan porque las cosas no ocurren según sus expectativas. Pero los adolescentes tienen la capacidad mental de la autoconciencia. Cuando te enfades, tómate un tiempo para fijarte en lo que estás sintiendo y pensando.

El **autocontrol** consiste en pensar antes de actuar. Introduce unos preciosos segundos o minutos entre el hecho de sentir una emoción fuerte y el de realizar un acto del que uno se podría arrepentir.

Conjuntamente, la autoconciencia y el autocontrol te permitirán tener mayor capacidad de elección sobre cómo actuar cuando experimentes una emoción intensa, como el enfado.

Prepárate para hacer un cambio

Decidir controlar el enfado —en vez de permitir que él te controle a ti— significa empezar analizando sin concesiones el modo en que reaccionas cuando te enfadas. ¿Tiendes a chillar y gritar o a decir cosas hirientes, mezquinas e irrespetuosas? ¿Lanzas cosas por los aires, das patadas o puñetazos contra las paredes, rompes cosas? ¿Pegas a los demás, te autolesionas o empujas a otras personas?

Para la mayoría de las personas que tienen problemas para controlar el enfado, estos no son los modos en que les gustaría reaccionar. Se avergüenzan de su comportamiento y no consideran que refleje su verdadera forma de ser ni, mucho menos, lo mejor de sí mismos.

Todo el mundo puede cambiar —pero solo si desea hacerlo. Si quieres hacer un cambio importante para controlar mejor el enfado, piensa en lo que ganarías con el cambio. ¿Más respeto a ti mismo? ¿Más respeto de los demás? ¿Menos tiempo sintiéndote enfadado o frustrado? ¿Una forma de enfocar la vida más relajada? El hecho de recordar por qué quieres cambiar te puede ayudar a hacerlo.

También te puede ayudar recordarte que el hecho de introducir cambios requiere tiempo, práctica y paciencia. La gente no cambia de la noche a la mañana. Controlar el enfado consiste en desarrollar nuevas habilidades y nuevas respuestas. Al igual que con cualquier habilidad, como jugar a baloncesto o tocar el piano, es necesario practicarla una y otra vez para dominarla.

Cinco pasos para controlar el enfado

Si ocurre algo que te enfada (como no poder ir a una fiesta hasta que hayas ordenado tu habitación), el enfoque que vamos a exponer te ayudará a controlar tu forma de reaccionar. Es un enfoque basado en la resolución de problemas porque empieza por considerar el problema que a uno le saca de quicio. Luego se

sopesan las posibles opciones y se decide qué hacer.

Cada paso implica hacerse una serie de preguntas y contestarlas en función de cada situación en concreto. Centrémonos en el ejemplo con que hemos empezado este artículo: tu madre te acaba de decir que ordenes tu habitación o, si no, no saldrás de casa. Tú tienes muchas ganas de ir a esa fiesta. El enfado empieza a crecer en tu interior. He aquí lo que tienes que hacer:

1) Conecta con tus sentimientos (autoconciencia). Empieza por fijarte en que estás enfadado y pregúntate por qué. Expresa con palabras lo que te está alterando a fin de poder actuar en vez de limitarte a reaccionar.

Pregúntate: ¿Por qué me he enfadado? ¿Qué estoy sintiendo y por qué? Puedes hacerlo mentalmente o en voz alta, pero las respuestas deben ser claras y específicas. Por ejemplo: "Estoy muy enfadado con mi madre porque no me dejará ir a la fiesta hasta que ordene mi habitación. ¡No es justo!" Lo que sientes es enfado, y estás enfadado porque todavía no puedes salir de casa e ir a la fiesta.

Fíjate en que esto no es lo mismo que decir: "Mamá está siendo muy injusta conmigo". Esta frase no permite identificar el problema específico (que no podrás ir a la fiesta hasta que hayas ordenado tu habitación) ni cómo te sientes (enfadado).

2) Detente y piensa (autocontrol). Detente un minuto a fin de darte tiempo para controlar el enfado y para empezar a pensar en cómo podrías reaccionar —pero sin reaccionar todavía.

Pregúntate: ¿Qué puedo hacer? Piensa por lo menos en tres cosas. Por ejemplo, en esta situación podrías pensar:

- (a) Podría gritarle a mamá y tener un berrinche.
- (b) Podría ordenar mi habitación y después preguntarle si ya puedo ir a la fiesta.
- (c) Podría escabullirme sigilosamente e ir a la fiesta.

3) Considera tus opciones (y reflexiona sobre ellas). Piensa en las consecuencias más probables de cada una de las diferentes reacciones que se te han ocurrido.

Pregúntate: ¿Cuáles serán las consecuencias más probables de cada una de esas opciones? Por ejemplo:

- (a) Gritarle a tu madre podría ocasionarte problemas más graves e incluso motivar que te castigue a quedarte en casa.
- (b) Ordenar tu habitación implica un esfuerzo y probablemente te hará llegar tarde a la fiesta (pero

también te dará un toque de misterio). Con esta opción, podrás ir a la fiesta y dejarás tu habitación ordenada, de modo que no tendrás que preocuparte durante un tiempo.

(c) Escabullirte para ir a la fiesta puede parecer una opción real a bote pronto cuando estés enfadado. Pero, si reflexionas sobre ello, es bastante poco probable que te salgas con la tuya ausentándote de casa durante horas sin que nadie se dé cuenta. Y, si te pillaran in fraganti, ¡ya podrías irte preparando!

4) Toma una decisión (escoge una de las opciones). Pasa a la acción escogiendo una de las tres cosas que podrías hacer. Analiza la lista y elige la opción que tiene más probabilidades de aportarte el rédito más positivo.

Pregúntate: ¿Cuál es la mejor opción? Después de reflexionar sobre ello, probablemente desestimarás la opción de gritar a tu madre, que es una reacción automática, casi refleja. Es posible que también llegues a la conclusión de que escabullirte de casa esperando que no se entere nadie es demasiado arriesgado. Ninguna de las dos opciones es probable que te permita disfrutar de la fiesta. De modo que la opción (b) probablemente sea la mejor elección.

Una vez hayas elegido la solución, será el momento de actuar.

5) Comprueba tus progresos. Una vez hayas actuado y todo haya pasado, dedica un rato a hacer moviola de lo sucedido.

Pregúntate: ¿Qué tal me ha ido? ¿Han salido las cosas como esperaba? En caso negativo, ¿por qué no? ¿Estoy satisfecho con la elección que he hecho? Tomarte un tiempo para reflexionar sobre cómo han ido las cosas es un paso muy importante. Te ayudará a aprender cosas sobre ti mismo y a evaluar qué enfoques de resolución de problemas funcionan mejor en distintas situaciones.

Date unas palmaditas en la espalda si la solución que has escogido ha dado buenos resultados. En caso negativo, repasa los cinco pasos e intenta averiguar por qué.

Estos cinco pasos son muy sencillos cuando uno está tranquilo, pero son mucho más complicados cuando uno está enfadado o triste (igual que en los entrenamientos de baloncesto, entonces resulta mucho más fácil hacer canasta que cuando juegas un partido con toda la presión que eso entraña). De ahí la importancia de practicar una y otra vez.

Otras formas de controlar el enfado

El enfoque en cinco pasos va bien cuando uno se encuentra en una situación particular que le saca de quicio y necesita decidir qué debe hacer. Pero hay otras cosas que pueden ayudarte a controlar el enfado.

Prueba las siguientes cosas incluso aunque no estés enfadado para contribuir a evitar que se te acumulen los sentimientos negativos en el interior.

- **Hacer ejercicio físico.** Da un paseo, sal a correr un rato o haz gimnasia o cualquier tipo de deporte. Muchas investigaciones han demostrado que el ejercicio es una buena forma de elevar el estado de ánimo y reducir los sentimientos negativos.
- **Escuchar música (con auriculares).** También se ha demostrado que la música puede cambiar el estado de ánimo de una persona bastante deprimida. Y si, aparte de escuchar música, bailas, al mismo tiempo harás ejercicio.
- **Escribir tus pensamientos y emociones.** Puedes escribir las cosas de muchas formas diferentes; por ejemplo, en forma de diario, de poemas o de letras de canciones. Después de escribir, puedes guardar tus escritos o deshacerte de ellos —da lo mismo. Lo importante es que el hecho de poner por escrito tus ideas y sentimientos puede hacerte sentir mejor. Cuando te fijas en tus sentimientos, les pones nombre y los expresas sobre papel, al manifestarse en pequeñas porciones, no tienen la posibilidad de acumularse y aumentar de intensidad en tu interior.
- **Dibujar.** Garabatear, dibujar o pintar, representado gráficamente tus pensamientos o sentimientos también puede ser de gran ayuda.
- **Meditar o practicar la respiración profunda.** Estas prácticas dan mejores resultados cuando se ejercitan regularmente, ya que son más bien técnicas de control del estrés que ayudan a utilizar el autocontrol cuando uno está a punto de perder los estribos. Si las practicas con regularidad, te darás cuenta de que es menos probable que los sentimientos negativos se vayan acumulando en tu interior.
- **Habla sobre tus sentimientos con alguien de confianza.** Aparte del enfado, existen otras emociones, como el miedo o la tristeza. Hablar sobre ellas puede ser de gran ayuda.
- **Distraete.** Si te das cuenta de que estás dando muchas vueltas a algo que te saca de quicio y de lo que no puedes desconectar, te puede ayudar hacer algo que te ocupe la mente y te entretenga —como ver la televisión, leer o ir al cine.

Estas ideas te pueden ayudar por dos motivos:

1. **Te ayudarán a tranquilizarte cuando te parezca que estás a punto de explotar.** Cuando necesites calmarte, practica una o más de las actividades de la lista anterior. Piensa en ellas como en alternativas a hacer algo de lo que te acabarías arrepintiéndote, como chillar a alguien. Algunas de ellas, como escribir sobre tus sentimientos, pueden ayudarte a liberar tensiones y a iniciar el proceso de pensamiento al mismo tiempo.
2. **Te ayudarán a controlar el enfado en general.** ¿Y si no tienes que solucionar ningún problema inmediato —basta con que cambies a un estado de ánimo más saludable? A veces, cuando estamos enfadados, solo necesitamos dejar de regodearnos en ese sentimiento, es decir, dejar de

darle vueltas a lo enfadados que estamos.

Cuándo pedir ayuda

A veces el enfado es un indicador de que hay algo que va mal, es decir, un signo de algo más. Las personas que tienen frecuentemente problemas con el enfado, que se meten frecuentemente en peleas y discusiones, que son objeto de repetidos castigos y/o que tienen situaciones vitales que les dan motivos para estar enfadados constantemente puede necesitar una ayuda especial para controlar el enfado.

Si te ocurre cualquiera de las siguientes cosas, díselo a tus padres, un profesor, el psicólogo de tu centro de enseñanza, un terapeuta u otro adulto en quien confíes:

- Sientes un enfado duradero por cosas que o bien te han ocurrido en el pasado o te están ocurriendo ahora.
- Te sientes irritable, malhumorado, gruñón o estás de mal genio muy a menudo.
- Sientes enfado o rabia persistente contra ti mismo.
- Cuando te enfadas, ese sentimiento te dura varios días y/o te hace tener ganas de hacer daño a alguien o de hacértelo a ti mismo.
- Te metes a menudo en peleas o discusiones.

Estos podrían ser signos de depresión o de algo más —y no deberías afrontar esto solo. El enfado es una emoción muy fuerte. A veces puede parecer imposible de dominar. Aprender a afrontar y a manejar las emociones fuertes —sin perder el control— forma parte del proceso de convertirse en una persona madura. Exige cierto esfuerzo, práctica y un poco de paciencia, pero, si quieres, lo puedes conseguir.

Revisado por: Matthew K. Nock, PhD

Fecha de la revisión: marzo de 2006

[About Us](#) / [Contact Us](#) / [Partners](#) / [Editorial Policy](#) / [Privacy Policy & Terms of Use](#)



Nota: Toda la información incluida en este material tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.