

Gestión Emocional

Tristeza, miedo y enfado

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
4.1. La tristeza	3
4.2. El miedo	11
4.3. El enfado	16
4.4. Referencias bibliográficas	21

4.1. La tristeza

Seguimos con el tema de regulación emocional. Vamos a tener una conversación con la tristeza. «Hablar con la tristeza» es uno de los recursos que te proponemos para regular tus emociones.

La tristeza es como una compañera, se pone a tu lado y lo que hace es ofrecerte un espacio, en el que puedas reconocer, aceptar y gestionar la pérdida. Con la tristeza tendrás la oportunidad de parar, de tener ese periodo de intimidad, introspección que te permita ponderar el significado de esa pérdida. De esta forma, tendrás la oportunidad de re-ajustar tu historia para que tu vida pueda seguir adelante.

La pérdida produce dolor, la tristeza llega para avisarnos de que vendrá el dolor. Seguro que has oído hablar de los procesos de duelo, es posible que hasta hayas vivido alguno. La tristeza es la emoción que te acompaña para que puedas vivir ese proceso.

En un proceso de duelo, se vive un cambio que es percibido de forma negativa ya que hemos perdido algo, o simplemente porque no estamos seguros de poder responder ante nuestra nueva situación.

Según una de las más prestigiosas psiquiatras mundiales en temas relacionados con el duelo de la muerte, la Dra. Elisabeth Kubler Ross, en el proceso de duelo intervienen 5 etapas.

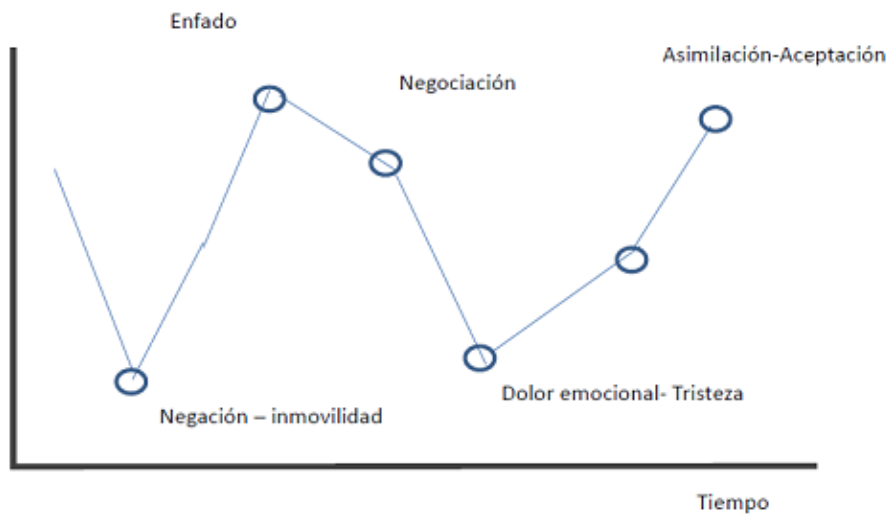


Figura 1. Proceso de duelo.

Etapas de negación e inmovilidad. Se produce un estado de shock que paraliza. La pérdida provoca que perdamos una posición ya conocida. Esta sensación de inseguridad ante lo nuevo inducirá a negar lo que está sucediendo.

Etapas de enfado. Pasad la primera etapa, aparecerá una respuesta más intensa y activa. Suele manifestarse con enfado e irritación. Hay actividad en esta etapa, pero no dirigida a adaptarnos a la nueva situación sino a mantener la anterior.

Etapas de negociación. Se busca lo mismo que en la etapa anterior, mantener la situación previa. Se negocia con uno mismo y/o con el entorno, Incluso pueden buscarse benéficos que aporta la pérdida.

Etapas de dolor emocional. Es en esta fase donde **la tristeza nos acompaña**. Se produce la evidencia de que la pérdida es irrecuperable. Es en esta fase donde necesitamos el espacio que la tristeza nos ofrece. Puede prolongarse en el tiempo en función de nuestra capacidad de gestionar el cambio de estado de ánimo que produce.

Etapas de aceptación. Empezamos a recuperar las capacidades que parecíamos haber perdido. La percepción de la realidad es más real y damos paso a la recuperación del control de nuestra vida.

Este proceso puede durar entre 2 semanas y 6 meses, dependiendo del tipo de pérdida. Es importante vivirlo, pasar por cada una de las fases, aunque no tienen por qué darse en el orden que las hemos comentado, pero, con la alerta suficiente a que, si alguna de las fases se enquistaba y provoca problemas para desenvolvernó en la vida cotidiana, quizás sea necesario buscar ayuda externa para evitar el sufrimiento y la depresión.

«El sentido del sufrimiento es éste: todo sufrimiento genera crecimiento. Nada de lo que nos ocurre es negativo, absolutamente nada. Todos los sufrimientos y pruebas, incluso las pérdidas más importantes, son siempre regalos» (Kubler, 2008).

Cuando la tristeza aparece, tendremos síntomas como una sensación de estar sobrecargados, de movernos torpemente, aparecerá el dolor, quizás sufrimiento. Permítete estas sensaciones, acéptalas, experimentarlas y exprésalas para que puedas sobrevivir y llevarlas a su fin.

Generalmente utilizamos dolor y sufrimiento como sinónimos. Sin embargo, es importante entender la diferencia para poder gestionarlos:

- ▶ El **dolor emocional**, es un sentimiento negativo que surge en situaciones generalmente relacionadas con una pérdida o con alguna situación que nos ha afectado de forma sustancial.
- ▶ El **sufrimiento** va un paso más allá. Es una respuesta cognitivo-emocional que surge ante el dolor. Es un conjunto de pensamientos, emociones y sentimientos que se mezclan, con mayor intensidad y duración que el dolor emocional. De hecho, es posible que el sufrimiento dure indefinidamente, aunque la situación que lo provocó ya haya pasado o se haya solucionado.

Daniel Goleman recoge en su libro *Inteligencia Emocional* las diferentes manifestaciones de la tristeza en diferentes áreas según el William Styron (Goleman, 1996).

Psicológicas	Físicas	Intelectuales
Odio hacia uno mismo	Insomnio	Confusión
Falta de autoestima	Apatía	Imposibilidad de concentrarse
Pesadumbre enfermiza	Sensación de embotamiento	Pérdida de memoria
Sobrecogimiento y alineación	Nerviosismo	Distorsión caótica de la mente
Ansiedad abrumadora	Desasosiego	Marea tóxica en los procesos mentales
Incapacidad para disfrutar	Extraña fragilidad	
Sensibilidad difusa	Comida insípida	
Desesperación	Falta de apetito	

Tabla 1. Manifestaciones en las áreas psicológicas, físicas e intelectuales.

La tristeza es la emoción de la que todos queremos despojarnos. Suele ir acompañada de algunas consecuencias:

La tristeza es la emoción de la que todos queremos despojarnos, suele ir acompañada de algunas consecuencias:

- ▶ Disminuye nuestro interés por los placeres y la diversión.
- ▶ Pone nuestra atención en aquello que hemos perdido.
- ▶ Provoca una pausa, un refugio reflexivo en nuestras acciones cotidianas, que nos ayuda a renovar nuestra energía para permitirnos avanzar hacia una nueva situación.

Tipología de la tristeza

Seguimos conversando con la tristeza y nos enfocamos ahora en diferenciar su tipología:

- ▶ Primaria-saludable-adaptativa.
- ▶ Primaria-desadaptativa.
- ▶ Secundaria-desadaptativa.
- ▶ Instrumental.

Teniendo en cuenta que las emociones suceden en nuestro presente, la tristeza aparece cuando está sucediendo algo que nos ha provocado una pérdida. Si, por ejemplo, hemos perdido a un ser querido o nos han despedido, aparecerá una **tristeza primaria-saludable y adaptativa**, esto es, responde al momento actual, a la situación real que está aconteciendo.

En los vídeos de las aulas magistrales encontrarás algunos ejemplos ilustrativos sobre la tipología emocional de la tristeza. Ahora, veamos un ejemplo contigo mismo:

- ▶ Busca una situación en la que sentiste una pérdida: persona, relación...
- ▶ Ponle nombre a tu emoción.
- ▶ ¿Qué sientes en tu cuerpo?
- ▶ Dale nombre al sentimiento- es posible que quieras cambiar la posición de tu cuerpo, hazlo.
- ▶ Deja que tu cuerpo refleje el sentimiento.
- ▶ Toma una respiración, suspira si es necesario, deja que tu cuerpo decaiga, se acurruque.
- ▶ Deja que tu rostro exprese la tristeza.
- ▶ ¿Qué necesitas? ¿Contacto? ¿Consuelo?
- ▶ ¿Qué puedes hacer para darte eso que necesitas? ¿A quién puedes acudir?

Este ejercicio te permite entrar en contacto con tu **tristeza primaria-saludable y adaptativa**. Sucedió en aquel momento, te informó. Una buena gestión emocional habría sido vivir el dolor de la pérdida y preguntarte ¿ahora que necesito para avanzar?

Una tristeza sin gestionar provoca una acumulación y se convierte en una tristeza primaria-desadaptativa. Las vivencias de los procesos de duelo pueden ser un ejemplo. La persona no se siente capaz de afrontar y seguir después de una pérdida que ha afectado de forma importante su equilibrio emocional. Con frecuencia, en estos casos, hay otras emociones que se han añadido al *cocktail* emocional, como pueden ser el enfado y/o el miedo.

También puede aparecer una tristeza primaria desadaptativa cuando alguien es amable o tierno con nosotros. Aquí se presenta la posibilidad de detectar una de las necesidades psicológicas fundamentales que vimos en el tema 2, el amor. Cuando tenemos una carencia de amor, la tristeza se convierte en una emoción primaria, pero desadaptativa porque aparece en cualquier situación que nos muestra nuestra carencia.

Hagamos otro ejercicio, ahora con la **tristeza primaria no saludable**:

- ▶ Identifica una situación en la que sientes que estas atascado en la tristeza, un sentimiento de sentirte herido del que no consigues deshacerte.
- ▶ Busca esta sensación en tu cuerpo, ¿hay una voz negativa criticándote por estar triste? ¿Qué dice esa voz?
- ▶ Reproduce en alto lo que estás oyendo: «me siento solo...», «no le importo a nadie...», «no puedo sobrevivir sin ...».
- ▶ Busca otra voz interna que esté disponible también.

En tercer lugar, estudiamos la **tristeza secundaria desadaptativa**, aquella que se superpone a una emoción primaria y no te permite vivirla. Esta tristeza está ocultando la base de tu malestar.

La tristeza secundaria es fácil de identificar cuando te haces las siguientes preguntas:

- ▶ Identifica una situación en la que sentiste la tristeza.
- ▶ Busca esta sensación en tu cuerpo. ¿Dónde estás?
- ▶ Pregúntate si hay algo más, algo que esté debajo de la tristeza.
- ▶ ¿Qué escuchas? ¿Qué pasó realmente?
- ▶ Dale las gracias a la tristeza por abrirse para ti y permitir encontrar la emoción que no te dejaba vivir.
- ▶ Identifica de qué emoción se trata.
- ▶ Dale la bienvenida.
- ▶ Trabaja ahora con esa emoción o llega a un acuerdo contigo mismo para trabajarla cuando tú decidas.

Por último, existe una **tristeza instrumental**. Se trata de una emoción que pretende «llamar la atención» al entorno para que satisfaga una necesidad que tenemos abierta. Queremos mencionarla, pero no necesita de mucha gestión, pues normalmente se produce de forma consciente y somos capaces de gestionarla porque se convierte en un fin, no en un medio.

La diferente tipología emocional podrás ampliarla en el libro de Leslie Greenberg, *Emociones una Guía Interna* (capítulos 5-6), recomendado ya en el Tema 2.

¿Cómo vamos a actuar con la tristeza?

La tristeza, como cualquier emoción necesita de una gestión emocional. La Dra. D. Tice recoge en unos de sus estudios algunas acciones que pueden ponerse en marcha para gestionar la tristeza:

- ▶ **El llanto:** Un método natural. Gracias al llanto se reducen los niveles de neurotransmisores cerebrales que fomentan la angustia. En su libro *Fundamentos de antropología* Ricardo Yepes Stork (2003) afirma que, efectivamente, llorar es un «remedio contra la tristeza». Llorar es exteriorizar el sufrimiento interior. Las lágrimas de la tristeza primaria son sanadoras y traen consigo sensación de alivio.
- ▶ **La capacidad de la distracción** que rompe la cadena de pensamientos que sostienen el estado triste y que cambian nuestro estado de ánimo: ir al cine, leer, escuchar música, salir con amigos...
- ▶ **El deporte** constituye una de las tácticas más eficaces para cambiar cualquier estado de ánimo. El ejercicio físico es eficaz porque cambia la condición fisiológica provocada por las emociones.
- ▶ Realizar una actividad que pueda proporcionarnos un éxito fácil, **un logro**, como puede ser las tareas domésticas. Los cambios de imagen como arreglarnos pueden suponer un cambio de estado rápido y eficaz.
- ▶ **Dar, ayudar a otros** es otro eficaz facilitador emocional. Las relaciones personales, si son satisfactorias, suelen tener un efecto equilibrante muy positivo, como, por ejemplo, las acciones de voluntariado.
- ▶ La reflexión, la meditación, la visualización y, en caso de personas religiosas, la oración, constituyen otra gran ayuda a la hora de gestionar estados de tristeza.
- ▶ Compartir, quedar con un amigo en busca de consuelo.

- Tomarse unas vacaciones, una vida sexual sana, etc.

Más enriquecedora, aunque más complicada es la estrategia propuesta por el psicólogo humanista Victor Frankl. Según él, **encontrar un sentido a nuestra existencia le permitió** resistir la crueldad de los campos de concentración en el holocausto nazi y a todas las emociones que allí se provocaron, incluida la tristeza. Hablaremos más de su propuesta en diferentes temas del curso. Victor Frankl será uno de los autores referentes en inteligencia espiritual.

Sin embargo, en los estudios realizados en comunidades de estudiantes por la Dra. D. Tice detectó que **hay tácticas extendidas nada aconsejables**. Para gran parte de la población universitaria, y en ella destacan las mujeres tres veces más que los hombres, la sobrealimentación es un recurso para calmar la tristeza. Por su parte, los hombres muestran que el **consumo de drogas y alcohol** les atrae cinco veces más que a las mujeres.

Ambas provocan daños somáticos y a la imagen personal que a su vez provocan remordimientos. El alcohol, además, deprime el sistema nervioso central y añade secuelas que se suman a las de la tristeza.

4.2. El miedo

«La fuente de todas las miserias para el hombre no es la muerte, sino el miedo a la muerte» (Epícteto).

¿Qué es el miedo? Lo vimos en el tema «Toma de conciencia y autoconocimiento». Se trata de una emoción evolutiva, ha contribuido a la supervivencia de la persona. La experimentamos como un estado emocional negativo que nos activa para huir o para defendernos de las situaciones que nos hacen sentir amenaza. Es una alerta emocional que nos avisa de que lo que está sucediendo puede provocarnos daño

físico o psíquico. Nos provoca inseguridad sobre nuestra capacidad de abordar la situación.

Como nos comentó el Dr. Ballesteros en el apartado de Neurociencia, el miedo, activa el hipotálamo que a su vez activa el lóbulo frontal de la corteza cerebral. Recordemos el proceso:

La glándula suprarrenal es activada por el lóbulo frontal de la corteza cerebral que ha sido activada por el hipotálamo.

La activación de la glándula suprarrenal provoca una descarga de adrenalina que hará que se produzcan cambios fisiológicos:

- ▶ Las pupilas se dilatan.
- ▶ El tórax se ensancha. Este ensanchamiento se produce porque el corazón se ha dilatado.
- ▶ La provisión de sangre aumenta.
- ▶ La tensión arterial también aumenta y los músculos se contraen.
- ▶ Se produce una liberación de glucosa que alimentará a los músculos.
- ▶ Al ser necesario incrementar el volumen de oxígeno, los bronquios se dilatan.
- ▶ El cuerpo queda preparado para huir o para defenderse.

Desde el punto de vista cognitivo, el miedo es valioso y universal. Nos ofrece una señal que nos indica que no tenemos recursos para abordar lo que está sucediendo. Este es su principal cometido desde el punto de vista de la gestión emocional.

Hausseau (2010) recoge en uno de sus libros que:

«Hay tres tipos de estímulos horribles para todo el mundo responsables de lo que recibe el nombre de miedos fundamentales:

- ▶ Las heridas, la enfermedad y la muerte.
- ▶ El juicio negativo o el rechazo de los otros y, por consiguiente, la soledad.
- ▶ El miedo a la angustia.

»Todos los demás miedos, lo que llamamos los miedos “comunes” derivarían de estos miedos fundamentales. Así, tener miedo de los insectos equivale a tener miedo a ser picado y por consiguiente, al miedo fundamental; a las heridas, la enfermedad y la muerte».

En su forma más básica, el miedo tiene dos extremos que paralizan, el miedo a vivir y el miedo a morir y esto, a su vez, tiene que ver con la existencia. Vivir nos exige cosas que nos provocan miedo. De la misma forma, pensar en la muerte puede resultar paralizante.

Recogiendo a Hausseau (2010), sus tres miedos fundamentales se agruparían así:

- ▶ Las heridas, la enfermedad y la muerte. **Miedo a morir.**
- ▶ El juicio negativo o el rechazo de los otros y, por consiguiente, la soledad. **Miedo a vivir.**
- ▶ El miedo a la angustia. **Miedo a vivir.**

¿Qué síntomas tenemos cuando nuestro **miedo básico es a vivir?**

- ▶ Falta de compromiso.
- ▶ Búsqueda permanente de nuevos inicios: personales y/o profesionales.
- ▶ Amor a la exploración continúa.
- ▶ Sensación de aburrimiento.

¿Y si el miedo es **a morir?**

- ▶ Evitarás los riesgos.
- ▶ Valorarás ante todo la seguridad.
- ▶ Ofrecerás resistencia al cambio.
- ▶ Vivirás un guion vital convencional.
- ▶ Negarás el miedo.
- ▶ Serás crítico con la vida de otros.
- ▶ Necesitarás el control.

Comprueba cuál es tu miedo básico fundamental con el siguiente ejercicio:

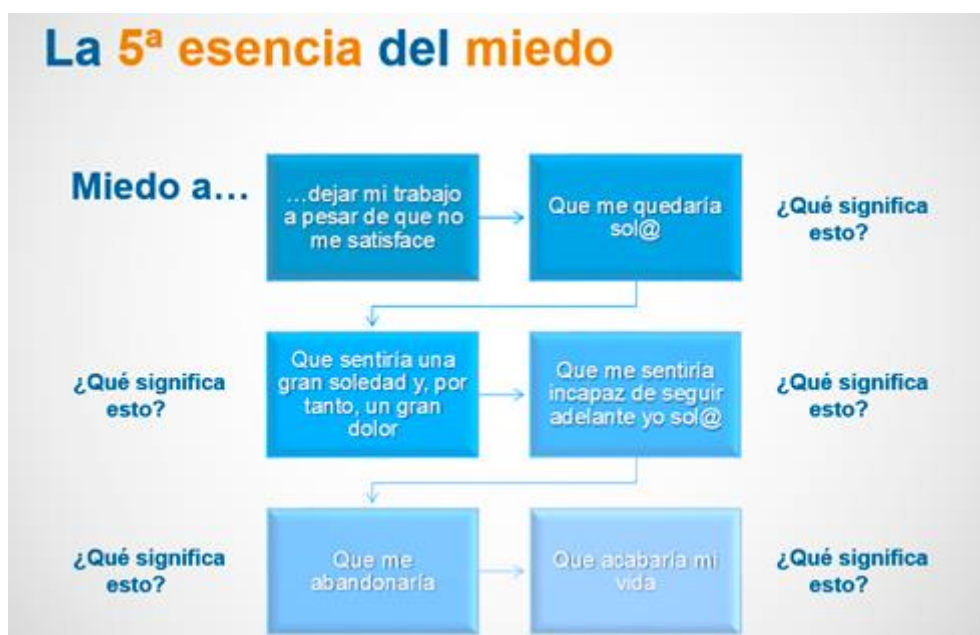


Figura 2. La 5.ª esencia del miedo.

- ▶ Elige un tema, asunto, situación con el que sientas miedo.
- ▶ Pregúntate que significa para ti cada una de las respuestas que encuentres.
- ▶ En cinco preguntas encontrarás tu **miedo básico**.

Una vez encontrado tu miedo básico, trabaja con tus metas y observa que te impide alcanzarlas:

- ▶ ¿Qué es lo que me gustaría alcanzar, que meta o cambio quisiera conseguir actualmente?
- ▶ ¿Qué miedos me lo impiden?

Tipología del miedo

Como en todas las emociones, nos encontraremos con diferentes tipos de miedo en función de cómo, cuándo y con qué intensidad aparece delante de nosotros.

El **miedo primario adaptativo y saludable** es aquel que nos permite abordar la situación en el momento. Aparece para decirnos: «No tienes recursos»; para decirnos que lo que está sucediendo supone una amenaza. Prueba a encontrarlo en ti:

Identifica una «amenaza» en tu vida que represente ahora una incertidumbre o un peligro, puede ser real o imaginario.

- ▶ Observa cómo reacciona tu cuerpo.
- ▶ Toma conciencia de los pensamientos que se asocian a la emoción.
- ▶ Ponle nombre a los sentimientos que provoca.
- ▶ Hazte la pregunta: ¿Qué necesito?

Estás preparado para comenzar la búsqueda de recursos. El miedo ha descargado energía que puedes usar para encontrar lo que necesitas.

Cuando el miedo aparece para adaptarnos a la situación presente, es un miedo adaptativo saludable.

Tenemos un **miedo desadaptativo**, que también **es primario pero que no es saludable**. Es posible que hayamos vivido ese miedo en nuestra infancia o en diferentes situaciones de nuestra vida y que no hemos sabido procesar. Es un miedo que se queda atascado y aparece en un momento en el que una situación provoca una amenaza que «destapa» todo el miedo atrapado. **La intensidad de ese miedo no es adaptativa**, sale sin control y sin que podamos gestionarlo. Solo obsérvalo para tomar conciencia de que está sin regular, sin procesar.

Según Greenberg, el miedo desadaptativo constituye una reacción fóbica a pensamientos, sentimientos y recuerdos asociados con frecuencia a eventos traumáticos. El miedo resultó adaptativo en la situación original, pero continúa siendo activado inapropiadamente y se convierte en ansiedad. Lo más frecuente es temamos volver a experimentar el miedo y la impotencia del evento traumático.

Habitualmente en estas situaciones nos sentimos débiles y solemos ser conscientes de lo que nos atemoriza evitando enfrentarnos de nuevo a la experiencia.

Cuando el miedo no se debe a un peligro externo, sino a una sensación de sentirse inseguro por la posibilidad de que nuestro sentimiento central pueda dañar nuestras relaciones con otras personas, aparece el **miedo secundario**. Aquí se trata de identificar cual es la raíz de ese miedo y si hay alguna otra emoción que se esté superponiendo y, por tanto, tapándolo.

Es posible que intuyas que alguien va a pedirte algo y tienes miedo de decir que no. Puedes descubrirte tratando de evitar sentimientos fundamentales de debilidad y falta de asertividad. También podemos generar miedo secundario generando expectativas de fracaso para el futuro. Sigue siendo un sentimiento básico de inseguridad.

Recuerda que, las emociones están aquí para vivirlas, reconociéndolas, aceptándolas y gestionándolas. Acepta tu miedo y agradécele que haya venido a avisarte de tu falta de recursos. Ahora pregúntate, ¿qué necesito? Y ¡ponte en marcha!

4.3. El enfado

«Cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo» (Aristóteles).

Nos gusta el enfoque que la Dra. Diana Tice da a la emoción del enfado cuando la llama «la más seductora de las emociones». ¡Compruébalo! El diálogo interno alimenta con argumentos muy seductores y porque el monólogo interno que lo alienta proporciona argumentos muy persuasivos para justificar que podamos vaciarlo sobre los demás. El enfado, como cualquier emoción, es energía y energiza.

Hay dos tipos de razones diferentes por las que aparece el enfado:

- ▶ **Estamos haciendo o dando más de lo que queremos.**
- ▶ **La situación ha sobrepasado nuestros límites**, nos sentimos amenazados.

Es muy importante, como con todas las emociones, que escuchemos el enfado, que lo vivamos y lo experimentemos de forma consciente. Su alerta nos dará mucha **información sobre nosotros**:

- ▶ La naturaleza de nuestros límites.
- ▶ Talante de nuestros pensamientos.
- ▶ Las situaciones ante las que nos sentimos invadidos.
- ▶ Nuestra capacidad de adoptar conductas asertivas.

Toda esta información nos permite auto-conocernos mejor y nos da la posibilidad de regular y gestionar nuestra emoción para ponerla a nuestro servicio.

El enfado provoca una sucesión de pensamientos adversos que van alimentándolo. Hay ciertos puntos de vista muy difundidos sobre el poder de seducción del enfado. Se dice que la ira es insumisa e ingobernable. Hay quien propone que una descarga de ira puede ser muy liberadora.

Sin embargo, una investigación de la Dra. Diane Tice nos sugiere que, si bien es saludable su expresión, existen técnicas de regulación emocional más sanas y eficaces.

La sucesión de pensamientos adversos que nutren el enfado nos concede una posible clave para poner en práctica uno de los métodos más eficaces para calmarlo.

Como vimos en el proceso de regulación emocional y en el enfado, se ve como mucha claridad, cuando sucede un acontecimiento, que se produce una valoración en función de muchos factores inconscientes que provocarían, en nuestro caso, el enfado. Como vimos, es después de este paso donde podemos aplicar la IE. Si dejamos que nuestro auto-diálogo alimente de nuevo el primer paso – la valoración– tendremos al enfado seduciéndonos y nuestra respuesta al estímulo (acontecimiento) no será elegida, sino reactiva.

Debemos quitarles peso a nuestras certezas y buscar un punto de vista diferente para poder regular esta sucesión de pensamientos. Cualquier pensamiento que tiene lugar en este proceso, provocará una irritación mucho más intensa que la que tendría lugar al comienzo de la secuencia. El enfado se edifica así sobre el enfado y, de esta forma, nuestro cerebro emocional va aumentando su temperatura. Aparece entonces la ira en forma de carga emocional, mucho más difícil de gestionar.

Repasemos los **efectos fisiológicos y neurológicos** que produce el enfado:

- ▶ Libera catecolaminas para generar energía que nos permita acometer una acción como es la lucha o la huida. Esta descarga puede permanecer algunos minutos y se transmite a través del sistema nervioso central. Durante este tiempo, nuestro cuerpo se prepara para la acción.

Esta excitación del sistema nervioso central, bien regulada y gestionada, no provocará mayores consecuencias que la vivencia emocional y la elección de la respuesta. Sin embargo, si no regulamos esta descarga, estaremos especialmente predispuestos a enfadarnos por razones sin importancia que, en sí mismas, no podrían provocarnos ese secuestro emocional.

Cuando el proceso ha sucedido, nos sentimos incapaces de perdonar y nos cerramos a cualquier otro razonamiento. Nuestros pensamientos se movilizan y nos provocan sentimientos de venganza y de represalia y esto a su vez hace que no tengamos en cuenta los resultados, las consecuencias de este estado que, sin duda, dejarán huella en nosotros y en nuestro entorno.

Tipología del enfado

Como siempre, cualquier emoción viene a adaptarnos a los acontecimientos. Un **enfado primario adaptativo y saludable**, tendrá esa naturaleza de acomodación, adecuación a la situación. Vive tu enfado primario adaptativo con el siguiente ejercicio:

- ▶ Busca una situación en la que has sentido que sobrepasaron tus límites, por ejemplo.
- ▶ Identifica la emoción en tu cuerpo ¿qué sientes?
- ▶ Ponle nombre a la emoción.
- ▶ Si necesitas mover tu cuerpo, hazlo, deja que se exprese.
- ▶ Deja que las palabras aparezcan y si hace falta dilo en voz alta: «estoy enfadado con...» o «estoy cabreado porque...».
- ▶ Observa tus pensamientos: ¿qué dicen?
- ▶ ¿Qué elección vas a hacer?

Cuando el enfado no aparece para estimular la energía que necesitamos para abordar la situación presente, sino para descargar la acumulación de tensión que no habíamos gestionado en otro momento, hablamos de un **enfado desadaptativo no saludable**. Vamos a buscarlo dentro de ti:

- ▶ Recuerda situaciones en las que te sueles enfadar repetidamente.
- ▶ Identifica la emoción.
- ▶ Observa los pensamientos.
- ▶ ¿Qué dice tu auto-diálogo?

- ▶ ¿Has sentido esta sensación más veces de forma recurrente?
- ▶ Di en voz alta lo que llega.
- ▶ ¿Encuentras otra alternativa para esta sensación?
- ▶ ¿Cuál eliges?

Muchas otras veces, el enfado es una reacción que se superpone a otra emoción. Un adolescente que no quiere presentarse a un examen y acusa al profesor de «tenerle manía». En este caso, el enfado es secundario superpuesto a una emoción de miedo por inseguridad ante el hecho.

Otro ejemplo sería cuando nos sentimos criticados o rechazados y podemos culpar al otro para no sentir la tristeza que nos provoca el rechazo.

El **enfado tapa nuestros sentimientos de malestar y de pérdida**. Identificando esto podemos distinguir mejor la emoción primaria y hacer una exploración real para su gestión.

Es muy importante saber distinguir que tipo de emoción estamos sintiendo. Esto nos ayudará a regular nuestros estados de ánimo y, de nuevo, a ser los directores de nuestra vida aprovechando las emociones sin dejar que vivan por nosotros.

¿Cómo aplacamos el enfado? Unas pautas que conectan con el proceso emocional que comentamos en este tema.

- ▶ Presta la máxima atención a los pensamientos que desencadenan la primera descarga.
- ▶ Cuenta hasta diez.
- ▶ Si has estallado por primera vez, también cuenta hasta diez para que no haya una segunda.
- ▶ Pregúntate ¿Es tan serio para armar semejante jaleo?
- ▶ ¿Está justificado que me enfade?
- ▶ ¿Voy a mejorar las cosas?
- ▶ ¿Puedo gestionar la respuesta que tendrá el otro?
- ▶ Concéntrate, al menos 15 minutos, en tu respiración para evitar ese «contagio» de catecolaminas.

Este último punto es fundamental y entra en contacto con nuestra inteligencia interpersonal; la relación con otros.

Hablaremos de ello en otros temas. Nuestras conductas emocionales afectan a nuestro entorno y aplicar la inteligencia emocional tiene que ver con tu capacidad de elegir como quieres relacionarte también con ellos. La asertividad como conducta será una herramienta fundamental para que te permitas vivir tu enfado pero respetando y valorando a los demás.

En el libro de *Inteligencia emocional* (Goleman, 1996), encontraréis este texto que reproducimos aquí: el enfriamiento:

«En cierta ocasión, cuando solo tenía trece años, me enzarcé en una agria discusión en casa y salí de ella jurando que jamás regresaría. Era un hermoso día de verano y estuve paseando por el campo hasta que la paz y la belleza circundantes me invadieron y gradualmente fui tranquilizándome. Al cabo de unas horas, regresé a casa sereno y completamente arrepentido. A partir de aquel momento, cada vez que me enfado busco una oportunidad para hacer lo mismo, lo que considero el mejor de los remedios».

4.4. Referencias bibliográficas

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.

Hausseau, S. (2010). *Tristeza, miedo y cólera*. Madrid: Desclee de Brower.

Kubler, E. (2008). *La muerte un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga.

Yepes, R. (2003). *Fundamentos de antropología: un ideal de la excelencia humana*. Pamplona: Ediciones de la Universidad de Navarra.