

# Elkargunea Agerkaria

Red para la Promoción de la Convivencia en los Gobiernos Locales  
Tokiko Gobernuetan Bizikidetzeta Sustatzeko Udal Sarea

## ARTÍCULO / ARTIKULU

Querido enfado //  
Haserre maitia

## FORMACIÓN / FORMAKUNTZA

Mediación y gestión de  
conflictos en organizaciones

Mediación y gestión de conflictos  
en el ámbito comunitario

## LITERATURA / AIPAMENA

“Domando al dragón”

GIZAGUNE 3.0

## Querido enfado // Haserre maitia

El 80% de los enfados se produce en situaciones interpersonales y se dirige a otras personas. Además, de ese porcentaje, en el 70% de los enfados, el objetivo de enfado son personas cercanas o queridas: **aquellas con quienes tenemos más confianza**. En cuanto al resto, un 20% se dirige a una o uno mismo y el 10% a la situación.

### Pero, ¿por qué nos enfadamos tanto?

Ya sabemos que, como todas las demás, el enfado es una emoción que cumple una función. Aunque algunas personas la hayan querido incluir en ese club al que han llamado “de las emociones malas”, podemos afirmar que el enfado nos salva de muchas situaciones.

### “Haserrea, gustatzen ez zaigun zerbait dagoenaren seinale baino ez da”

El enfado no es más que la señal de que hay algo que no nos gusta, algo que consideramos que no está bien. Nos ayuda a defendernos de lo que consideramos injusto y sobre todo, a poner un límite.

Este límite, muy vinculado a nuestros valores y nuestra forma de ver el mundo, nos ayuda a recordarnos qué cosas son importantes y cuáles no.

Hasta aquí todo bien. Hemos entendido que el enfado es nuestro amigo. Lo que pasa es que, como

con todo amigo a quien queremos de verdad, corremos el riesgo de subestimarle y de querer pasar demasiado tiempo con él.

Decíamos que el enfado puede ayudarnos y es por eso que debemos tener cuidado de no utilizarlo en exceso.

Sí, es cierto, aquella vez que te enfadaste te hicieron caso por primera vez. Sí, aquel enfado te hizo sentirte liberada, incluso poderosa, y aquella otra vez que te enfadaste acabaste consiguiendo que todos hicieran lo que tú querías.

En algunos casos, podemos conocer a personas que se enfadan demasiadas veces, con demasiada intensidad o con demasiada duración.

**“Haserrea, kontrol eza du ezaugarri. Ondoeza sortzen du bai pairatzen duen pertsonarentzat, bai harekin testuingurua partekatzen dutenentzat”**

Es entonces cuando el enfado deja de ser efectivo y pasa a convertirse en un problema. En estos casos, el enfado se caracteriza por el descontrol, generando malestar tanto para la persona que lo padece como para quienes comparten contexto con ella.

Esto nos puede pasar cuando cualquier situación se convierte en lo que se llama “evento disparador”:

- ◆ Situaciones donde se tiene la expectativa de conseguir algo y estas expectativas no se ven cumplidas
- ◆ Cualquier acción que no encaje exactamente con lo que la persona cree que debería ser.
- ◆ Recuerdos o anticipación de situaciones.
- ◆ Actuaciones propias que van contra el código ético personal.

Así, estos eventos disparadores, se convierten en pensamientos que acaban activando la emoción de enfado. Esto, a su vez, se conoce como “pensamientos gatillo” y puede tomar alguna de estas formas:

- ◆ “El enfermero no debería haber tardado tanto”
- ◆ “Ese comportamiento es vergonzoso”
- ◆ “Yo nunca permitiría eso”
- ◆ “Cuántas veces te lo tengo que repetir”



Foto de Nsey Benajah

◆ “De mí no se ríe nadie”

Quizás alguno de estos pensamientos te resulte familiar, porque suelen aparecer como antesala a una fuerte activación que se puede convertir en un enfado incontrolado.

Son muchas las estrategias y técnicas que nos ayudan a gestionar mejor ese enfado.

Hoy te proponemos una serie de preguntas, que son una breve adaptación de una técnica conocida como **Discusión**, y pueden ayudarte a rebajar tus niveles de enfado en situaciones en las que creas que éste no va a ayudar.

Cuando un pensamiento gatillo aparezca en tu cabeza, date dos segundos para hacerte unas preguntas:

- ◆ ¿En qué me baso para pensar de este modo?
- ◆ ¿Puede que otra persona lo interprete de otra manera?
- ◆ ¿Si yo no estuviera enfadado, lo

vería de otra manera?

- ◆ ¿Además de maldad, hay alguna otra explicación para el comportamiento de la otra persona?
- ◆ ¿De qué me sirve pensar de esta forma?
- ◆ ¿Actuar así, me sirve para relacionarme bien con el resto?

Esta estrategia, que requiere de práctica, puede ayudarnos a reducir la intensidad del enfado, siendo entonces capaces de **gestionar la situación de una manera menos agresiva y más conciliadora**.

Así que te animamos a darte un tiempo para pensar sobre cuándo me enfado demasiado y con quién, qué pensamientos me ayudan a enfadarme. Cuando aparezcan, serás más capaz de iniciar una discusión contigo y rebajar los niveles de enfado.

Y quizás, podamos empezar a decir: **Querido enfado, mensaje recibido. Voy a bajarte el volumen.**



CURSO ONLINE 200H

**Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones**

22/FEB/2021

“2021, un año para hacer crecer tu perfil profesional”



**Curso online de mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario**

A tu ritmo y junto a profesoras expertas en el ámbito comunitario

Las sociedades evolucionan, cambian los modelos de relación, de ubicación en el espacio de la ciudad; surgen nuevas demandas, nuevos retos y conflictos para los que debemos disponer de herramientas y metodologías que den respuesta a las realidades del siglo XXI.

Especialízate con un equipo con más de 10 años de experiencia en este ámbito.

¿Te gustaría recibir información sobre nuestros próximos cursos en tu correo?

## LITERATURA // AIPAMENA

### Domando al dragón

Terapia cognitivo-conductual para el enfado patológico



IDAZLEAK:

Juan Sevilla Gasco, Carmen Pastor Gimeno

URTEA: 2016

ORRIALDE KOPURUA: 352

ISBN: 9788491042655

EDITORIALA: Alianza Editorial

#### SINOPSIS

Como clínicos y expertos internacionales en terapia cognitivo-conductual, Juan Sevillá y Carmen Pastor han creado un manual práctico y comprensible para guiar a los profesionales a ser eficaces en el tratamiento de adultos y adolescentes que sufren y expresan enfado patológico. Este libro ofrece un estructurado menú de las intervenciones científicamente

validadas y de las estrategias más novedosas de tratamiento del enfado patológico, basadas en aproximaciones cognitivas, de entrenamiento de habilidades, conductuales y filosóficas.

## GIZAGUNE 3.0

ENERO - URTARRILA 2021

#### El top 5 de 2021

Aprendizaje, parece ser la palabra que resume 2020, un año en el que nos hemos tenido que adaptar a muchos cambios de golpe y...

#### El Enfado: Qué es, tipos y cómo controlarlo y gestionarlo

El detonante o el origen universal de la emoción del enfado se encuentra en la sensación de hallarse amenazado...

#### El enfado patológico: estrategias para canalizarlo en consulta

Aristóteles fue preciso al diferenciar el enfado saludable del patológico...

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

LEHENDAKARITZA

Giza Eskubide, Bizikidetzeta eta Lankidetzaren Idazkaritza Nagusia  
Biktimen eta Giza Eskubideen Zuzendaritza

PRESIDENCIA

Secretaría General de Derechos Humanos, Convivencia y Cooperación  
Dirección de Víctimas y Derechos Humanos

¡Suscríbete a Boletín  
Elkargunea Agerkaria!

