

espes

PROGRAMA CONECTADOS

SENTIMIENTO DE

ENFADO



Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

TRABAJANDO LAS EMOCIONES:

ENFADO

EL ENFADO

El enfado es una emoción que todos/as hemos sentido en algún momento de nuestras vidas, algunas veces puede no resultar agradable, ya que nos hace estar en tensión o con un estado de ánimo más negativo.

Se trata de una de las emociones básicas que experimentamos y cumple una función adaptativa: defendernos y darnos energía para enfrentar lo que percibimos como injusto o amenazante. Aunque suele estar relacionado con el miedo, se diferencia porque no nos paraliza, sino que nos impulsa a actuar. No es una emoción negativa en sí misma ya que existe para asegurarnos la supervivencia.

El enfado, aunque en ocasiones puede ser difícil de reconocer, suele manifestarse a través de una serie de señales que nos permiten identificarlo:

- 🔤 En el plano físico, podemos notar tensión muscular en zonas como la mandíbula, los hombros o la espalda, respiración más acelerada de lo habitual, sensación de calor en el rostro o en el cuerpo, y en general una activación que prepara al organismo para la acción.
- 🔤 A nivel mental, el enfado se refleja en sensaciones de injusticia o amenaza, con frases internas como “esto no debería pasar” o “no lo voy a permitir”, que dificultan ver otras perspectivas y nos mantienen centrados en la causa de nuestra molestia.
- 🔤 En cuanto a la conducta, el enfado suele impulsarnos a actuar de manera inmediata: sentimos ganas de discutir o alejarnos.

El enfado cumple varias funciones importantes en nuestra vida:

- 🔤 Función protectora, porque nos alerta de situaciones que nos hacen daño o nos amenazan y nos impulsa a defendernos o marcar límites.
- 🔤 Función motivadora, ya que nos da energía y fuerza para actuar frente a injusticias o problemas que necesitamos cambiar.
- 🔤 Función comunicativa, porque al expresarlo de manera adecuada señalamos a los demás cómo nos sentimos y qué necesitamos, facilitando que se respeten nuestros límites.



SU RELACIÓN CON NECESIDADES NO CUBIERTAS

El enfado suele aparecer cuando una necesidad importante no está siendo satisfecha. Esta emoción nos alerta de que algo en nuestro entorno o en nosotros mismos está siendo vulnerado o ignorado: puede ser la necesidad de respeto, de que se reconozcan nuestros límites, de justicia, o simplemente de que se tengan en cuenta nuestros deseos y opiniones. En realidad, cada manifestación de enfado funciona como una especie de “alarma interna” que nos avisa de lo que necesitamos para sentirnos bien y mantener nuestro equilibrio.

Algunas de las necesidades más frecuentes que suelen generar enfado son:

🔗 NECESIDAD DE SEGURIDAD:

Esta necesidad se activa cuando percibimos que nuestro entorno nos pone en riesgo, ya sea física o emocionalmente.

» *Ejemplo:* Sentir enfado al caminar por una calle oscura y sentir que alguien nos sigue, o al recibir amenazas o comentarios que nos hacen sentir inseguros en nuestro entorno familiar o escolar.

🔗 NECESIDAD DE CONFIANZA Y VÍNCULOS:

Esta necesidad se relaciona con la lealtad y la seguridad emocional en nuestras relaciones significativas.

» *Ejemplo:* Cuando descubrimos que alguien cercano ha compartido información personal sin nuestro permiso, o cuando sentimos que se rompe un acuerdo de confianza en una amistad o pareja.

🔗 NECESIDAD DE VALORACIÓN Y RECONOCIMIENTO:

Surgen cuando sentimos que otros no nos respetan, nos ignoran o minimizan lo que sentimos o hacemos.

» *Ejemplo:* Enfadarse cuando presentamos un trabajo o proyecto y nadie valora nuestro esfuerzo, o cuando un amigo se burla de una opinión que expresamos sinceramente.

🔗 NECESIDAD DE CONTROL Y AUTONOMÍA:

Aparece cuando sentimos que otros deciden por nosotros o perdemos poder sobre lo que nos sucede.

» *Ejemplo:* Enfadarse cuando nos imponen decisiones sin consultar nuestra opinión, como obligarnos a seguir un plan que no queremos, o cuando alguien interfiere constantemente en nuestras elecciones personales.

🔗 NECESIDAD DE PERTENENCIA:

Se activa cuando percibimos rechazo o exclusión dentro de un grupo social, familiar o académico.

» *Ejemplo:* Sentir enfado cuando no nos invitan a una actividad entre amigos, o cuando se nos deja fuera de decisiones importantes en un equipo de clase o de trabajo.

🔗 NECESIDAD DE BIENESTAR FÍSICO Y MATERIAL:

Esta necesidad se activa cuando carecemos de recursos básicos que nos permiten sentirnos bien y seguros.

» *Ejemplo:* Sentir enfado por no poder descansar lo suficiente por un entorno ruidoso, por no tener acceso a comida adecuada, o por enfrentar dificultades económicas que limitan nuestra estabilidad diaria.



CIERRE

El enfado es una emoción necesaria, una brújula interna que señala cuando algo no va bien y que nos impulsa a defender lo que valoramos. No se trata de reprimirlo ni de dejarlo estallar sin control, sino de mirarnos con respeto, practicar el autocuidado y permitirnos mostrar lo que sentimos.

PROGRAMA **CONECTADOS**

ENFADO



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua