

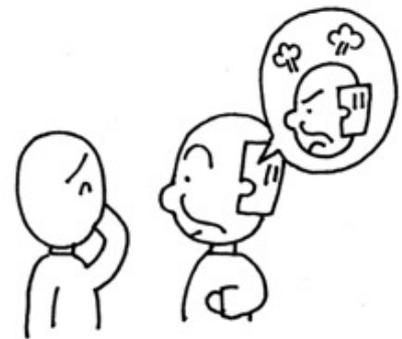
## CUANDO ME VISITA EL ENFADO

### ¿Tengo derecho a sentir enfado?

El **enfado** es una reacción normal ante diversas circunstancias: cuando percibimos que algo no sale como esperamos o “como debería de ser”.

Cuando el **enfado** nos visita nos puede invitar a gritar, responder de manera impulsiva, o alejarnos de algo o alguien importante. En definitiva, nos puede llevar a actuar de forma ineficaz. Es fácil caer en dar vueltas a la situación y alimentar tanto la sensación como los pensamientos asociados al enfado.

Enfadarse supone **sentirse molesto** y podemos necesitar expresarlo. Es conveniente hacerlo sin dañar al otro o humillarlo. Podemos expresar nuestra emoción respetando los derechos y necesidades de la otra persona.



## RECOMENDACIONES

- ✓ Si el enfado viene de una situación con otra persona importante para nosotros, puede ser útil **practicar el perdón**. Expresa a esta persona cómo te has sentido a medida que sucedía la situación y describe tu punto de vista con la idea de compartirlo con él, sin pretender cambiar nada.
- ✓ Elige el lugar y el momento para hablar, hazlo en un lugar privado y busca el momento adecuado. Nunca lo intentes “**en caliente**” o durante un momento de mucha actividad o estrés. Intenta que la persona con la que vas a hablar se encuentre cómoda desde el principio.
- ✓ **Compartir** la situación y **expresar** tu enfado con otras personas de confianza puede ser útil, te puede ayudar a tomar perspectiva más allá de lo que te dice tu mente.
- ✓ **Dale permiso al enfado para que esté contigo**. Si te viene, trátalo como una reacción normal ante la situación que ha ocurrido. Si luchas contra ello, llegarás a actuar tal y como el enfado te pide hacerlo.
- ✓ Si el enfado se torna en rabia, **date unos momentos para estar contigo mismo** y conectar con ello. No te enfrentes a la situación en presencia de rabia, ya que es más fácil dejarse llevar por ello. Cuando hayas tenido ese momento, te será más fácil retomar lo ocurrido.

