

GESTIÓN DEL ENFADO EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA DE ALMERÍA.

Garriga Infantes J.R., López Ríos, F., Molina Moreno A.M., Langer Herrera A.I.

Unidad de Atención Psicológica
Vicerrectorado de Estudiantes, Extensión Universitaria y Deportes.
Universidad de Almería.
950014134. uatpsico@ual.es

1. Introducción

El enfado es una emoción primaria y básica que nos sirve para defendernos cuando nos sentimos agredidos. Como emoción es transitoria pero se vive como aversiva ya que contrae unos efectos sobre nuestro organismo que se relacionan con multitud de enfermedades.

En la revista especializada Journal of the American College of Cardiology pueden consultarse artículos recientes que a la luz de los resultados sugieren que para la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares de manera exitosa se hace necesario una intervención desde un enfoque multidisciplinar, en el que además de terapias físicas y farmacológicas convencionales se incluya también **un tratamiento psicológico** que se centre en la gestión de este tipo de emociones.

Desde otras tradiciones también se relaciona el enfado con las enfermedades del hígado, ya que las sustancias tóxicas que genera el organismo durante los momentos de enfado e ira, o bien cuándo se reprimen estas emociones, se acumulan en el órgano mencionado provocando enfermedades.

El enfado, además, se considera causa de los problemas de concentración.

Los **patrones emocionales** son una especie de mecanismos automáticos que crea el organismo con un fin práctico, principalmente para poder dar una respuesta rápida ante una situación dada. Estos patrones se establecen mediante condicionamiento por lo

que se activan ante estímulos que estuvieron presentes en su génesis o estímulos relacionados, como pueden ser sensaciones, componentes fisiológicos, recuerdos emocionales y claves situacionales con su significado.

Cuando estos patrones en vez de organizarnos y estimular nuestra capacidad adaptativa y de desarrollo nos desorganizan y nos hace sentir a merced de la situación/sensación es cuando se puede observar un patrón improductivo. Los llaman improductivos porque es repetitivo, rígido y desorganizador. El comportamiento que concurre con el enfado, generalmente con el fin de terminar con dicha situación emocional, puede tener consecuencias negativas a para la persona a medio-largo plazo, ya que puede ser resentimiento, distanciamiento, castigo, etcétera. Estas defensas al igual que en algún momento pudieron ser excelentes mecanismos de adaptación y barreras protectoras ahora son aislantes y limitadoras de nuestro crecimiento, así como generadoras de sufrimiento y condicionantes del descenso de la calidad de vida.

2. Justificación

A través del Servicio de Atención Psicológica hemos detectado que un alto porcentaje de los clientes/pacientes que demandan nuestros servicios presentan dificultades para gestionar el enfado, tanto en la vertiente de expresión desmesurada como en la vertiente de no expresión.

El pasado año 2010 desde el equipo se consideró que la mejor forma de trabajar este aspecto era a través de un contexto grupal en el que pudiera experimentarse in situ con los pensamientos, sentimientos y acciones que las dinámicas relacionales propuestas suscitaban, más allá del “tú a tú” que acontece en el contexto clínico habitual. Tras la realización del taller se observó que tanto los resultados como las encuestas de valoración del taller habían sido muy alentadoras en cuanto a la

consecución de los objetivos propuestos, por lo que se ha mantenido entre las actividades propuestas por la Unidad. En esta edición del taller de enfado, atendiendo a las sugerencias propuestas por los participantes, se ha llevado a cabo en dos sesiones de 5 cinco horas cada una en semanas consecutivas.

3. Objetivos

Los objetivos establecidos para el taller fueron los siguientes:

- Conocer qué es el enfado y para qué sirve, así como posibles clasificaciones del mismo.
- Identificar los patrones habituales de enfado.
- Identificar las consecuencias de tales patrones tanto para uno mismo como para otras personas.
- Aprender a entender qué necesidad hay detrás de cada enfado y contemplar otras vías de expresión de dichas necesidades.
- Intentar el entendimiento del enfado del otro.

4. Descripción

El taller se ha titulado **“Yo me enfado, tú te enfadas...”** y en esta ocasión ha tenido una duración de 10 horas en dos viernes lectivos y horario de mañana de 9:00 a 14:00 h., con un descanso a mitad de cada sesión.

Se ha seleccionado una sala habilitada para psicomotricidad, con suelo de madera, espejos, colchonetas para sentarse en el suelo y acústica adecuada.

El número de plazas ofertadas inicialmente fue de quince pero que aumentamos a diecinueve debido a la demanda.

El precio ha sido reducido suponiendo un coste para cada participante de 25 euros a ingresar en nuestro centro de gastos. Este dinero es destinado al pago del material y el pago del docente.

La difusión se ha realizado mediante diferentes medios a través de prensa, radio, cartelería y correo electrónico a las listas de PAS, PDI, estudiantes y pacientes. También se ha publicitado en la página principal de la UAL y en la sección de actividades de la página de la Unidad de Atención Psicológica.

La intervención se ha llevado a cabo en formato de taller experiencial en el que se incorporan diferentes dinámicas orientadas a los **objetivos** descritos.

5. Procedimiento.

A continuación procedemos a describir el procedimiento realizado:

PRIMERA SESIÓN

La **primera sesión** se ha compuesto de tres módulos divididos en: Presentación, definición y clasificación del enfado.

i) Presentación.

En primer lugar se realizó la presentación de la persona que dirigió el taller y de la Unidad de Atención Psicológica, así como de las funciones que realizamos y servicios que se ofrecen; a continuación se expusieron algunas reglas básicas para el transcurso óptimo del taller que fueron las siguientes:

- Respeto tanto a uno mismo como a los demás.
- Intentar cambiar el juicio y el consejo por la expresión de sentimientos y la descripción de la propia experiencia.
- Cada uno es libre para participar o no en cada una de las dinámicas.

- Y por último una consigna clave: ESTO ES UN JUEGO. Estrategia mediante la cual aumenta la participación y desinhibición de los participantes.

Seguidamente se dio paso a la primera dinámica del taller que fue llamada:

- **“Gritando mi nombre”**:

Objetivo: Identificar los patrones habituales de enfado. Este ejercicio proporciona una muestra representativa de la forma en la que cada uno se muestra el enfado.

Procedimiento: Todo el grupo se coloca en un lado de la sala y uno a uno se dirigen hacia la pared opuesta; mirando hacia al grupo empiezan a caminar gritando su nombre con el máximo enfado posible, como si existiese una necesidad de comunicar al resto del mundo quienes son y que existen. Una vez se han presentado todos se repite el ejercicio gritando el nombre lo más amablemente que se pueda.

De los diecinueve participantes tres de ellos decidieron no participar de la primera presentación aunque sí lo hicieron en la versión amable.

El siguiente ejercicio lo llamamos:

- **“Termómetro emocional”**:

Objetivo: Observar la transitoriedad e impermanencia de las emociones y cómo algunas situaciones o necesidades tienen la capacidad de alterarlas.

Procedimiento: Tras cada dinámica o rueda de reflexión, así como en el momento que los participantes discriminen alguna emoción o sentimiento, ayudados de una extensa lista que se les ha proporcionado, escriben en una pegatina uno de tales sentimiento y lo pegan en una cartulina en la pared con su nombre. Al final del taller se leen y se comparten las reflexiones, además de analizar si existen emociones y sentimientos predominantes en cada uno.

A continuación se realizó una presentación “formal” en la que cada participante dijo su nombre, la motivación sobre el curso y una breve reflexión sobre la experiencia que acababa de acontecer.

ii) Definiciones de enfado.

Ésta sección se desarrolló con la intervención activa de los participantes; a través de las ideas que cada uno tenía respecto al enfado y las preguntas que fueron dirigiendo hacia una definición del enfado, descubrieron muchos de ellos que las situaciones de enfado nos ofrecen una oportunidad para el crecimiento y la maduración, como una ocasión para la toma de conciencia y cambio a mejor, para identificar las necesidades que se están viendo afectadas y adquirir responsabilidad para con nosotros mismos y los cuidados que podamos necesitar.

- **“Con cuál me identifico”:**

Objetivo: Identificar los patrones habituales de enfado.

Procedimiento: Se les proporciona una lista con frases populares relacionadas con el enfado entre las cuales tienen que seleccionar dos de ellas y en parejas ponerse de acuerdo para seleccionar una entre las cuatro opciones para compartirla con el grupo. Entre la treintena de frases ofrecidas la siguiente de Aristóteles fue la que obtuvo mayor aceptación: “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”.

- **“Pues síiii, pues nooo....”:**

Objetivo: **Indagar** en las sensaciones que producen las distintas actitudes comportamentales. Contemplar otras vías tanto de expresión del enfado como de las necesidades que subyacen.

Procedimiento: Se divide el grupo en dos y en dos filas se sitúan unos frente a otros con un par de metros de distancia. Un grupo gritará “Pues nooooo” y el otro responderá en voz baja “Pues siii”. A partir de aquí según requiera el momento se van realizando variaciones como: intensificar o disminuir el volumen, cambiarse de grupo y notar las diferencias, identificar sentimientos en cada variación.

iii) **Clasificaciones del enfado.**

Esta parte se realizó de manera similar a la anterior con la participación activa de todos los participantes diferenciando tipos y formas de enfado.

Los tipos hacen referencia a la clasificación emocional primaria, secundaria e instrumental y las formas hicieron alusión a la orientación del enfado: Personales, con uno mismo; interpersonales, con el otro; sociales o con el mundo.

También se les introdujo en la identificación de patrones emocionales improductivos a través de la observación de las características que los definen: Repetitivos, rígidos, desorganizadores y acompañados de malestar.

- **“Dinámica del cartón de leche”:**

Objetivo: Este ejercicio es muy útil para identificar patrones establecidos tanto propios como ajenos; identificar las consecuencias de tales patrones tanto para uno mismo como para otras personas; entendimiento del otro.

Procedimiento: Se coloca un cartón o botella de leche cerrada y llena de agua en el centro del círculo y se solicita la colaboración de algún miembro del grupo a quien no le guste la leche. Después otro participante del grupo sale a convencerle de que beba un poco. Todos los participantes que quieran podrán interpretar ambos papeles. Durante la reflexión cada uno comparte con el resto aquellos aspectos que les han llamado más la atención de uno mismo o de otros.



Por último leímos entre todos una reflexión de Marta Centellas que se titula **“MIRÁNDOME A TRAVÉS DE TI”** en la que invita a los lectores a ver al otro como un espejo, con el objetivo de conocernos a nosotros mismos, de manera que cuando algo nos activa mucho significa que está muy relacionado con nosotros, con nuestra historia; a su vez encontramos en este proceder una vía muy potente para empatizar y ejercer la compasión con uno mismo y con los demás.

Para finalizar se ofrece la posibilidad de realizar el siguiente ejercicio durante la semana:

- Observar los enfados que puedan producirse; ¿En que situación ocurre?
¿Qué piensas? ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas?

SEGUNDA SESIÓN

La **segunda sesión** comenzó con diez minutos de meditación con un doble objetivo: Favorecer la concentración en el “aquí y ahora” que iba a acontecer y esperar a los rezagados que aún no habían llegado. El grupo se redujo a quince participantes sin aviso de los ausentes.

Esta sesión se ha centrado tanto en afianzar los objetivos de los módulos anteriores como a trabajar propuestas de regulación del enfado.

i) **Propuestas de regulación.**

Una vez terminada la meditación se propuso a los participantes la siguiente actividad:

- **“Recordando”**:

Objetivo: Analizar las situaciones de enfado vividas durante la semana y discriminar posibles repeticiones en forma, contenido, persona o situación.

Procedimiento: Escribir la situación de enfado más llamativa de la semana y representarla por parejas.

- **“Quéjate!!!”**:

Objetivo: Expresar el enfado de forma teatral proporcionando desahogo y relajación.

Procedimiento: Se colocan dos hileras de sillas una frente a la otra, a continuación se invita a los participantes a que se suban a las sillas y todos a la vez griten sus necesidades y malestares. Posteriormente la dinámica se realiza de forma individual. Una vez terminado se comparte con el grupo las sensaciones y experiencias.

Se trabajó la diferencia de entre los conceptos “represión y gestión del enfado” y se propusieron varias alternativas atentos a las consecuencias de ambas.

Así, surgieron **técnicas de represión** que aunque pueden resultar reforzantes y adaptativas a corto plazo y en ciertas circunstancias no lo son a largo plazo.

Las técnicas de represión que surgieron fueron las siguientes:

-Realizar tres inspiraciones profundas. Cuando estamos enfadados, nuestro cuerpo se vuelve tenso, y respirar profundamente ayudará a disminuir esta tensión.

-Entender por qué estamos enfadados y encontrar aquellos tipos de situaciones, personas o eventos que nos despiertan la ira. Así podremos evitarlos.

-Expresémonos. Expliquemos a los demás cómo nos sentimos, de una forma tranquila y comunicativa. Si a pesar de todo expresar nuestro enfado podría provocar nuestro despido o nuestro divorcio es mejor hablar con un amigo que con la persona que la ha provocado.

-Cambiemos de entorno. Paseemos durante cinco minutos o pongamos la radio en medio del tráfico y cantemos a pleno pulmón.

-Dejemos ir las cosas que están fuera de nuestro control. Sólo puedes cambiarte a ti mismo y tus respuestas frente a los demás, no lo que los otros te hagan a ti.

Respecto a la **gestión** del enfado se propuso:

- Observación de uno mismo.
- Identificar situaciones o motivos de enfado.
- Discriminar necesidades a través de preguntas como: ¿Qué necesito? ¿Qué me falta? ¿Cómo me siento? ¿Cuándo siento lo opuesto? ¿Qué puedo hacer para contribuir a satisfacer esa necesidad?
- Comprensión y compasión tanto de uno mismo como del otro.
- Amor y aceptación incondicional hacia los demás y hacia nosotros mismos.
- **ACTUAR SOBRE LAS NECESIDADES EN LUGAR DE ACTUAR SOBRE EL SENTIMIENTO.**

Seguidamente tras la explicación y propuestas realizadas en torno a la gestión del enfado leímos entre todos una poesía anónima sobre el enfado.

Tras la lectura pasamos a la siguiente dinámica:

- **“Role play”:**

Objetivo: Aprender a entender qué necesidad hay detrás de cada enfado y contemplar otras vías de expresión de dichas necesidades. Intentar el entendimiento del enfado del otro.

Procedimiento: Se ofrecen voluntarios para representar una situación de enfado y el participante elige al resto de intérpretes para escenificar la situación. El terapeuta dirige la actividad persiguiendo los objetivos mencionados.

Para finalizar el taller se propuso la última dinámica:

- **“Estatua”:**

Objetivo: Evaluar el tipo de aprendizaje.

Procedimiento: Se divide el grupo en dos y se les pide que formen una representación inmóvil de lo que ha significado para ellos el taller.



6. Evaluación

Para evaluar el taller se utilizaron distintas metodologías.

En la primera sesión los participantes rellenaron un test de la ira no estandarizado que volverán a responder en la etapa de seguimiento prevista un mes después de la realización del taller.

Para un análisis cualitativo se les pidió a los participantes al final del taller que escribieran lo que habían aprendido.

También cumplimentaron un cuestionario para la evaluación del taller.

7. Resultados

Los resultados se informan en función del grado de consecución de los diferentes objetivos marcados.

El significado de las dinámicas es dispar para cada uno de los participantes pero en esta ocasión podemos señalar algunas que fueron sustancialmente más esclarecedoras para la mayoría como por ejemplo la dinámica de la leche o el role play.

En la **evaluación cualitativa** encontramos declaraciones como las que siguen:

“Principalmente he aprendido que el origen del enfado está dentro de nosotros mismos”, “Con los ejercicios he aprendido el problema que tiene el enfado que es reaccionar ante el enfado del otro intentando cambiar a la otra persona. La única forma sana de llevar el enfado es hacerse responsable del propio enfado. Si lo ves oportuno puedes respetarlo y mantenerlo, si no, puedes cambiarlo”, “Este taller me ha ayudado a pararme en los enfados, y a darme cuenta que hay que observar, sentir y pensar de dónde viene esa sensación y pensamientos que hacen que reiteradamente me altere en situaciones parecidas”, “Al ver cómo se enfadan los demás ves comportamientos tuyos en el otro, reconoces comportamientos de los que no eras consciente”, “Me he dado

cuenta de que muchos de mis enfados vienen porque nunca expreso mis necesidades; “Me da vergüenza decir a la gente lo que pienso o necesito, sobre todo a las personas con las que tengo más relación”, “Me di cuenta que una de mis mayores necesidades es la falta de afecto, el no sentirme querida, escuchada”, “He aprendido que la importancia es una valoración, por lo tanto nada tiene importancia, sólo la que yo quiera darle”, “Este taller me ha brindado la oportunidad de conocerme mejor, esto es, saber y tener en cuenta algunos aspectos de mí, por un lado los que no me gustan y me molesta y por otro de aquellos de los que me siento orgullosa”, “El curso me ha encantado, he aprendido a gestionarme de un modo más sano mi enfado. Que las cosas se deben transitar y fluir con ellas sin necesidad de guardarlas hasta que se explote”, “He aprendido a aprender de los demás actitudes y comportamientos alternativos a los míos que espero poner en práctica y así mejorar mi gestión del enfado”.

El cuestionario de valoración contempla cinco aspectos con la valoración numérica sobre diez que a continuación se detalla:

1. Sobre tu actitud y actuación en el curso: 8.6
2. Sobre la actitud y actuación del profesorado: 9.3
3. Sobre la materia y sus contenidos. 8.7
4. Sobre las condiciones materiales y recursos técnicos: 8.6
5. Sobre la titulación: 8.6

8. Discusión

Los resultados se discuten a la luz de lo que entendemos por enfado, de los diferentes patrones de enfado identificados y de las consecuencias para la vida de la persona de mostrar el enfado del modo en que lo hace. Se reflexiona sobre los

beneficios de la intervención grupal y experiencial, como un formato adecuado para tomar conciencia del propio comportamiento y responsabilizarse del mismo.

9. Bibliografía

- Kohlenberg, R.J. y Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy. Creating intense and curative therapeutic relationship*. New York: Plenum Press. (Traducción en español en Servicio de publicaciones Universidad de Málaga, 2007)
- J. Am. Coll. Cardiol. (2009). *The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease: A Meta-Analytic Review of Prospective Evidence*. *Journal of the American College of Cardiology*, March 17, 2009; 53: 936 - 946.
- Yalom. I.D. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Paidós. Barcelona.
- Molina Moreno, A.M. (2011). *Terapia de grupo. Pinceladas históricas y elementos curativos*. Próxima publicación en *Gaceta de Psicología*. COPAO.
- Novaco, R. W. (2010). *Anger and psychopathology*. In M. Potegal (Ed), *International handbook of anger*. New York: Springer.

