

## QUÉ ES LA EMOCIÓN DE LA IRA

La ira es el sentimiento que emerge cuando la persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o le resultan aversivas. Es un proceso vigorizador que urge a la acción, interrumpiendo los procesos cognitivos que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que la instiga, y actuando como defensa en situaciones que comprometen la integridad física, la autoimagen o la propia estima.

La ira es un afecto primario que dota de energía y facilita las transacciones del individuo con su medio, pero no necesariamente conlleva resentimiento o agresividad. La hostilidad, en cambio sí conlleva animadversión contra el agente provocador, pero no siempre se acompaña de ira ni siempre desemboca en acciones agresivas. Por su parte, la agresividad hace referencia a la propensión a desplegar un tipo de conducta que supone una confrontación real y busca un daño. Por tanto, la ira actuaría como factor afectivo, la hostilidad como cognitivo y la agresividad sería la expresión conductual.

## DESENCADENANTES DE LA IRA

### SITUACIONES FRUSTRANTES

. Obstrucción del acceso a una meta. Cuando el progreso hacia un objetivo se ve interrumpido, la valoración cognitiva del individuo determinará la emoción emergente. Si con la valoración se considera que no existe posibilidad de restablecer el acceso a la meta, aparecerá la tristeza, si se estima que es posible actuar sobre los factores que bloquean la vía a ella, restableciendo las condiciones previas, aparecerá la ira.

- Transgresión de normas y derechos: la vulneración de las normas sociales llevada a cabo por otros, la injusticia y la vulneración de nuestros derechos y libertades nos hace sentir ira. En este caso surge al valorar que el comportamiento del otro es intencionado y merecedor de reprobación.

. Extinción de contingencias aprendidas: muchas conductas operantes (aquellas que van seguidas de un refuerzo siempre), cuando se extingue el refuerzo se produce un sentimiento de ira

### SITUACIONES AVERSIVAS

Las experiencias desagradables favorecen de forma directa o indirecta la aparición de ira, además con frecuencia hacen más probable la expresión de conductas agresivas y ello aún cuando no interfieran con el acceso a la meta. Las personas sometidas a situaciones de dolor crónico a menudo manifiestan sentimientos de ira y hostilidad. Otras situaciones aversivas no necesariamente

inductoras de dolor, como el ruido, hacinamiento, malos olores, calor excesivo... también pueden activar sentimientos de ira en último término instigar conductas violentas.

## **FACTORES MODULADORES DE LA IRA**

Aunque la ira es una emoción universal, no todas las personas reaccionan de la misma manera ante situaciones de conflicto. Determinadas características de la personalidad y del entorno sociocultural en que se desenvuelve el individuo, pueden actuar de moduladores de distintos aspectos de la ira

### PATRÓN DE PERSONALIDAD

Tener un carácter extravertido en relación a la ira, resulta favorable, informando un menor nivel de activación fisiológica y conductual que los introvertidos.

Por otra parte, una alta inestabilidad emocional (neuroticismo) lleva a la persona a experimentar con más frecuencia e intensidad sentimientos de ira, sin embargo en estos sujetos la acusada reactividad emocional no va acompañada de un incremento fisiológico ni conductual

Otros dos factores de personalidad relevantes en relación a la ira son la autoestima y el narcisismo. La autoestima es la percepción del individuo de su propia valía, y la personalidad narcisista destaca por su tendencia a la grandiosidad, autoimportancia y ser extremadamente sensible a la evaluación de los demás. Ambos factores constituyen buenos estimadores de la tendencia a expresar ira. Las personas con alta autoestima y alto narcisismo son más proclives a la cólera, con independencia de que se vean expuestas o no a un instigador de esta emoción. Estas personas puntúan bajo en la escala de control y alto en las escalas de reacción a la provocación, lo que sugiere como modo de protegerse contra la ofensa que representa la amenaza a la autoestima, tienden a encolerizarse fácilmente y debido a sus dificultades de control, manifestar ira de forma más abierta.

En contraposición,, las personas con elevada autoestima y bajo narcisismo presentan menor predisposición a sentirse airados, quizá porque mantienen una visión mucho más realista de sus cualidades positivas lo que les hace sentirse menos amenazados y frustrados por las valoraciones de los otros.

## **PROCESAMIENTO COGNITIVO DE LA IRA**

### EVALUACIÓN AFECTIVA DE LA SITUACIÓN

. Novedad: En su forma prototípica, la ira es una emoción que emerge en respuesta a un estímulo que se le plantea a la persona de forma súbita y sorprendente. Por una parte el sujeto tiene poca o nula experiencia en el

estímulo instigador, con lo que hay poca capacidad de anticipar la ocurrencia de este tipo de situaciones, lo que genera indefensión. Al ser circunstancias poco predecibles existe bajo nivel de control.

. Agradabilidad: su carácter frustrante, sorpresivo e incontrolable hace que tenga connotaciones desagradables para la persona

### VALORACIÓN DE LA SITUACIÓN

. Significación: el suceso tiene gran trascendencia para el individuo, para quien supone una alteración en su plan de acción y un bloqueo en el acceso a las metas esperadas. La ocurrencia de este tipo de situaciones es sorpresiva, no tanto las consecuencias, con lo que el suceso entra en conflicto con los proyectos personales y demanda una actuación urgente que permita afrontar de forma eficaz tanto el suceso en sí mismo como las consecuencias que de él se pueden derivar.

. Afrontamiento: la urgencia impuesta por el evento instigador de la ira llevará al sujeto a valorar la posibilidad de afrontarlo. En este tipo de valoración, en lo que la ira concierne, identificamos como agente de la situación a otra persona a quien además atribuimos intencionalidad. Ante este tipo de situaciones frustrantes la ira solo emerge si como resultado de la valoración de la situación entendemos que podemos ejercer un grado alto de control sobre las consecuencias del acontecimiento

. Normas: La persona airada considera censurable la acción del agente instigador del acontecimiento que ha dado paso a su estado emocional. No obstante, tanto las actuaciones que ésta emprenda para afrontar la situación como la manifestación explícita de su estado emocional, estarán moduladas por normas sociales.