

## CAPÍTULO VI LA ALEGRÍA, LA TRISTEZA Y LA IRA

**Alegría** es el sentimiento positivo que surge cuando la persona experimenta una atenuación en un estado de malestar, cuando se consigue alguna meta deseada, o cuando se tiene alguna experiencia estética.

- └ Es una vivencia placentera y de carácter reforzante.
- └ Su manifestación típica es la sonrisa, que puede presentar diversas 'formas': genuina, falsa o enmascaradora.
- └ Funciona como atenuador de la emoción negativa, facilita y regula la interacción social y promueve la conducta de ayuda.
- └ A nivel cognitivo, favorece el procesamiento de información positiva y desatiende la negativa. Optimiza la evocación de recuerdos agradables y la flexibilidad cognitiva, lo que favorece la génesis de soluciones creativas e innovadoras.

**Tristeza** es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona. Se plantea comúnmente en situaciones que suponen alguna pérdida o que acarrearán algún tipo de perjuicio.

- └ Se acompaña de una reducción significativa en el nivel de actividad cognitiva y conductual, economizando recursos y proporcionando protección al limitar el procesamiento de estímulos desagradables.
- └ Su experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa; y en ella participan diversos factores (personalidad, factores cognitivo-sociales, socioculturales, etc.).
- └ Por otro lado, la tristeza potencia la introspección, el análisis constructivo, y la búsqueda y facilitación de apoyo social.

**Ira** es el sentimiento que emerge cuando una persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan desagradables.

- └ Es un proceso vigorizador que interrumpe los procesos cognitivos que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que instiga la ira.
- └ En la modulación de la experiencia subjetiva influyen factores como el perfil de personalidad y la asunción de reglas y estilos de conducta propios del entorno sociocultural.
- └ Actúa también como un importante regulador social evitando la confrontación violenta, aunque también puede verse como un instigador de agresividad.

### INTRODUCCIÓN

Estas tres emociones, alegría, tristeza e ira, desempeñan un inestimable papel adaptativo, regulando la funcionalidad de diferentes sistemas biológicos, optimizando los procesos cognitivos y modulando la interacción social. Además, interactúan entre sí, compensando sus efectos negativos y potenciando los favorables.

En general, en el área de las emociones positivas no existe una categorización tan definida como en el de las negativas, y con frecuencia se utilizan indistintamente términos como felicidad, alegría, gozo, etc. para hacer referencia a un mismo estado.

## LA EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA

Es el sentimiento positivo que surge cuando la persona experimenta una atenuación en un estado de malestar, cuando se consigue alguna meta deseada, o cuando se tiene alguna experiencia estética.

Por lo común es una experiencia emocional de duración breve, que ocasionalmente puede experimentarse como un estado de placer intenso (*éxtasis*).

La alegría se sitúa en el nivel básico de la categoría definida como '**emociones de bienestar**'.

Sus manifestaciones específicas estarán determinadas por el grado de deseabilidad del acontecimiento desencadenante y por una serie de factores globales como la *realidad* de dicho acontecimiento, su *proximidad psicológica*, la *cualidad de inesperado* y el nivel de *activación fisiológica previo*.

### Características

#### **Desencadenantes de la alegría**

Desde un enfoque cognitivo, la emoción de alegría surge cuando una persona evalúa un objeto o acontecimiento como favorable a la consecución de sus metas particulares, y será tanto más intensa cuanto mayor sea el grado en el que el acontecimiento resultara deseable. Así, podría hablarse de dos tipos de desencadenantes:

- Atenuadores o eliminadores de contingencias negativas.
- Relacionados con la ocurrencia de acontecimientos positivos.

Ambos pueden generar sentimientos de alegría aún cuando quien los experimenta es otra persona. Y también puede darse el caso de que el acontecimiento 'positivo' sea totalmente subjetivo, encontrando alegría en la desgracia ajena.

La **alegría hilarante**, que cursa con sonrisas, risas o carcajadas, cursa con unos desencadenantes peculiares, como son las situaciones cómicas o chocantes, ciertos tipos de estimulación táctil, o algunas sustancias químicas, entre otros.

#### **Factores moduladores de la alegría**

La experiencia emocional de la alegría no es igual para todos ante los mismos estímulos desencadenantes. Esta diversidad radica en diversos factores:

- **Patrón de personalidad.** En general, un carácter extrovertido se asocia con un mayor experiencia de afecto positivo, y dentro del rasgo de extroversión, la *jovialidad*, desempeña una función clave en relación a la emoción de alegría, actuando como facilitador. Por el contrario, la *seriedad* y el *malhumor*, frenan o imposibilitan el júbilo. Estos tres factores se articulan en un **modelo factorial de jovialidad estado-rasgo**, explicando un amplio porcentaje de la varianza observada en la emoción de alegría.
- **Consumo de sustancias.** Las cuales modifican el umbral de inducción de la alegría, inhibiendo o facilitando su manifestación en función de las dosis, la tolerancia y el tiempo transcurrido desde su administración.
- **Contexto socio-cultural.** Durante el proceso de socialización, un individuo adquiere unas normas que determinan cuándo, dónde y con quién es lícito expresar alegría. Estas normas tienen más un carácter continuo que discreto; la emoción se extiende a lo largo de una escala de intensidad.

### Procesamiento cognitivo de la alegría

La evaluación valorativa de la alegría presenta ciertas características peculiares:

- **Evaluación afectiva de la situación.** *Novedad* (que conlleva cierta sorpresa y muy baja predictibilidad), y *agradabilidad* (el estímulo es valorado de forma positiva).
- **Valoración de la situación.** *Significación* (relevancia para el individuo y su entorno), *afrontamiento*, y *normas* (en general, el grado de intimidad, proximidad afectiva y nivel protocolario, determinan el modo de expresión emocional).

### Funciones de la alegría

Los efectos adaptativos que pueda tener la alegría (frente a otras emociones como el miedo o la ansiedad), se encuentran en la regulación de los sistemas biológicos y psicológicos de la persona, y en su relevancia en las interacciones con el medio social.

A **nivel biológico**, las manifestaciones de alegría se han asociado a cambios hormonales, reducciones significativas en la respuesta a situaciones de estrés (menos concentración de cortisol, adrenalina y hormona del crecimiento), y a una optimización del sistema inmune (especialmente con un aumento en la concentración de inmunoglobulina). Es decir, la alegría podría actuar como una emoción que atenúa la respuesta fisiológica al estrés y que agiliza el reajuste homeostático tras afrontar situaciones de este tipo o similares.

A **nivel psicológico**, la alegría se asocia con un efecto de atenuación de los correlatos psicológicos propios de las emociones negativas. Mitigaría la inhibición asociada a la incapacidad de resolver un determinado problema, y constituiría un reforzador intrínseco que motivaría el esfuerzo y la persistencia.

A **nivel social**, la expresión alegre informa a un eventual interlocutor de nuestra buena disposición. Dado esto, algunos componentes de la alegría son aprendidos y tienen una carga cultural (p.e. la sonrisa fingida, los protocolos de saludo, etc.), mientras que otros tienen un carácter filogenético. La manifestación de alegría tiene, por tanto, una función *facilitadora*, y además, una función de *regulación de la interacción*.

La sonrisa tiene una doble función: favorecer la interacción de carácter amistoso, e inhibir el comportamiento hostil.

Un estado de ánimo jovial favorece además la disposición personal para desarrollar conductas prosociales.

## Activación

### Efectos subjetivos de la alegría

La alegría es experimentada como una vivencia placentera y de carácter reforzante. El conjunto de experiencias subjetivas que componen la alegría, ha sido recogido, con mayor o menor detalle bajo diferentes denominaciones. De entre ellos, el de **experiencia de flujo** (Csikszentmihalyi, 1990) refiere a una clase de vivencias que resultan tan enriquecedoras y gozosas que, aunque objetivamente no reviertan ningún beneficio, merecen la pena por sí mismas.

### **Correlatos psicofisiológicos de la alegría**

Como con otras emociones, tampoco en el caso de la alegría se ha podido objetivar un perfil psicofisiológico específico. La mayoría de los estudios se centran en los cambios fisiológicos asociados a una de sus manifestaciones, la risa (*alegría hilarante*), que se caracteriza por:

- Disminución del tono muscular y cambios en el ciclo inspiración-expiración.
- Cierta aceleración de la frecuencia cardíaca.
- Fluctuaciones en la actividad electrodérmica.

### **Expresión facial y vocal de la alegría**

La alegría es una de las emociones más fácilmente identificables en la expresión facial. Esta experiencia emocional se acompaña de los siguientes gestos:

- Elevación de los pómulos y estrechamiento de la apertura palpebral.
- Elevación y retraimiento bilateral de la comisura labial y separación de los labios.

Sin embargo, dado que la expresión facial informa a posibles interlocutores de nuestro estado emocional, ocasionalmente lo disfrazamos dando a entender lo que no es. Esto es especialmente evidente en el caso de la **sonrisa**, donde se distingue entre la *sonrisa sentida o genuina*, la *sonrisa falsa o fingida*, y la *sonrisa enmascaradora o miserable*.

Los sistemas neurales implicados en uno u otro tipo de sonrisa se hallan claramente diferenciados. En la sonrisa genuina, las órdenes motoras provienen de la región cingulada anterior, del córtex límbico y de los ganglios basales. Las no emocionales únicamente implican a la corteza motora y su sistema piramidal. Debido a esto, pueden darse casos en los que lesiones en el encéfalo impidan la expresión de uno u otro tipo de sonrisa, pero no ambos.

Por otra parte, la **risa**, que expresa estados de alegría más acusados, conlleva un soporte muscular mucho más complejo que la sonrisa, participando también el músculo risorio, el mentoniano, el depresor del ángulo de la boca, el bucinador y el masetero, entre otros.

En cuanto a la **expresión vocal**, en general, la persona alborozada tiende a elevar el tono de voz, aumentar la sonoridad, introducir un mayor número de variaciones tonales en el discurso y aumentar el número de sílabas por segundo.

### **Afrontamiento de la alegría**

La emoción de alegría, y en general todas las emociones positivas, plantea un bajo nivel de demanda; es decir, los requerimientos (generalmente escasos) asociados a la experiencia emocional, están sobradamente cubiertos.

La alegría mejora el rendimiento cognitivo, facilitando la categorización y la solución de problemas.

Y, facilita la interacción social y la vinculación afectiva.

## Medida de la Alegría

Uno de los procedimientos más empleados para objetivar la ocurrencia de un estado emocional de alegría, ha sido el registro y análisis estandarizado de la expresión facial, utilizando principalmente dos sistemas de codificación: el FACS (*Facial Action Coding System* de Ekman y Friesen, 1978), y el MAX (*Maximally Discriminative Facial Movement Coding-System* de Izard, 1979).

- L En ambos casos, el procedimiento consta de una primera parte en la que se registran los gestos faciales del individuo, para posteriormente ser analizados por jueces expertos que, de acuerdo a criterios estandarizados, establecen la correspondencia entre un conjunto de gestos específico y una determinada emoción.

En cuanto a la psicometría de la alegría, las escalas e inventarios disponibles están más bien orientados a medir estados de felicidad, considerando aquella como un componente de ésta.

## Consecuencias de la Alegría

### *Efectos cognitivos y sociales*

En general los sentimientos positivos actúan como señales que facilitan el recuerdo de información positiva; un fenómeno marcadamente asimétrico. Esto es así ya que en el caso de emociones negativas, no se registra un aumento significativo en el recuerdo de material negativo respecto a individuos control.

Pareciera que en el caso de los estados positivos, nos volviéramos cautelosos para conservar durante el mayor tiempo posible estos estados, mientras que en el caso de las emociones negativas, intentamos zafarnos de ellas lo antes posible. Así, en ambos casos se desatendería la información negativa y se establece una mejor disponibilidad para implicarse en cualquier tipo de actividad.

El afecto positivo también incrementa la flexibilidad cognitiva, pero sin renunciar a un análisis pormenorizado y completo de las situaciones.

El afecto positivo influye también sobre diferentes aspectos de la conducta social; nos hace más generosos, más solícitos y más propensos a asumir responsabilidades. También contribuye a crear nuevos lazos sociales y a fortalecer los ya existentes. En cualquier entorno social, nos sentimos más afines con aquellos en cuya compañía experimentamos emociones positivas.

### *Alegría patológica*

Ocasionalmente, el sentimiento de alegría puede perder su carácter adaptativo dando paso a un estado emocional alterado desprovisto de las características funcionales y experienciales propias de este afecto positivo; **hipomanía** en su forma más moderada, o **manía** en la más extrema.

La manía puede incluir o no síntomas psicóticos, aunque lo habitual es que representen una exageración de las capacidades del paciente y no presenten el carácter extravagante observado en la esquizofrenia.

## LA EMOCIÓN DE TRISTEZA

El componente sentimental común a las emociones negativas es la aversión. Todos ellos interrumpen cualquier proceso cognitivo en curso, disponiendo los recursos para afrontar el eventual peligro o sus consecuencias.

La **tristeza** es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona. Se plantea comúnmente en situaciones que suponen alguna pérdida o que acarreen algún tipo de perjuicio, aunque en ocasiones también puede surgir como respuesta a una emoción positiva extremadamente intensa.

Una de las consecuencias más evidentes de la tristeza consiste en una reducción significativa del nivel de actividad cognitiva y conductual. Esto guarda relación con economizar recursos y proporcionar protección al limitar el procesamiento de estímulos desagradables. La tristeza además potencia la introspección, el análisis constructivo, y la búsqueda y facilitación de apoyo social.

Su experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa; y en ella participan diversos factores (personalidad, factores cognitivo-sociales, socioculturales, etc.).

### Características

#### *Desencadenantes de la tristeza*

Básicamente, emerge ante situaciones que suponen, bien la pérdida de una meta valiosa, bien el planteamiento de una contingencia aversiva. No obstante, estas situaciones también pueden desencadenar otra emoción, la ira. La diferenciación entre ambas tiene como factor determinante el convencimiento personal de si se puede hacer o no algo para enmendar la situación.

Como rasgos más relevantes del proceso emocional de la tristeza (*Power, 1999*):

- El resultado de la evaluación deber ser de pérdida o fracaso en una o más metas significativas.
- El daño o pérdida no tiene porqué ser de carácter permanente, ni afectarnos directamente.
- El daño puede tener diferente proyección temporal.
- La experiencia subjetiva de tristeza oscilará entre leve y de corta duración y una melancolía intensa y perdurable.

#### *Factores moduladores de la tristeza*

Ni todos los estímulos provocan la misma respuesta de tristeza en todas las personas, ni todas ellas reaccionan con tristeza ante una misma situación de pérdida o desagrado. Son diversos los factores que determinan esta variabilidad:

- **Patrón de personalidad.** El rasgo de neuroticismo, junto el de extroversión-introversión, pueden afectar al sentimiento de tristeza de formas diversas. También tienen marcada influencia otras variables cognitivas como el pesimismo o el optimismo. Personalidades *melancólicas* (*Tellenback, 1976*), caracterizadas por un excesivo afán de orden, sobriedad, sentido del deber, moral rígida y pulcritud, muestran en consecuencia poca capacidad de adaptación, y propensos a una tristeza marcada si fallan en sus metas.

- **Determinantes cognitivo-conductuales.** Diversas propuestas teóricas han apuntado la relevancia de los factores cognitivos y del aprendizaje de conductas en relación a las formas más intensas de tristeza.
  - ↳ P.e. concepto de *indefensión aprendida*. Una atribución interna del fracaso, que se generalice a otras metas (atribución general) y que se considere permanente en el tiempo (atribución estable) generará un estado de indefensión marcado por la tristeza.

También se ha destacado la importancia del *autocontrol*, y se ha planteado la existencia de *esquemas cognitivos* que distorsionan la percepción de la realidad, y que llevan a la persona a cometer errores en sus procesos de razonamiento, enjuiciándose a sí misma negativamente.

En los casos de tristeza patológica (sólo en ellos), se activan con más frecuencia los recuerdos de carácter negativo (congruentes con el estado de ánimo).

En otro aspecto, *Lewinsohn (1974)* propuso que una reducción drástica en la cantidad de refuerzo positivo que recibe una persona, actuaría como factor desencadenador de la tristeza extrema (depresión).
- **Contexto socio-cultural.** La investigación antropológica ha hallado evidencia de que no en todas las culturas la tristeza tiene tintes negativos. En algunas, este sentimiento no existe como tal, y en otras, llega a tener un carácter claramente positivo.

### **Procesamiento cognitivo de la tristeza**

El proceso de evaluación-valoración que da entidad al sentimiento de tristeza se caracteriza por:

- **Evaluación afectiva de la situación.** La tristeza aparece en relación a situaciones que ya no resultan extrañas a la persona, aunque originalmente sí lo fueran. Se distinguen así dos estadios: uno primero y sorpresivo, y un segundo en el que aparece la tristeza. En cualquier caso, el grado de *familiaridad* con el suceso es bajo, y su ocurrencia es *poco predecible*. Además, la valoración de la contingencia como *desagradable* es el resultado de la imposibilidad de actuar sobre ella y de que constituya un obstáculo en el logro de alguna meta
- **Valoración de la situación.** El suceso emocional tiene una *gran importancia* para la persona, empujándola a abandonar ciertas metas, y eventualmente, fijarse otras nuevas. Normalmente, además, estas consecuencias negativas ya habían sido imaginadas, y la *urgencia* con la que se afrontan tiende a ser baja. La tristeza no impide la emergencia de otras emociones, pudiendo resolverse la situación de estancamiento mediante sentimientos de ira, rencor, etc., si se hace una atribución causal externa, a pesar de que se sea consciente de que no es correcta.

### **Funciones de la tristeza**

En general, el sentimiento de tristeza ralentiza el nivel funcional del individuo, afectando tanto a sus procesos cognitivos como a su conducta manifiesta, impidiendo un derroche innecesario de energía. Adicionalmente, reduce la atención al entorno y favorece la centrada en uno mismo, lo cual contribuye a la introspección y el análisis constructivo, posibilitando desarrollar nuevas estrategias o desvalorizar la meta bloqueada.

La tristeza también puede favorecer (aunque no siempre), la búsqueda de cobijo afectivo y apoyo social; hace al individuo más receptivo al amparo de personas cercanas o significativas para él. Esto puede reforzar los vínculos sociales, si bien es cierto que en un grado mucho menor que la alegría. De hecho, una persona crónicamente triste, suele acabar siendo evitada y desplazada por los demás; justo lo contrario que una persona habitualmente alegre.

## Activación

### **Efectos subjetivos de la tristeza**

La tristeza penetra en la conciencia con un claro matiz desagradable, provocando abatimiento, impotencia, desánimo e incapacidad para articular una solución eficaz a la situación desencadenante. En su expresión más extrema, produce desconcierto y bloqueo funcional.

La tristeza (no la depresión) predispone a la realización de reflexiones de largo alcance, y ha tenido y tiene un papel relevante en la historia del pensamiento y de las ideas.

### **Correlatos neurobiológicos y psicofisiológicos de la tristeza**

La inducción de la tristeza en condiciones de laboratorio se asocia, entre otros, a la activación del córtex prefrontal medial (interviniente también en otras emociones) y el córtex cingulado subcalloso.

La funcionalidad sináptica de las áreas cerebrales implicadas en la tristeza, está mediatizada por dos aminas biogénicas, la serotonina y la noradrenalina, las cuales también intervienen en la regulación de una compleja red bioquímica conocida como *eje hipotálamo-hipofiso-adrenal (HPA)*, clave en las reacciones de huida-enfrentamiento y en la respuesta al estrés.

- ↳ Una activación excesiva o prolongada del eje HPA puede resultar perjudicial y favorecer la aparición de trastornos depresivos (p.e. casos de abuso, maltrato, abandono...).

Mencionar que se ha observado una hipoactivación del lóbulo frontal izquierdo en pacientes con depresión y en aquellos que la padecieron con anterioridad, y un patrón contrario, una hiperactivación, en sujetos libres de depresión con un alto nivel de afectividad positiva.

Fisiológicamente, las emociones negativas se acompañan de respuestas del SNA mucho más intensas que las que se observan con los afectos positivos. En el caso de la tristeza se observa:

- Elevación del tono muscular general en origen, y descenso en estadios próximos a la depresión
- Modificación en diversos patrones cardíacos. Frecuencia algo mayor, pero menor volumen de sangre bombeado.
- Cambios significativos en la actividad electrodérmica, con una mayor conductancia de la piel.

### **Expresión facial y vocal de la tristeza**

La composición gestual básica de la expresión facial de tristeza se caracteriza por:

- Elevación del entrecejo, con fruncimiento y disposición inclinada hacia la parte externa.
- Desplazamiento hacia abajo de las comisuras de los labios.
- Complementando, también puede aparecer un ascenso de los pómulos y un estrechamiento de la apertura palpebral, mayor evidencia del repliegue nasolabial, inclinación de la cabeza, y mirada hacia abajo con enfoque indeterminado o extraviado.

Las formas más leves de tristeza tienen a manifestarse principalmente en el rostro. Según se acentúa, aparecen signos visibles en el cuerpo (postura, actividad...), e incluso llanto, el cual puede ser genuino, falso o instrumental.

En la expresión vocal, se producen descensos en la media y el rango de la frecuencia principal, y disminuye también su intensidad. El tono de voz resulta más bajo y monótono, y la fluencia verbal también se reduce.



### ***Afrontamiento de la tristeza***

La tristeza tiene una clara función de protección y de restauración frente a las amenazas y posibles daños que puedan derivarse para la persona en su interacción con el medio. Estas funciones se ponen en práctica mediante tres áreas de afrontamiento: **retraimiento**, **moderación funcional** e **impacto social**.

### **Medida de la Tristeza**

En la medida de la tristeza también se han empleado los protocolos FACS y MAX. Cuestionarios relevantes que tienen por fin evaluar la forma más extrema de la tristeza son, p.e., el PANAS (escalas de afecto positivo y negativo), el ATQ (cuestionario de pensamientos automáticos), el ASQ (cuestionario de estilo atribucional), el HRSD (escala de Hamilton para la evaluación de la depresión) o el BDI (inventario de depresión de Beck).

### **Consecuencias de la Tristeza**

#### ***Efectos cognitivos y sociales***

Uno de los efectos es la **atenuación de la atención** hacia el ambiente, lo cual tiene una función conservadora de la energía, y una consecuente orientación de esta atención hacia el medio interno.

El sentimiento de tristeza se asocia con una menor propensión a utilizar juicios heurísticos y guiándose en su lugar por procedimientos rígidos y estereotipados. Sin embargo, este estado sólo se mantiene mientras no hay información disponible que anime a aventurarse en la exploración de nuevas estrategias.

Socialmente, por una parte, la tristeza estimula en los demás la propensión a prestar ayuda material y afectiva, pero por otra, el afectado suele mostrarse esquivo a la interacción social, prefiriendo aislarse en su pena. Respecto a esto último, también se dan casos intermedios, en los que se mantienen intensas transacciones afectivas con el entorno próximo, pero con una actitud huraña respecto al trato social amplio.

#### ***La tristeza patológica***

La tristeza extrema adopta siempre un cariz incapacitante, dando lugar frecuentemente a la depresión, la cual altera afectividad, procesos cognitivos, conducta, ritmos biológicos y la funcionalidad fisiológica.

El aspecto más destacable de esta patología es la **melancolía profunda**, acompañada por *anhedonia* (incapacidad para experimentar placer). Ambos generan una actitud pesimista y un desinterés que alcanza todos los aspectos de la vida del afectado.

## LA EMOCIÓN DE IRA

Se trata de una emoción polifacética y ambigua, capaz de despertar tanto rechazo como admiración. Es una *emoción moral e inmoral*, ya que los factores que la movilizan pueden ser desinteresados y nobles, o altamente egoístas.

**Ira** es el sentimiento que emerge cuando una persona se ve sometida a situaciones que le producen frustración o que le resultan desagradables. Es un proceso vigorizador que interrumpe los procesos cognitivos que se hallan en curso, centrando la atención y la expresión de afectos negativos en el agente que instiga la ira.

La ira es un afecto primario que dota de energía y facilita las transacciones del individuo con su medio, y no está necesariamente asociada a la agresividad. La **ira** actuaría como factor afectivo, la **hostilidad** como cognitivo y la **agresividad** como expresión conductual, no siendo ninguno de ellos condición necesaria ni suficiente para la ocurrencia de los otros dos.

### Características

#### *Desencadenantes de la ira*

En algunos casos, la secuencia afectiva se dispara tras un proceso de valoración cognitiva (situaciones frustrantes); en otros, se desencadena de forma mucho más directa (situaciones aversivas):

- **Situaciones frustrantes;** que incluyen
  - ↳ *Obstrucción del acceso a una meta* pero con la estimación de que es posible actuar sobre los factores que lo producen (a diferencia de la tristeza, que asume lo contrario). El agente de dicha obstrucción puede ser de cualquier naturaleza (inanimado, animal, otra persona, una situación...).
  - ↳ *Transgresiones de normas y derechos* donde se atribuye intencionalidad al infractor.
  - ↳ *Extinción de contingencias aprendidas*
- **Situaciones aversivas.** En general, las experiencias desagradables favorecen o se asocian con la aparición de la ira, y con frecuencia, hacen más probable la aparición de conductas agresivas. Entre estas experiencias, el dolor es el estímulo que más fielmente representa esto.

#### *Factores moduladores de la ira*

- **Patrón de personalidad.** En situaciones inductoras de rabia, las personas que puntúan alto en el rasgo extraversión, informan menos sentimientos de ira que los introvertidos. Esto es así aunque los primeros muestran un alto nivel de activación fisiológica y conductual, lo que ha sugerido que la negación de las experiencias negativas es lo que permitiría a los extrovertidos mantener el estado de bienestar subjetivo.  
Por otro lado, una alta inestabilidad emocional (*neuroticismo*), lleva a experimentar ira con más frecuencia y con más intensidad. Sin embargo, en este caso, no existe contrapartida fisiológica ni conductual.  
También son relevantes como moduladores la *autoestima* y el *narcisismo*; en general, la autoestima alta, en función del grado de narcisismo asociado (alto-bajo), puede vincularse con niveles altos-bajos, respectivamente, de propensión y control de la ira.

- **Contexto sociocultural.** Los sentimientos de ira modulan nuestra conducta interpersonal, y, a su vez, a través de los agentes de socialización y del contexto cultural, se regulariza su expresión en la interacción con otros. La no contemplación de las normas de lo socialmente aceptado, es castigada por el grupo con acciones que van desde el aislamiento, al ostracismo. Aún así, en todas las sociedades se acepta en mayor o menor grado, una expresión normalizada y constructiva de la ira.

### **Procesamiento cognitivo de la ira**

- **Evaluación afectiva de la situación.** En su forma prototípica, la ira es una emoción que emerge en respuesta a una contingencia o estímulo súbito y sorprendente, que lleva asociadas ciertas características: *nula familiaridad, escasa predictibilidad, y muy bajo nivel de control*. Su carácter frustrante, sorpresivo e incontrolable, tiñe la situación de **desagradable**.
- **Valoración de la situación.** El suceso tiene una gran *trascendencia*, ya que supone una alteración en el plan de acción y un bloqueo en el acceso a las metas esperadas, y demanda una actuación *urgente*, lo cual llevará a valorar la posibilidad de afrontamiento.
- **Normas.** La persona airada considera censurable la acción del agente a quién atribuye la autoría del acontecimiento instigador. Las acciones que emprenda para afrontar la situación, a su vez, estarán influidas por las normas sociales y éticas al uso, por las normas propias de cada individuo, y por la opinión y expectativas de otras personas significativas.

### **Funciones de la ira**

Como el resto de emociones, la ira contribuye a la adaptación del individuo a su entorno, permitiendo desarrollar de forma rápida conductas de defensa o ataque antes situaciones desagradables o frustrantes. La ira es la emoción que más intensamente enerva la conducta y que la mantiene en niveles altos de activación durante más tiempo.

En un nivel teórico, se ha propuesto que la ira está asociada al desarrollo de habilidades de ‘medios-fines’.

La función adaptativa de la ira se extiende al ámbito de lo social. P.e. la cólera infantil hace de señal hacia sus cuidadores para que le ayuden a mitigar un malestar, y la ira paterna moldea y pone límites a la conducta del niño. O, en las interacciones adultas, donde la manifestación de ira indica a un interlocutor que su conducta nos es perjudicial, llegando a evitar una confrontación si la modifica en consecuencia.

- No obstante, la ira también puede fomentar inferencias hostiles que propician comportamientos agresivos.

## **Activación**

### **Efectos subjetivos de la ira**

La ira se experimenta como un estado desagradable e intensamente activador. La impulsividad o emergencia en llevar a cabo algún tipo de acción determina que generalmente los estados de ira intensa no sean reflexivos.

### **Correlatos neurobiológicos y psicofisiológicos de la ira**

Son diversos los centros y sistemas neuroanatómicos que subyacen a la ocurrencia de ese proceso emocional; además, la irritación no siempre sigue el mismo circuito neuronal. De entre las zonas intervinientes, cabe destacar:

- En el diencefalo, el **hipotálamo**.
- En el sistema límbico (vivencia inconsciente), la **amígdala** y el **septum**.
- Y en la corteza cerebral (vivencia consciente), el **córtex prefrontal**, la **ínsula** y el **lóbulo parietal derecho**.

La ira se encuentra entre las emociones que producen un mayor nivel de activación fisiológica, destacando:

- Incremento del tono muscular general, con un nivel de tensión mayor en determinados grupos musculares, acompañado de un ritmo respiratorio más agitado y frecuente.
- Cambios al alza en diferentes parámetros cardíacos. Mayor número y fuerza de los latidos, y mayor sangre bombeada al árbol arterial.
- Aumento en el nivel de conductancia de la piel y del número de fluctuaciones espontáneas.
- A nivel endocrino, la ira cursa con un aumento en la secreción de catecolaminas (especialmente adrenalina) con sus efectos característicos.

### **Expresión facial y vocal de la ira**

La expresión emocional facial de la ira se acompaña de una composición gestual variada:

- Contracción y descenso de las cejas, convergentes de forma oblicua en el entrecejo.
- Elevación del párpado superior e inferior, con este último en tensión.
- Generalmente labios en tensión, contraídos y apretados, aunque a veces, puede elevarse el labio superior, contraerse los labios en forma de embudo o pueden separarse.
- Dilatación de los orificios nasales
- Elevación del mentón, y, eventualmente, un descenso de la barbilla.

La intensidad y la frecuencia de la expresión vocal cambian significativamente en estado de ira, variando el patrón vocal asociado a ésta en función de su intensidad.

### **Afrontamiento de la ira**

Por lo general, en sentimiento de ira, se afrontará la situación actuando sobre la circunstancia o estímulo que la instigó, con el objetivo de modificar o destruir el obstáculo interpuesto entre el individuo y la meta en cuestión, o acabar con la frustración que genera.

En el desarrollo de este propósito, las acciones pueden, eventualmente, resultar violentas.

Alternativamente, también pueden dirigirse acciones con objeto de manejar la propia emoción, lo que puede generar intensos sentimientos de enfado con uno mismo (*ira hacia dentro*), o contra quien consideramos responsable de la aparición de la emoción (*ira hacia fuera*). Ninguna de estas dos formas de ira tiene la virtud de resolver el problema.

## Medida de la ira

En la medida de la ira también se han empleado los protocolos FACS y MAX.

De los instrumentos elaborados para la medida de la ira, cabe destacar como más relevantes: el NAI (inventario de ira de Novaco), los inventarios y escalas de ira de Spielberger (el STAS, el AX, o el STAXI, combinación de los dos primeros), el MAI (inventario multidimensional de ira), y el SAS (escala de ira subjetiva).

## Consecuencias de la ira

### *Efectos sobre la conducta*

---

En la emoción de ira, por un lado, la actividad cognitiva queda centrada sobre el instigador de la emoción, y por otra, se emprenden acciones orientadas a eliminar los agentes frustrantes que bloquean el acceso a una meta deseada.

Así, aunque el afrontamiento generado por la ira conlleva comportamientos adaptados y, en principio, socialmente aceptados, la tendencia a actuar sobre los agentes inoportunos hace de la ira una emoción potencialmente peligrosa; la propensión a desarrollar conductas violentas y agresivas es alta cuando a la cólera se suma una actitud previa de resentimiento u hostilidad hacia el agente.

### *Efectos cognitivos de la ira*

---

La combinación de los factores ira, hostilidad y agresividad pueden dar lugar a resultados terribles. En una relación interpersonal, cualquier emoción influye sobre los juicios sociales que efectuamos; en el caso de la agresividad, dos modos de influencia resultan especialmente relevantes: la **predisposición cognitiva** (que influirá en la evaluación de una situación) y la **profundidad del procesamiento** (la ira nos hace menos reflexivos y más proclives a un procesamiento heurístico espontáneo y superficial).

### *La ira patológica*

---

Las dificultades en el manejo de la ira se han vinculado al desarrollo tanto de trastornos orgánicos como psicopatológicos, destacable:

Se ha encontrado relación entre el patrón de conducta Tipo A, y enfermedades coronarias y cardiovasculares. La activación frecuente del complejo ira-hostilidad propicia este tipo de dolencias.

Por último, la ira de carácter poco adaptado y violento aparece como síntoma destacable en diversos cuadros psicopatológicos.