

La Ira

Antonio Cano Vindel
Esperanza Dongil Collado

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés



Ira

- La ira es una reacción emocional que tiene una variedad de funciones adaptativas, que incluye
 - la organización y regulación de procesos internos psicológicos y fisiológicos relacionados con la auto-defensa,
 - a la vez que la regulación y construcción de conductas interpersonales y sociales
- Emoción primaria que se presenta cuando un organismo es bloqueado en la consecución de una meta o en la obtención o satisfacción de una necesidad
- Surge en situaciones que el individuo
 - valora que suponen un daño a sus intereses
 - y suele haber una atribución externa y controlable, pero no se hace lo suficiente para evitar el daño (para controlar)

Ira

- Estado emocional caracterizado por
 - sentimientos de enojo o de enfado
 - de intensidad variable,
 - forma parte del continuo **ira-hostilidad-agresividad**,
 - en el que la hostilidad haría referencia a una actitud persistente de valoración negativa de, y hacia, los demás;
 - y la agresividad se entendería como una conducta dirigida a causar daño en personas o cosas
- Respuesta emocional caracterizada por una activación fisiológica acompañada por sentimientos de enfado o enojo, que aparece cuando no se consigue alguna meta o necesidad, y que va dirigida a mostrar queja

Reactividad fisiológica

- Los individuos de elevada tendencia a la irritabilidad informan también de una mayor activación fisiológica relacionada con la ira
- Ahora bien, los sujetos de alta y baja irritabilidad no se diferencian en la clase de síntomas de los que informan, sino únicamente en la intensidad de la respuesta
- La reacción de ira va unida generalmente a tensión muscular y a excitación de los sistemas neuroendocrino y nervioso autónomo. A lo largo del tiempo, la intensidad del estado de ira varía en función de la injusticia percibida

Reactividad cardiovascular

- Diversos estudios han investigado las relaciones entre las puntuaciones del STAXI y reactividad cardiovascular (RCV) en situaciones estresantes
- Boyle y Siegman (1992) encontraron que las puntuaciones en Expresión externa de estudiantes universitarios varones cuya ira era provocada mientras trabajaban en una tarea de substracción serial,
 - correlacionaba 0,41 con PS (sistólica),
 - 0,45 con PD (diastólica) y
 - 0,39 con la tasa cardiaca (TC)
 - en los participantes en que no se provocaba la ira las correlaciones entre las puntuaciones de Expresión externa y las medidas de RCV no fueron significativas
 - tampoco se encontraron correlaciones significativas, en ninguno de los grupos, entre reactividad cardiovascular (RVC) y la escala de Expresión interna del STAXI

Expresión y control de la ira

- Los hallazgos de la investigación indican que la expresión de la ira y la hostilidad pueden contribuir a la patogénesis de algunos trastornos médicos comunes incluyendo
 - la hipertensión (ej., Crane, 1981; Harburg y otros, 1973),
 - la enfermedad coronaria (Friedman y Rosenman, 1974; Matthews, Glass, Rosenman y Bortner, 1977; Spielberger et al., 1985; Spielberger y London, 1982) y
 - el cáncer (Greer y Morris, 1975)
- Estos hallazgos indican también que la intensidad de la ira experimentada y la vía por la que se expresa (externa vs. interna) constituyen variables críticas
- Se entiende por sujetos "con ira interna" si tienden a suprimirla o dirigirla interiormente hacia sí mismos y sujetos con "ira-externa" si tienden a expresar su ira hacia otras personas u objetos del entorno

Perfiles de ira

- Los sujetos con puntuaciones de ira por encima del **centil 75** en el **STAXI-2** experimentan y/o expresan sentimientos de ira en un grado que puede interferir con un funcionamiento óptimo (Spielberger, 1988, 1996), a excepción de las escalas de estado, donde no debe hacerse esta interpretación
- En estos sujetos con puntuaciones elevadas la ira tiende a producir dificultades en las **relaciones interpersonales** o predisposición hacia **perturbaciones psicológicas o físicas**
- Las puntuaciones altas en Exp/Int, especialmente si van unidas a bajas puntuaciones en Exp/Ext y a altos niveles de ansiedad, se han encontrado asociadas con elevada presión sanguínea e **hipertensión**
- Puntuaciones muy altas (superiores al centil **90**) en las dos escalas Exp/Ext y Exp/Int. se asocian con vulnerabilidad a **enfermedades coronarias** y ataques cardíacos

Perfiles de ira

- Los sujetos con puntuaciones inferiores al centil **25** en las escalas R, Exp/Ext y Exp/Int, por regla general experimentan, expresan o reprimen poco la ira (Spielberger, 1988, 1996)
- No obstante, bajas puntuaciones en todas estas escalas pueden indicar un uso excesivo de mecanismos de negación, rechazo o **represión** con el fin de protegerse de la experimentación de sentimientos inaceptables de ira
- En sujetos que no presenten síntomas psicopatológicos patentes, el uso habitual del rechazo o represión manifiesta quizá un estilo de vida que utiliza estas defensas de manera consistente para enfrentarse y evitar la ira (Spielberger, 1988, 1996)

Ira e hipertensión

- En el manual del STAXI-2 se resumen muchos estudios en los que se encontraron que la subescala de Reacción de ira perteneciente a la escala de Rasgo predecía elevaciones tanto en PS (sistólica) como en PD (diastólica), incluso después de que se hubieran controlado factores tradicionales de riesgo (como la historia familiar de hipertensión)
- Informaron también de que las puntuaciones altas en la escala de Expresión interna se relacionaban con una más alta PA (arterial) en estado de reposo

STAXI-1 Español

- Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo de Spielberger (1988)
- Tiene 48 ítems y tres escalas principales:
 - Estado (10 primeros ítems)
 - Rasgo (ítems 11-20)
 - Temperamento
 - Reacción
 - Expresión de ira (ítems 21-44)
 - Ira Interna
 - Ira Externa
 - Control de Ira
 - Índice Global de Expresión

STAXI-1 Español

■ Escala de Estado

- Compuesta de 10 ítems (del 1 al 10) que reflejan sentimientos o acciones del tipo: estoy furioso, tengo ganas de romper cosas, me gustaría decir tacos, etc.
- El sujeto debe responder a cada ítem en una escala de 4 puntos, reflejando cómo se siente en ese momento, según la siguiente escala:
 - 1. No, en absoluto
 - 2. Algo
 - 3. Moderadamente
 - 4. Mucho

STAXI-1 Español

■ Escala de Rasgo

- Compuesta de 10 ítems (del 11 al 20) a los que el sujeto debe contestar en una escala de 4 puntos
 - 1. Casi nunca
 - 2. Algunas veces
 - 3. A menudo
 - 4. Casi siempre
- Se responde a los ítems en función de cómo se siente uno **normalmente**. Ejemplo de algunos de estos ítems son: tengo un carácter irritable, pierdo los estribos, etc.
- A partir de estos 10 ítems se obtienen puntuaciones además de en la escala de *rasgo de ira*, en dos subescalas:
 - Temperamento de ira
 - Reacción de ira

STAXI-1 Español

■ Escala de Expresión

- Compuesta por 24 ítems (del 21 al 44), que reflejan sentimientos o acciones que un sujeto puede realizar cuando se enfada
 - Ejemplos: controlo mi temperamento, tengo paciencia con los demás, discuto con los demás, digo barbaridades, pierdo la paciencia
 - El sujeto debe puntuar cada ítem según una escala de 4 puntos (igual que la escala anterior). Los ítems reflejan cómo reacciona o se comporta cuando está enfadado o enfurecido
- A partir de estos ítems se obtienen puntuaciones en cuatro escalas:
 - Ira interna (8 ítems)
 - Ira externa (8 ítems)
 - Control de ira (8 ítems)
 - Expresión de ira (24 ítems)

Definición de Escalas

- *Estado de ira (S-Anger)*: mide la intensidad de los sentimientos de ira en un momento determinado.
- *Rasgo de ira (T-Anger)*: mide diferencias individuales en la disposición para experimentar ira; esta escala incluye dos subescalas:
 - *Temperamento de ira (T-Anger/T)*: evalúa la propensión a experimentar y expresar ira sin una provocación específica.
 - *Reacción de ira (T-Anger/R)*: mide las diferencias individuales en la disposición para expresar ira cuando se es criticado o tratado injustamente por otros.

Definición de escalas

- *Ira hacia dentro o Ira interna (AX/In)*: mide la frecuencia con la que los sentimientos de ira son refrenados o suprimidos.
- *Ira hacia fuera o Ira externa (AX/Out)*: evalúa la frecuencia con que un individuo expresa ira hacia otras personas u objetos del entorno.
- *Control de ira (AX/Con)*: mide la frecuencia con que un individuo intenta controlar la expresión de su ira
- *Expresión de ira (AX/EX)*: esta escala está basada en las respuestas a los 24 ítems de las escalas AX/In, AX/Out y AX-Con. Proporciona un índice general de la frecuencia con la que es expresada la ira, independientemente de la dirección de la expresión (externa, interna)

Fórmulas de corrección

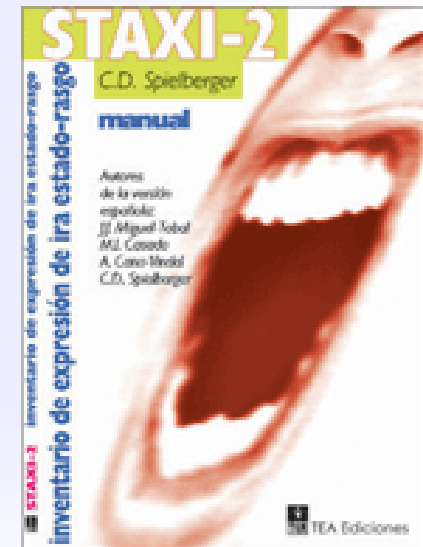
■ STAXI-1 Español

- Estado = $S1 + S2 + S3 + S4 + S5 + S6 + S7 + S8 + S9 + S10$
- Rasgo = $S11 + S12 + S13 + S14 + S15 + S16 + S17 + S18 + S19 + S20$
- Temperamento = $S11 + S12 + S13 + S16$
- Reacción = $S14 + S15 + S18 + S20$

- Control = $S21 + S24 + S28 + S31 + S35 + S38 + S40 + S44$
- Externa = $S22 + S27 + S29 + S32 + S34 + S39 + S42 + S43$
- Interna = $S23 + S25 + S26 + S30 + S33 + S36 + S37 + S41$
- I. Expresión = $Ira\ Externa + Ira\ Interna - Control + 16$

STAXI-2 Español

- Inventario de Expresión de Ira Estado-Rasgo de Spielberger (1988, 1991, 2001)
- Tres escalas:
 - Estado
 - Rasgo
 - Temperamento
 - Reacción
 - Expresión de ira
 - Ira Interna
 - Ira Externa
 - Control de Ira Interna
 - Control de Ira Externa
 - Índice Global de Expresión



STAXI-2 Español

- **ESCALA DE ESTADO:** Intensidad de los sentimientos de ira en un momento determinado
- $E = 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 + 11 + 12 + 13 + 14 + 15$
- (suma de las puntuaciones correspondientes a las cuestiones 1 a la 15)
- Se subdivide en tres subescalas:
 - Sentimientos, Expresión Verbal y Expresión Física
 - $I_E_SEN = 1 + 2 + 3 + 5 + 7$
 - $I_E_VER = 6 + 9 + 10 + 12 + 15$
 - $I_E_FIS = 4 + 8 + 11 + 13 + 14$

STAXI-2 Español

- **RASGO DE IRA:** Tendencia o disposición para experimentar ira o cursar estados de ira
- I/Rasgo: 16 + 17 + 18 + 19 + 20 + 21 + 22 + 23 + 24 + 25
 - **Temperamento de Ira:** Propensión a experimentar ira sin una provocación específica
 - R/Temp.: 16 + 17 + 18 + 20 + 23
 - **Reacción de Ira:** Disposición o frecuencia con la que se siente ira cuando se es criticado o tratado injustamente por otros
 - R/Reacc.: 19 + 21 + 22 + 24 + 25

STAXI-2 Español

- **EXPRESIÓN DE IRA:** Frecuencia con que es expresada la ira.
 - **Ira Externa (Ira hacia fuera):**
Frecuencia o tendencia a expresar los sentimientos de ira hacia otras personas u objetos del entorno
 - I/Ex: 27 + 29 + 31 + 34 + 38 + 40
 - **Ira Interna (Ira hacia dentro):**
Frecuencia con que los sentimientos de ira intentan ser ocultados o refrenados
 - I/In: 28 + 32 + 35 + 37 + 39 + 42

STAXI-2 Español

- **CONTROL DE LA IRA:** Frecuencia con que los sentimientos/ expresión de ira son controlados.
 - **Control Externo:** Frecuencia con que la expresión de la ira (especialmente externa) es controlada
 - C/Ex: 26 + 30 + 33 + 36 + 41 + 43
 - **Control Interno:** Uso de estrategias para controlar los sentimientos de ira o la experiencia emocional de la ira
 - C/In: 44 + 45 + 46 + 47 + 48 + 49

STAXI-2 Español

- **ÍNDICE DE EXPRESIÓN EXTERNA.** Suma de la Expresión (tanto interna como externa), menos el Control (tanto interno como externo).
- IE/Ex: $(I/Ext + I/Int) - (C/Ext + C/Int) + 36$
- En este caso se suma una constante, 36, para evitar las puntuaciones negativas; por ello en esta fórmula, este número 36 no se refiere al ítem número 36, sino que se trata de una constante que se suma