

La emoción de la ira: Aproximaciones para su comprensión y tratamiento

MSc. María del Pilar Soteras-del-Toro

maripili@csh.uo.edu.cu

Facultad de Ciencias Sociales

Universidad de Oriente, Santiago de Cuba

Yuri Arsenio Sanz-Martínez

Universidad de Holguín, Cuba

Dr. Walter Ricardo-Medina

Universidad Médica. Holguín, Cuba

Resumen

El presente artículo se propone sintetizar algunas ideas relacionadas con la emoción de la ira. Enuncia primero una conceptualización personal del fenómeno emocional; las principales teorías que han abordado el mismo, así como las funciones de las emociones. A continuación se propone una conceptualización de la ira basada en los criterios de Edmonson y Conger (1996); una descripción en detalle de sus componentes y una breve referencia al carácter asociativo de los mismos (Berkowitz,1994). Por otra parte se establecen diferenciaciones necesarias con otros constructos y se detallan, asumiendo la perspectiva de Eckhardt y Deffenbacher (1995), los diferentes determinantes en la presencia de un episodio de ira. Finalmente se describen, de forma breve, los tipos de psicoterapia que han mostrado determinada eficacia en el tratamiento de los problemas de ira.

Palabras clave Ira, teorías, conceptualización, tratamiento, agresión, hostilidad.

Abstract

The purpose of this paper is to integrate some issues related to anger emotion. This integration is first addressed by giving a personal conceptualization of emotion, and presenting the theories that have focused this issue. Second, it is proposed an anger conceptualization based on Edmonson and Conger's view (1996); a description in detail of their components and a brief reference of their associationistic nature (Berkowitz, 1994). On the other hand, necessary differentiations from another constructs are established and different determinants that cause an anger episode, are outlined regarding Eckhardt and Deffenbacher's perspective (1995). Finally, some psychotherapeutical approaches, which have shown some efficacy in the treatment of anger problems, are briefly described.

Key Words anger, theories, conceptualization, treatment, aggression, hostility.

Emociones. Una introducción necesaria

Durante muchos años el estudio de las emociones fue simplificado por teóricos e investigadores. Lazarus señala que "las emociones fueron, hasta no hace mucho, consideradas como variables unidimensionales, tales como el simple impulso o la activación fisiológica"¹.

Sin embargo a partir de la década del 60 del siglo pasado, no solo han incrementado los estudios acerca de las mismas desde las diferentes ciencias, sino que además se ha avanzado en su comprensión como un fenómeno complejo, imposible de reducir a un solo componente.

Actualmente, muchas son las conceptualizaciones que las definen, y aunque todas válidas, difieren en cuanto al énfasis que se coloca en alguno de sus aspectos (naturaleza, funciones). Sin embargo consideramos que podemos concebir de forma general a la emoción como una experiencia o estado psicológico complejo de naturaleza multidimensional caracterizado por manifestaciones o patrones de respuesta específicos en diferentes dominios del funcionamiento psico-fisiológico que se interinfluencian y la constituyen.

61

¹ R-Lazarus. Progress on a Cognitive-Motivational-Relational theory of emotion. *American Psychologist*, pág 1,1991.

También existe mucho consenso en ubicar al menos cuatro componentes o patrones de respuesta que se influyen mutuamente para dar lugar a una emoción particular. Entre ellos encontramos al experiencial/fenomenológico, al cognitivo, el fisiológico y el conductual². Ninguno de estos componentes por sí mismo constituye la emoción, sino que es la experiencia de todos estos componentes los que caracterizan y definen a la misma.

Actualmente existen varias teorías de la emoción y sus principales diferencias radican en que precisamente ponen mayor énfasis en algunos de los componentes mencionados como causantes de las mismas o como responsables de la diferenciación entre una emoción y otra.

Una de las teorías clásicas es la conocida como teoría de James-Lange. La misma propuso que a partir de un estímulo, la percepción de los cambios corporales y la activación autonómica constituían la experiencia subjetiva de una emoción. Aunque algunos estudios han demostrado que existen diferencias fisiológicas entre algunas emociones (aspecto que pudiera, en alguna medida, justificar la diferencia entre una emoción y otra) no se ha probado que esas diferencias son percibidas y experimentadas como cualitativamente diferentes entre las emociones.

Conocida como la hipótesis de la retroalimentación facial, una de las proposiciones que sustenta es que como las expresiones faciales para las emociones primarias son distintas y ocurren rápidamente, son candidatas para contribuir a la diferenciación de las emociones. De probarse esta sugerencia se vuelve de nuevo a la primera teoría.

Otra teoría que tuvo gran impacto fue la de Schacter y Singer. La misma propuso que era la evaluación cognitiva (no la simple percepción) del arousal o activación autonómica derivada de un estímulo, la que determinaba la experiencia subjetiva particular de una emoción. Sin embargo, el experimento que sustentó la teoría demostró más la influencia sobre la intensidad de la emoción que sobre la diferenciación. Nuevas investigaciones indican que aunque

² C. Edmonson, J. Conger. A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. 1996.

el arousal autonómico puede ayudar en la diferenciación de emociones, parece jugar menos papel que las evaluaciones que son lo suficientemente variadas y rápidas para determinar la cualidad subjetiva de la emoción.

Por último se encuentran las teorías de la evaluación, que sustentan, que son las evaluaciones de los estímulos (no las evaluaciones del arousal) las que definen el tipo de emoción que se experimenta. En 1991, R. Lazarus propuso varios patrones de evaluación que han tenido mucho impacto dentro de los seguidores de esta teoría: la evaluación primaria y la secundaria. En la primera se tiene en cuenta la relevancia del motivo o la meta que se pone en peligro o no durante los encuentros (relación individuo-medio); el hecho de si los últimos son evaluados de beneficiosos o perjudiciales, así como los aspectos personológicos que se afectan en el desarrollo de estos vínculos. En la segunda se inmiscuyen los estilos atribucionales, de afrontamiento y expectativas futuras.

Independientemente de que se han encontrado hallazgos de respuestas emocionales en ausencia de evaluaciones cognitivas como factores causales o únicos determinantes (reacción de susto ante un objeto aversivo, altas o bajas temperaturas, olores fuertes, ruidos, dolores o vivencias de tristeza o depresión³ (Berkowitz); consideramos que en la mayoría de los casos las emociones pueden ser comprendidas a partir de los procesos evaluativos, que a nuestro juicio, juegan el papel decisivo en la diferenciación de una u otra. Consideramos que las emociones son una reacción a un significado, en este caso a una evaluación que se genera a partir de las motivaciones de un sujeto que se encuentra en una situación relacional que confronta de alguna manera (positiva o negativa) a dichos motivos (metas, valores, autoestima).

Es a partir de las características de la evaluación, basada en las motivaciones, el tipo de relación que se desarrolla y la experiencia individual que podemos predecir el tipo de emoción que puede ser generada y esto no solo tiene un valor desde el punto de vista teórico sino desde lo práctico, por las posibilidades que brinda en la instrumentación de alternativas para la intervención psicológica.

³ L. Berkowitz, . On the formation and regulation of anger and aggression. A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist* (1990)

La naturaleza compleja del fenómeno emocional no solo está dada por la multidimensionalidad asociada de sus componentes sino a su carácter relacional, motivacional y cognitivo. De alguna manera son estas relaciones individuo-medio (que pueden envolver daños o beneficios); los motivos que comprometen lo que es personalmente relevante (y así definir la intensidad de la experiencia emocional); y las evaluaciones y atribuciones en el marco de dichas relaciones las que pueden definir los dos principales grupos de emociones: las negativas (que devienen a causa de daño, pérdida o amenaza como la ira, tristeza, miedo) y las positivas (que resultan de beneficios como la alegría, orgullo).⁴

Otro de los aspectos importantes a valorar en las emociones son sus funciones, entre las que se destacan la adaptativa, la social y la motivacional.

La primera de ellas es esencial, de hecho muchas de las definiciones manejan los términos "respuesta" para referirse a ella, y el término "estímulo" para hacer referencia al objetivo hacia el cual ella se dirige, de forma que las emociones preparan al organismo para ejecutar conductas dirigidas a los estímulos ambientales. Izard, (citado en Piqueras et al., 2009) plantea, por otra parte, que las emociones facilitan la interacción social, permiten controlar la conducta de los demás, comunicar estados afectivos y promover la conducta prosocial. La tercera se refiere al papel dinamizador de las emociones en la conducta motivada aunque la relación emoción-motivación es bidireccional.⁵

Ira. Definición. Características

Siguiendo las ideas asumidas en el punto anterior, pudiésemos definir la ira como aquel estado psicológico complejo o experiencia subjetiva negativa asociada con evaluaciones cognitivas particulares (caracterizadas por percepciones de interferencia en la consecución de una meta, amenaza o daño a la autoestima o integridad física y atribuciones de responsabilidad, y culpa hacia los protagonistas

⁴ Lazaruz, 1991

⁵ Citado en figuras *et al.*, 2009

del menosprecio o el daño), etiquetamiento subjetivo, cambios fisiológicos y determinadas tendencias de acción encaminadas a cambiar las situaciones que han generado la emoción "eliminar la causa de la interferencia en la consecución de la meta, defensa de la autoestima o integridad física, responder al menosprecio intencional".⁶

De manera que la ira es concebida, al igual que la conceptualización realizada al inicio, como una experiencia multidimensional asociada y compleja. También puede ser considerada como expresara Averill, un síndrome comprimido de respuestas en diferentes dominios de funcionamiento.⁷

Como la ira es una emoción, entonces se manifiestan características particulares en las cuatro dimensiones de respuesta asociadas que permiten su manifestación.

Así, en la dimensión cognitiva no solo se manifiestan las evaluaciones descritas en el concepto (que tienen un carácter determinante en su aparición), sino que se hacen acompañar en el inicio y transcurso del proceso emocional de predisposiciones cognitivas como recuerdos específicos, atención selectiva a elementos negativos o aversivos, etiquetamiento sobredimensionado, demandas adicionales y culpa. Específicamente muchos de los procesos cognitivos que caracterizan al estado psicológico de la ira son una extensión de los procesos evaluativos iniciales (el individuo continúa reciclando demandas, críticas, pensamientos denigrantes y evaluaciones). Adicionalmente, los procesos cognitivos incluyen atención y etiquetamiento de las experiencias subjetivas/fenomenológicas como ira; de hecho los individuos usan a menudo esas vivencias como justificación para los actuales pensamientos, experiencias y comportamientos, los cuales pueden escalar y solidificar la ira.

El componente subjetivo, que se refiere a la experiencia fenomenológica que uno activamente etiqueta e identifica, se caracteriza por una sensación de energía e impulsividad, necesidad de actuar de forma intensa e inmediata (física o verbalmente). Se experimenta como una experiencia aversiva, desagradable e

⁶ C. Edmonson, J. Conger, . A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual (1996).

⁷ *Ibíd*

intensa relacionada con impaciencia. La ira es experimentada dentro de un continuo de frustración media, enojo e irritación a través de niveles más moderados como sentirse iracundo a estados extremos de furia y rabia.⁸

El componente fisiológico que se refiere a cambios en el tono muscular esquelético facial, activación del sistema nervioso autónomo (activación del sistema nervioso simpático, expulsión de adrenalina), cambios endocrinos, sudoración, cambios pupilares, elevada actividad neuronal y muscular, reactividad cardiovascular intensa (elevados índices de frecuencia cardíaca, presión sistólica y diastólica) y reacciones motoras involuntarias como cambios posturales (inclinarse hacia delante) y puño apretado.⁹

El componente conductual se refiere al comportamiento motor o formas verbales de expresión. Para el caso de este componente en la emoción de la ira se han encontrado tres estilos de expresión: La Ira-Externa (Anger-Out), descrita cuando los individuos atacan física o verbalmente a otros, objetos o a ellos mismos o cuando el comportamiento es menos abierto pero aun así exteriorizado y la persona airada realiza comentarios indirectos donde desacredita a los causantes de su estado emocional. La Ira-Interna (Anger-In) se caracteriza por reprimir la ira cuando esta aparece, en este caso la expresión externa es muy pequeña, pero experimentan niveles considerables de estrés, en otros casos experimentan dolores de cabeza y distrés gástrico, algunos se retiran inapropiadamente de la situación, mientras que otros usan defensas neuróticas como la negación y la racionalización. La Ira-Controlada (Anger-Control) se refiere a un estilo que compromete una variedad de habilidades de afrontamiento paliativas y tranquilizantes, que disminuyen la activación autonómica y les permiten enfrentar, más calmadamente, la situación provocante de la emoción.

Existen autores que consideran que estos comportamientos pudieran ser separados tanto en el diagnóstico como en la conceptualización de la experiencia de la ira y tratados como problemas relacionados con esta, pero no como sinónimos de la experiencia de ella .

⁸, J. Deffenbacher. The Expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy* (1996).

⁹ *Ibidem*

Sin embargo, aunque algunas de las manifestaciones de estos estilos están asociados con constructos como agresión y hostilidad (ejemplo Anger-Out asociado con agresión y Anger-In en algunos casos asociado con hostilidad), que son diferentes a la emoción de la ira y de los que hablaremos posteriormente; coincidimos con los presupuestos de Edmonson y Conger basados también en otros autores: Biagio y Berkowitz, donde se considera importante incluir el sistema de respuesta conductual tanto en la conceptualización como en la evaluación de los problemas de ira, no solo porque permite una mejor comprensión de la misma como experiencia multidimensional, sino porque la forma en que la ira se expresa en conducta es una de las principales dificultades de los individuos que asisten a la consulta reportando estos problemas.

Además es precisamente producto a las manifestaciones distintivas en cada una de las cuatro dimensiones de funcionamiento anteriormente descritas que podemos diferenciar la ira de otras emociones como la ansiedad, depresión y otras. Por último, estas manifestaciones conductuales han demostrado altas correlaciones con la experiencia interna de la ira, de manera que es difícil separar de un fenómeno aquello que se siente o experimenta de aquello que se expresa.

Aunque estos componentes se complementan unos a otros, se interinfluyen rápidamente y están al menos moderadamente correlacionados; la magnitud de la contribución de cada sistema de respuesta a la experiencia de la ira puede variar considerablemente de persona a persona.

Asumimos que las respuestas de ira en los diferentes dominios son asociativas por naturaleza, por lo tanto las respuestas de ira en un dominio son automáticamente asociadas con respuestas de ira en otros dominios a través de lo biológico y la experiencia. De esta manera si alguien experimenta un estímulo provocador de ira (aspecto relacional), las respuestas cognitivas, experienciales, fisiológicas y conductuales son automáticamente activadas debido a su asociación con el estímulo provocador de ira .

Adicionalmente a estar asociados con el estímulo, las respuestas se encuentran asociadas unas a otras. La naturaleza de las respuestas dentro de las diferentes dimensiones de ira está determinada por la experiencia previa con el estímulo y por los tipos de asociación entre los diferentes tipos de dimensiones de respuesta.

Estos procesos automáticos pueden ser detenidos por cambios inesperados en el ambiente o por un proceso cognitivo controlado. Por ejemplo, etiquetar un estado emocional como ira podría detener procesos automáticos y facilitar un procesamiento cognitivo controlado.

La ira varía en frecuencia. Por esta razón algunas personas reportan sentirse airados casi todo el tiempo, mientras que otros la experimentan raramente o algunas veces. La ira también varía en intensidad, de niveles ligeros (típicamente etiquetados como agitación o enojo) a fuertes (típicamente etiquetados como furia o rabia). Por último la ira además varía en duración, de término breve a uno más largo.¹⁰

Diferenciación de otros constructos

Algunos constructos pueden ser definidos en términos de su referente momentáneo o disposicional . Así el término Ira-Rasgo se refiere a la manera en que el individuo habitualmente tiende a pensar, sentir y comportarse, lo cual en este caso no sería una emoción; mientras que la Ira-Estado se referiría a como la persona está sintiendo, pensando, reaccionando fisiológicamente y comportándose en un momento dado o sobre un corto periodo de tiempo, lo cual si estaría haciendo referencia a la emoción de la ira. Otros constructos, aunque en algunos casos artificiales, hacen referencia a reacciones (y los conceptos que las describen) que pueden ser descritas en términos de cómo la situación o contexto los determina. Algunas reacciones parecen ser relativamente específicas ante una situación y ocurren en la presencia de condiciones ambientales particulares. Otras reacciones parecen más generalizadas y ocurren en un amplio rango de situaciones; el individuo simplemente parece más proclive a la ira e irritabilidad (Ira-General). Esto último no significa que el individuo está iracundo todo el tiempo, sino que las experiencias de ira se han generalizado alrededor de muchas situaciones y son experimentadas más intensamente por mayor tiempo .

Otro constructo que erróneamente es igualado, relacionado desmedidamente o considerado como la variable dependiente de la ira es la agresión. La agresión se refiere al comportamiento motor llevado a cabo con la intención de herir y causar daño a otra

¹⁰ Kassinove, H., Sukhodolsky, D.G. Diagnosis of anger disorders. En H. Kassinove. *Anger disorders. Definition, diagnosis and treatment*. 1995.

persona u objeto. Según Berkowitz puede ser física, verbal y directa e indirecta. También puede ser implementada en ausencia de un objetivo o de la emoción de la ira. Existe consenso en que hay una asociación significativa entre ira y agresión, lo que dicha correlación no necesariamente implica predicción. Coincidimos en que la ira y la agresión se superponen de manera significativa y que la ira contribuye a que la agresión se manifieste de manera más fácil.

Existen otros autores como Rubin, que cuentan con evidencias empíricas que le permiten definir la ira como la evocación de uno o más planes agresivos mediante la combinación de evaluación de amenaza y procesos de afrontamiento¹¹. En este último caso es la agresión quien puede conducir en su integración con otros elementos, a la ira.

Por último, es necesario diferenciar esta emoción de la hostilidad, que constituye una actitud negativa hacia una o más personas. Esta se refleja en los juicios negativos de unas personas sobre otras, en las evaluaciones negativas, en la muestra de menosprecio hacia los demás, en expectativas de que la gente es fuente de malas obras; implica el deseo de oponerse a los demás o incluso el deseo de causar daño.¹² Es una actitud dependiente de aprendizajes sociales, con existencia de un estilo atribucional basado en cognición de amenaza y presunción de malevolencia por parte de los demás. Las actitudes hostiles a menudo precipitan la ira pero la relación no es lineal, un ejemplo de ello es cuando una persona desarrolla un plan para dañar severamente a otro sin mucha activación fisiológica propia de la ira.

Aspectos determinantes de un episodio de ira

Coincidimos con las ideas propuestas por Deffenbacher y Eckhardt, para describir un episodio de ira a partir de la interacción compleja de varios elementos. Estos autores plantean que la aparición de este estado emocional se debe a la compleja interacción de tres aspectos: una o más condiciones determinantes (estímulos); el estado psicológico individual pre-ira y los procesos evaluativos.

¹¹ F. Palmero, J. Díez, , Diago, J., Moreno, J., Oblitas, L. (2007). Hostilidad, psicofisiología y salud cardiovascular. *Suma psicológica*

¹² Citado en Kassvove y Sukhodsky, 1995

Dentro del primer aspecto se resalta un evento identificable que puede precipitar la ira, (ejemplo una computadora que funciona mal). Un segundo aspecto pueden ser imágenes internas o recuerdos que son activados por estímulos externos, (ejemplo cuando se reacciona con ira en respuesta a un comentario pues este reintegró recuerdos de haber sido abusado verbalmente cuando se era niño). Un tercer elemento está relacionado con estímulos internos como otras cogniciones y emociones, (ejemplo cuando una persona responde a estados emocionales como el rechazo, humillación, daño o ansiedad con ira). En este caso la ira es secundaria a la experiencia de estas otras emociones. El último elemento son los pensamientos rumiativos o el hecho de actualizar un evento pasado o futuro como un proceder injusto de una persona en el trabajo. En este último caso el individuo está experimentando la emoción de la ira pero los eventos están muy lejos en tiempo y espacio. Las personas pueden variar en su nivel de conciencia de estos determinantes, especialmente de los dos últimos y pueden experimentar ira pero no saber por qué o ser incapaces de atribuirlo a la fuente correcta.

Dentro del segundo aspecto se describen características estables de personalidad y estados físico-cognitivo-emocionales momentáneos. Dentro de estas características estables encontramos elementos estructurantes de la personalidad como valores, motivaciones, autoestima, creencias, entre otras. En este sentido la ira se estimula cuando el individuo percibe un ataque vergonzoso e intencional contra esos elementos personales.

La probabilidad e intensidad de esta emoción también es influenciada por el estado momentáneo físico-cognitivo-emocional del individuo. Según Berkowitz, si todos los demás elementos descritos se encuentran equilibrados, un estado interno negativo incrementa la probabilidad de la ira¹³. Por otra parte Zillman plantea que el nivel de ira en el momento de la provocación, aún cuando no esté relacionada con esta última, parece transferirse e incrementar la probabilidad, intensidad, y a veces, la duración de la activación autonómica propia de la ira. Berkowitz también comprobó que una amplia variedad de estados aversivos que incluyen la fatiga, enfermedad, estrés, ansiedad, hambre, frustración, frío o calor extremo, incrementan la probabilidad de una respuesta de ira.

¹³ Citado en Deffenbacher y Eckhardt, 1995

Tales condiciones aversivas parecen incrementar la presencia de imágenes aversivas, recuerdos y vivencias que contribuyen no solo a la presencia de esta emoción sino a elevar la intensidad de la manifestación de la misma.

De todas formas aunque los estados afectivos transitorios pueden incrementar la probabilidad de una respuesta de ira, los rasgos y características personalógicas estables del individuo pueden dictar la naturaleza de un episodio particular de ira.

El tercer aspecto se refiere a los procesos evaluativos que hemos mencionado anteriormente. Este aspecto determinante de la evaluación demuestra que la ira no es una reacción automática, pues las provocaciones potenciales son evaluadas a partir de los motivos y demás características de la personalidad, estados temporales físico-cognitivo-emocionales y características temporales de la situación.

A partir de los elementos comentados al principio acerca de la evaluación primaria propuesta por Lazarus, resultaría muy improbable que se manifestase un episodio de ira si el evento o estímulo es evaluado de irrelevante o positivo, asimismo es más probable que ocurra la ira si ese evento evaluado de relevante es bloqueado u ocurre una interferencia que obstaculice al comportamiento que va dirigido a la consecución del mismo. También parece muy importante para que se manifieste la ira, las atribuciones de injusticia, nivel de prevención (la fuente de la provocación pudo haber controlado la misma o minimizado sus efectos pero no lo hizo), intencionalidad (algo o alguien ha hecho que un evento le suceda a la persona a propósito), culpabilidad (la fuente responsable del evento debe pagar por el mismo). Los procesos de evaluación secundaria envuelven un juicio sobre las capacidades de afrontamiento de la persona más que las condiciones precipitantes. No es probable que ocurra la ira si el individuo percibe que posee adecuadas habilidades de afrontamiento. Sin embargo, aún contando con estas habilidades, la ira puede acontecer si el individuo posee baja tolerancia a la frustración.

Diagnóstico e Intervención sobre los problemas de ira

La presencia específica de estos problemas ha sido evidenciada empíricamente en diversos estudios realizados, sin embargo no han sido incluidos como aspecto central de una categoría diagnóstica

en los sistemas clasificatorios (DSM IV, CIE 10). Esta ausencia limita de alguna forma la identificación de muestras relevantes y por tanto la exploración clínica; a diferencia de lo ocurrido con los avances en la exploración y tratamiento de la ansiedad y depresión.

Autores como Echkardt y Deffenbacher hacen una propuesta de 5 tipos de categorías diagnósticas para la ira basados en casos clínicos: Trastorno de adaptación con ira; Trastorno de Ira Situacional con agresión; Trastorno de ira situacional sin agresión; Trastorno de ira general sin agresión y trastorno de ira general con agresión. Sin embargo solo constituyen hipótesis clínicas.

No obstante se han confeccionado muchas escalas e instrumentos diagnósticos para medir diferentes aspectos de este fenómeno emocional multidimensional con fines clínicos e investigativos. El Inventario de Ira Novaco (Novaco, 1975) y el STAXI, Inventario de Expresión de la Ira Estado-Rasgo (Spielberg, 1988), así como versiones más recientes, STAXI-II incluidas aquellas dirigidas a niños y adolescentes son algunos de los más conocidos.

La Psicoterapia, ha sido el tratamiento más difundido para el manejo de los problemas de ira u otros relacionados con ella. Se destacan la terapia de relajación, terapia cognitiva, terapia de resolución de problemas y entrenamiento en habilidades sociales.

El meta-análisis conducido por Del Vecchio en el 2004 demostró, a partir de la medición del efecto obtenido, que hay determinados tipos de psicoterapias que parecen ser más recomendables para determinados tipos de trastornos de ira. De esta forma el Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) o Resolución de Problemas parece tener más éxito para los sujetos que tienen problemas con la expresión de su ira; la terapia cognitiva o cognitivo-relajatoria para individuos con altos niveles de excitación fisiológica y de alta intensidad de su experiencia emocional y la terapia cognitiva para individuos que reprimen su ira. Sin embargo consideramos que un tratamiento integral (con énfasis en alguna dimensión, en dependencia del problema), sería más efectivo.

72

En el caso del tratamiento de la ira en los niños un meta-análisis conducido por Sukhodolsky, Kassinove y Gorman en el 2004, donde se analizaron los tratamientos cognitivos conductuales (separados en las categorías de: Desarrollo de habilidades; Educación afectiva, Resolución de problemas; Ecléctica o

tratamiento multimodal); se demostró que la terapia relacionada con el desarrollo de habilidades y la ecléctica fueron significativamente más efectivas que la educación afectiva, aunque la de solución de problemas estuvo en un rango moderado de efectividad.

Los autores de este meta-análisis sugieren que estos tipos de terapias cognitivo-conductuales pueden ser consideradas en una escala de "menos conductual" (educación afectiva y resolución de problemas) a "más conductual" (ecléctica y desarrollo de habilidades). Por lo tanto, puede ser posible que las terapias que enseñan comportamientos conductuales son más efectivas que aquellas que intentan modificar constructos internos, que se consideran relacionados con las respectivas conductas. De forma más específica demostraron que dentro de las diferentes técnicas utilizadas en las terapias cognitivo-conductuales fueron la retroalimentación (feedback), el modelado y las tareas, las más relacionadas significativamente con el efecto de estos tratamientos terapéuticos.

Bibliografía

BERKOWITZ, L. *On the formation and regulation of anger and aggression. A cognitive-neoassociationistic analysis. American Psychologist.* Págs. 494-503. 1990.

DEFFENBACHER, J. *The Expression of anger and its consequences. Behaviour Research and Therapy.*1996. Págs. 575-590. .

EDMONSON, C., CONGER, J. *A review of treatment efficacy for individuals with anger problems: Conceptual, assessment, and methodological issues. Clinical Psychology Review.* 1996. Págs. 251-275 .

GOLEMAN, D. *Inteligencia Emocional.* (2. ed.).España: Editorial Kairós. 2002.

GONZÁLEZ, R. *Clínica Psiquiátrica Actual.* La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 2008.

Hilgards *Introduction to psychology.* (13a. ed.). EE.UU: Harcourt College Publishers. 2000.

LAZARUS, R. *Progress on a Cognitive-Motivational-Relational theory of emotion. American Psychologist.*1991.Págs. 819-834.

PALMERO, F. J. DÍEZ, J. Diago, J. MORENO. L. OBLITAS. *Hostilidad, psicofisiología y salud cardiovascular. Suma psicológica*. 2007. Págs. 23-50.

PIQUERA J. V. RAMOS. A. Martínez. y L. OBLITAS. *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica*, t.II, 2009.

REMOR, E. Amorós. J. CARROBLES. *El optimismo y la experiencia de la ira en relación al malestar físico. Anales de Psicología*. 2006. Págs., 37-44.

SANZ, Y. B SCHNEIDER. M. SOTERAS. Y. SANTANA. *Modalities of anger expression and the psychosocial adjustment of early adolescents in eastern Cuba. International Journal of Behavioral Development*. 2008. Págs. 207-217.

VECCHIO, T.K. O'LEARY. *Efectividad de los tratamientos de ira para problemas de ira específicos: Una revisión meta-analítica. Clinical Psychology Review*. 2004. Págs. 15-34.

SUKHODOLSKY, D. G., KASSINOVE, H., Gorman. B.S. *Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. Aggression and violent behaviour*. Págs. 247-269. 2004.

DEL BARRIO, V. Anton. ALUJA. CH. SPIELBERGER. *Anger assessment with the STAXI-CA: psychometric properties of a new instrument for children and adolescents. Personality and individual differences*. 2004. Págs. 227-244.

GANSLE, K.A. *The effectiveness of school-based anger interventions and programs: A meta-analysis. Journal of school psychology*. 2005. Págs. 321-341.

ECKHARDT, Ch. J. DEFFENBACHER., *Diagnosis of anger disorders. En H. Kassinove. Anger disorders. Definition, diagnosis and treatment*. Washington, D.C : Taylor and Francis .1995. Págs. 27-47.

KASSINOVE, H., SUKHODOLSKY, D.G. *Diagnosis of anger disorders. En H. Kassinove. Anger disorders. Definition, diagnosis and treatment*. Págs 1-26. Washington, D.C: Taylor and Francis. 1995.

DEFFENBACHER, J. L. E. R. OETTING. R. S. LYNCH. CH. D MORRIS, *The expression of anger and its consequences. Behaviour Research and Therapy* .1996. Págs 575-590.

DEFFENBACHER. J. L. P. MDEM. A. D. BRANDON. *High general anger: Correlates and treatment. Behaviour Research and Therapy*. 1986. Págs. 481-489.

AVERILL, J.R. *Studies on anger and aggression. Implications for theories of emotion. American Psychologist*. 1983 Págs. 1145-1160.

BERKOWITZ, L., Harmon-Jones, E. *Toward and understanding of determinants of anger. Emotion.* 2004. Págs. 107-130.

KUPPENS, P.I.MECHELEN. D.J. SMITS, D.J. P DE BOECK. *The appraisal basis of anger: Specificity, Necessity, and sufficiency of components. Emotion.* 2003. Págs. 254-269.

HAGGLUND, K.J. Clay, D.L. Frank, R.G., Beck, N.C., KASHANI. J.H.HEWETT, J. JOHNSON. J. GOLDSTEIN. D.E. y CASSIDY, J.T. *Assessing anger expression in children and adolescents. Journal of Pediatric Psychology.*1994. Págs. 291-304.