

29 d'abril de 2013

[Translate](http://translate.is/) [<http://translate.is/>]

Els adolescents i les persones sense fills gestionen pitjor la ira

■ Investigadors de la UdL determinen la importància de les relacions interpersonals en la regulació emocional

Les relacions interpersonals i l'edat determinen la manera com ens enfadem. Investigadors de la Universitat de Lleida (UdL) han analitzat com regulem la ira. Els pares relacionen el fet d'enfadar-se, principalment, amb els seus fills. Això els fa susceptibles de regular més ràpidament aquesta emoció negativa que té una gran repercussió tant psicològica com física. En canvi, els adults sense fills i els adolescents triguen molt més temps en regular la ira, ja que ho relacionen amb un ventall més ampli de situacions.

Xavier Oriol-Granado, Gemma Filella i Núria Calucho signen l'estudi *La influència de les relacions interpersonals en l'avaluació cognitiva i regulació de la ira en diferents grups d'edat* [



Foto: Sanja Gjenero

<http://www.ingentaconnect.com/search/article?option2=author&value2=Gemma+Filella&sortDescending=true&so>], publicat a la [Revista de Psicologia Social](http://www.fia.es/journals/revistadepsicologiasocial/home) [<http://www.fia.es/journals/revistadepsicologiasocial/home>]. Basant-se en entrevistes a gairebé 700 persones, han determinat que la principal causa d'ira entre els pares és quan els fills no obeeixen o es comporten d'una manera diferent a l'esperada, seguida pels conflictes a la feina. Els adolescents són el grup que més s'enfada quan les coses no surten com ells volen o els altres no els tracten com pensen que es mereixen. Mentre, els adults sense fills reaccionen més a problemes amb els pares, la p a r e l l a o e l t r e b a l l .

Els pares vinculen la ira als seus descendents i són més conscients de la necessitat de regular aquestes emocions. Això implica un major ús d'estratègies de reavaluació cognitiva, per buscar solucions dialogades, el que es tradueix en afectes positius, vitalitat, optimisme i creixement personal. Els adolescents són els que més suprimeixen la ira, un mecanisme relacionat amb la inhibició de l'expressió emocional, la rancúnia i la depressió. La tercera estratègia és la regulació de la reactivitat, que implica fugir de la situació o parlar amb terceres persones per tal de disminuir la forta reactivitat que inicialment es desprèn de la ira quan es genera. En aquest cas, els percentatges són similars a totes les franges d'edat.

Els adolescents són el grup que més s'enfada quan les coses no surten com ells volen o els altres no els tracten com pensen que es mereixen.

Pel que fa al temps, el 74,4% dels pares triguen menys d'una hora a controlar la ira. El percentatge baixa fins el 59,8% entre els adults sense fills i fins al 43,1% en els adolescents. Aquests darrers, a més, són el que presenten més tendència

a la rancúnia, ja que el 33,8% triguen més d'un dia a controlar l'emprenyament. Això corrobora que a mesura que els individus envelleixen, menys temps necessiten per regular la ira.

 [javascript:window.print()]  [javascript:history.back()]  [#]