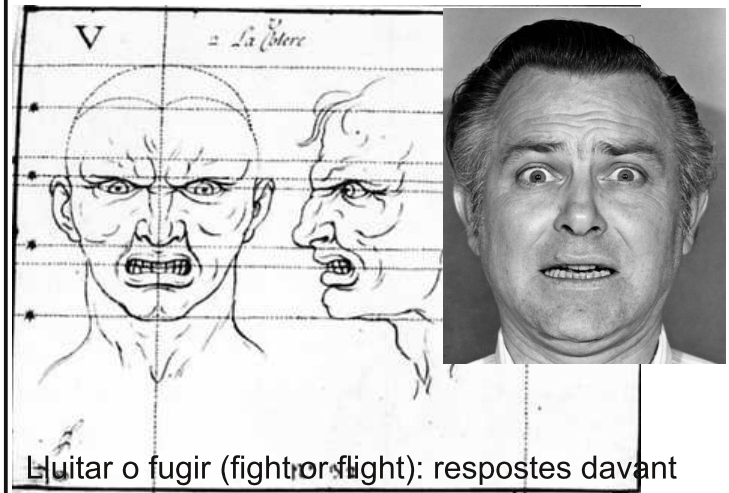


## POR / IRA

**POR:** Pertorbació angoixant de l'ànim a causa d'un risc o dany real o imaginari. Des de la biologia i l'evolució és un esquema adaptatiu, un mecanisme de supervivència per respondre ràpidament a amenaces. Una emoció universal, la mateixa expressió facial a totes les cultures.

**Tipus.** El pànic, la por sobtada [el susto]. Emoció intensa i passatgera arran d'alguna cosa que espanta molt. L'ansietat i preocupació pel futur, "una sensació contínua d'intranquil·litat.



Lluitar o fugir (fight or flight): respostes davant d'una situació d'amenaça.

**IRA.** Una emoció bàsica, universal i innata, que implica una resposta incòmoda i no cooperativa a una provocació o amenaça percebuda, o per a lluitar contra allò que trobem injust o indignant.

**Tipus:** Precipitada i sobtada, episòdica (impuls d'autoconservació). davant d'una possible agressió. / Assentada i deliberada com a reacció a un dany deliberat percebut o un tracte injust per part d'altres persones, episòdica. / Disposició com a tret del caràcter.

**Resposta:** Passiva, no reaccionant i aïllant-se, evitant el conflicte. / Agressiva: assetjament, insults, fúria. / Assertiva: castigar, avergonyir.