

SECCIÓN DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA

**CULPA Y VERGÜENZA: ANÁLISIS DE LAS DIFERENCIAS  
EN SUS ANTECEDENTES Y CONSECUENTES**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE  
PSICOLOGÍA**

**UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA**

**CURSO ACADÉMICO 2015-2016**

**AUTORAS:**

**CAROLINA RODRÍGUEZ BERGA**

**TAMARA SANTANA DÍAZ**

**MAAT VEGA CRUZ**

**JULIO 2016**

**TUTOR: DR. JOSÉ MIGUEL DÍAZ GÓMEZ**

## Resumen

El objetivo de este estudio consistió en analizar los distintos episodios diarios que pueden generar culpa y/o vergüenza en las personas, y las estrategias de afrontamiento utilizadas en cada caso. La muestra estuvo constituida por 161 participantes diferenciados según sexo, edad y nivel de estudios, que respondieron a un cuestionario compuesto por 3 preguntas abiertas donde debían señalar situaciones en las hubiesen experimentado alguna de estas emociones. En cada episodio se les pedía que señalaran la estrategia que habían empleado para solucionar la situación y que respondieran a varias preguntas diseñadas para evaluar las dimensiones diferenciadoras de dichas emociones.

Se encontró relación directa entre responsabilidad y culpa, así como diferencias significativas en: grado en que se experimentan determinadas emociones según la edad, grado de culpabilidad según nivel de estudios y grado de culpa en función de las estrategias de afrontamiento empleadas. Aunque no hayan coincidido algunos de nuestros resultados con los obtenidos en anteriores investigaciones sobre el tema, quedan ilustradas las discrepancias existentes entre la culpa y la vergüenza a pesar del uso indiferenciado que en ocasiones se hace de ellas.

**Palabras clave:** culpa, vergüenza, estrategias de afrontamiento, emociones.

## Abstract

The objective of this study was to analyse the different daily episodes that can generate guilt and shame in people and the coping strategies used in each case. The sample was made up of 161 participants differentiated by sex, age and educational level. Participants responded to a questionnaire consisting of 3 open questions where they should designate situations in which they had felt any of these emotions. In each situation they were asked to designate the strategy they had used and to answer some questions aimed to assessing the dimensions that differentiate these emotions.

Direct relationship between responsibility and guilt was found, as well as significant differences in the scale to which they feel certain emotions in terms of age, in the scale of guilt in terms of educational level and in the scale of guilt in terms of the coping strategies used. Although some of our results did not coincide with those obtained in previous investigations on the subject, the discrepancies between guilt and shame are illustrated despite the indiscriminate use which sometimes is made of them.

**Key words:** guilt, shame, coping strategies, emotions.

## Introducción

El presente estudio pretende analizar en detalle la gran diversidad de eventos antecedentes y consecuentes a los sentimientos de culpa y vergüenza, partiendo de la teoría de que son diferentes en ambas emociones y que estos dependen de una gran diversidad de características personales como pueden ser el sexo, la edad o el nivel de estudios.

Las emociones, a lo largo de la evolución, han tenido una gran importancia para la supervivencia de la especie. El hecho de ser capaces de sentir miedo, permitía a nuestros antepasados huir de depredadores o situaciones que superasen sus capacidades, así como el enfado, por el contrario, preparaba el cuerpo para la lucha.

En el ser humano, la vida emocional va haciéndose más compleja a medida que va pasando el tiempo y en los primeros años de vida, los niños pasan de ser capaces de sentir solo sorpresa, placer y malestar, a ampliar su rango de emociones: miedo, timidez, ansiedad, etc. Este rango de emociones es el de las emociones básicas. Se caracterizan por ser instintivas y estar relacionadas con estados emocionales innatos en el ser humano. Además, no requieren de un esfuerzo cognitivo para aparecer y se relacionan con procesos biológicos adaptativos.

Existe otro grupo de emociones relacionadas con el logro de metas sociales específicas, quedando relegadas las funciones de supervivencia a un segundo plano. Estas emociones están más bien orientadas a mantener o mejorar el estatus. Este segundo set de emociones de mayor complejidad se hizo necesario a raíz de la convivencia y su finalidad era la creación de grupos cooperativos, la elaboración de mentiras, así como la competición intragrupo e intrasexual, donde la violencia física quedaba descartada (Keltner y Buswell, 1997). En conclusión, ambos tipos de emociones han permitido al ser humano adaptarse a un mundo cambiante y poder transmitir sus genes a lo largo de la historia.

Hasta hace poco, los investigadores del ámbito de las emociones se han enfocado en las emociones básicas y desde esta perspectiva, solo un pequeño espectro de las emociones se han visto representadas y han sido vistas como importantes (Ekman, 1992).

Las emociones que han sido etiquetadas como básicas tienen bases biológicas, provienen de la evolución y son universales. En contraste, las emociones conscientes tienen una menor señal de universalidad: sus antecedentes, experiencia subjetiva y consecuencias pueden diferir entre las distintas culturas (Kitayama, Markus y Matsumoto, 1995) y hace poco que se han reconocido señales transculturales de este tipo de emociones.

Despreciando su importancia en las funciones psicológicas, las emociones conscientes han recibido por parte de los investigadores un nivel considerablemente menor de atención que las emociones básicas. En los últimos años, sin embargo, se ha incrementado drásticamente el número de investigaciones centradas en las emociones conscientes. Estas emociones juegan un rol central motivando y regulando los pensamientos, sentimientos y acciones de la mayoría de las personas (Campos, 1995). Las emociones englobadas en este grupo, en especial la vergüenza, la culpa y el orgullo, llevan a las personas a trabajar por sus metas y tareas dominantes (Weiner, 1985), así como a actuar de manera moral y socialmente aprobada en sus interacciones sociales y en sus relaciones íntimas (Baumeister, Stillwell y Heatherton, 1994).

Hay cinco diferencias fundamentales entre las emociones básicas y las conscientes (Tracy y Robins, 2004):

1. Las emociones conscientes requieren consciencia y autorepresentación. Aunque ciertas emociones básicas pueden tener procesos conscientes, es necesario que las emociones conscientes los posean (Buss, 2001).
2. Las emociones conscientes surgen en la infancia después de las emociones básicas. Las emociones más básicas surgen dentro de los primeros nueve meses de vida (Campos, Barrett, Lamb, Goldsmith y Stenberg, 1983).
3. Las emociones conscientes facilitan el logro de metas sociales complejas. Se asume que las emociones evolucionan a través de la selección natural para facilitar la supervivencia y las metas reproductivas. Se puede decir que la finalidad de las emociones conscientes es básicamente social.
4. Las emociones conscientes no son discretas, ni tienen una expresión facial asociada reconocida universalmente. Cada una de las seis emociones básicas tiene una expresión facial asociada (Ekman, 2003). En cambio, los investigadores no han encontrado una cara reconocible para alguna emoción consciente.
5. Las emociones conscientes son cognitivamente complejas. Por ejemplo, a la hora de experimentar miedo, las necesidades a nivel cognitivo son muy bajas. Sin embargo, para experimentar vergüenza, el individuo debe tener la capacidad de formar autorepresentaciones estables y dedicar conscientemente tiempo a la autoreflexión.

Para la formación de las emociones autoconscientes se sigue un determinado proceso. En primer lugar, es necesario que la atención de la persona esté centrada en el self, lo que permite que se activen las autorepresentaciones y se compare el evento con la información del self y las expectativas de la persona. Estas representaciones pueden referirse al yo pasado, presente o futuro, así como pueden referirse a eventos públicos o privados (Robins, Norem y Cheek, 1999). El conjunto de las autorepresentaciones forman la identidad personal y se va modificando por las vivencias personales. Una vez el foco atencional está centrado en las autorepresentaciones, los eventos son evaluados según su valor para la consecución de metas personales. De acuerdo con el modelo, cualquier evento que resulte importante para las autorepresentaciones y sea evaluado como relevante para las metas personales, generará una emoción consciente. Que esta emoción sea positiva o negativa dependerá de si este suceso es congruente o no con las metas personales, lo que se es y lo que se quiere ser (Lazarus, 1991). Es decir, ante un suceso cualquiera, las autorepresentaciones estudian el evento y lo comparan con las autorepresentaciones estables y metas a largo plazo, incluyendo tanto las autorepresentaciones actuales como las ideales. En caso de que se produzca discrepancia entre el estado actual e ideal y el evento, el estado emocional que se produzca será incongruente y la emoción elicitada será negativa, como la vergüenza o la culpa.

Una vez se ha evaluado el evento como congruente o incongruente se determina la causa. Esto involucra al set de evaluación, siendo el más importante el de locus causal. Si se determina que la culpa del evento es propia puede seguirse el proceso para la elicitación de la emoción consciente. En caso contrario, no se produce esta y se detiene el proceso.

Aparte del locus, existen otras tres atribuciones causales importantes para la elicitación y la diferenciación de las emociones conscientes. Estas son la estabilidad, la controlabilidad y la globalidad de las causas. Una vez se ha activado la elicitación de la emoción consciente, se sigue el proceso para distinguir cuál de ellas va a aparecer. En cuanto a las emociones negativas, culpa y vergüenza, existe la diferencia según el nivel que activan: la vergüenza involucra sentimientos negativos sobre el self estable y global, mientras que la culpa involucra sentimientos negativos sobre la conducta específica o la acción realizada (Tangney y Dearing, 2002). Siguiendo este modelo, se especifica que las atribuciones que son internas, estables, incontrolables y globales originan la vergüenza, mientras que las internas, inestables, controlables y específicas originan la culpa. Además, las personas que tienden a hacer atribuciones internas, inestables y controlables tienden a sentir culpa, mientras que aquellas que tienden a hacer atribuciones internas, estables e incontrolables tienden a sentir vergüenza (Tangney et al., 1992). Existe otro tipo de vergüenza o “embarrassment”, que ocurre cuando el foco atencional se dirige hacia el self público, activando las correspondientes autorepresentaciones públicas.

Entre los investigadores de este campo, existen diferentes posiciones acerca de las diferencias entre la culpa y la vergüenza (Pascual, Etxebarria y Pérez, 2007):

1. La vergüenza es una emoción que se origina de la desaprobación de los demás y que precisa de la presencia real o imaginada de otros, mientras que la culpa es una emoción que surge de la propia desaprobación y no requiere de observadores externos (Benedict, 1946; Ghem y Scherer, 1988; Mead, 1937).
2. Piers y Singer (1971) afirman que la culpa aparece cuando se transgreden ciertas normas o reglas, y la vergüenza, en cambio, cuando no se alcanzan ciertas metas. Este punto de vista sostiene que la culpa tiene un componente moral que la vergüenza no tiene (Lazarus, 1991).
3. Weiner (1985) sostiene que la vergüenza deriva de la percepción de un fallo relacionado con el yo como incontrolable (por ejemplo, la falta de habilidad en una determinada tarea), mientras que la culpa deriva de la percepción de un fallo personal como controlable (por ejemplo, la falta de esfuerzo).
4. A diferencia de la vergüenza, en la que un acto, omisión o fallo produce en la persona avergonzada el deseo de huir o desaparecer, en la culpa, el acto u omisión de la persona que se siente culpable tiende a llevar a cabo alguna acción reparadora (Barrett, 1995; Fedewa, Burns y Gomez, 2005; Hansberg, 1996).
5. Tangney (1999) sostiene que la diferencia fundamental reside en que mientras que en la vergüenza el foco de atención de la persona es el self, en la culpa lo es la conducta concreta.

Se puede concluir que, frente a la vergüenza, la culpa se manifiesta como una emoción que depende más del juicio negativo de la propia persona sobre su acción, en el que hay una percepción de controlabilidad del acto y, por tanto, de responsabilidad en el mismo. Además, aunque en ocasiones la persona que se siente culpable trate de huir de la situación, normalmente tiende a llevar a cabo algún tipo de acción para solucionar dicha situación. Finalmente, la culpa se manifiesta como una emoción más valiosa que la vergüenza en el plano interpersonal y moral.

Algunas investigaciones que se han realizado en la misma línea que la presente son las siguientes.

Etxebarria y Pérez (2003) trabajaron en una investigación con 202 sujetos de distinta edad y sexo. Los resultados hallaron diferencias significativas en el tipo de episodio que originaba estas emociones respecto al sexo. Así, la categoría “Descuido de la relación con alguien” destacaba especialmente en las mujeres adultas, pudiendo estar causado por la mayor preocupación hacia el cuidado de las relaciones personales por parte del género femenino. Otra categoría en la que quedaba marcada la diferencia de sexo fue la de “Comer demasiado/descuidar el ejercicio”. “Ser rudo, desagradable, frío o agresivo con alguien”, destacaba en las adolescentes, mientras que “Violencia física” y “Daños a la naturaleza” lo hacía en los adolescentes. Las diferencias por edad nos indicaron que los adolescentes, frente a los adultos, puntuaban significativamente más alto en tres categorías: “Mentir”, “Traicionar la confianza de un amigo” e “Implicación en desgracia ajena”, todas ellas relacionadas con el plano interpersonal.

En uno de los estudios realizados en otra investigación llevada a cabo por Parkinson e Illingworth (2009), participaron 30 personas de distinto sexo y edad. A los participantes se les proporcionó un cuestionario para que registrasen todas las situaciones en las que se sintiesen culpados por alguien cercano a ellos, durante los siguientes 14 días. Este estudio proporcionó una demostración inicial de que las personas a veces, informan sentir culpabilidad en respuesta a situaciones en las que alguien los culpa por algo sin una buena razón. Sin embargo, los participantes fueron más propensos a informar culpabilidad en respuesta a la culpa razonable que a la no razonable. Además, en la condición razonable la intensidad de la emoción se correlacionaba positivamente con el sentimiento de culpa.

Teniendo esto en cuenta, los objetivos de este estudio perseguían las siguientes metas: hallar las diferencias existentes en los episodios antecedentes a dichas emociones, en las estrategias de afrontamiento más utilizadas y en la intensidad en que se experimentan tanto la culpa como la vergüenza según diferentes características sociodemográficas, siendo las más relevantes en nuestra investigación: edad, sexo y nivel de estudios. Además, también resultaba de interés conocer el tipo de relación existente entre la culpa y el grado de responsabilidad asumido a través de los diferentes episodios descritos.

Somos conscientes de que este estudio tiene limitaciones metodológicas. Convendría haber realizado un cuestionario de preguntas cerradas para evitar las posibles interpretaciones erróneas a la hora de categorizar los episodios o las estrategias, algo que no se hizo para evitar que los participantes se sintieran obligados a responder acerca de situaciones no representativas para ellos. Este es un aspecto que habrá que tener en cuenta en próximos estudios. No obstante, a pesar de estas limitaciones, pensamos que este estudio aporta datos de interés sobre un tema del que aún queda mucho por descubrir.

## **Método**

### *Sujetos*

La muestra del estudio estaba compuesta por 161 participantes de ambos sexos, pertenecientes a las islas de Gran Canaria y Tenerife. Está constituida por 82 mujeres y 79 hombres. Dentro de la muestra encontramos también tres rangos de edad: 14-25 años, con 59 participantes ( $M = 20.9$  y  $DT = 2.5$ ); 26-40 años, con 50 participantes ( $M$

= 32.6 y DT = 4.8) y de 41-61 años, con 52 participantes (M = 49.9 y DT = 4.8). En base al estado civil encontramos: 49 solteros, 53 con pareja, 50 casados, 1 viudo y 8 divorciados. Respecto al nivel de estudios, en la muestra hay 41 personas con estudios primarios, 46 con estudios secundarios y 74 con estudios superiores. Teniendo en cuenta la profesión, contamos con 55 estudiantes, 19 desempleados, 28 funcionarios, 44 trabajadores del sector servicios y 15 del sector secundario.

### *Procedimiento de selección*

La selección de la muestra se hizo tanto con participantes del entorno de las autoras, como por selección aleatoria cuando se hizo necesaria la recogida de una parte concreta para la homogeneización de la muestra. Este procedimiento tuvo como principal obstáculo la colaboración del sexo masculino, acentuada en los dos últimos rangos de edad. Aún así, se consiguió una muestra razonablemente equilibrada.

Para conseguir la información necesaria se utilizó un cuestionario de elaboración propia (Anexo 1).

En un principio, para clasificar las respuestas, se utilizó el sistema de categorías propuesto por Etxebarría y Pérez (2003). Tras una primera valoración de este sistema se decidió adaptarlo a la recogida de la muestra, eliminando algunas categorías y añadiendo otras de elaboración propia, como es el caso de la categoría "Sexual". Este mismo método se llevó a cabo con las estrategias de afrontamiento donde se utilizó el sistema propuesto por Echeburúa, Corral y Amor (2001). Después de estos cambios, se contó con un sistema de doce categorías tanto para el tipo de episodio como para la estrategia de afrontamiento utilizada.

### *Instrumento*

Para la recogida de datos se utilizó un cuestionario creado por las autoras (Anexo 1), pero tomando como referencia otras escalas utilizadas en investigaciones del mismo tema. En primer lugar, se preguntaba información sociodemográfica de los participantes: sexo, edad, estado civil, nivel de estudios y profesión; con la intención de utilizarla en el análisis posterior.

A continuación, se pedía la descripción de tres episodios en los que los participantes hubiesen sentido culpa y/o vergüenza en el último año, tomando como referencia el modelo de Etxebarría y Pérez (2003). Después, se medía en una escala de 1 a 4 el grado de responsabilidad asumida por el participante, así como distintas emociones asociadas al episodio (tristeza, enfado, sorpresa, culpa, decepción, vergüenza, indiferencia), también en una escala de 1 a 4. Esto fue adaptado de Parkinson e Illinworth (2009) aunque se redujo la escala usada originalmente, que era de 1 a 9. Por último, se pedía la descripción de la solución del participante a dicha situación. La información completa respecto a la categorización de los datos ofrecidos en el cuestionario se encuentra en los Anexos 2 y 3.

Los programas utilizados fueron tanto el Excel, para la recogida de datos descriptivos, como el SPSS para el análisis estadístico de los mismos. En el análisis se utilizaron como variables independientes: Edad, Sexo, Estado civil, Nivel de estudios y

Profesión. Como variables dependientes fueron usadas: Tipo de Episodio, Grado de Responsabilidad, Grado de Emociones y Estrategias de Afrontamiento. En algunos casos se utilizaron ciertas variables independientes como dependientes y viceversa, con la finalidad de realizar los análisis pertinentes.

### *Procedimiento*

La investigación se dividió en las siguientes etapas. En primer lugar, se realizó una búsqueda de información general sobre el tema e investigaciones anteriores realizadas en la misma línea, lo que permitió no solo lograr un primer acercamiento, sino también conocer la forma en la que se había investigado esta cuestión a nivel metodológico en el pasado.

La siguiente fase consistió en la elaboración del cuestionario, la cual duró un mes. En esta se tuvieron en cuenta los cuestionarios de Parkinson e Illinworth (2009) y Etxebarria y Pérez (2003) para la confección de un nuevo cuestionario que adoptase aspectos de ambos. Se adaptó la escala de medición de Parkinson e Illinworth y se añadió una parte inicial de información sociodemográfica, así como las instrucciones presentadas a los participantes.

Una vez finalizado esto, comenzó la fase de cumplimentación de cuestionarios, que ocupó un mes y medio y concluyó con la obtención de 161 participantes. El proceso seguía unos pasos estructurados: en primer lugar se entraba en contacto con el futuro participante y se le pedía colaboración, luego se le explicaba el cuestionario y se le dejaba un tiempo variable de respuesta. Podemos dividir esta fase de la investigación en dos, siendo la primera una recogida general sin prestar atención a los datos demográficos, y una segunda fase, con una recogida específica para equilibrar los distintos grupos.

A la hora de examinar los cuestionarios nos encontramos con algunos inconvenientes, debidos posiblemente a que la información que se pedía era íntima y podía afectar a la imagen social y activar la deseabilidad social de los participantes. Además, en muchas ocasiones intuíamos que los participantes no estaban siendo del todo honestos, ya que por una parte, no existía coherencia en algunos episodios, y por otra, el nivel de "*Reparación directa*" como estrategia de afrontamiento era bastante más frecuente que en otras investigaciones y lo esperado por las investigadoras. Creemos que esto se podría haber evitado haciendo una escala en la que fuera menos evidente lo que pretendíamos medir. También se debería haber preguntado por la estrategia de afrontamiento mediante preguntas cerradas, lo que llevaría a menos subjetividad por parte de las autoras para categorizar.

Posteriormente, se llevó a cabo la categorización de los episodios y estrategias de afrontamiento. Aquí fue donde se realizaron los cambios necesarios en las categorías propuestas por Etxebarria y Pérez (2003), quitando aquellas que no tenían casos o eran escasas y añadiendo otras en función de lo numerosas que fueran. La duración de esta fase fue de dos semanas y se llevó a cabo mientras se pasaba la información a la tabla de datos Excel. Por último, se efectuó el análisis estadístico de los datos mediante el SPSS, lo que duró aproximadamente dos semanas.

## Resultados

Con el objetivo de clarificar y facilitar la elaboración de los análisis estadísticos, se realizó una recodificación de la variable Tipo de Episodio, que en un principio estaba compuesta por un total de 12 categorías (Anexo 2).

La nueva agrupación consta de 2 categorías denominadas Intrapsíquicos e Interpersonales. La categoría Intrapsíquicos está conformada por las categorías que anteriormente se denominaban: Descuido de trabajo/estudio; Omisión por falta de valor; Descuido de uno mismo y Fallos, torpezas. La nueva categoría llamada Interpersonales está constituida por las categorías: Sexual; Defraudar las expectativas de los demás; Implicación en las situaciones ajenas; Ser rudo, desagradable, frío; Descuido de la relación con alguien; Discutir, llevar la contraria y Mentir. Finalmente, se decidió prescindir de la categoría Otros en la realización de los análisis, por considerarla una categoría muy heterogénea y poco representativa, dado el reducido número de casos con los que contaba.

Se llevó a cabo el mismo procedimiento con la variable Estrategias de Afrontamiento que inicialmente estaba agrupada en 12 categorías (Anexo 3).

La nueva agrupación de la variable Estrategias de Afrontamiento consta de 3 categorías denominadas Evitación, Reparación directa y Reparación indirecta. La nueva categoría Evitación está constituida por las categorías que en un principio se denominaban: Negación; Evitación; Olvido; Minimización; Justificación y Atribución de la culpa a: la víctima, factores personales y/o factores externos. La categoría Reparación Directa está formada por las categorías que antes se denominaban: Orientadas a la reparación directa hacia los demás; Orientadas a la reparación directa hacia uno mismo y Buscar ayuda. Por último, Reparación indirecta está formada por la categoría anteriormente denominada Orientadas a la reparación indirecta. Las categorías Otras y Remordimiento no se tuvieron en cuenta a la hora de realizar los análisis pertinentes pues se consideró que no eran relevantes dada su gran heterogeneidad y el reducido número de casos con los que contaban.

Una vez realizados los cambios necesarios, se procedió a la elaboración de los análisis estadísticos con el propósito de confirmar o rechazar nuestras hipótesis.

### 1. *Existe relación entre Culpa y Responsabilidad*

En primer lugar, se llevó a cabo una correlación entre las variables Culpa y Responsabilidad,  $r(482) = 0,58$ ,  $p < 0,05$ , obteniendo que existe relación directa entre el Grado de Responsabilidad y el Grado de Culpa. Cuando el Grado de Responsabilidad es muy alto, el Grado de Culpa también lo es y viceversa. Sin embargo, es necesario aclarar que no es absolutamente imprescindible sentirse responsable para experimentar culpa (Gráfico 1). En definitiva, podemos concluir que nuestra hipótesis se confirma y que existe relación entre culpa y responsabilidad, coincidiendo este resultado con lo hallado en anteriores investigaciones.

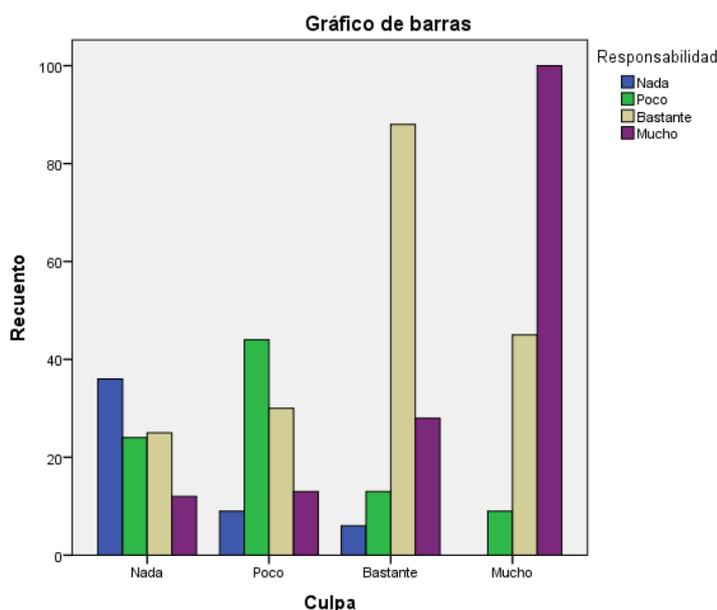


Gráfico 1. Relación entre el Grado de Culpa y de Responsabilidad.

## 2. Culpa y Vergüenza difieren en función del Sexo

A continuación, se intentó verificar mediante un análisis de varianza si existían diferencias significativas en las dos variables dependientes que tenían un papel más importante en nuestra investigación, los grados de Culpa y Vergüenza, en función de la variable independiente Sexo. No se encontraron diferencias significativas en dicho análisis.

Por otro lado, tampoco se encontraron diferencias significativas en las demás variables dependientes analizadas (Tipo de Episodio, Grado de Responsabilidad y Estrategias de Afrontamiento) en función de la variable independiente Sexo. Por consiguiente, los análisis posteriores se llevaron a cabo sin establecer diferencias en función del sexo. Este resultado no coincide con lo que esperábamos encontrar en nuestra investigación pues, en base a los resultados hallados en anteriores investigaciones, se esperaban encontrar diferencias significativas en función de la variable Sexo.

## 3. El Tipo de Episodio origina diferencias en Culpa y Vergüenza

Seguidamente, para confirmar que existen diferencias en los Grados de Culpa y Vergüenza en función del Tipo de Episodio descrito por los participantes, se realizó un nuevo análisis de varianza. En este caso, las variables dependientes eran los Grados de Culpa y de Vergüenza y la variable dependiente, el Tipo de Episodio. Se obtuvieron diferencias significativas en Vergüenza  $F_{1,442} = 10,635$ ,  $p < 0,05$ , por lo que se concluye que el Tipo de Episodio produce distintos efectos en el Grado de Vergüenza (Gráfico 2). Respecto al Grado de Culpa no se encontraron diferencias significativas. En definitiva, se confirmó nuestra hipótesis respecto a la vergüenza, aunque no ocurrió lo mismo con

la culpa. Interpretamos este resultado como una demostración de las diferencias existentes entre culpa y vergüenza.

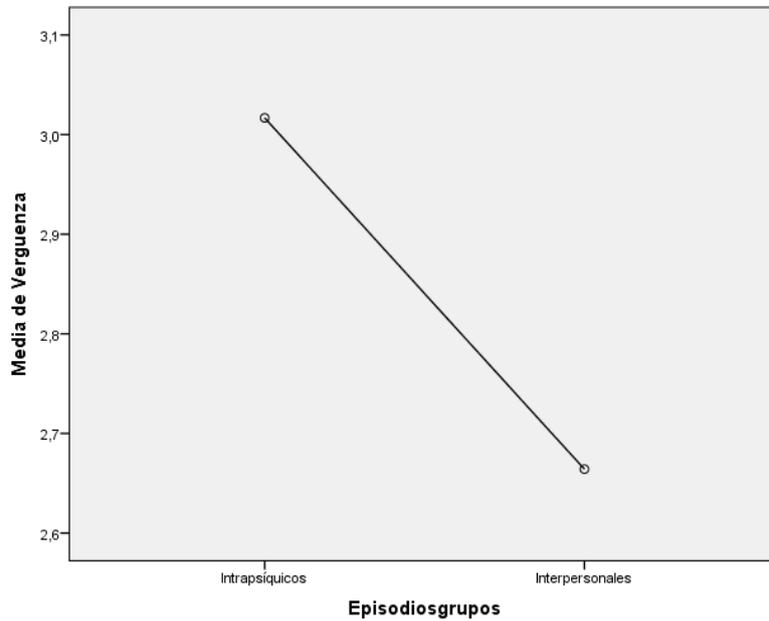


Gráfico 2. Diferencia de medias en los grados de Vergüenza en función de los Tipos de Episodios.

#### 4. La Culpa promueve más acciones reparatorias que la Vergüenza

A continuación, para confirmar la existencia de diferencias en Culpa y Vergüenza en función de las Estrategias de Afrontamiento, se ejecutó un nuevo análisis de varianza. En este caso, se consideró apropiado que la variable independiente fuese Estrategias de Afrontamiento, a pesar de haberla considerado variable dependiente desde un principio. Por otro lado, las variables dependientes fueron el Grado de Culpa y de Vergüenza. Se encontraron diferencias significativas respecto al Grado de Culpa  $F_{2,423} = 5,892, p < 0,05$ , pero no respecto al de Vergüenza. Dichos resultados nos permiten concluir, a favor de nuestra hipótesis, que las Estrategias de Afrontamientos producen diversos efectos sobre el Grado de Culpa que afirman sentir los participantes (Gráfico 3). Sin embargo, dichas estrategias no influyen en el Grado de Vergüenza, lo cual no es más que una nueva confirmación de las discrepancias existentes entre ambas emociones.

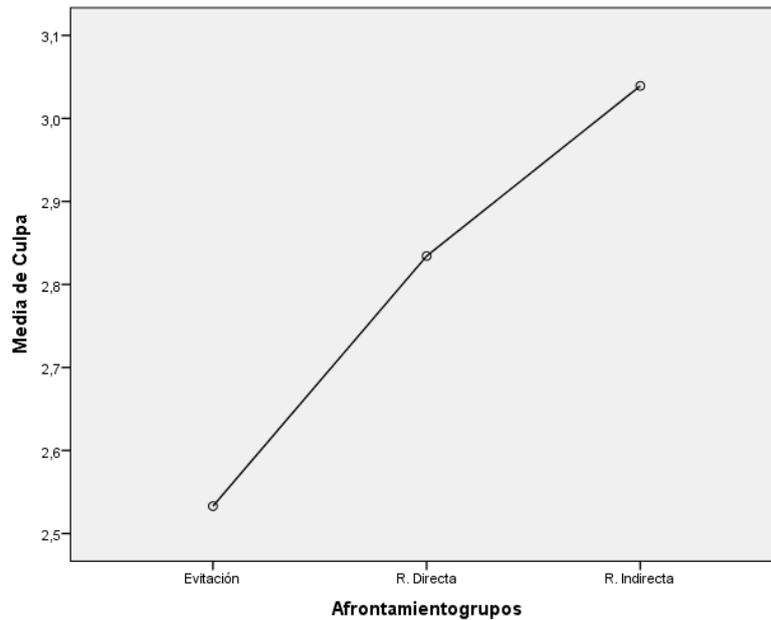


Gráfico 3. Diferencia de medias en los grados de Culpa en función de la variable Estrategias de Afrontamiento.

Con el fin de concretar estos resultados, se realizó un análisis de contingencia con las variables Grado de Culpa y Estrategias de Afrontamiento. Se pretendía averiguar cuáles eran los porcentajes de las estrategias más utilizadas dependiendo del Grado de Culpa comunicado por los participantes (Tabla 1). Se encontró que cuando el grado de culpabilidad es mayor, el porcentaje de estrategias de Reparación Directa también lo es. En conclusión, se cumple nuestra hipótesis respecto a la culpa, aunque no ocurre esto con la vergüenza; y además podemos concretar que esta diferencia consiste en que mayores grados de culpa conllevan con mayor frecuencia más estrategias reparatorias de forma directa, coincidiendo estos resultados con los hallados en investigaciones anteriores.

*Tabla 1. Porcentajes de estrategias de afrontamiento utilizadas en función del nivel de Culpa.*

		Estrategias de afrontamiento		
		Evitación	R. Directa	R. Indirecta
Culpa	Nada	54,9	39,0	6,1
	Poco	51,2	39,5	9,3
	Bastante	35,8	49,6	14,6
	Mucho	36,3	48,9	14,8

##### 5. Existen diferencias en Culpa, Vergüenza y Responsabilidad en función de la Edad.

Para conocer las diferencias existentes en las variables dependientes Culpa y Vergüenza en función de la variable independiente Edad, se realizó un análisis de

varianza que obtuvo diferencias significativas, Culpa  $F_{2,479} = 10,926$ ,  $p < 0,05$  y Vergüenza  $F_{2,478} = 4,424$ ,  $p < 0,05$  (Gráficos 4 y 5). Este resultado corrobora nuestra hipótesis, indicando que la Edad produce distintos efectos en los grados de Culpa y Vergüenza.

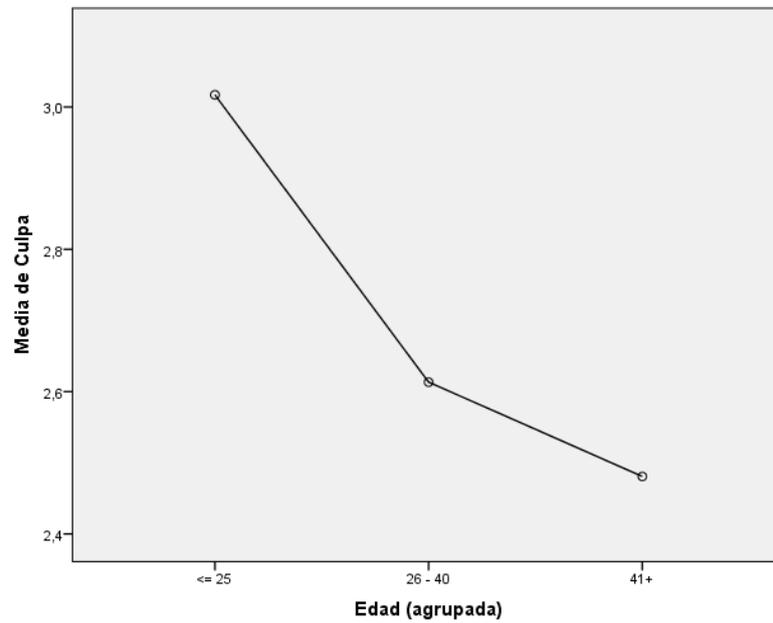


Gráfico 4. Diferencia de medias en el Grado de Culpa en función de la Edad.

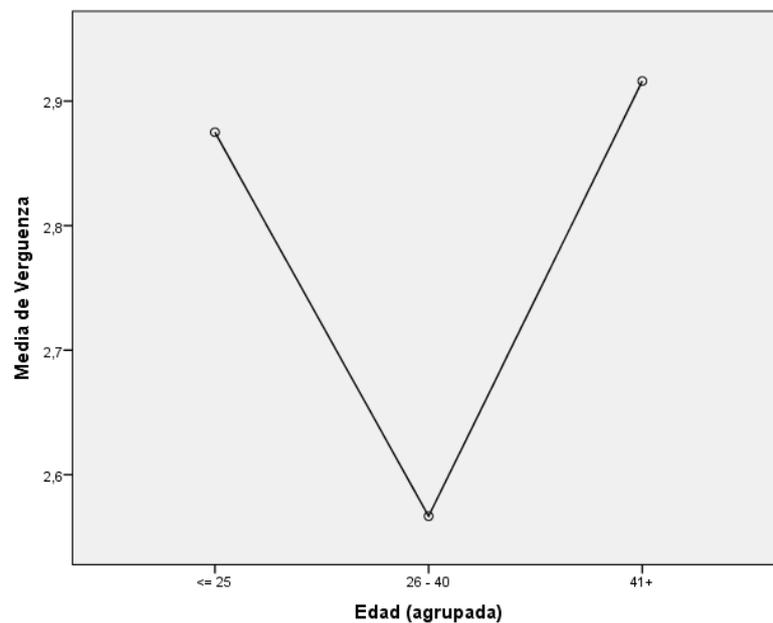


Gráfico 5. Diferencia de medias en el Grado de Vergüenza en función de la Edad.

Se ejecutó el mismo procedimiento utilizando en este caso la variable dependiente Responsabilidad en función de la variable independiente Edad, encontrando una relación significativa, Responsabilidad  $F_{2,479} = 5,249$ ,  $p < 0,05$ . Estos resultados indican que la Edad produce distintos efectos en el Grado de Responsabilidad informado por los participantes (Gráfico 6).

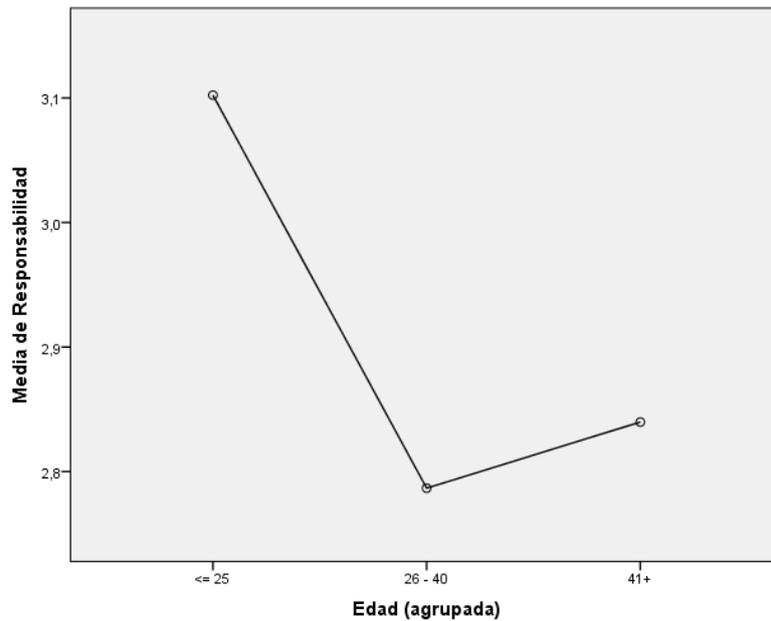


Gráfico 6. Diferencia de medias en el Grado de Responsabilidad en función de la Edad.

En conclusión, se confirman nuestras hipótesis. Tanto los análisis de contingencia de Responsabilidad, como los de Culpa y Vergüenza indican que los mayores grados de estas variables se corresponden con el rango de Edad que abarca desde los 14 hasta los 25 años, lo cual es un resultado muy interesante que merece ser analizado con mayor profundidad en futuros estudios.

#### 6. Existen diferencias en los Tipos de Episodios descritos utilizadas en función del Nivel de Estudios

Posteriormente, quisimos investigar acerca de las diferencias que creemos que existen en el Tipo de Episodio en base al Nivel de Estudios, ya que consideramos que el nivel de estudios es un factor relevante que influye de forma substancial en la vida de las personas y su entorno, y que posiblemente sea fuente de discrepancias entre personas de distintos niveles educativos. En este caso Tipo de Episodio fue la variable dependiente y Nivel de Estudios la variable independiente. El siguiente paso fue la elaboración de un análisis de varianza, que indicó que no existen diferencias significativas, en contra de lo que esperábamos hallar.

7. *Existen diferencias en los grados en que se experimentan las Emociones en función del Nivel de Estudios*

En último lugar, partiendo de la creencia de que el Nivel de Estudios puede aportar datos interesantes en nuestra investigación, decidimos analizar las diferencias que podrían existir en las variables dependientes grados de Culpa, Vergüenza, Tristeza, Enfado, Sorpresa, Decepción e Indiferencia, en función de variable independiente Nivel de Estudios. Para ello realizamos otro análisis de varianza que resultó ser significativo en Tristeza  $F_{2,479} = 3,189$ ,  $p < 0,05$  y en Culpa  $F_{2,479} = 4,691$ ,  $p < 0,05$  (Gráficos 7 y 8).

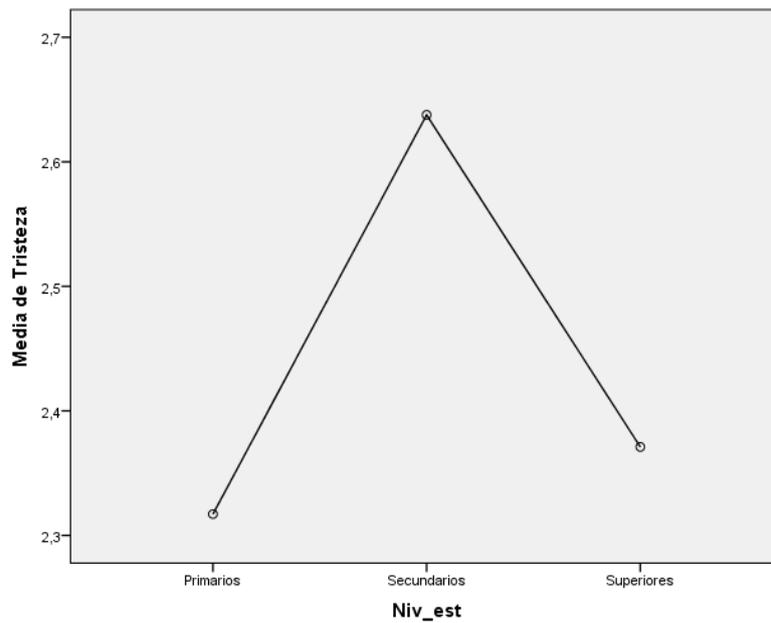


Gráfico 7. *Diferencia de medias en el Grado de Tristeza en función del Nivel de Estudios.*

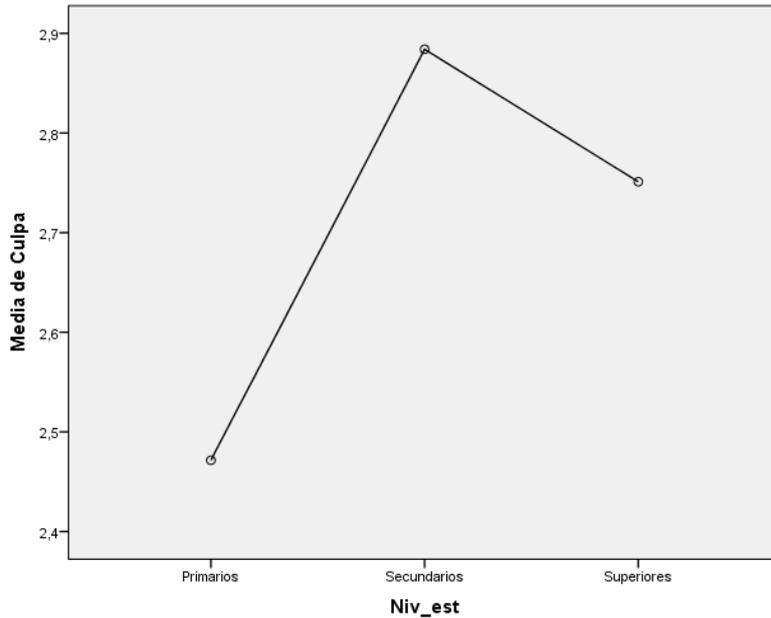


Gráfico 8. Diferencia de medias en el Grado de Culpa en función del Nivel de Estudios.

Ante este resultado tan alentador, se decidió continuar analizando las variables para averiguar en qué consistían las diferencias encontradas. Para ello, se realizaron varios análisis de contingencia con las variables significativas: Culpa y Tristeza con el Nivel de Estudios. Es importante aclarar que en el cuestionario, las variables Culpa y Tristeza, son puntuadas por los participantes según el grado de intensidad con que se experimentaron (“Nada”, “Poco”, “Bastante”, “Mucho”). Se encontró que los niveles más altos y los más bajos, tanto de Tristeza como de Culpa, son experimentados por las personas con niveles superiores de estudios (Gráficos 9 y 10). Este resultado nos conduce a pensar que la vida emocional de estas personas es más intensa que la de las personas con niveles de estudios inferiores.

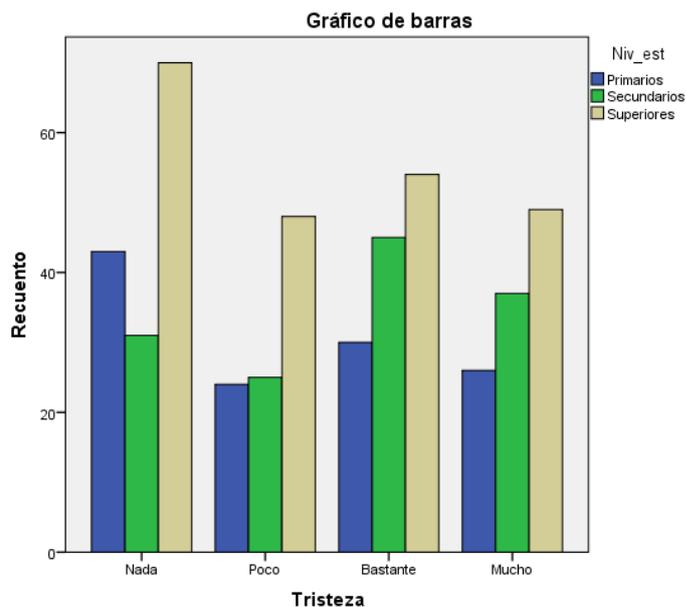
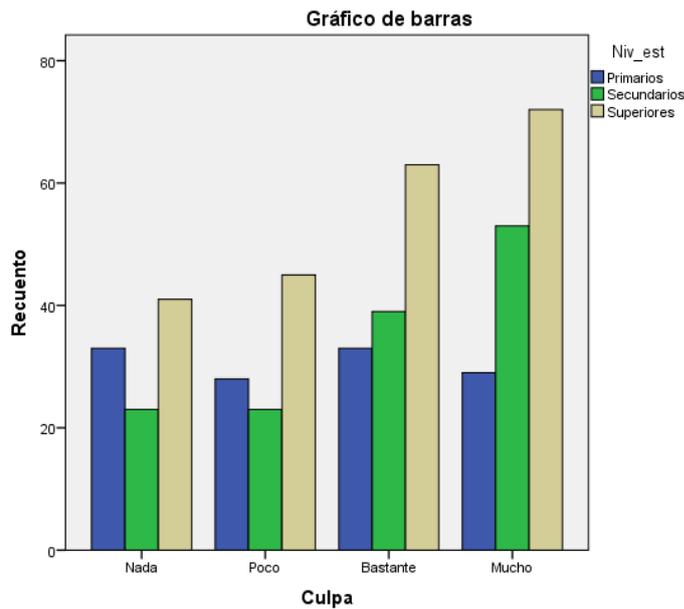


Gráfico 9. Niveles de Tristeza en función del Nivel de Estudios.



*Gráfico 10. Niveles en Culpa en función del Nivel de Estudios.*

## Discusión

El presente estudio se había diseñado con el fin de profundizar en las diferencias existentes entre las emociones de culpa y vergüenza. Los resultados evidencian el papel central de la culpa en esta investigación, ya que es la variable que genera mayores efectos y que se muestra sustancialmente diferente al resto de variables.

Tras la realización de los análisis pertinentes se encontró relación directa entre responsabilidad y culpa, así como diferencias significativas en: grado en que se experimentan determinadas emociones según la edad, y grado de culpa según nivel de estudios y según las estrategias de afrontamiento empleadas.

Los resultados que muestran la relación entre culpa y responsabilidad coinciden con los hallados en la investigación de Parkinson e Illingworth (2009). Estos indican que las valoraciones sobre responsabilidad no son condiciones necesarias para que se dé la experiencia de culpa. Por lo tanto, parece factible afirmar que a mayor nivel de responsabilidad, mayor es el nivel de culpa asociado a las consecuencias negativas de un posible fallo o error.

No se encontraron diferencias significativas en el tipo de episodio descrito según el nivel de estudios. Por tanto, el peso de la variable recae sobre las diferencias en emociones y, respecto a esta, podemos afirmar que las personas con mayor nivel de estudios expresan mayor intensidad emocional, especialmente en el caso de la culpa.

Es posible explicar el mayor grado de culpa en personas con estudios superiores teniendo en cuenta la relación vista anteriormente entre culpa y responsabilidad: las personas con estudios superiores afrontan tareas con una alta demanda cognitiva, y el rendimiento que se espera de ellas es elevado. Es decir, tienen una alta responsabilidad ligada al ámbito profesional o académico. Además, normalmente, los fallos en esas tareas suelen tener consecuencias más graves que en las de las personas de los otros dos niveles educativos. Asimismo, este hecho influye en que el nivel de culpa, en caso de

que se produzca el fallo, sea mayor por temor a dichas consecuencias y también por el hecho de percibir que los fallos que cometen son fruto de sus errores y, por tanto, controlables.

Teniendo en cuenta que la mayor parte de nuestra muestra está compuesta por estudiantado universitario, es necesario clarificar la relación existente entre la edad y el nivel de estudios. En nuestra muestra, los análisis confirmaron que los mayores grados de culpa, vergüenza y responsabilidad correspondían al rango de edad de 14 a 25 años, y los participantes con mayor nivel de estudios estaban incluidos dentro de este intervalo. Los resultados hallados, por tanto, pueden ser fruto de las características de la muestra seleccionada.

Sin embargo, no todo el peso de la hipótesis ha de recaer sobre el nivel de estudios. Una investigación con monos de Gibraltar, realizado por investigadores del Centro Alemán de Primates en Göttingen (Almeling, Hammerschmidt, Sennhenn-Reulen, Freund y Fischer, 2016), mostró que tanto los seres humanos como los monos se vuelven más selectivos con sus relaciones a medida que envejecen, y dicho estudio expuso que podría deberse al deseo de evitar el estrés que supone hacer nuevos amigos.

Esto nos indica que, a medida que crecemos, nuestro círculo social se hace más estrecho y tendemos a no establecer relaciones nuevas, sino a mantener las que ya se tenían. Esto hace que existan menos oportunidades de vivir situaciones que nos lleven a sentir culpa y vergüenza. Por el contrario, en la adolescencia y la juventud, se busca constantemente establecer relaciones nuevas y se otorga mucha importancia a no perder ninguna persona del círculo cercano, lo que hace que la valencia emocional en las situaciones sociales sea mayor.

Otra explicación puede ser que cuando somos jóvenes solemos tener mayor presión externa para lograr ciertas metas y se reciben determinadas sanciones en caso de no conseguirlas, todo esto dentro del contexto de socialización. A medida que crecemos, sin embargo, esta presión externa disminuye y somos nosotros mismos los encargados de gestionar nuestros objetivos y, de forma más general, nuestra vida.

Por otro lado, la hipótesis que predice diferencias en culpa y vergüenza en función del sexo pudo haberse visto afectada por la juventud de la muestra, ya que estaba formada fundamentalmente por estudiantes universitarios. En investigaciones pasadas se habían hallado diferencias significativas entre hombres y mujeres, siendo el segundo grupo el que experimentaba la culpa con mayor intensidad y frecuencia.

No obstante, en nuestra investigación encontramos que no existen diferencias significativas, lo cual puede ser interpretado de forma positiva al considerarlo efecto de la creciente igualdad educativa que se está dando en el contexto actual. Tradicionalmente la identidad de género se ha visto como la identificación con uno de los dos extremos opuestos de una dimensión. Por un lado se encontraba la identificación con rasgos estereotípicamente masculinos o instrumentales y por otro, la identificación con rasgos estereotípicamente femeninos o expresivos (Parsons y Bales, 1955). La expresividad incluye rasgos típicamente femeninos tales como la sociabilidad, la atención a las necesidades de los demás, la sensibilidad o la empatía. Por su parte, la instrumentalidad incluye rasgos típicamente masculinos como la independencia, la asertividad, la alta orientación a la tarea o la ambición.

Dicha identidad de género es una de las variables que determinan en mayor medida la forma de pensar, comportarse y sentir y está directamente relacionada con la socialización diferencial de mujeres y hombres (Tajfel y Turner, 1986).

Se ha planteado que la adopción de rasgos de expresividad o instrumentalidad depende de los roles sociales, laborales y/o profesionales que se ocupan en la sociedad, y no del sexo (Echebarria, 2010). Dada la creciente igualdad de roles que ocupan hombres y mujeres en la actualidad, se ha sugerido que han disminuido las diferencias entre hombres y mujeres en la aceptación de rasgos de expresividad e instrumentalidad y por ende, también han disminuido en la experiencia y expresión emocional. Sería conveniente profundizar en esta cuestión tan interesante en futuras investigaciones.

Tanto la investigación teórica como la empírica nos condujeron a pensar que era de esperar que encontrásemos diferencias significativas en el tipo de episodio que nos llevan a sentir culpa y el que nos lleva a sentir vergüenza. La vergüenza se asocia a episodios públicos e incontrolables, y afecta a todos los ámbitos de la vida personal y por otra parte, la culpa se asocia a episodios privados y controlables, afectando sólo al ámbito en el que se ha producido el error. Wallbott y Scherer (1995) hallaron que la vergüenza se asocia al fracaso de logro de metas, mientras que la culpa está relacionada con la transgresión de normas. Por otro lado, Tangney (1999) encontró que la culpa y la vergüenza se activan de forma similar ante episodios de transgresión moral, pero los episodios no morales activan la vergüenza.

Nuestros resultados confirmaron la existencia de diferencias significativas en el nivel de culpa según el tipo de episodio, pero no encontraron diferencias referentes al nivel de vergüenza respecto al tipo de episodio. Que estos datos no coincidan con los de investigaciones anteriores puede deberse a diferentes factores. El más simplista de ellos puede explicar que la vergüenza no se circunscriba a episodios concretos por el hecho de que la persona no sea capaz de discriminar la emoción correctamente, lo que llevaría a que los participantes simplemente hayan identificado mal la emoción que asociaban al episodio. Los seres humanos vivimos necesitados de relacionarnos con los demás y ser aceptados, lo que puede causar una generalización de la emoción de la vergüenza con la finalidad de mantener un buen estatus dentro de la sociedad.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, los resultados nos permiten afirmar que la culpa conlleva conductas reparatorias con más frecuencia que la vergüenza, posiblemente con el objetivo de realizar acciones para solucionar la situación conflictiva. La revisión teórica confirma esta hipótesis. Según Echeburúa (2001), la vulneración de un principio ético genera una sensación de malestar emocional profundo: el sentimiento de culpa o vergüenza por lo realizado. De este modo, la función reguladora de la culpa consiste en la evitación de las situaciones que la generan o en las conductas de reparación, cuando se reconoce haber hecho algo mal. La culpa insta a la reparación y a la evitación de daños futuros. Siempre hay algo que se pueda hacer para reparar el malestar generado. Si no es posible llevar a cabo una acción directa de reparación, cabe la posibilidad de implicarse en actividades indirectas. Incluso pueden desarrollarse conductas generales de empatía y altruismo, que contribuyen a recuperar la autoestima del sujeto. En cambio, cuando se experimenta vergüenza no se ejerce una autocrítica únicamente a la acción, sino también hacia nosotros mismos, lo que puede tener peores implicaciones para el ajuste psicológico. Podemos decir que la vergüenza no es una emoción tan útil porque su respuesta consiste en la inhibición o la evitación, mientras que la culpa te ofrece una segunda oportunidad para subsanar los errores cometidos.

Para ofrecer una última pincelada al tema tratado en esta investigación, podemos hablar de la parte de la culpa que no es tan positiva como las que hemos mencionado anteriormente. El hecho de que pueda originarse culpa sin que exista valoración de

responsabilidad, ofrece una visión de la culpa como un arma de doble filo, ya que en el ámbito de las relaciones interpersonales se puede utilizar para hacer creer a las personas que son culpables por su propia desgracia, por causa de la insuficiencia de sus capacidades o de sus esfuerzos. Así el individuo se autodesvalida y se culpa, siendo sus efectos tanto la tendencia a la inacción como la realización de actos que no desea realizar. Además, los seres humanos somos tan sociales que llevamos a cabo conductas reparatorias para evitar perder una relación importante solo por la amenaza que nos supone perderla. Esto es el origen del chantaje emocional.

En conclusión estos resultados han servido como nexo de unión entre antiguas investigaciones y futuras líneas de estudio, y además han retratado las ventajas y desventajas, así como los cambios en la sociedad respecto a emociones tan marcadas culturalmente como lo son la culpa y la vergüenza.

## Referencias bibliográficas

- Almeling, L., Hammerschmidt, K., Sennhenn-Reulen, H., Freund, A. M., y Fischer, J. (2016). Motivational Shifts in Aging Monkeys and the Origins of Social Selectivity. *Current Biology*.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., y Heatherton, T. F. (1994). Guilt: an interpersonal approach. *Psychological bulletin*, 115(2), 243-267.
- Barrett, K. C. (1995). A Funcionalist approach to shame and guilt. En J. P. Tangney y K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 25-63). Nueva York: Guilford.
- Benedict, R. (1946). *The chrysanthenum and the sword*. Boston: Houghton Mifflin.
- Buss, A. H. (2001). *Psychological dimensions of the self*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Campos, J. J. (1995). En J. P. Tangney, y K. W Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford
- Campos, J. J., Barrett, K. C., Lamb, M. E., Goldsmith, H. H., y Stenberg, C. (1983). Socioemotional development. *Handbook of child psychology*, 2, 783-915.
- Echebarria, A. (2010). Role Identities versus Social Identities: Masculinity, Femininity, Instrumentality and Communality. *Asian Journal of Social Psychology*, 13 (1), 30-43.
- Echeburúa, E., Corral, P. D., y Amor, P. J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y modificación de conducta*, 27(115), 905-929.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotions*, 6, 169-200.
- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed*. New York: Times Books.
- Etxebarria, I., y Pérez, J. (2003). ¿Qué nos hace sentir culpa?: Categorías de eventos en adolescentes y adultos de uno y otro sexo. *Estudios de Psicología*, 24 (2), 241-252.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., y Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38, 1609-1619.
- Gehm, T. L., y Scherer, K. R. (1988). Relating situation evaluation to emotion differentiation: Nonmetric analysis of cross-cultural questionnaire data. En K. R. Scherer (Ed.), *Facets of emotion: Recent research* (pp. 61-77). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hansberg, O. E. (1996). De las emociones morales. *Revista de Filosofía*, 9(16),151-170.
- Keltner, D. y Buswell, B.N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122, 250-270.

Kitayama, S., Markus, H. R., y Matsumoto, H. (1995). Culture, self, and emotion: A cultural perspective on “self-conscious” emotions. En J. P. Tangney, y K. W Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 439-464). New York: Guilford.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Londres: Oxford University Press.

Mead, M. (1937). *Cooperation and Competition among primitive peoples*. Nueva York: McGraw-Hill.

Parkinson, B., e Illingworth, S. (2009). Guilt in response to blame from others. *Cognition and emotion*, 23(8), 1589-1614.

Parsons, T., y Bales, R. F. (1955). *Family, socialization and interaction process*. Nueva York: Free Press.

Pascual, A., Etxebarria, I., y Pérez, V. (2007). Culpa y vergüenza: ¿Los límites entre ambas son los mismos en castellano, en inglés y en euskera? *EduPsykhé*, 6(1), 3-20.

Piers, G., y Singer, M. (1971). *Shame and guilt: A psychoanalytic and cultural study*. Nueva York: Norton.

Robins, R.W., Norem, J. K., y Cheek, J. M. (1999). Naturalizing the self. En L. A. Perkin y O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 443-477). New York: Guilford Press.

Tajfel, H., y Turner, J.C. (1986). The social identity theory of inter-group behavior. En S. Worchel and L.W. Austin (Eds.), *Psychology of Intergroup Relations*. Chigago: Nelson-Hal.

Tangney, J. P. (1999). The self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment and pride. En T. Dalgleish y M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 541-568). West Sussex, UK: Wiley.

Tangney, J.P., y Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Tangney, J. P., Wagner, P., y Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478.

Tracy, J. L., y Robins, R. W. (2004). Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103-125.

Wallbott, H. G., y Scherer, K. R. (1995). *Cultural determinants in experiencing shame and guilt*. Guilford Press.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.

## Anexos

### Anexo 1. Cuestionario

Este trabajo se enmarca en una investigación desarrollada dentro del Departamento de Psicología Cognitiva de la Universidad de La Laguna. Tiene por finalidad recoger datos acerca de tres episodios de su vida en los que haya experimentado emociones de culpa y/o vergüenza. Dichos episodios pueden haberse producido tanto por acción como por omisión de su conducta, es decir, por algo que usted hizo o dejó de hacer. En la medida de lo posible, deben haber transcurrido en el último año.

Le garantizamos que el cuestionario es completamente anónimo, por lo que le pedimos que responda con la mayor sinceridad posible. La única información a detallar son algunos datos sociodemográficos, como la edad o el nivel de estudios. Complimentarlo es muy sencillo y no le llevará más de 10 ó 15 minutos.

Agradecemos sinceramente su colaboración.

---

Sexo:  Hombre  Mujer Edad: \_\_\_\_\_ años

Estado civil:  Soltero/a  Con Pareja  Casado/a  Viudo/a  Divorciado/a

Nivel de estudios:  Estudios primarios  Estudios secundarios  Estudios superiores

Profesión: \_\_\_\_\_

#### Episodio 1

1. Describa de forma breve la situación.

.....  
.....

.....  
.....  
.....

2. ¿En qué medida se sintió responsable de la situación que ha descrito?

Nada                       Poco                       Bastante                       Mucho

3. Marque el grado en el que experimentó cada una de las siguientes emociones en la situación que ha descrito anteriormente.

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Tristeza				
Enfado				
Sorpresa				
Culpa				
Decepción				
Vergüenza				
Indiferencia				

4. Explique brevemente qué hizo para solucionar dicha situación.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Episodio 2

1. Describa de forma breve la situación.

.....  
.....

.....  
.....  
.....

2. ¿En qué medida se sintió responsable de la situación que ha descrito?

Nada                       Poco                       Bastante                       Mucho

3. Marque el grado en el que experimentó cada una de las siguientes emociones en la situación que ha descrito anteriormente.

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Tristeza				
Enfado				
Sorpresa				
Culpa				
Decepción				
Vergüenza				
Indiferencia				

4. Explique brevemente qué hizo para solucionar dicha situación.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Episodio 3

1. Describa de forma breve la situación.

.....  
.....

.....  
.....  
.....

2. ¿En qué medida se sintió responsable de la situación que ha descrito?

Nada                       Poco                       Bastante                       Mucho

3. Marque el grado en el que experimentó cada una de las siguientes emociones en la situación que ha descrito anteriormente.

	Nada	Poco	Bastante	Mucho
Tristeza				
Enfado				
Sorpresa				
Culpa				
Decepción				
Vergüenza				
Indiferencia				

4. Explique brevemente qué hizo para solucionar dicha situación.

.....  
.....  
.....  
.....

Anexo 2. Tabla de definiciones del Tipo de episodio.

Tabla 1. Categorización inicial de la variable “Tipo de Episodio”.

<b>Episodio</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo</b>
<b>Sexual</b>	La persona describe una situación en la que se hace referencia a conductas sexuales o situaciones relativas a género	<i>“Hace unos días tuve lo que se conoce como “gatillazo”, era la primera vez que me ocurría”</i>
<b>Defraudar expectativas de los demás</b>	La persona describe una situación en la que no cumple con las exigencias externas	<i>“Me olvidé de felicitar el cumpleaños a mi mejor amiga”</i>
<b>Implicación en situaciones ajenas</b>	La persona describe un episodio en la que se vio envuelta en una disputa o desdicha ajena	<i>“Llevé a mi pareja a cenar con mi familia y estos le dijeron que su ropa no era la más apropiada para una comida familiar”</i>
<b>Descuido de trabajo/estudio</b>	La persona describe una situación en la que se ve afectado su rendimiento bien en el ámbito laboral bien en el profesional	<i>“Me puse a hablar por teléfono en mi trabajo, dejando personas sin atender”</i>
<b>Omisión por falta de valor</b>	La persona describe una situación en la que, queriendo actuar, se mantuvo al margen por algún motivo	<i>“Una persona se estaba riendo de un discapacitado y yo me quedé callado sin decirle que parara”</i>
<b>Ser rudo, desagradable, frío</b>	La persona describe una situación en la que se comporta o realiza comportamientos que conllevan insultos, indiferencia o actitud tosca	<i>“Le chillé a mi hijo cuando derramó la leche en el piso”</i>
<b>Descuido de la relación con alguien</b>	La persona describe una situación en la que se	<i>“De un momento a otro deje de tener contacto con</i>

---

	<p>produjo distanciamiento con otra persona, bien por responsabilidad de esta o de la otra parte</p>	<p><i>un amigo que tenía desde la infancia”</i></p>
<b>Otras</b>	<p>La persona describe una situación que no se corresponde con ninguna de las categorías descritas anteriormente</p>	<p><i>“Me llamaron para ofrecerme un trabajo por muy poco dinero”</i></p>
<b>Descuido de uno mismo</b>	<p>La persona describe una situación propia en la que se ve afectada su salud física, psicológica o social</p>	<p><i>“Estando a dieta me comí una pizza entera, aunque el médico me recomendó encarecidamente que no lo hiciera”</i></p>
<b>Discutir, llevar la contraria</b>	<p>La persona describe una situación en la que se muestra disconforme con una decisión o argumento de otra persona respecto a algún asunto</p>	<p><i>“Me peleé con mi padre en nochebuena por temas políticos”</i></p>
<b>Fallos, torpezas</b>	<p>La persona describe una situación en la que cometa una equivocación, desacierto o imprudencia.</p>	<p><i>“Llegué tarde a una clase, abrí la puerta y me tropecé. Además, esa clase no era la mía”</i></p>
<b>Mentir</b>	<p>La persona describe una situación en la que engaña a otra persona</p>	<p><i>“Le dije a mi hijo que iríamos al parque a jugar cuando realmente lo llevé al hospital para operarle de fimosis”</i></p>

---

Anexo 3. Tabla de definiciones de las Estrategias de Afrontamiento

*Tabla 2. Categorización inicial de la variable “Estrategias de Afrontamiento”.*

<b>Estrategia de afrontamiento</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplo</b>
<b>Negación</b>	La persona responde que rechaza la responsabilidad del episodio descrito	<i>“Como no tenía la culpa decidí no hacer nada”</i>
<b>Evitación</b>	La persona responde que ante el episodio descrito no hizo nada o huyó de la situación	<i>“Dejé de hablar con esa persona”</i>
<b>Olvido</b>	La persona responde que intenta olvidar o que olvida el episodio descrito	<i>“Cada uno siguió su propio camino y no volvimos a hablar más”</i>
<b>Minimización</b>	La persona responde que resta importancia al asunto o que considera que no fue para tanto	<i>“Intenté relajarme y animarme en ese momento”</i>
<b>Justificación</b>	La persona responde dando una explicación de su forma de actuar	<i>“Explicarle al responsable de la empresa que el sueldo es tan bajo que no me da para cubrir gastos”</i>
<b>Atribución de la culpa a la víctima, factores personales y/o factores externos</b>	La persona responde que la responsabilidad del episodio descrito está en la situación, en las otras personas, en sus características personales o en las circunstancias del episodio	<i>“Le dije a esa persona que yo no tengo la culpa del ejercicio de mis impulsos más humanos”</i>
<b>Remordimiento</b>	La persona responde que se siente mal por lo que ha pasado independientemente de haber realizado alguna conducta reparatoria	<i>“Fui a devolver el artículo que me compré de lo mal que me sentí”</i>
<b>Orientadas a la reparación directa hacia los demás</b>	La persona responde haber realizado conductas restauradoras para solventar el episodio descrito	<i>“Pedir disculpas”</i>

---

<b>Orientadas a la reparación indirecta</b>	La persona responde que, aunque no haya reparado esa situación, evita que suceda lo mismo en el futuro tanto a ella como a otras personas o trata de recompensar a la otra persona con un regalo, dinero o actividad que le guste	<i>“No repetir el mismo modelo de conducta cuando tenga pareja porque los amigos son lo primero”</i>
<b>Otras</b>	La respuesta que ofrece la persona no se corresponde con ninguna de las categorías anteriores	<i>“Hablé con esa persona para tratar de convencerla de que no hiciera eso”</i>
<b>Orientadas a la reparación hacia uno mismo</b>	La persona responde haber realizado conductas restauradoras para solventar el episodio descrito para sí misma	<i>“Intenté comparar las dos situaciones de manera ecuánime para sentirme bien conmigo mismo”</i>
<b>Buscar ayuda</b>	La persona responde que acude a un profesional o a una persona que le ayude a solucionar la situación descrita	<i>“Fui al médico para pedir ayuda”</i>

---