

# **Culpa y maternidad, una pareja soluble: variables psicológicas que influyen en el afrontamiento de la culpa**

**Trabajo Fin de Grado de Psicología**

**Celia Toledo González**

**Tutora: Elena Gámez Armas**

**Curso académico 2021-22**

## **Resumen**

La culpa es una emoción presente en una gran variedad de situaciones y experiencias de las personas. La maternidad es una de esas experiencias en las que numerosas mujeres se sienten culpables por no hacer determinadas cosas en su relación con los hijos. El objetivo de esta investigación era conocer cuáles son las estrategias que utilizan las madres jóvenes y maduras para reducir sus sentimientos de culpabilidad. Con una muestra de 76 madres encontramos que la estrategia más frecuente es la de reposición o mejora en el futuro, una estrategia de afrontamiento y aceptación de la emoción de la culpa. Sin embargo, cuando comparábamos a las madres más jóvenes con las maduras encontramos que las primeras también utilizan la limpieza como un mecanismo de defensa o de alivio de estos sentimientos negativos. También incorporamos ciertas variables de control, como la satisfacción de las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y vinculación o la comunicación en la pareja. Ninguna de estas variables modificó el patrón encontrado previamente, donde la negación y la confesión fueron las estrategias menos utilizadas.

Palabras clave: *culpa, madres, necesidades psicológicas, estrategias.*

## **Abstractt**

Guilt is an emotion present in a wide variety of people's situations and experiences. Motherhood is one of those experiences in which many women feel guilty for not doing certain things in their relationship with their children. The aim of this research was to find out what strategies young and mature mothers use to reduce their feelings of guilt. With a sample of 76 mothers we found that the most frequent strategy is replacement or improvement in the future, a coping strategy and acceptance of the emotion of guilt. However, when we compared younger mothers with mature mothers we found that the former also use cleaning as a defense mechanism or relief from these negative feelings. We also incorporated certain control variables, such as satisfaction of psychological needs for autonomy, competence and relatedness and couple's communication level. None of these variables modified the pattern found previously, where denial and confession were the least used strategies.

Key words: *guilt, mothers, psychological needs, strategies.*

## **Introducción**

Comprender la compleja naturaleza de las emociones en los seres humanos constituye una de las tareas más estudiadas a lo largo de nuestra historia, debido al amplio universo que las engloba y las interpretaciones particulares que cada uno extrae de ellas.

Todos conocemos por experiencia propia qué son las emociones y la gran importancia que tienen en nuestras vidas. De hecho, los seres humanos sólo podemos experimentar la vida emocionalmente (Bericat, 2012). Las emociones surgen cuando nos enfrentamos a sucesos vitales importantes (Reeve, 2010), y la experiencia emocional del sujeto dependerá de muchos factores, tales como la valoración que haga de los hechos, la atribución de causalidad de los mismos, sus expectativas o la identificación del sujeto con otras personas o colectivos.

La investigación tradicional en psicología de las emociones las ha diferenciado en primarias y secundarias. Las emociones primarias son innatas, universales, tienen una respuesta fisiológica distintiva y nos han servido para la supervivencia, tales como el miedo, la ira o la tristeza. Por otro lado, las emociones secundarias resultan de la combinación de las primarias y la influencia del medio social y la cultura, donde encontramos, entre otras, la nostalgia, la vergüenza o la culpa (Bericat, 2012).

Atendiendo a estas últimas que se acaban de mencionar, en este trabajo nos centraremos en la emoción de la culpa, la cual se define como un afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber transgredido las normas éticas personales o sociales, especialmente si éstas han derivado en el daño hacia otra persona Etxebarria y Perez (2003). Las conductas que generan culpa pueden hacer referencia a factores externos, como emplear el dinero en compras compulsivas, o a factores internos, como puede ser nuestra actuación como padres.

El trabajo que presentamos aquí buscaba explorar las relaciones entre culpa y maternidad, en concreto, conocer la frecuencia de uso de diferentes estrategias para afrontar la culpa y cómo se relaciona con variables sociodemográficas como la edad o el nivel de estudios y psicológicas como la comunicación en la pareja (Iglesias et. al., 2019) los sentimientos de culpa (Malinakova et. al., 2019) o la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Deci y Ryan, 2000).

Es evidente que lo que provoca culpa puede variar mucho de unas personas a otras, influyendo el contexto, las características de personalidad e incluso, el sexo, así como, también hay variabilidad en las estrategias que se utilizan para afrontarla y reducirla. De acuerdo con Etxebarria y Perez (2003), en ocasiones, se trata de suprimir la culpa antes

de que esta aparezca aplicando por ejemplo estrategias de negación, minimización o atribución a factores externos. Dunford (2017) señala que los estudios de carácter cualitativo destacan que muchas mujeres encuentran difícil y desafiante la transición a la maternidad y pueden percibirse a sí mismas como fracasadas o 'malas madres', lo que los lleva a un sentimiento de vergüenza, culpa y autocrítica (Cree 2010, Sutherland 2010). Por lo que, dentro de la culpa, se produce la evaluación negativa de la propia conducta, la cual conduce a un foco externo de atención (Gilbert1998; Leith y Baumeister 1998), conductas reparadoras, constructivas y una tendencia a disculparse y enmendarse (por ejemplo, Frijda et al.1989). Sin embargo, cuando la culpa ya está presente se emplean otro tipo de estrategias para la reducción de la mismas. Por ejemplo, en el estudio de Zhong y Liljenquist (2006), se investigó el vínculo psicológico entre la moralidad y la limpieza física, donde se encontró que los participantes que estaban preparados para considerar eventos poco éticos generaron más palabras relacionadas con la limpieza, calificaron los productos de limpieza como más deseables y eligieron productos relacionados con la limpieza con más frecuencia que los participantes preparados con eventos éticos. También hallaron que aquellos que se lavaron las manos después de una experiencia poco ética estaban menos dispuestos a participar en un comportamiento altruista, es decir, la limpieza alivia la amenaza moral, ya sea que se realice con ese propósito o no. Esta relación entre la culpa y la limpieza como conducta de alivio, se ha denominado “efecto Macbeth”, y ha dado lugar a numerosas investigaciones en los últimos quince años con resultados contradictorios (Siev, 2018).

Los estudios que han abordado las diferencias entre hombres y mujeres han constatado la presencia de mayores preocupaciones interpersonales entre las mujeres que entre los hombres (Eagly, 1987; Gilligan, 1982; Walker, de Vries y Trevethan, 1987). Esto puede responder al hecho de que las mujeres, viven la socialización desde que son niñas de una manera diferente, dándole importancia a las relaciones personales, los lazos afectivos y la responsabilidad para los otros. El hecho de que a las mujeres se les inculque socialmente desde muy pequeñas esa responsabilidad en las relaciones interpersonales, hace que sean más vulnerables a experimentar culpa en determinadas situaciones para las que, culturalmente, han sido creadas.

De entre las diferentes funciones que la sociedad ha asignado a una mujer, la primera en la que pensamos es la de ser madre. La maternidad parece ser algo que debe vivir una mujer en su vida para sentirse plena, pero nada más lejos de la realidad. Son muchas las mujeres que, después de tener un hijo buscado y deseado, se deprimen y

experimentan un profundo sentimiento de culpa por no reconocer a su bebé como propio a pesar de haberlo llevado en su vientre durante 9 meses, mientras que en el lado contrario tenemos a todas esas mujeres que no desean ser madres o que, deseándolo mucho, no pueden serlo.

Este modelo de feminidad-maternidad como sinónimos perfectos, ha sido tan interiorizado que ha esclavizado a muchas mujeres llenándolas de sentimientos de culpabilidad y, en consecuencia, haciéndolas recurrir a una búsqueda permanente por no llegar nunca al modelo al que deberían, a ese ideal de “*madre perfecta*”. Esa madre perfecta representa una especie de código moral que presiona a las madres para que sean expertas en todo, en cada una de las dimensiones de la vida de sus bebés, renunciando a su autonomía e individualidad, cuya tarea principal consiste en tener que saber proteger a sus criaturas de todos los riesgos. Así, los hijos deben ocupar siempre el primer lugar en las prioridades de las madres (López, 2020).

Esta presión puede estar modulada no solo por las propias creencias que tienen las madres sobre el desempeño prototípico de su rol sino, también, por una serie de factores externos en los que se engloban los factores ambientales, relacionales y el estilo de vida. De esta manera, podríamos entender que, si las madres percibieran el apoyo tanto del medio como de su acompañante en el proceso de la maternidad, la carga emocional de éstas no se vería tan afectada. Tanto es así que, si atendemos al modelo típico de maternidad-paternidad, la epigenética y las neurociencias nos han indicado que los hombres están preparados y capacitados para la crianza, y que cuando los padres están más involucrados e implicados en su rol, las diferencias con lo que sucede en el cerebro de las madres es menor (López, 2020).

En trabajos previos, Dunford y Granger (2017) han encontrado que aproximadamente el 10% de los padres experimentan depresión en el período posparto y, además, que esto se asocia positivamente con la depresión posparto materna (Paulson y Bazemore 2010). Además, el estudio de Borelli et als. (2016), demostró que, al hacer preguntas abiertas sobre su trabajo, las narrativas de las madres transmitían sentimientos de culpa más fuertes relacionados con el conflicto entre el trabajo y la familia, y específicamente, con su impacto en sus hijos, en comparación con los padres.

El primer objetivo de nuestro trabajo fue comprobar si existían diferencias en las estrategias para afrontar la culpa en situaciones frecuentes de la vida cotidiana donde cualquier madre puede identificarse con la situación. Para acotar las posibles estrategias utilizamos las propuestas por Herrera (2014) pero en los contextos de episodios de la

relación madre-hijo/a. Las cuatro estrategias se pueden agrupar, por un lado, en estrategias que afrontan y aceptan la culpa y por otro, estrategias de negación y defensa de la culpa Etxebarria y Perez (2003).

Un segundo objetivo era comprobar si ciertas variables psicológicas podrían influir en la frecuencia de uso de estas estrategias.

La primera de esas variables ampliamente estudiada en el contexto de la maternidad es la comunicación en la pareja. Se sabe que la adecuada comunicación es un elemento fundamental en el abordaje y la resolución de conflictos, también suele situarse como una de las fuentes más comunes que originan desacuerdos entre las parejas (Papp, 2018), donde ser capaces de detectar las fortalezas y las necesidades en la comunicación permitirá reducir el deterioro que en ocasiones sufre el contexto familiar, como podría ser la sensación por parte de alguno de los progenitores en relación con la descompensación de roles aumentando así sentimientos de culpabilidad que podrían derivar en un efecto negativo para los hijos e hijas.

Otra variable que nos parecía importante es la satisfacción de las necesidades psicológicas orgánicas, tal como las propone la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 2000) las personas tenemos 3 necesidades psicológicas básicas que deben ser satisfechas, donde se encuentran la autonomía, la competencia y la vinculación. A nivel global, contextual y situacional nuestro comportamiento se genera por la búsqueda de estas necesidades. En relación con la autonomía, los individuos necesitan sentir que pueden elegir e implementar sus propias acciones, asumiendo cierto control sobre las consecuencias, de manera que mientras aumenta la competencia se incrementa la autonomía. La vinculación representa la experiencia de relaciones sociales saludables, donde las personas sienten que están involucradas en interacciones con otros significativos, conectándose con ellos en vínculos de cuidado y de cariño mutuos (Faye y Sharpe, 2008).

Por último, también tuvimos en cuenta las diferencias individuales en la vivencia de la culpa que puede intensificar o disminuir la culpa que los propios episodios experimentales pudieran suscitar.

Teniendo en cuenta todas estas variables elaboramos el siguiente conjunto de hipótesis que pusimos a prueba en nuestra investigación:

H1: existirán diferencias significativas en el uso de las estrategias de afrontamiento de la culpa, siendo la más frecuente la de mejora en el futuro. Realmente no sabíamos a priori la diferencia que podría existir en el uso del resto de las estrategias, aunque hay evidencia

reciente y contradictoria en la frecuencia de uso de la estrategia de limpieza (Siev et. al., 2018)

H2: la edad y el nivel de estudio son variables sociodemográficas que pueden influir en el uso de las estrategias de culpa. En consecuencia, nuestras expectativas eran:

H2.1: las madres maduras con respecto a las jóvenes utilizarían más las estrategias de futuro y estas últimas las de negación o limpieza.

H2.2: las madres de más formación educativa con respecto a las que tienen menos formación utilizarían más estrategias que las de menor formación

Como expusimos más arriba las variables moduladoras o de control serían la comunicación en la pareja, la satisfacción de las necesidades psicológicas y las diferencias individuales de la culpa.

Nuestras expectativas eran que tanto las necesidades psicológicas como los estilos comunicativos influirían en el mayor o menor uso de estrategias para la reducción de la culpa (H3).

H3.1: cuando las madres tengan satisfechas las necesidades psicológicas orgánicas se incrementará la utilización de la estrategia de futuro.

H3.2: cuando las madres tengan buena comunicación en la pareja se incrementará la utilización de la estrategia de futuro y de confesión.

H3.3: cuando las madres tengan una puntuación alta de culpa, harán uso de un mayor número de estrategias.

## **Método**

### ***Participantes***

Inicialmente participaron de manera voluntaria 152 mujeres que han sido madres. De las 152 participantes iniciales sólo 76 cumplimentaron todas las escalas por lo que constituyen nuestra muestra final. Tenían una edad comprendida entre 23 y 62 años ( $M=46.43$ ,  $DT = 9.92$ ). El 47,2% tenía estudios profesionales y el 52,8% estudios universitarios.

### ***Instrumentos***

- Escala para medir la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Validation of the balanced measure of psychological needs (BMPN) in spanish and portuguese: method effects associated to negatively worded ítems, (Galiana et al., 2016): Está formado por un total de 9 ítems con respuestas de tipo Likert de 7 alternativas (donde 1= en total desacuerdo y 7= absolutamente de acuerdo), donde se puede medir el grado de satisfacción o insatisfacción que presenta la persona en cada una de las 3 necesidad psicológicas básicas propuestas por la Teoría de la Autodeterminación: 1) *autonomía*, que hace referencia a la autorregulación de sus propios comportamientos y objetivos, 2) *competencia*, que se define como la experiencia del dominio y 3) *vinculación* se conceptualiza como la experiencia de apoyo y conexión (Deci y Ryan, 2000). Para nuestra investigación sólo utilizamos los 9 ítems de las subescalas de satisfacción y los coeficientes de fiabilidad para nuestra muestra fueron: a) autonomía,  $\alpha=.76$  b) competencia,  $\alpha=.76$  y c) vinculación,  $\alpha=.75$
- Escala de Comunicación Autopercebida: Escala de Comunicación Autopercebida en la Relación de Pareja (CARP) (Iglesias-García et al., 2019). Se trata de un cuestionario formado por 21 preguntas en escala tipo Likert de cuatro alternativas (del 1 = totalmente en desacuerdo al 4 = totalmente de acuerdo, sobre diferentes cuestiones relacionadas con la comunicación dentro de la pareja que nos permitirá conocer si el etilo de comunicación es positivo o negativo. Para nuestra muestra los coeficientes de fiabilidad para las dos subescalas fueron: comunicación positiva  $\alpha=.79$  y comunicación negativa  $\alpha=.73$ .

- Cuestionario Culpa (*Psychometric análisis of the guilt and shame scale GSES*, Maliňáková et al., 2019): Utilizamos sólo los cuatro ítems de la subescala de la culpa. Las preguntas se formulan con 5 opciones de respuestas tipo Likert (donde 1= totalmente en desacuerdo y 5= totalmente de acuerdo). Se presentan afirmaciones donde se debe contestar en qué medida esas frases reflejan lo que la persona siente en relación con la culpa. Para nuestra muestra el coeficiente de Cronbach fue  $\alpha=.81$
- Cuestionario de estrategias para reducir la culpabilidad: En este cuestionario se adaptaron las estrategias propuestas por (Herrera, 2014) a los objetivos de nuestra investigación. En este cuestionario se plantean 4 situaciones que pueden estar presentes en la vida cotidiana de la maternidad. Cada una de las situaciones tiene 4 tipo de respuestas diferentes, que permiten evaluar las diferentes estrategias empleadas a la hora de afrontar los sentimientos de culpa. Estas 4 estrategias son: 1) *futuro*, que hace referencia a una acción que sería llevada a cabo en el futuro para reducir el sentimiento de culpabilidad, como por ejemplo “la próxima vez intentaré dejarlo en casa para evitar la situación”, 2) *confesión*, que hace referencia a la revelación que le hace una persona a otra en relación a sus acciones, como por ejemplo “lo hablo con varias amigas que les ocurre lo mismo que a mí”, 3) *negación*, que consiste en negar los sentimientos de culpa, como por ejemplo “no me siento mal, el azúcar es malo para los niños” y 4) *limpieza*, que consiste en realizar alguna acción relacionada con la limpieza para reducir los sentimientos de culpa, como por ejemplo “me doy un baño caliente y me relajo”. En el Anexo 1 se describen todos los episodios utilizados.

### ***Procedimiento***

Los datos se obtuvieron mediante un cuestionario elaborado con la plataforma Qualtrics (Ver Anexo). Al inicio del mismo, aparecía el motivo del estudio, así como las instrucciones de lo que se debía realizar en cada uno de los puntos. Se informaba que los datos obtenidos se utilizarían sólo para fines de investigación, asegurando así la confidencialidad y el anonimato de las participantes.

Se utilizaron las redes sociales para su difusión, buscando así grupos de colegios o extraescolares donde hubiese un buen número de madres.

El cuestionario se debía realizar de manera individual, y no disponía de un límite de tiempo para su cumplimentación. A pesar de ello, el tiempo aproximado para la realización del mismo fue de entre 5 a 10 minutos.

## Resultados

Para el análisis de los datos se utilizó el programa R Studio mediante el cual pudimos obtener los estadísticos descriptivos de las variables, correlaciones, y análisis de las varianzas con y sin covariantes.

En la Tabla 1 aparecen los descriptivos de las variables utilizadas y en la Tabla 2 las correlaciones entre todas las variables.

**Tabla 1.**

*Medias, desviaciones típicas, asimetrías y curtosis de las variables utilizadas.*

	n	Media	DT	asimetría	apuntamiento
Edad	76	46.43	9.92	-0.09	-0.91
Estudios	76	5.14	1.05	-0.82	0.03
Futuro	76	3.89	0.82	-0.12	-0.31
Confesión	76	3	1.18	-0.04	-0.93
Negación	76	3.48	1.13	-0.09	-0.33
Limpieza	76	3.38	1.40	0.03	-0.46
Autonomía	76	5.34	1.05	-0.57	-0.26
Competencia	76	5.15	1	-0.43	-0.31
Vinculación	76	6.31	0.90	-1.64	2.32
Comunicación positiva	76	4.32	0.78	-1.26	0.73
Comunicación negativa	76	2.13	0.90	0.97	0.79
Culpa	76	2.66	0.83	0.45	0.03

Como podemos observar en la Tabla 2, existen correlaciones significativas entre varias de las estrategias para reducir la culpa, en concreto, se destacan la de confesión y limpieza ( $r=0.50$ ) y la de futuro y confesión ( $r=0.39$ ) y con menor magnitud la de futuro y limpieza ( $r=0.28$ ). También se aprecian dos correlaciones de las estrategias con edad y estudios: por un lado, limpieza y edad ( $r= -0.25$ ), es decir, menor edad, se incrementa el uso de esta estrategia. En cambio, en el caso de los estudios, es a mayor formación más estrategia de futuro ( $r=0.23$ ). Por último, la estrategia de limpieza también correlaciona positiva y significativamente con la variable culpa ( $r=0.36$ ).

El resto de las correlaciones significativas que podemos ver en la tabla se corresponden con las variables que creemos pueden influir en el uso de una u otra

estrategia para reducir la culpabilidad. Por ejemplo, la correlación positiva entre las necesidades psicológicas de autonomía y competencia ( $r=0.67$ ) y entre autonomía y vinculación ( $r=0.28$ ); o las correlaciones negativas entre autonomía y competencia y culpa, ( $r=-0.28$ ) y ( $r=-0.30$ ), respectivamente.

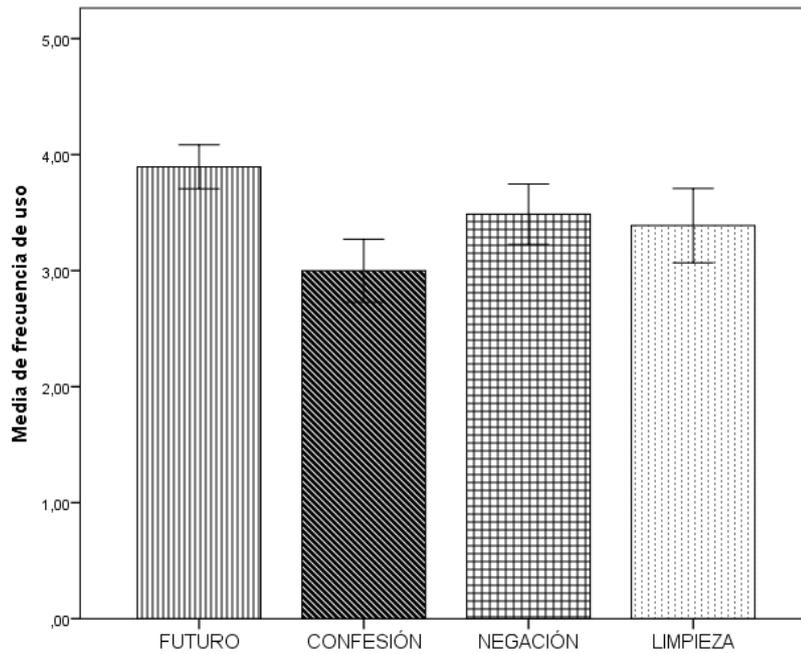
En el caso de la variable de estilos de comunicación, encontramos una correlación negativa con edad, cuando la comunicación es negativa ( $r= -0.26$ ), es decir, madres más jóvenes puntúan más alto en comunicación negativa.

**Tabla 2.**  
*Correlaciones de las variables utilizadas*

	EDAD	ESTUDIOS	FUTURO	CONFESIÓN	NEGACIÓN	LIMPIEZA	AUTO	COMP	VINCU	P_POSI	P_NEG	CULP
EDAD	1											
ESTUDIOS	.06	1										
FUTURO	-.04	.23 (<0.05)	1									
CONFESIÓN	.01	.03	.39 (<0.001)	1								
NEGACIÓN	.05	-.02	0	.02	1							
LIMPIEZA	-.25 (<0.05)	-.10	.28 (<0.01)	.50 (<0.001)	-.21	1						
AUTO	.17	.01	.20	.15	-.01	.12	1					
COMP	.26 (<0.05)	0	.02	-.06	-.14	-.09	.67 (<0.001)	1				
VINCU	.12	.10	.06	.10	.05	.14	.28 (<0.05)	.20	1			
P_POSI	.11	-.07	.22	.20	.07	.12	.10	.03	.21	1		
P_NEG	-.26 (<0.05)	.09	.01	-.01	-.07	.18	-.07	.06	-.09	-.32 (<0.01)	1	
CULP	-.18	-.12	.12	.21	.03	.36 (<0.001)	-.28 (<0.01)	-.30 (<0.01)	.06	.08	.21	1

### ***Estrategias de reducción de la culpa***

De acuerdo con nuestra primera hipótesis, en la Figura 1 podemos observar las medias de las diferentes estrategias utilizadas por las madres para reducir la culpa. El ANOVA realizado con estas medias nos indica que hay diferencias entre ellas  $F_{(3,225)} = 9,05$   $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .38$ . En concreto, la estrategia más frecuente es la de futuro ( $M=3.89$ ,  $DT=0.82$ ), le sigue la de negación ( $M=3.48$ ,  $DT=1.13$ )  $t(75) = 2,53$ ,  $p < .05$  quien no se diferencia significativamente con respecto a limpieza ( $M=3.38$ ,  $DT=1.40$ ). La de menor frecuencia es confesión ( $M=3.00$ ,  $DT=1.18$ ) que se diferencia significativamente de limpieza  $t(75) = t(75) = 2,58$ ,  $p < .05$ .



*Figura 1.* Distribución de las puntuaciones medias de las estrategias para reducir la culpa.

El siguiente paso, de acuerdo con nuestra segunda hipótesis, fue comprobar si existían diferencias entre las madres en las estrategias que utilizan en función de la edad. Para llevar a cabo este análisis recodificamos la variable edad en una nueva que llamamos “edadN” discretizándola en dos grupos, uno de madres jóvenes (menores de 46 años) y otro que llamaremos madres maduras (hasta los 62 años). Con esta nueva variable realizamos un ANOVA de medidas repetidas entre estrategia x edadN. El efecto de la interacción no resultó ser significativo  $F_{(3,222)} = 2.30$ ,  $p=.09$ , sólo el efecto principal de estrategia  $F_{(3,222)} = 9.21$   $p<.001$ ,  $\eta_p^2 = .38$  que ya habíamos comprobado previamente.

A continuación, introdujimos la variable Culpa para conocer si podía influir en los resultados encontrados, donde efectivamente en el ANCOVA de medidas repetidas la covariable Culpa tuvo un efecto significativo  $F_{(1,73)} = 7,56$   $p<.05$ ,  $\eta_p^2 = .09$  y la interacción con estrategia apareció como una tendencia  $F_{(3,219)} = 2,30$   $p=.09$ ,  $\eta_p^2 = .0.7$ . En realidad, la intervención de esta variable de diferencias individuales sólo afecta a la estrategia de la limpieza, ya que tal como podemos observar en la Figura 2, cuando comparamos el grupo de madres jóvenes frente al de madres maduras, encontramos que hay un diferencia significativa en la frecuencia de uso de la estrategia de la limpieza, en el sentido de que

las madres jóvenes ( $M= 3.73$ ,  $DT=1.42$ ) la utilizan más que las mayores ( $M=3.03$ ,  $DT=1.30$ ),  $t(74)=2.22$ ,  $p<.05$ ,  $\delta= 0.49$ .

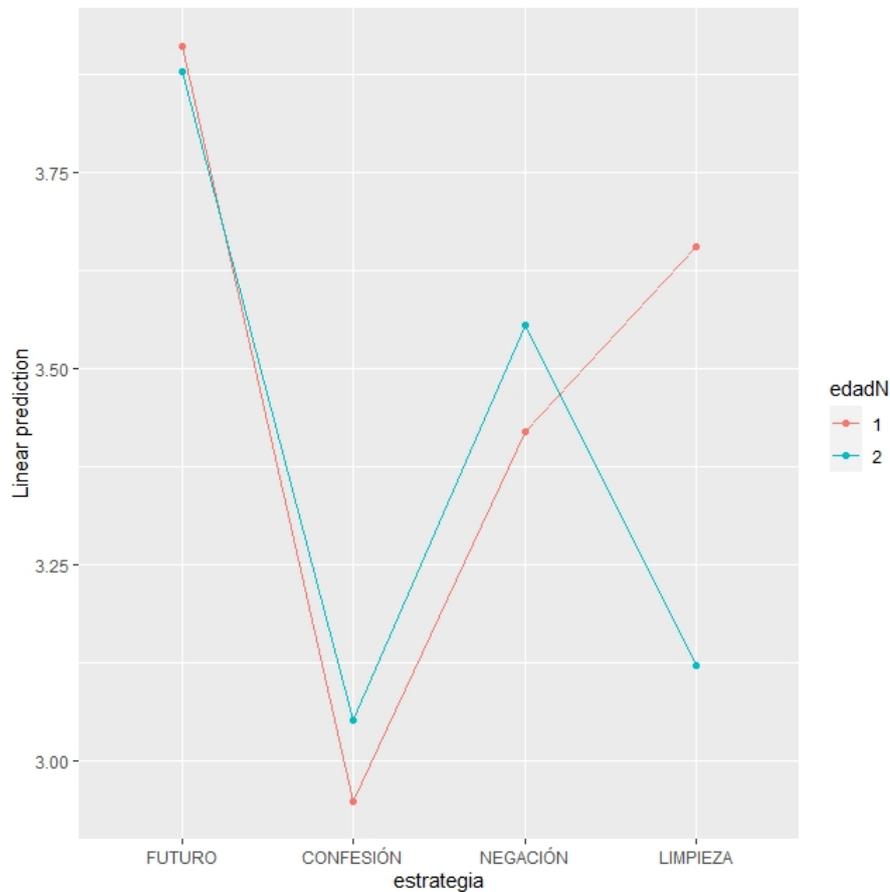
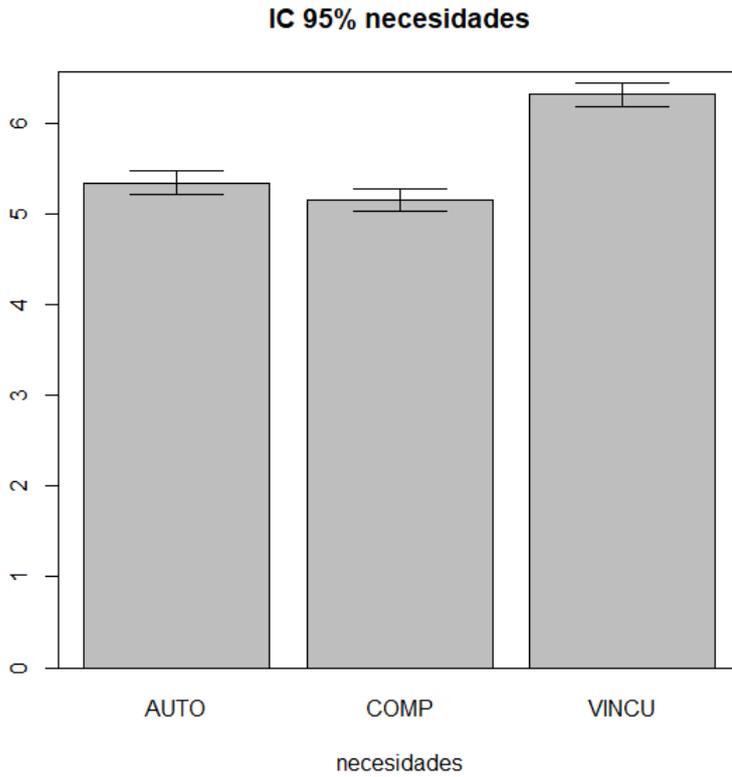


Figura 2. Puntuaciones medias de las diferentes estrategias en función del grupo de edad.

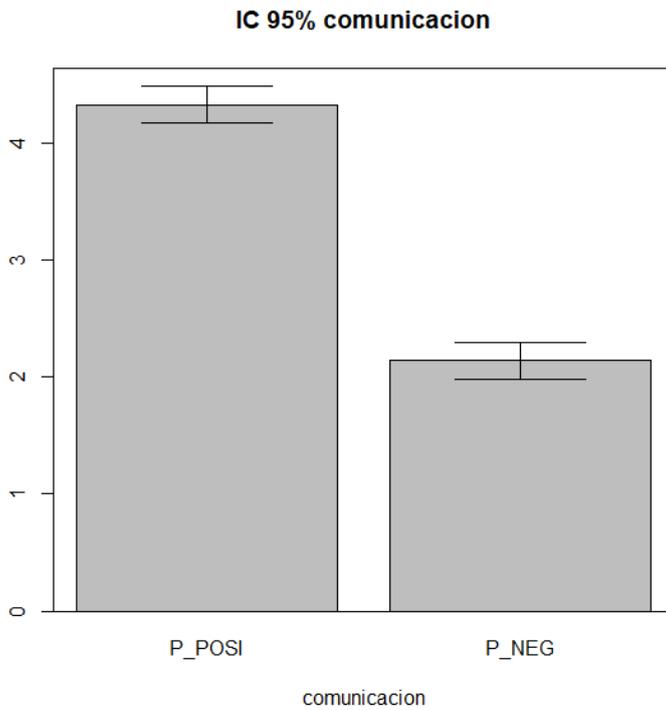
### ***Necesidades psicológicas básicas y Comunicación***

De acuerdo a nuestras expectativas en las hipótesis H3 incluimos en el ANCOVA estrategias x edadN las covariables relacionadas con la satisfacción de las necesidades psicológicas y los estilos de comunicación.

En el caso de las necesidades psicológicas encontramos que las necesidades de autonomía y competencia aparecieron como significativas  $F_{(1,71)} = 7.48$ ,  $p<.01$ ,  $\eta_p^2 = .09$  y  $F_{(1,71)} = 6.35$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2 = .06$  respectivamente pero no afectan al efecto encontrado en la interacción previa. En el caso de la comunicación sólo apareció significativa la positiva y  $F_{(1,71)} = 5.74$ ,  $p<.05$ ,  $\eta_p^2 = .07$  pero tampoco modificó la interacción.



*Figura 3.* Distribución de las medias en de las necesidades psicológicas básicas.



*Figura 4.* Medias en las puntuaciones en la comunicación en pareja.

## ***Estudios***

Por otro lado, se quiso comprobar si el nivel de estudios influía en las diferentes variables estudiadas. Para ello, para comprobar la quinta hipótesis, agrupamos a nuestra muestra en 2 grupos creando una variable que llamamos Nestudios, donde el grupo 1 estaba formado por madres con bachillerato y formación profesional (N= 34), y el grupo 2 estaba formado por madres con estudios universitarios (N= 38). No encontramos ninguna diferencia significativa en la interacción Nestudios x estrategias  $F_{(3,210)} = 1.72$ ,  $p=.17$  y tampoco cuando añadíamos la culpa como covariable  $F_{(3,207)} = 1.69$ ,  $p=.17$  ni cuando añadimos la variable de necesidades psicológicas  $F_{(2,140)} = 1.15$ ,  $p=.3$

## **Discusión**

El objetivo de este trabajo era conocer un poco más a las madres cuando hablamos del sentimiento de culpa y las diferentes estrategias que utilizan para reducir esta emoción.

Los resultados encontrados mostraron, tal y como esperábamos de acuerdo a nuestra primera hipótesis, la existencia de diferencias en las estrategias empleadas por las madres de manera general, de tal manera que la estrategia más utilizada fue la de futuro, es decir, la declaración de que no se repetirá el error o la falta cometida, y la menor empleada fue la de confesión, lo que nos podría indicar que las madres no acuden con frecuencia a su pareja o personas cercanas para poder desahogarse o expresar lo que sienten con respecto a la situación vivida.

En esta misma línea, queríamos conocer si estos resultados variaban cuando se agrupaban a las madres en los diferentes grupos de edad, donde a pesar de ver cómo existían diferencias entre jóvenes y maduras, pudimos concluir que el mero hecho de añadir la edad como variable no implicaba cambios demasiado significativos en el uso de las diferentes estrategias.

Sin embargo, cuando añadimos la culpa como una variable de diferencias individuales sí que aparecieron cambios en el patrón previamente encontrado. Fue la estrategia de limpieza la que mostró más diferencias, donde se observó que eran las madres jóvenes las que la empleaban más en comparación con las maduras. Esto podría ser debido a que las madres jóvenes utilizan la limpieza de acuerdo con el Efecto

Macbeth, donde realizar rituales de limpieza supone para ellas una manera de limpieza moral, realizando acciones, de acuerdo con los ítems presentados, tales como baños de agua caliente, lavado de ropa o manos ante las diferentes situaciones. Se puede comprobar como esto coincide con los estudios de Zhong y Liljenquist (2006), donde una vez más se observa la relación bidireccional donde la amenaza moral motiva la limpieza física, y la limpieza alivia la amenaza moral.

En cambio, en cuanto a la formación escolar, vemos como los estudios realizados por las madres no parecen ser relevantes cuando hablamos de la elección de las diferentes estrategias, de manera que, en contra de la hipótesis planteada, se encontró que el hecho de haber recibido formación profesional o estudios universitarios no determinaba el uso de una estrategia u otra.

En cuanto a las necesidades psicológicas básicas, fueron la autonomía y la competencia las que mostraban mayor diferencia, algo que no modificó la interacción que se había obtenido anteriormente por lo que se puede concluir que, para las madres, orientar sus acciones y tomar sus propias decisiones, así como, ser eficaz en las interacciones con el entorno social y la experimentación de oportunidades para ejecutar sus capacidades, es un factor que interviene de cara a la elección de las diferentes estrategias. En relación a la vinculación, parece ser la necesidad más valorada en todos los casos, definida como la experiencia de relaciones sociales saludables e interacciones con otros significativos, conectándose con ellos en vínculos de cuidado y de cariño mutuos (Faye & Sharpe, 2008).

Como hemos visto anteriormente, la confesión es la estrategia menos empleada, es decir, las madres no suelen comentar la falta ante los otros, por lo que cabría esperar que predominara la comunicación negativa en la pareja o que la diferencia fuese mínima. Sin embargo, esto no ocurre así, ya que hemos podido observar como la comunicación positiva duplica a la negativa, por lo que la mayoría de las participantes conforman una pareja en la que se transmiten pensamientos y sentimientos, afecto, son abiertas, amables, cooperativas, atentas, comprensivas y comunicativas con el otro, comunican con respeto. Por lo tanto, podemos concluir en contra de la hipótesis establecida que, una comunicación en pareja positiva no lleva aun mayor uso de la estrategia de confesión, algo que resultaría interesante estudiar de cara a futuras investigaciones.

A modo de resumen, podemos decir que el uso de las diferentes estrategias para reducir la culpa solo parece mostrar diferencias cuando tenemos en cuenta la edad y hablamos de la estrategia de la limpieza, apoyando así los diferentes estudios como los de Zhong y Liljenquist (2006), donde resulta interesante seguir investigando en esta línea. También la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la comunicación positiva en la pareja parece que influyen reforzando el patrón encontrado.

### *Limitaciones*

En este estudio se debería valorar si existe la posibilidad de la deseabilidad social en las diferentes respuestas, especialmente cuando hablamos de la comunicación en pareja, ya que, al tratarse de valorar las relaciones interpersonales, las participantes podrían estar eligiendo las afirmaciones que se consideren socialmente adecuadas, especialmente por la importancia que se les da a las mujeres en relación al cuidado de los otros.

Por otro lado, se deben replicar estos resultados con muestras mayores y con una mayor variedad en las características demográficas de la muestra.

## Referencias bibliográficas

- Alayón, M. (2016). Culpa: Una revisión teórica basada en las líneas de investigación de Itziar Etxebarria. Sin publicar. Facultad de Psicología y Logopedia ULL.
- Bericat, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. isa*, 1-13.
- Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A., & Moss-Racusin, C. (2017). Gender differences in work-family guilt in parents of young children. *Sex Roles*, 76(5), 356-368.
- Borelli, J. L., Nelson-Coffey, S. K., River, L. M., Birken, S. A., & Moss-Racusin, C. (2017). Bringing work home: Gender and parenting correlates of work-family guilt among parents of toddlers. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1734-1745.
- Cree, M. (2010). Compassion focused therapy with perinatal and mother-infant distress. *International Journal of Cognitive Psychotherapy*, 3, 159-171. doi:10.1521/ijct.2010.3.2.159.
- Dunford, E., & Granger, C. (2017). Maternal guilt and shame: Relationship to postnatal depression and attitudes towards help-seeking. *Journal of Child and Family Studies*, 26(6), 1692-1701.
- Eagly, A. H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Echeburúa, E., De corral, P. & Amor, P. J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27(116).
- Etxebarria, I., & 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.
- Faye, C. & Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 50(4), 189-199. doi: 10.1037/a0012858
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 212-228. doi:10.1037/ 00223514.57.2.212.
- Galiana, L., Gutierrez, M., Tomás, J.M., y Sancho, O. (2016). Validation of the Balanced Measure of Psychological Needs (BMPN) in Spanish and Portuguese: Method effects associated to negatively worded items. *Behavioural Psychology/Psicologia Conductual: Revista Internacional Clínica y de la Salud*, 24(1), 73-91.

- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In B. Andrews (Ed.), *Shame: Interpersonal behaviour, psychopathology, and culture* (pp. 3–38). New York: Oxford University Press.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Greenberg, L. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Decleé de Brouwer.
- Herrera, K. (2014). *Limpieza moral y sentimientos de culpa: estrategias para reducir los sentimientos de culpabilidad*. Trabajo de Fin de Grado sin publicar. Universidad de La Laguna.
- Iglesias-García, M.T., Urbano-Contreras, A. & Martínez-González, R.A. (2019). Escala de Comunicación Autopercibida en la Relación de Pareja (CARP). *Anales de psicología/ Annals of psychology*, 35(2).
- Maliňáková, K., Černá, A., Fürstová, J., Čermák, I., Trnka, R., & Tavel, P. (2019). Psychometric análisis of the Guilt and shame Experience Scale (GSES). *Ceskoslovenska Psychologie*, 63 (2), 177-192.
- Reeve, J.M. (2010). *Motivación y Emoción*, 5ª Ed. Madrid: McGraw-Hill
- Papp, L. M. (2018). Topics of marital conflict in the everyday lives of empty nest couples and their implications for conflict resolution. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 7-24. doi:10.1080/15332691.2017.1302377
- Paulson, J. F., & Bazemore, S. D. (2010). Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression. *JAMA: The journal of the American Medical Association*, 303, 1961–1969. doi:10.1001/jama.2010.605.
- Sabater, R. L. (2020). Maternidad y sometimiento. *Revista del Centro Psicoanalítico de Madrid*, (38), 98-106.
- Siev, J., E.Zuckerman & S., Siev, J. (2018). The Relationship Between Immorality and Cleansing: A Meta-Analysis of the Macbeth Effect. *Social Psychology*, 49(5), 303,309.
- Walker, L. J., De Vries, B. & Trevethan, S. D. (1987). Moral stages and moral orientations in real life and hypothetical dilemmas. *Child Development*, 58, 842-858.
- Zhong, C.-B., & Liljenquist, K. (2006). Washing away your sins: Threatened morality and physical cleansing. *Science*, 313, 1451–1452. <https://doi.org/10.1126/science.1130726>

## *Anexos*

### *Cuestionarios empleados en la investigación*

#### **Investigación Madres**

Soy una alumna de 4º de Psicología de la Universidad de La Laguna y estoy realizando mi Trabajo de Fin de Grado sobre la vivencia de ser madre en el día a día. De antemano le agradecemos su participación.

Su tarea consistirá en contestar una serie de preguntas sobre la vida cotidiana. Se trata de contestar con lo primero que le venga a la cabeza, no tiene que pensar mucho las preguntas.

Este cuestionario es anónimo y se entiende que la persona que responde a este da su consentimiento para la utilización de la información proporcionada, así como que se compromete a responder con la mayor honestidad posible. Las respuestas serán confidenciales.

1 Edad

2 Tipo de estudios

- Sin estudios
- Estudios primarios
- Estudios secundarios
- Formación profesional
- Bachiller
- Estudios universitarios
- Otros estudios

Por favor, lea cada una de las siguientes frases y piense en qué medida cada una de ellas refleja lo que siente. Señale la alternativa que considere.

En total desacuerdo	Muy poco de acuerdo	Algo de acuerdo	Moderadamente De acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Absolutamente de acuerdo
1	2	3	4	5	6	7

1. Me siento unido/a a las personas por las que me preocupo y se preocupan por mí.	1 2 3 4 5 6 7
2. Tengo éxito realizando tareas y proyectos difíciles.	1 2 3 4 5 6 7
3. Tengo libertad para hacer las cosas según mi criterio.	1 2 3 4 5 6 7
4. Me siento cerca y vinculado/a con las personas que son importantes para mí.	1 2 3 4 5 6 7
5. Me enfrento a retos difíciles con desenvoltura.	1 2 3 4 5 6 7
6. Mis elecciones expresan mi "auténtico" yo.	1 2 3 4 5 6 7
7. Siento una gran proximidad con las personas con las que paso tiempo juntos.	1 2 3 4 5 6 7
8. Me va bien, incluso en las cosas difíciles.	1 2 3 4 5 6 7
9. Hago realmente lo que me interesa.	1 2 3 4 5 6 7

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la vida o no en pareja. Señale la alternativa que considere.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

1. Cuando algo me molesta de mi pareja se lo digo respetando su punto de vista.
2. Procuo no manifestar mis sentimientos a mi pareja.
3. Cuando tengo un problema con mi pareja lo hablo con él/ella.

4. Suelo expresar a mi pareja mi opinión y mis deseos.
5. Cuando mi pareja me expresa una crítica la tengo en cuenta
6. Cuando mi pareja me ayuda se lo agradezco y le hago ver que me ha sido útil
7. Conozco las cosas que no le gustan de mí a mi pareja
8. Mi pareja se da cuenta cuando estoy enfadado
9. Antes de expresar mi enfado a mi pareja procuro relajarme
10. Cuando sé que me he equivocado pido perdón a mi pareja
11. Cuando mi pareja se siente mal, yo también me siento mal porque no sé cómo ayudarla
12. Muestro a mi pareja que confío en su capacidad para tomar sus decisiones
13. Tengo la sensación de que en el día a día solo hablamos de cosas que le interesan a mi
14. Cuando discutimos suelo gritar a mi pareja
15. He llegado a insultar a mi pareja en una discusión
16. Suelo comunicar a mi pareja las cosas negativas que veo en ella antes que las positivas
17. Tengo poca paciencia con mi pareja
18. Cuando nos enfadamos puedo estar días sin hablar con mi pareja
19. Dedicamos tiempo diario a hablar de nosotros (sentimientos, preocupaciones, planes, etc.)
20. Disponemos del tiempo suficiente para poder comunicarnos
21. Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema

A continuación, se le presenta una serie de situaciones, de la vida cotidiana, en las que usted puede sentir culpa. Para cada una de estas situaciones le presentamos una serie de acciones que usted podría realizar con el fin de reducir esa culpa. Su tarea consiste en indicar, para cada una de esas acciones, cuál es la frecuencia de su uso. Se trata de marcar una cruz, en las casillas de la derecha, para cada una de las acciones. La frecuencia va de 1 a 7. Ninguna respuesta es correcta o incorrecta, únicamente reflejará su manera de actuar.

Casi nunca	De vez en cuando	A veces	Normalmente	Muy a menudo	Muchísimas veces	Siempre
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. <b>Me siento culpable cuando tengo que regañar a mi hijo/a en público, ya que siento que no me estoy comportando como una buena madre. Para reducir mis sentimientos de culpa:</b>							

a) La próxima vez intentaré dejarlo en casa para evitar esa situación.									
b) Le cuento a mi pareja lo mal que me siento.									
c) No debería sentirme mal, pues debo regañar a mi hijo si se porta mal.									
d) Cuando llego a casa aprovecho para lavar la ropa.									
<b>2. Me siento culpable cuando mi hijo/a está enfermo y tengo que ir a trabajar o realizar otras tareas. Para reducir mis sentimientos de culpa:</b>									
a) Intento que se quede con algún familiar cercano que lo cuide.									
b) Lo hablo con varias amigas que les ocurre lo mismo que a mí.									
c) Me preocupo por limpiar la casa a fondo para eliminar bacterias.									
d) No hago nada, es normal que los niños enfermen.									
<b>3. Me siento culpable cuando mi hijo/a me pide golosinas en el supermercado y yo me niego a comprárselas. Para reducir mis sentimientos de culpa:</b>									
a) En las próximas compras lo/la dejaré en el espacio para que jueguen los niños.									
b) Comento con varias personas cuanta azúcar debe ingerir a la semana.									
Le limpio bien las manos y los dientes cuando llegamos a casa.									
c) No me siento mal, el azúcar es malo para los niños.									
<b>4. Me siento culpable cuando no voy a ver las actividades extraescolares de mi hijo, tales como deporte, actuaciones etc. Para reducir mis sentimientos de culpa:</b>									
a) Me doy un baño caliente y me relajo.									
b) Lo discuto con mis padres y mi pareja para saber su opinión.									
c) Soy una mujer más ocupada y creo que eso no es muy importante.									
d) Para los próximos eventos apunto con tiempo la fecha o intento cambiar lo que tenga para poder acudir.									

A continuación, se le presentaran una serie de afirmaciones relacionadas con algunos sentimientos de la vida cotidiana. Por favor, lea cada una de las siguientes frases y valore en qué medida cada una de ellas refleja lo que siente. Señale la alternativa que considere teniendo en cuenta que 1 representa que está totalmente en desacuerdo y 5 representa que está totalmente de acuerdo.

1. Me siento culpable, aunque no sé exactamente de dónde viene ese sentimiento	1 2 3 4 5
2. Si hago algo mal pienso en ello todo el tiempo	1 2 3 4 5
3. Hay momentos en los que preferiría desaparecer sin dejar rastro.	1 2 3 4 5
4. Cuando hago algo mal siento un sentimiento de culpa exagerado	1 2 3 4 5
5. Estoy perdiendo la esperanza de ser alguna vez una buena persona	1 2 3 4 5
6. Me culpo de cosas que a otras personas no le afectan	1 2 3 4 5
7. Siento la necesidad de explicar o disculparme por las razones de mis acciones	1 2 3 4 5

