

**TRABAJO DE FIN DE GRADO DE PSICOLOGÍA**

# **CULPA Y VERGÜENZA EMOCIONES AUTOCONSCIENTES**

**Judit Casañas Martín**

**Prerna Babani Devnani**

**Tutor**

**José Miguel Díaz**

**Universidad de La Laguna**

**Curso académico 2015-16**



## RESUMEN

Este estudio abordó las siguientes cuestiones: ¿Determinados tipos de episodios conllevan sentimientos de culpa y/o vergüenza?, ¿La culpa implica conductas reparatorias?, ¿A mayor responsabilidad atribuida mayor culpabilidad experimentada?, ¿Existen diferencias en cuanto a sentir culpa y/o vergüenza en función del sexo? ¿Los diferentes tipos de emociones están condicionadas al tipo de profesión? Para contestar a estas preguntas 161 participantes de las islas de Tenerife y Gran Canaria realizaron un cuestionario en el que se requería tres episodios de culpa y/o vergüenza, el grado de responsabilidad asociado a dichos eventos, así como el grado de emociones expuestas y el estilo de afrontamiento empleado. Por último, también se solicitó una serie de datos sociodemográficos al inicio de este cuestionario como son el sexo, la edad, el estado civil, el nivel de estudios y la profesión. La metodología empleada se basa en investigaciones realizadas por autores como Etxebarria y Pérez (2003) y Parkinson e Illingworth (2009). Los resultados encontrados revelan que tanto la vergüenza como la sorpresa están asociadas con episodios intrapsíquicos, mientras que la tristeza lo está a episodios interpersonales. Respecto al análisis concerniente a la culpa, se encontró que ésta lleva asociada, de manera significativa, el empleo de conductas reparatorias indirectas. Por otro lado, se vio que, aunque existe relación entre los grados de culpa y responsabilidad, ésta no es tan informativa como se esperaba, por lo que sería interesante seguir indagando en esta línea en investigaciones futuras. En cuanto a la variable sociodemográfica sexo en relación con culpa y vergüenza, no encontramos diferencias significativas. Por último, hallamos que la culpa es la única emoción que más se experimenta entre los estudiantes.

**Palabras clave:** culpa, vergüenza, conductas reparatorias, responsabilidad, estilo de afrontamiento.

## ABSTRACT

This study approaches the following questions: Do certain types of situations entail feelings of guilt and / or shame? Does guilt leads to repair the damage? A higher responsibility attributed leads to experience more guilt?, Are there any gender differences regarding to guilt and shame? Do different types of emotions are constrained by the types of professions? To answer all these questions, 161 participants from Tenerife and Gran Canaria had to fill a questionnaire in which three episodes of guilt and / or shame were required and also the level of responsibility associated to these events. As well as, the intensity of other emotions felt at that particular moment and the different coping styles. At last, they were interrogated about some sociodemographic data at the beginning of the questionnaire, such as sex, age, marital status, educational level and profession were requested. The methodology is based on a research done by authors such as Etxebarria and Perez (2003) and Parkinson and Illingworth (2009). The results reveal that intrapsychic events involve emotions such as shame and surprise, while interpersonal events lead to sadness. Regarding the analysis concerning the guilt, we found that this

emotion conducts indirectly reparative behaviors. On the other hand, we also founded a relation between guilt and responsibility. Although, this is not as informative as we expected, therefore it would be interesting to continue a future research on this topic. In terms of sex distinctions related to guilt and shame we found no significant differences. Finally, we found that guilt is the only emotion that is experienced mostly by the students.

**Key words:** guilt, shame, reparative behaviors, responsibility, coping styles.

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio tiene como objetivo principal analizar en detalle la gran variedad de eventos que pueden producir sentimientos de culpa y/o vergüenza, así como las diferentes actitudes que promueven dichas emociones.

Sin embargo, las investigaciones empíricas sistemáticas realizadas sobre las conductas o acontecimientos que provocan culpa y/o vergüenza son aún recientes y escasas. Una de las razones por las que no se conoce mucho acerca de este tema reside en la especial dificultad de su estudio, pues estas emociones no se prestan a la observación directa tan bien como las emociones básicas (miedo, ira, alegría, tristeza, asco o sorpresa), las cuales sí poseen índices expresivos (en particular, faciales). El hecho de que tanto psicólogos como la gente de la calle a menudo no sepan distinguir muy bien entre la culpa y la vergüenza, hace que su estudio a través de autoinformes también suponga un reto añadido (Etxebarria, 2003).

A lo largo de este trabajo se abordarán aspectos fundamentales que pueden estar relacionados con estas dos emociones, tales como los datos sociodemográficos, los diferentes tipos de eventos y estilos de afrontamiento correspondientes, así como el grado de responsabilidad asociado. También se analizará si dichos eventos se ven influenciados por otro tipo de emociones básicas.

En primer lugar, se clarificarán las diferencias entre *guilt* y *shame*, términos que habitualmente se traducen al castellano como culpa y vergüenza, respectivamente.

Estos términos se utilizan a menudo en relación con una misma situación, lo que parece indicar que estas dos emociones se hallan realmente muy próximas. Sin embargo, nuestra propia experiencia, sobre todo, la vivencia subjetiva acerca de ellas, nos indica que tanto lo que nos provoca una y otra emoción es muy diferente. La cuestión es que no resulta nada fácil determinar dónde residen las diferencias entre ellas, especialmente en lo relativo al tipo de eventos que las provocan. De hecho, existe un importante debate sobre las diferencias existentes entre los estudiosos de estas dos emociones (Etxebarria, 2002; Lewis, 2000; Tangney, 1999; Tangney y Dearing, 2002).

Desde sus premisas básicas, la vergüenza y la culpa son sentimientos asociados con ser evaluados negativamente, ya sea por uno mismo o por otros, por no haber cumplidos con los criterios y normas de lo que es bueno, correcto, apropiado y deseable (H. B. Lewis, 1974). Por esta razón, la vergüenza y la culpa son a menudo referidos a las emociones “morales” (Tangney y Steuwig, 2004). Es decir, juegan un papel moral importante en la autorregulación y surgen de la autorreflexión. Además, la vergüenza y la culpa se conocen como las emociones “autoconscientes”, ya que requieren de un concepto de *self* o la capacidad de ver al yo como el objeto de la evaluación (Tracy y Robins, 2004).

Las emociones autoconscientes también son denominadas por algunos autores como “emociones sociales”. En este sentido lo que se resalta son los aspectos interpersonales que estas emociones presentan (Etxebarria 2003).

En primer lugar, a partir de las interacciones sociales que tienen lugar durante el desarrollo, las personas van interiorizando valores y normas culturales que les servirán para establecer una serie de criterios acerca de lo que es correcto o incorrecto, deseable o indeseable en la forma de comportarse. En segundo lugar, estas emociones son consideradas también “sociales” debido a que la mayor parte de las veces surgen en los contextos interpersonales. Por último, estas emociones conllevan tendencias de acción con importantes implicaciones entre las personas. La culpa, por ejemplo, cumple un papel fundamental en la reparación de las relaciones interpersonales en la medida que activa la necesidad de pedir disculpas o de enmendar de algún modo el daño causado (Etxebarria, 2003).

Otro asunto también debatido entre los teóricos sobre estas emociones, es que la vergüenza implica sentimientos negativos acerca del *self* global y estable, mientras que la culpa lleva sentimientos negativos acerca de una conducta o acción específica del propio *self*. (H.B. Lewis, 1971; M. Lewis, 2000; Tangney y Dearing, 2002). Basándose en estas diferencias, estos estudios han demostrado que las personas que atribuyen la responsabilidad de un bajo rendimiento a sus habilidades (un factor interno, estable e incontrolable), tienden a sentir vergüenza. Sin embargo, las personas que atribuyen la responsabilidad de un bajo rendimiento a su esfuerzo (un factor interno, inestable y controlable), tienden a sentir culpa (Brown y Weiner, 1984; Covington y Omelich, 1981; Jagacinski y Nicholls, 1984; Tracy y Robins, 2006b).

Tradicionalmente, los estudios sobre los sentimientos personales de la culpa (por ejemplo, llegar a sentir culpa por las propias acciones) se centraban en la responsabilidad personal atribuida a los eventos. Sin embargo, investigaciones como las de Parkinson e Illingworth (2009) ponen de manifiesto que en ocasiones esta emoción, no solo depende de la autoatribución, sino también de otros factores, como, por ejemplo, cuando alguien hace sentir culpable a otra por un daño del que no es responsable, independientemente de si los motivos que se le infundían eran razonables o no.

Por otro lado, para poder realizar una comprensión de la capacidad de autorreflexionar de las emociones, nos basaremos en el artículo de Leary y Buttermore (2003). En él, se plantea la evolución del *self*, donde propusieron que la autoconciencia implica varias capacidades mentales diferentes que participan de forma independiente. Estas habilidades son el yo extendido (*extended self*), el yo privado (*private self*) y el yo conceptual (*conceptual self* o *symbolic*).

La primera capacidad es el *extended self*, que permite a la gente superar el momento presente para recordarse a sí mismos en el pasado o imaginarse a sí mismos en el futuro. La segunda es el *private self* que participa en la reflexión sobre la información

privada, subjetiva, como los pensamientos, sentimientos, intenciones, recuerdos y otros estados internos. Es de suponer que otros animales experimentan estados subjetivos, pero sólo aquellos con un *private self* pueden pensar en ello conscientemente. Esta capacidad es relevante para la comprensión de las emociones humanas por dos razones: en primer lugar, un organismo que pueda pensar conscientemente acerca de sus estados internos, está al tanto de su conocimiento subjetivo que puede facilitar la conducta adaptativa. Por ejemplo, al pensar conscientemente acerca de nuestras experiencias y por qué las tenemos, nos puede permitir, a veces, modificar nuestras propias reacciones a los eventos. De esta manera, las personas pueden prepararse de antemano para ejecutar o inhibir reacciones particulares cuando se presentan ciertas circunstancias. Por otra parte, si se combina con el *extended self*, la capacidad de reflexionar sobre la experiencia interna permite a la gente imaginar cómo se sentirán en un momento posterior. De tal forma que la persona puede regular su comportamiento en el presente en función de cómo se sentirán sobre la situación en un futuro (por ejemplo, “me arrepentiría haciendo esto”), lo cual proporciona una base para una capacidad de auto-control. En segundo lugar, el *private self* es importante en la experiencia emocional de uno mismo, ya que pensar en ello puede ser necesario con el fin de inferir los estados internos de otros. De hecho, algunos teóricos han propuesto que la capacidad de reflejar los pensamientos y sentimientos de uno mismo, ayuda en el desarrollo, específicamente, en la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona (Gallup, 1997; Humphrey, 1980). Esencialmente, la persona puede inferir las emociones, los pensamientos y las metas de las otras personas, simplemente por la extrapolación a partir de sus propias experiencias, con el fin de imaginar lo que la otra persona está pensando o sintiendo (empatía).

Para nuestros propósitos, el *private self* es relevante para pensar en el estado interior de uno mismo, el cual puede generar emociones adicionales (un hombre puede llegar a sentirse triste o mal consigo mismo porque se siente celoso), y porque surgen muchas emociones de las inferencias de los demás acerca de lo que otras personas podrían estar pensando.

Por último, está la capacidad de *conceptual self*, que consiste en un auto-pensamiento abstracto y simbólico. La aparición de *conceptual self* no sólo permite que la gente pueda caracterizar de manera abstracta, sino también que puedan evaluar esas auto-categorizaciones de acuerdo con los criterios arbitrarios culturales. Por supuesto, las autoevaluaciones tanto positivas como negativas pueden evocar respuestas emocionales, por ello, el *conceptual self* también contribuye en las emociones humanas.

Es importante destacar que estas tres auto-habilidades se pueden dar a la vez. Por ejemplo, cuando la gente piensa acerca de cómo se sentirán en el futuro, están empleando tanto el *private self* como el *extended self*. Del mismo modo, una persona que juzga positivamente su rendimiento en base a los criterios arbitrarios, un criterio simbólico (como, por ejemplo, las notas obtenidas en un examen), está empleando el *extended self* y el *conceptual self*. Por otro lado, una persona que se evalúa de manera negativa en el

presente sus pensamientos que tuvieron lugar en el pasado, está utilizando tanto el *private* como el *extended* y el *conceptual self*.

Otro aspecto relevante a considerar para este estudio son las aportaciones de Echeburúa, Corral y Amor (2001). Para ellos la culpa no es un fin en sí mismo, sino una emoción reguladora que, en general, conlleva a la reparación y a la evitación de daños futuros. Se podría decir que existen tres formas de vivir la culpa, la primera de ellas sería de un modo exclusivo, de remordimiento intenso que puede llegar a generar una inhibición conductual que a veces se expresa en forma de indecisión ante actuaciones futuras. En estos casos, se previene el remordimiento sin afrontarlo directamente, incluso a veces sin conciencia de culpa. La segunda forma sería tomando conciencia apropiada de ella, expresándola verbalmente, pidiendo perdón y asumiendo las responsabilidades consecuentes. Es decir, tratando de buscar soluciones, de reparar daños o de compensar los efectos negativos. La última trata de suprimir la culpa antes de que ésta aparezca. En estos casos, cuando la culpa genera malestar y es rechazada socialmente, al pensar fríamente en ella, se utilizan estrategias de afrontamiento para evitar la responsabilidad como, por ejemplo, buscar excusas, hacer atribuciones externas o quitar importancia a las consecuencias negativas de esas conductas.

Otra perspectiva que se defiende es que cuando tiene lugar la vergüenza, lo que se produce en la persona es el deseo de huir, de esconderse y de desaparecer. Mientras que, en la culpa, lo que tiende a causar es el deseo de pagar la culpa, de autocastigarse o de llevar a cabo una conducta reparatoria. (Barrett, 1995; Fedewa, Burns y Gomez, 2005; Hansberg, 1996). Esta diferencia refleja una de las hipótesis principales de nuestro estudio, la cual cuenta con un amplio apoyo empírico (Ferguson, Stegge y Damhuis, 1991; Lindsay-Hartz, 1984; Lindsay-Hartz, DeRivera y Mascolo, 1995; Wicker, Payne y Morgan, 1983).

Otro punto de interés que queremos explorar es si tanto la culpa como la vergüenza difieren en función del sexo.

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 (instrumentales) y por otro, la identificación con rasgos estereotípicamente femeninos (expresivos) (Parsons y Bales, 1955). La expresividad incluye rasgos característicos 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 característicos masculinos como la independencia, la asertividad, la alta orientación a la tarea o la ambición.

Diversos estudios han mostrado que la identificación con dichos rasgos de género es un factor relevante a la hora de explicar diferencias sexuales en distintas variables psicológicas y culturales (Dambrun, Duarte y Guimond, 2004), así como en la experiencia y expresión emocional (Fischer, 1993). Dicha identidad de género es una de las variables

que determinan en mayor medida la forma de pensar, comportarse y sentir y, además, está directamente relacionada con la socialización diferencial de mujeres y hombres (Tajfel y Turner, 1986).

Por otro lado, otros estudios plantean que las mujeres presentan una voz moral diferente a la de los hombres, es decir, que el modo de plantearse y razonar los problemas morales, así como de experimentar la culpa, son distintos en ambos sexos (1982; Gilligan y Attanucci, 1988; Gilligan y Wiggins, 1987).

Sería interesante conocer si en ambos sexos, tras el cambio cultural que se ha ido experimentando a lo largo de los últimos años, se siguen manteniendo o no dichas diferencias a la hora de sentir culpa y vergüenza.

Por último, también analizaremos en qué medida las diferentes emociones están influenciadas por el tipo de profesión. La razón de esta elección se debe a la poca investigación que ha recibido al respecto.

## **MÉTODO**

### *Sujetos*

La muestra del estudio se compuso de 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.

La selección de la muestra se hizo principalmente con participantes del entorno de las autoras. Posteriormente, se recurrió a personas con un rango de edad y sexo concretos con el fin de compensar y equilibrar la muestra. Este procedimiento tuvo como principal obstáculo la colaboración del sexo masculino, acentuada en los dos últimos rangos de edad. Aun así, se consiguió una muestra razonablemente equilibrada.

### *Procedimiento de selección*

Para conseguir la información se utilizó un cuestionario, dándose previamente indicaciones sobre la realización del mismo. En primer lugar, se recogieron datos sociodemográficos de los participantes para, a continuación, empezar la recogida de la



información sobre la investigación: se debían de apuntar tres episodios donde se hubiesen experimentado culpa y/o vergüenza en el transcurso del año anterior. A continuación, se debía indicar el grado de responsabilidad percibido y las distintas emociones asociadas al episodio. Por último, se preguntaba por el tipo de solución que se había aplicado en ese episodio concreto.

En un principio se utilizó, para clasificar las respuestas, el sistema de categorías propuesto por Etxebarria y Pérez (2003). Tras una primera valoración de este sistema se decidió adaptarla a la recogida de la muestra, eliminando algunas categorías y añadiendo otras de elaboración propia, como es el caso de *Sexual*. Este mismo método se llevó a cabo con el estilo de afrontamiento: se utilizó el sistema propuesto por Echeburúa, De 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, 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 pedían tres episodios recientes transcurridos durante el último año de culpa y/o vergüenza, tomado de Etxebarria y Pérez (2003). Después, se medía en una escala de 1 a 4 el grado de responsabilidad percibida por el participante, así como las 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 Illingworth (2009) donde la escala original, que era de 1 a 9, fue reducida. Por último, se pidió a los participantes que redactaran la manera en la que afrontaron dichas situaciones, tomado de Etxebarria y Pérez (2003).

Para el análisis de los datos se utilizó tanto el excel, para la recogida de datos descriptivos, como el SPSS para el análisis estadístico de los mismos.

### *Procedimiento general*

Al iniciar la investigación se siguieron una serie de pasos. En primer lugar, se realizó una búsqueda de información e investigaciones desarrolladas anteriormente sobre el tema, lo que permitió no solo tener un primer acercamiento a este, sino también ver la forma en la que se había investigado esto a nivel metodológico en el pasado.

A continuación, se llevó a cabo una fase de elaboración del cuestionario, que duró un mes. En ésta se tuvieron en cuenta los cuestionarios de Parkinson e Illingworth (2009) y Etxebarria y Pérez (2003) para la creación de un nuevo cuestionario que adoptase cosas de ambos. Se adaptó la escala de medición de Parkinson e Illingworth 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 pase del cuestionario, 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 les dejaba un tiempo variable de respuesta, siendo la media un día. Podemos dividir esta fase de la investigación en dos, siendo la primera una recogida de datos general, sin mirar los datos demográficos para, en la siguiente fase, llevar a cabo una recogida específica con el objetivo de equilibrar los distintos grupos y que hubiera un número similar de personas de los distintos sexos y grupos de edad.

Posteriormente, se llevó a cabo la categorización de los episodios y estrategias de afrontamiento basándonos en los sistemas utilizados por Etxebarria y Pérez (2003) y Parkinson e Illingworth (2009), respectivamente, donde se realizaron adaptaciones bien por la escasa o nula aparición de casos o bien por la presencia de otros nuevos.

En la Tabla 1 se recogen las definiciones y ejemplos correspondientes a las diferentes categorías de los distintos episodios.

**Tabla 1.** *Categorización inicial de la variable “Tipos de Episodios”.*

<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”</i>

---

		<i>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 produjo distanciamiento con otra persona, bien por responsabilidad de esta o de la otra parte	<i>“De un momento a otro deje de tener contacto con un amigo que tenía desde la infancia”</i>
<b>Otras</b>	La persona describe una situación que no se corresponde con ninguna de las categorías descritas anteriormente	<i>“Me llamaron para ofrecirme un trabajo por muy poco dinero”</i>
<b>Descuido de uno mismo</b>	La persona describe una situación propia en la que se ve afectada su salud física, psicológica o social	<i>“Estando a dieta me comí una pizza entera, aunque el médico me recomendó encarecidamente que no lo hiciera”</i>

---

<b>Discutir, llevar la contraria</b>	La persona describe una situación en la que se muestra disconforme con una decisión o argumento de otra persona respecto a algún asunto	<i>“Me peleé con mi padre en nochebuena por temas políticos”</i>
<b>Fallos, torpezas</b>	La persona describe una situación en la que cometa una equivocación, desacierto o imprudencia.	<i>“Llegué tarde a una clase, abrí la puerta y me tropecé. Además, esa clase no era la mía”</i>
<b>Mentir</b>	La persona describe una situación en la que engaña a otra persona	<i>“Le dije a mi hijo que iríamos al parque a jugar cuando realmente lo llevé al hospital para operarle de fimosis”</i>

La Tabla 2 recoge tanto las definiciones como los ejemplos de los diferentes tipos de 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 directa 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>
---------------------	--	---

---

Debido al gran abanico, tanto del tipo de episodios como del tipo de estrategias de afrontamiento, se decidió realizar una agrupación más amplia para un mejor análisis estadístico.

La Tabla 3 recoge el nuevo agrupamiento de las categorías pertenecientes a los Tipos de Episodios.

**Tabla 3.** *Agrupación de los “Tipos de Episodios” a categorías más amplias.*

<b>Nueva categoría</b>	<b>Tipos de Episodios</b>
<b>Intrapsíquicos</b>	Descuido de trabajo o estudio Omisión por falta de valor Descuido de uno mismo Fallos, torpeza
<b>Interpersonal</b>	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, Mentir
<b>Otras</b>	

---

Se decidió prescindir de la categoría “Otras” 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.

La Tabla 4 recoge el nuevo agrupamiento de las categorías pertenecientes a los Estilos de Afrontamiento.

**Tabla 4.** *Agrupamiento de los Estilos de Afrontamientos a categorías más amplias.*

<b>Nueva categoría</b>	<b>Estilo de Afrontamiento</b>
<b>Evitación</b>	Negación Evitación Olvido Minimización Justificación Atribución de la culpa a: la víctima, factores personales y/o factores externos
<b>Reparación directa</b>	Orientadas a la reparación directa hacia los demás Orientadas a la reparación directa hacia uno mismo Buscar ayuda
<b>Reparación Indirecta</b>	Orientadas a la reparación indirecta
<b>Remordimiento</b>	
<b>Otras</b>	

Al igual que en la Tabla 3, en la Tabla 4 se prescindió de las categorías “Otras” y “Remordimiento” por los mismos motivos comentados.

La duración de esta fase fue de dos semanas y se llevó a cabo mientras tenía lugar el paso de la información a la tabla de datos Excel. Por último, se realizó el análisis estadístico de los datos mediante el SPSS, que duró dos semanas. Seguidamente se comenzó con un análisis general para luego confirmar las hipótesis planteadas. En el análisis se utilizaron, por un lado, como variables dependientes: Edad, Sexo, Estado civil, Nivel de estudio y Profesión y por otro, como variables independientes: Tipo de episodio, Responsabilidad, Tristeza, Vergüenza, Decepción, Enfado, Sorpresa, Culpa, Indiferencia y Estrategias de afrontamiento. En algunos casos se utilizaron ciertas variables independientes como dependientes y viceversa con la finalidad de realizar los análisis pertinentes.

Por último, cabe mencionar que a la hora de pasar 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 de los participantes, pudiendo activar, además, la deseabilidad social. En primer lugar, se tardó más tiempo del esperado en recoger los cuestionarios que habíamos entregado. Además, en muchas ocasiones intuimos que 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 estilo de afrontamiento era bastante más frecuente que en otras investigaciones y entre lo que nosotras esperábamos encontrar. Creemos que esto se podría haber evitado intentando hacer una escala en la que fuera menos evidente lo que pretendíamos medir. También se podía haber preguntado por el estilo de afrontamiento mediante preguntas cerradas, lo que llevaría a menos subjetividad por parte de las autoras para categorizar.

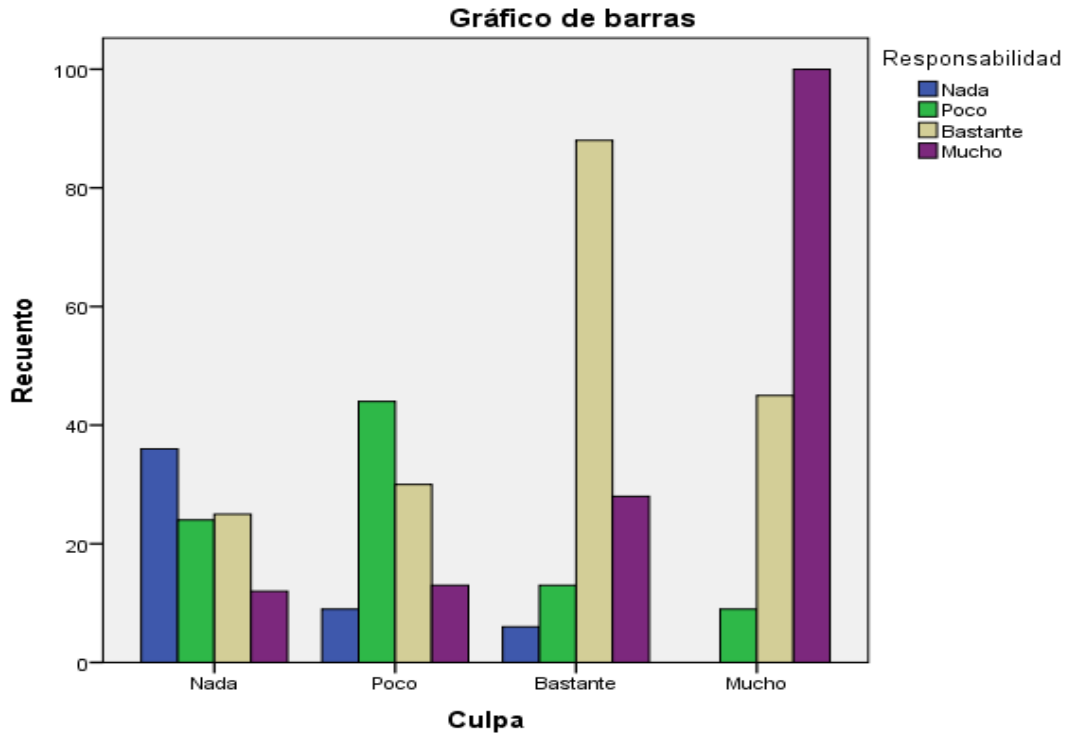
## **RESULTADOS**

A continuación, se expondrán los diferentes análisis correspondientes a las hipótesis de nuestro trabajo.

### *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 ellas. Es decir, cuanto más alta es la atribución de responsabilidad al episodio, más alta es la culpabilidad experimentada y viceversa. Sin embargo, es necesario aclarar que no es absolutamente imprescindible sentirse responsable para experimentar culpa (ver *Gráfico 1*). Este resultado coincide con lo hallado en anteriores investigaciones.





*Gráfico 1. Relación entre los grados de Culpa y de Responsabilidad.*

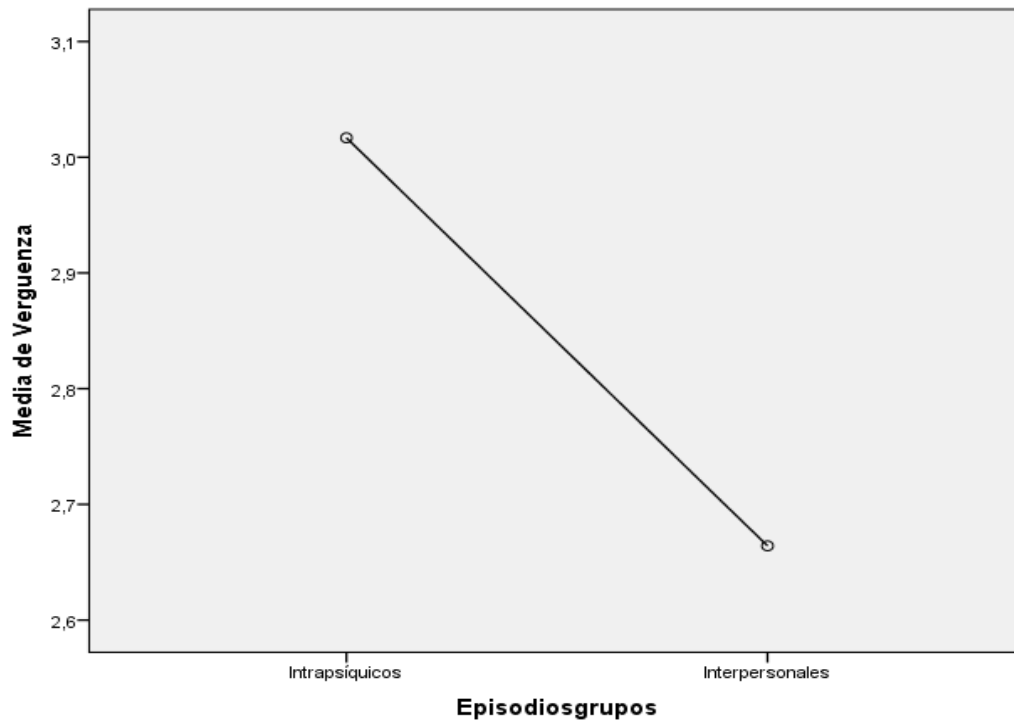
*Los grados de Culpa y Vergüenza difieren en función del Sexo.*

A continuación, se intentó verificar mediante 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 en las demás variables dependientes analizadas (Tipos de Episodios, 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 esperaba encontrar diferencias significativas en función de la variable sexo.

*Diferencias en emociones en función de los Tipos de Episodios.*

En primer lugar, se realizó un análisis de varianza para conocer si la variable independiente Tipo de Episodios causa diferencias en las variables dependientes Culpa, Vergüenza, Tristeza, Sorpresa, Indiferencia, Enfado y Decepción. Este análisis dio como resultado diferencias significativas en tres de las siete emociones evaluadas: Vergüenza  $F_{11,469}=3,170$ ,  $p<0,05$ , Tristeza  $F_{11,470}=6,311$ ,  $p<0,05$  y Sorpresa  $F_{11,470}=93,689$ ,  $p<0,05$ ., como se puede ver en las gráficas 2, 3 y 4.



*Gráfico 2. Grados de Vergüenza en función de los Tipos de Episodios*

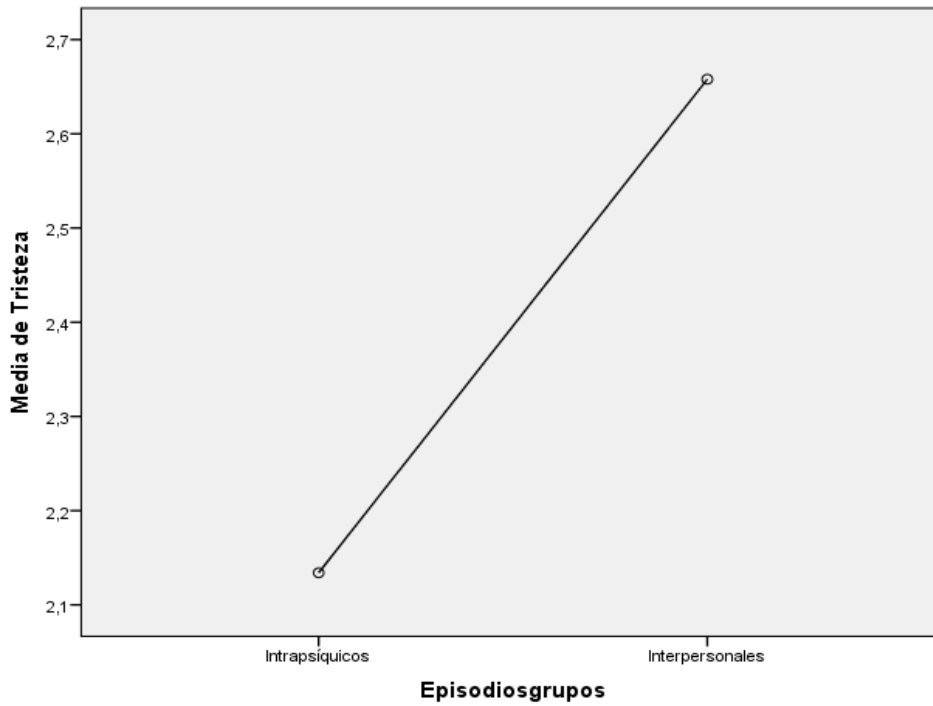


Gráfico 3. Grados de Tristeza en función de los Tipos de Episodios

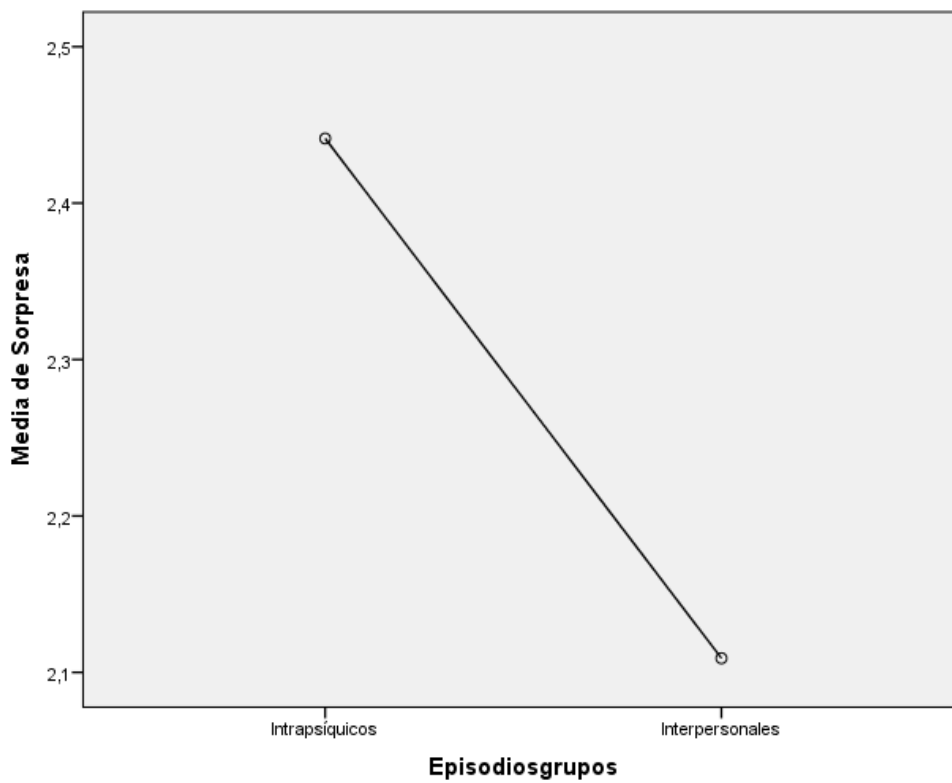
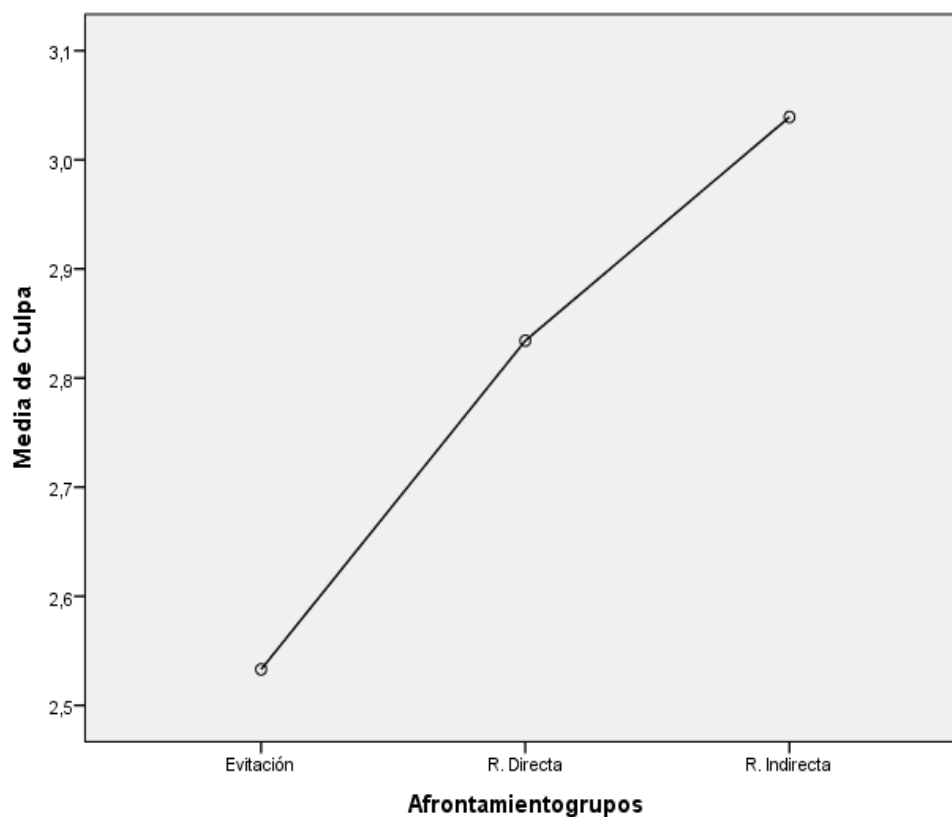


Gráfico 4. Grados de Sorpresa en función de los Tipos de Episodios

*La Culpa conlleva más conductas reparatorias que la Vergüenza.*

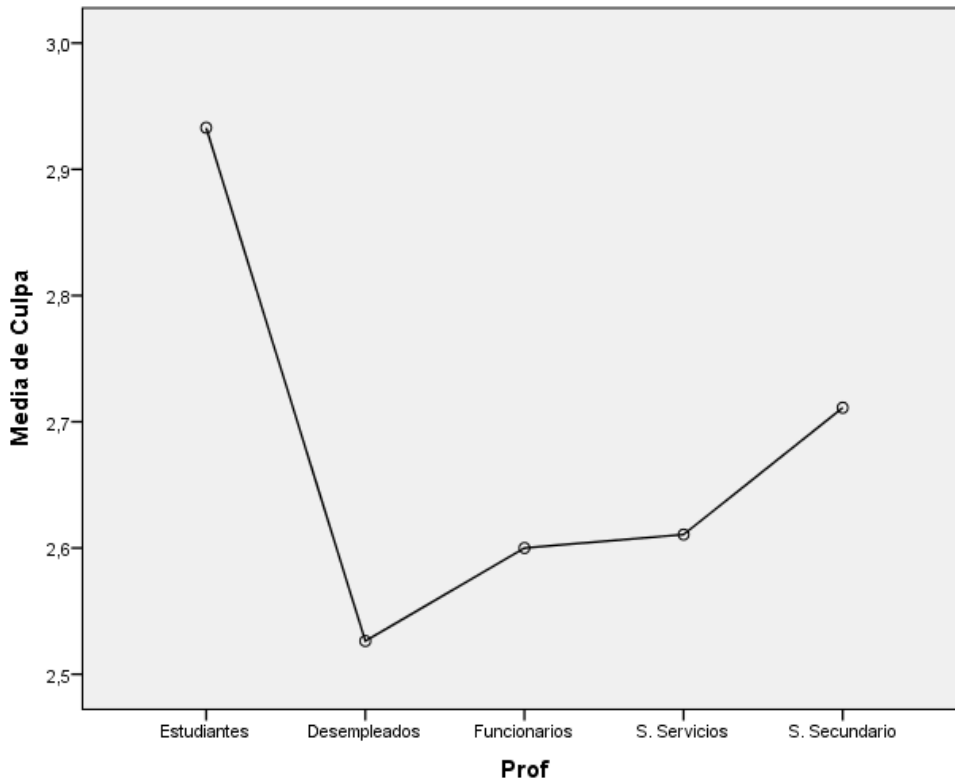
A continuación, para confirmar la existencia de diferencias en los grados de Culpa y Vergüenza en función de las Estrategias de Afrontamiento, se ejecutó un nuevo análisis de varianza. En este caso, se consideró apropiado que la variable independiente fuese Estrategias de Afrontamiento, a pesar de haberla considerado variable dependiente desde un principio. Por otro lado, las variables dependientes fueron los grados de Culpa y los grados de Vergüenza. Se encontraron diferencias significativas respecto a los grados de Culpa  $F_{2,423} = 5,892$ ,  $p < 0,05$ , pero no respecto a los de Vergüenza. Dichos resultados nos permiten concluir que la culpa conlleva conductas reparatorias indirecta de forma contraria a lo que se esperaba (ver *Gráfico 5*).



*Gráfico 5. Diferencias en los grados de Culpa en función de la variable Estrategias de Afrontamiento*

*Diferencias en emociones en función de la Profesión.*

Con el fin de conocer si existen diferencias significativas en las variables dependientes Culpa, Vergüenza, Tristeza, Enfado, Sorpresa, Decepción e Indiferencia en función de la variable independiente Profesión, se llevó a cabo otro análisis de varianza. El resultado obtenido fue que solo resultó significativa la Culpa  $F_{4,477}=2,511$ ,  $p<0,05$ . Se encontró que los estudiantes experimentaron mayor grado de culpa que el resto de profesiones. El análisis realizado es de gran interés, pues apenas hay investigaciones sobre este tema.



*Gráfico 6. Culpa en función de la Profesión.*

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos con anterioridad nos permitirán responder a muchas de las cuestiones planteadas a lo largo de este trabajo.

A través de los análisis de las diferentes emociones, se obtuvieron diferencias significativas con respecto a los distintos tipos de eventos. Por un lado, se asocia la vergüenza y la sorpresa a episodios intrapsíquicos. Creemos que esto se puede deber a que se produce una autocrítica (autoevaluación) que lleva a tener una imagen negativa del *self*. Por una parte, la sorpresa se puede experimentar bien por lo imprevisto de la situación o por la reacción o manera de actuar ante el evento. Por otra parte, la vergüenza se caracteriza por su relación con el sistema de memoria, por ejemplo, recordar aquellos episodios en los que uno se sintió avergonzado (Kaufman, 1999) y por las autoevaluaciones basadas en el *self* y los sentimientos y críticas que surgen de ellas (Tracy y Robins, 2004). En estos casos, las autoevaluaciones están relacionadas con una audiencia imaginaria que se ha creado en base a las experiencias con otros (Baldwin, 1997).

Este dato va en contra de la mayoría de las investigaciones realizadas al respecto, como por ejemplo la de Baldwin y Dandeneau, (2005) quienes afirman que la vergüenza surge de la autoevaluación provocada por la desaprobación de los demás. Es decir, que la vergüenza primero tiene lugar en un contexto interpersonal que posteriormente hace que la persona realice una autoevaluación (intrapsíquica).

Por otro lado, la tristeza se relaciona con eventos interpersonales. Consideramos que esto se debe a que somos seres sociales y las relaciones que establecemos con los demás nos influyen, en especial cuando éstas se ven afectadas por algún agente externo o por nosotros mismos.

En cuanto a los resultados obtenidos acerca de la relación existente entre los grados de culpa y los grados de responsabilidad no son tan informativos. No obstante, este dato no nos limita a confirmar el hecho de que sí existe una cierta relación entre las dos variables. Sin embargo, como ya habíamos mencionado anteriormente, por otros factores, en muchas ocasiones uno puede sentirse culpable independientemente de que haya sido responsable o no del daño causado (Parkinson e Illingworth, 2009).

Autores como Echeburúa, Corral y Amor (2001), TOSCA o Etxebarria (2003) señalaban en sus estudios que las acciones que provocan sentimientos de culpa llevan asociado de manera significativa el empleo de conductas reparatorias. El análisis de nuestros resultados demuestra que se dan dichas conductas pero de un modo indirecto. Por tanto, podemos decir que, ante sentimientos de culpabilidad, las personas tienden a emplear más conductas restauradoras para enmendar los daños causados. Creemos que esto puede deberse a que la gente prefiere compensar el efecto negativo de sus acciones antes que afrontar la situación de forma directa. Si lo hace de ese modo, aumenta la

intensidad del sentimiento de culpabilidad, lo que lleva a la persona a sentir malestar y, por consiguiente, a poner a salvo su ego en un primer momento. Luego, tras una reflexión en la que se considera que se ha causado un mal, tiene lugar la reparación.

Respecto a la variable sociodemográfica sexo en relación con culpa y vergüenza no encontramos diferencias significativas. Este dato puede ser interpretado de forma positiva al considerarlo efecto de la creciente igualdad educativa que se está dando en el contexto actual. El sistema actual de la organización social y política basado en la igualdad defiende el igual acceso y reparto de recursos y poder sin distinguir entre mujer y hombre. Actualmente, las mujeres cada vez tienen más protagonismo y participación pública, adquiriendo así más autonomía y más tiempo libre y de ocio. Por otro parte, los hombres están teniendo más protagonismo y participación privada. Como, por ejemplo, una mayor correspondencia en las tareas domésticas, asumir las responsabilidades familiares, así como, aprender formas no violentas de relación incrementando el papel de la empatía en dicho contexto. Creemos que estos nuevos valores culturales permiten que se presenten nuevas oportunidades para experimentar por igual ambas emociones. No obstante, también consideramos que un tamaño de muestra mayor podría haber hecho posible la existencia de tales diferencias que sí se han encontrado en estudios como el de Etxebarria y Pérez (2003).

Por último, el resultado del análisis realizado entre la variable profesión y las diferentes emociones pone de relieve que la culpa se presenta de un modo más predominante en los estudiantes que en el resto de las profesiones. Este dato se puede explicar debido a la gran cantidad de interacciones sociales que se pueden establecer en un ámbito académico tan dinámico como el de la Universidad, ya que la mayoría de estos estudiantes, pertenecían a esta comunidad. Es decir, cuando se entra en contacto con este entorno aumenta la probabilidad de establecer relaciones interpersonales. La nueva situación académica supone, además, que el estudiante que forma parte de esta nueva comunidad, adquiera otro tipo de responsabilidades y exigencias (buen rendimiento académico, asumir mayor autonomía, tener un mayor grado de competencias y habilidades, un uso adecuado de la economía, etc.). De modo similar, la aceptación por parte del grupo de iguales supone una constante discrepancia entre el deber y el querer (salir de fiesta, dedicar más tiempo a la pareja/familia, derroche de dinero, etc.). Creemos que todas estas circunstancias hacen que los estudiantes sean más vulnerables a sentir culpa.

A la vista de lo expuesto anteriormente, podemos sacar varias conclusiones en claro. La primera de ellas es que, en contra de lo intuitivo, no se encontraron diferencias significativas en cuanto a la relación de la variable sexo con vergüenza y culpa, debido posiblemente bien a los cambios culturales o bien a un tamaño de muestra no suficientemente grande para hallarlas. La segunda es que, las personas experimentan vergüenza ante los diferentes eventos de forma significativa, pero a la hora de afrontar o solucionar dichos episodios presentan sentimientos de culpabilidad. Esto parece indicar

la existencia de una relación asimétrica entre ambas emociones autoconscientes. En tercer lugar, consideramos que, el que la profesión estudiantes y la emoción culpa estén relacionadas es un resultado novedoso, pues apenas hay investigaciones sobre este tema. Por último, desde un punto de vista metodológico, podemos afirmar que el grado de relación entre culpabilidad y responsabilidad es simplemente informativo.



## REFERENCIAS

- Dambrun, M., Duarte, S., y Guimond, S. (2004). Why are men more likely to support group-based dominance than women? The mediating role of gender identification. *British Journal of Social Psychology*, 43, 287-297.
- Echeburúa, E., Corral, P. de., Amor, J. P. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 905 - 929.
- Etxebarria, I. (2003). Las emociones autoconscientes: culpa, vergüenza y orgullo. En E. G. Fernández-Abascal, M. P. Jiménez y M. D. Martín (Coor.). *Motivación y emoción*, 369 – 393. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/264909909>
- 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*, 2, 241 – 252.
- Fischer, A.H. (1993). Sex differences in emotionality: Fact or stereotype? *Feminism and Psychology*, 3, 303-318.
- Gilbert, P. The Evolution of Shame as a Marker for Relationship Security. En Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Edits.). (2007), *The Self-Conscious Emotions* (pp. 283-303). Nueva York: The Guilford Press.
- Leary, M. R. How the Self Blame Involved in Affective Experience. En Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Edits.). (2007), *The Self-Conscious Emotions* (pp. 38-50). Nueva York: The Guilford Press.
- Lickel, B., Schmader, T., Spanovic, M. Group-Conscious Emotions. En Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Edits.). (2007), *The Self-Conscious Emotions* (pp. 351-366). Nueva York: The Guilford Press.
- Parkinson, B., Illingworth, S. (2009). Guilt in response to blame from others. *Cognition and emotion*, 8, 1589 – 1614. doi: 10.1080/02699930802591594
- Parsons, T., y Bales, R. F. (1955). *Family, socialization and interaction process*. Nueva York: Free Press.
- Pascual, A., Etxebarria, I., Perez, V. (2007). Culpa y Vergüenza: ¿Los límites entre ambas son los mismos en Castellano, en Inglés y en Euskera? *EduPsykhé*, 6, 3 – 20.
- 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., Stuewig, J., Mashek, D. J. What's Moral about the Self-Conscious Emotions?. En Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Edits.). (2007), *The Self-Conscious Emotions* (pp. 21-34). Nueva York: The Guilford Press.
- Tracy, J. L., Robins, R. W. The Self in Self-Conscious Emotions. En Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Edits.). (2007), *The Self-Conscious Emotions* (pp. 3-16). Nueva York: The Guilford Press.
- Wong, Y., Tsai, J. Cultural Models of Shame and Guilt. En Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (Edits.). (2007), *The Self-Conscious Emotions* (pp. 209-219). Nueva York: The Guilford Press.



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.

.....

.....

.....

.....

.....