



Persona

ISSN: 1560-6139

dalvarez@correo.ulima.edu.pe

Universidad de Lima

Perú

Fontaine, Johnny R.J.; Estas, Catherine; Corveleyn, Jozef; Herrera, Dora; Fernández, Manuel

Análisis componencial de experiencias de culpa y vergüenza en Lima: reporte preliminar

Persona, núm. 4, 2001, pp. 201-224

Universidad de Lima

Lima, Perú

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118178008>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

# Análisis componencial de experiencias de culpa y vergüenza en Lima: reporte preliminar

Johnny R.J. Fontaine, Catherine Estas & Jozef Corveleyn

Universidad Católica de Lovaina

Lovaina, Bélgica

Dora Herrera & Manuel Fernández

Universidad de Lima

Lima, Perú

*Mediante una investigación cualitativa se estudiaron las características que definen las emociones de culpa y vergüenza en una población de estudiantes limeños. Se analizó la descripción de todas las situaciones dentro del marco de un enfoque componencial de la emoción. Se construyeron categorías que referían el tipo de situación antecedente, evaluaciones, experiencias subjetivas, reacciones psicofisiológicas, prontitud para actuar y reacciones emocionales, procesos de regulación y las consecuencias cognitivas. En el material cualitativo codificado surgió una clara diferenciación entre la culpa y la vergüenza.*

---

vergüenza / culpa / investigación cualitativa / enfoque componencial de las emociones

---

## **A preliminary report on a componential analysis of the experiences of guilt and shame in Lima**

*The defining characteristics of the emotions guilt and shame are investigated in a student population in Lima by means of a qualitative research. All situation descriptions were analyzed within the framework of the componential emotion approach. Categories were constructed that referred to the type of situational antecedent, appraisals, subjective experiences, psycho-physiological reactions, action readiness and emotional reactions, regulation processes and cognitive consequences. In the coded qualitative material, a clear differentiation between guilt and shame experiences emerged.*

---

shame / guilt / qualitative research / componential approach to emotions

---

Traducción del inglés por Cecilia Chau y Dora Herrera

Dirección del autor: johnny.fontaine@psy.kuleuven.ac.be

El presente estudio constituye el primer paso en una investigación sobre experiencias de culpa y vergüenza en Lima, la capital del Perú. Las emociones de culpa y vergüenza tienen una larga tradición en investigaciones psicológicas, (por ejemplo, Ausubel, 1955; Nuttin, 1952), transculturales (por ejemplo, Piers y Singer, 1953; Triandis, 1988) y antropológicas (Benedict, 1946; Mead, 1952). En la última década, sobre todo, ha habido un renovado interés sobre estas emociones en postulados psicológicos (por ejemplo, Baumeister, Stillwell, y Heatherton, 1994; Tangney, 1995a,b). Sin embargo, los postulados e investigación sobre culpa y vergüenza no están exentos de problemas. Ciudadanos comunes y psicólogos (sin estar especializados en culpa y vergüenza), encuentran difícil diferenciar la culpa de la vergüenza a nivel abstracto. Incluso un psicólogo especializado en culpa y vergüenza no está de acuerdo en cómo tendrían que ser diferenciadas estas dos emociones. Además, hay un gran debate sobre si la propensión especialmente a sentir culpa, se caracteriza por consecuencias psicológicas positivas antes que negativas. Más aún, el hecho de que los términos anglosajones *guilt* y *shame* puedan ser traducidos al español como culpa y vergüenza, no garantiza que los hallazgos empíricos encontrados en bibliografía occidental, predominantemente anglosajona, se generalicen al contexto peruano (Russell, 1991; Mes-

quita, Frijda y Scherer, 1997). Debido a estos problemas, el primer paso del proyecto de investigación que se reporta en este documento, se centra en cómo se experimentan diariamente la culpa y la vergüenza en el contexto cultural limeño. Las preguntas del presente estudio son:

- En un contexto limeño, a qué situaciones emocionales en concreto y a qué procesos emocionales, se refieren los términos culpa y vergüenza,
- Si la culpa y la vergüenza son diferenciadas de forma precisa una de la otra y cómo se hace esta diferenciación, y
- En qué grado las características de la culpa y la vergüenza pueden ser comprendidas en términos de las teorías predominantemente occidentales de *shame* y *guilt*.

La investigación de las situaciones y de las reacciones emocionales experimentadas en concreto, dentro de un contexto limeño, debería garantizar una visión ecológicamente válida entre estos dos términos emocionales. Para poder garantizar y analizar la enorme cantidad de información que se ha generado en la presente investigación, nos apoyamos en la teoría componencial de la emoción.

De acuerdo con esta teoría, las emociones serán conceptuadas como procesos complejos que se eliciten en situaciones antecedentes específicas y consisten en las relaciones entre varios componentes de la emoción, entre los

cuales lo más importante son las evaluaciones, expresión emocional, cambios fisiológicos, experiencias subjetivas, prontitud para actuar, consecuencias cognitivas (Mesquita *et al.*, 1997), y los procesos de regulación (Frijda, 1986). Los componentes de evaluación consisten en la interpretación del antecedente situacional como relevante (positiva o negativamente) para los propios intereses del sujeto. Se presume que a menudo este proceso no es consciente y es automático. Una vez que una situación es evaluada como significativa, se pueden activar otros componentes en el proceso emocional. El componente de expresión emocional se refiere a la expresión vocal y facial. Puede estar acompañado de cambios fisiológicos, tales como un incremento de los latidos del corazón, temperatura y profundidad respiratoria. La experiencia subjetiva se refiere a la cualidad subjetiva de todo el proceso emocional o a aspectos de éste experimentados conscientemente por el sujeto. El componente más importante del proceso emocional es la prontitud para actuar. En general, lo más característico de la emoción es que afecta el estado general de activación de un individuo o que lleva a la emergencia de tendencias de acción específicas, las cuales pueden, aunque no deberían, producir una conducta concreta específica. El desarrollo específico de un proceso emocional y la conducta específica que finalmente produce, dependen de los procesos de

regulación que podrían repercutir en todos los componentes del proceso (Frijda, 1986). Las experiencias emocionales, especialmente cuando son muy intensas, pueden producir un impacto perdurable en el sistema de creencias de la persona y por lo tanto tener consecuencias cognitivas. En el presente estudio se investiga el contenido concreto de cada uno de los componentes de las emociones, para la culpa y la vergüenza. Al utilizar la teoría componencial de la emoción para el material cualitativo, es posible separar los aspectos de los procesos emocionales de los aspectos del contenido emocional. Esto permite un análisis detallado de las similitudes y diferencias entre culpa y vergüenza. Antes de presentar esta investigación, se expondrán los principales debates que hay en la bibliografía sobre culpa y vergüenza.

#### **CONTROVERSIAS EN LA BIBLIOGRAFÍA SOBRE CULPA Y VERGÜENZA**

En la bibliografía psicológica y antropológica más antigua, la culpa y la vergüenza se diferenciaban en términos de una dimensión interna-externa (por ejemplo, Benedict, 1948). De acuerdo con esta definición, la culpa se caracteriza por una referencia interna de lo que otros piensan que no es importante, lo que importa es si una persona juzga que su conducta ha violado o no estándares personales internalizados. Lo más característico de la culpa sería la llamada toma repentina de consciencia. Buss

(1980), por ejemplo, señala que la culpa se hace claramente más importante cuando uno ha violado algún estándar interno sin que nadie haya visto o haya detectado el mal paso. La vergüenza, entonces, se caracterizaría por centrarse en lo externo. La reacción de los demás a la conducta de uno desempeñaría un papel central en la experiencia de la vergüenza. Para la vergüenza es importante si hay o no una audiencia que reacciona a la mala conducta de uno. La experiencia de exponerse al rechazo de la audiencia sería lo central, de acuerdo con este enfoque.

Algunos antropólogos (por ejemplo, Mead, 1952; Benedict, 1948), basándose en la distinción interna-externa, han distinguido grupos culturales en términos de centrarse relativamente ya sea sobre la culpa o la vergüenza como la manera emocional preferida para sancionar conductas. En algunos grupos culturales, especialmente grupos culturales occidentales, las personas estarían más centradas en sus estándares de conducta personales, internos, y tendrían mayor propensión a reaccionar con culpa en caso de la violación de una norma. En otros grupos culturales, especialmente grupos culturales no occidentales, las personas atribuirían mucho más importancia a su posición dentro del grupo y a la evaluación de los otros; por lo tanto, temerían más la reacción de los otros. En estos grupos culturales, la vergüenza sería una reacción emocional más prevalente a la

violación de una norma. La distinción entre culturas de culpa y culturas de vergüenza han sido recientemente evaluadas por algunos psicólogos transculturales, por ejemplo Triandis (1980) y Bierbrauer (1992). Ellos han enlazado la distinción entre culturas de culpa y de vergüenza a las dimensiones culturales del individualismo y colectivismo. En grupos culturales individualistas, centrados en el individuo y en sus normas personales, la culpa sería una reacción más prevalente. En grupos culturales colectivistas, centrados en el grupo, la vergüenza sería una reacción más prevalente.

La distinción entre culpa y vergüenza en términos de una dimensión interna-externa no está a la par con las recientes conceptualizaciones e investigación sobre culpa y vergüenza. En la última década, las emociones de culpa y vergüenza han ganado un renovado interés en la investigación psicológica. Mucha de esta investigación está basada en el trabajo de Lewis (1971), en el cual ella distingue culpa y vergüenza en términos de centrarse en la conducta en contraste a centrarse en el *self*. De acuerdo con la autora, la culpa se caracteriza por centrarse en la conducta que causa que se haga algo mal y las consecuencias negativas de esta conducta. El centrarse en la conducta llevaría a la tendencia de reparar en las consecuencias negativas de la propia conducta. La vergüenza, por otro lado, estaría más caracterizada por centrarse negativa-

mente en el *self*. En una experiencia de vergüenza, todo el *self* es percibido como deficiente. Dado que el *self* es percibido como débil e incompetente para lidiar con la situación lícitadora de vergüenza, llevaría a la tendencia de desaparecer de la situación. Por ello, en esta nueva conceptualización se enfatizan los aspectos sociales (externos) de la culpa, es decir, en centrarse en cómo uno ha afectado negativamente a otras personas. Más aún, los aspectos internos de la vergüenza se hacen centrales, dado que la vergüenza se define por centrarse de forma negativa en el *self* global. Para resumir, la nueva conceptualización de la culpa y de la vergüenza rechaza la diferenciación de ambas emociones en términos de una dimensión interna-externa y la reemplaza con la dimensión conducta-*self*.

Además de esta controversia sobre la diferenciación entre culpa y vergüenza, donde hoy en día la dimensión conducta-*self* forma la diferenciación dominante en la investigación psicológica; todavía persiste el debate en la bibliografía psicológica sobre las consecuencias interpersonales e intrapersonales de la propensión a la culpa. De acuerdo con Tangney (1995 a,b), la propensión a la culpa no tiene consecuencias negativas ínter o intrapersonales y consecuencias interpersonales positivas. Ella basó su trabajo empírico en la distinción de Lewis (1971) de culpa y vergüenza en términos de la conducta y el *self*. Esta hipótesis sigue de la defini-

ción de culpa en términos de centrarse en la conducta, las consecuencias de la conducta y una tendencia a reparar el daño. De acuerdo con este punto de vista, el actuar incorrectamente no es magnificado al *self* total. La persona mantiene un sentido de agente y arregla las cosas en la experiencia de culpa y por lo tanto restaura lazos interpersonales. Tangney (1995b) ha demostrado con su instrumento, el test de afecto auto-consciente (Test of Self-Conscious Affect) que una propensión a centrarse en la conducta y la acción reparadora en situaciones típicas de culpa y vergüenza, no se relacionan o lo hacen marginalmente, a las evaluaciones de depresión y ansiedad y se relacionan positivamente con otras regulaciones orientadas hacia la empatía y a la cólera no destructiva. Fontaine, Luyten, De Boeck y Corveleyn (2001) han demostrado que se relacionan positivamente a la frecuencia reportada de amor y negativamente a la frecuencia reportada de odio. Sin embargo, desde una perspectiva clínica, es casi evidente en sí misma la relación positiva entre la propensión a la culpa y las consecuencias intrapersonales, sobre todo negativas. Incluso sentimientos excesivos de culpa constituyen un criterio para el diagnóstico de depresión (por ejemplo, DSM-IV y el inventario de depresión de Beck). Harder, Cutler y Rockart (1992) han demostrado que incluso en poblaciones no clínicas, por un lado hay una relación positiva entre la frecuencia de

la culpa reportada y la experiencia relacionada a la culpa y por otro, depresión y ansiedad.

Con respecto a la propensión a la vergüenza, hay un consenso acerca de sus consecuencias intra e interpersonales. Tangney (1995b), por un lado, ha encontrado que una tendencia para centrarse negativamente en el *self* en típicas situaciones de culpa y vergüenza, está realmente relacionada a puntajes más altos en los cuestionarios de ansiedad y depresión. Por otro lado, Harder *et al.* (1992), han encontrado una relación positiva entre la frecuencia reportada de experiencias relacionadas a vergüenza con depresión y ansiedad.

En el trabajo de Tangney (por ejemplo, 1995a,b) se pueden encontrar tres explicaciones importantes sobre la divergencia en los hallazgos entre un enfoque situacional y uno de frecuencia de la culpa y la vergüenza. Primero, los sujetos no pueden distinguir muy bien entre culpa y vergüenza a nivel abstracto. Ella encontró que incluso en situaciones concretas, las personas encuentran difícil distinguir ambas emociones. Ésta es una explicación lingüística que señala que las personas no pueden distinguir, de manera clara, la culpa de la vergüenza, como términos. Segundo, de acuerdo con Tangney, pedir a los sujetos que indiquen la frecuencia de las experiencias de culpa y vergüenza es una tarea relacionada con el *self*. Si se pregunta a los sujetos sobre aspectos relacionados consigo mismos va a ser

más probable que se obtengan respuestas relacionadas con la vergüenza. Según Tangney, una propensión a la culpa sólo puede ser evaluada centrándose en la conducta, en situaciones concretas. Una tercera explicación es la culpa fusionada con la vergüenza. Tangney reconoce que la culpa y la vergüenza son estados emocionales, estrechamente relacionados, que a menudo ocurren juntos. Ella plantea la hipótesis de que la culpa sólo puede causar las, tan a menudo, reportadas consecuencias negativas cuando se fusionan con la vergüenza. Pero aun así, las consecuencias negativas de la culpa se deben, entonces, al fuerte componente de vergüenza y no a la culpa como tal.

Las controversias en las características de definición diferenciadas de la culpa y la vergüenza, y en las consecuencias inter e intraindividuales, constituyen los antecedentes del presente estudio. Sobre la base de los hallazgos de Tangney en una cultura anglosajona (1995a,b), podemos aseverar que un análisis detallado de las experiencias emocionales específicas de la vida diaria no sólo ofrece posibilidades para estudiar la culpa y la vergüenza de una manera ecológica válida, sino que además ofrece el mejor enfoque para diferenciar la culpa de la vergüenza.

## **MÉTODO**

### ***Sujetos***

En total, 82 estudiantes (31 hombres, 47 mujeres, cuatro sin información sobre sexo) respondieron al nuevo cuestionario estructurado sobre experiencias de culpa y de vergüenza (véase más adelante). Treinta y ocho estudiantes tenían entre 17 y 19 años, 35 entre 20-25, uno entre 26-30 y cuatro más de 30 (no tuvimos información sobre la edad en cuatro estudiantes). Cuarenta y ocho estudiantes pertenecían a la Universidad de Lima, 30 a la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y dos a la Pontificia Universidad Católica del Perú (no tuvimos información acerca de la universidad en donde estudiaban los otros ocho estudiantes).

### ***Instrumento***

Se elaboró un cuestionario en el que se pidió a los sujetos que recuerden cuatro eventos de su propia vida en los meses pasados en los cuales hayan experimentado o podrían haber experimentado culpa o vergüenza. Para estimular en los sujetos la mayor cantidad de culpa y vergüenza posible, se les pidió que recordaran:

- un evento en el cual ellos experimentaron principalmente vergüenza y poca o ninguna culpa,
- un evento en el cual ellos experimentaron principalmente culpa y poca o ninguna vergüenza,

- un evento en el cual experimentaron culpa y vergüenza, y
- un evento en el cual no experimentaron culpa ni vergüenza, pero en el cual otras personas pudieron haber sentido culpa o vergüenza.

Una vez que los sujetos identificaron estos cuatro eventos, se les pidió que describiesen, en sus propios términos, los eventos y sus propias cogniciones, sentimientos y acciones durante y después de estos eventos.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En la misma línea de la teoría componencial, se han analizado los datos en dos partes separadas. Primero, se revisa las situaciones antecedentes, las cuales hacen referencia a los aspectos “objetivos” de la descripción de los sujetos, a aquello que pasó y que puede ser observado por otros. En segundo lugar se revisa la parte subjetiva de las descripciones que son capturadas por los componentes de la emoción.

### ***Antecedentes situacionales***

No todos los sujetos recordaron cuatro situaciones, tal como se les había requerido en el cuestionario. En total fueron 83 eventos en la condición de vergüenza, 80 eventos en la condición de culpa, 68 eventos en la condición de culpa y vergüenza, y 67 eventos en la condición de no culpa ni vergüenza. Así, un total de 298 situaciones fueron generadas por los sujetos.



### ***Construcción de la tipología situación***

Primero se investigó qué tipos de situaciones antecedentes causaron culpa y vergüenza en un contexto limeño. La construcción de la tipología fue realizada de una manera empírica y cultural específica. La imposición cultural en la construcción de una tipología situación fue evitada al preguntar a 21 jueces locales (estudiantes limeños que no participaron en la investigación<sup>1</sup>) para identificar la similaridad entre las situaciones. La similaridad entre las situaciones se obtuvo en dos momentos. En un primer momento los jueces seleccionaron todas las situaciones en 15 grupos de similaridad basados en las características de las situaciones. Los jueces podían elegir el contenido de estos 15 grupos libremente y podían poner tantas situaciones como consideraran con-

veniente en cada grupo si es que éstas se ajustaban a los mismos. En un segundo momento, cada juez identificaba la similaridad por pares entre los quince grupos que habían construido por sí mismos en una escala likert de cinco puntos (cinco muy similar y uno no similar). Basándose en ambas tareas una matriz de similaridad entre todas las situaciones por juez se construyó con similaridades alineadas de seis (ambas situaciones fueron puestas en la misma categoría) hasta una (ambas situaciones fueron puestas en una categoría diferente que fueron consideradas como no similares en absoluto). Finalmente, una matriz de similaridad promedio entre todas las situaciones fue construida con los 21 jueces. Sobre esta matriz se desarrolló un análisis jerárquico de Cluster. Basándose en ambos criterios estadísticos (pseudo  $t^2$  y pseudo F) y se seleccionó una solución de interpretabilidad con 15 grupos. Esta solución fue considerada por el 52.2% de las distancias promedio generadas por los jueces. La atención se centró sólo en aquellos grupos que contenían por lo menos el 5% de las situaciones. Hubo seis de esos grupos. El grupo más grande contenía 79 situaciones que mayoritariamente hacían referencia a circunstancias embarazosas. El segundo grupo más grande contenía 63 situaciones. Estos grupos compartían los temas de relaciones de pareja (conflictos con amigos y personas amadas). El tercer grupo contenía 43 situaciones que ha-

<sup>1</sup> Desafortunadamente, el análisis de los antecedentes de las situaciones se superpone sólo de forma parcial con la información obtenida de la muestra presentada en la sección Método. Por un lado, algunos de los participantes no devolvieron su cuestionario a tiempo, por lo cual sus descripciones sobre la situación no pudieron utilizarse en el proceso de clasificación por similitud. Por otro lado, se perdió contacto con cuatro estudiantes que nos ayudaron en la labor de investigación. Como consecuencia, perdimos descripciones de las reacciones emocionales de 14 sujetos. Sin embargo, se pudo recuperar las descripciones de la situación pura, de estos sujetos. Estas descripciones han sido incluidas en el proceso de clasificación por similitud. En total 296 situaciones fueron clasificadas por jueces profesionales.

cían referencia a las relaciones familiares. El cuarto grupo contenía 33 situaciones que hacían referencia principalmente a situaciones de logro (falla en los exámenes). El quinto grupo contenía 24 situaciones que se referían a transgresiones morales, tales como mentir y robar. El sexto grupo contenía 16 situaciones que fueron caracterizadas por uso sucesivo de alcohol y drogas. Las 39 situaciones restantes pertenecieron a uno de los nueve grupos más pequeños.

#### ***Diferencias por condición***

Se investigó si las diferentes situaciones eran diferenciadas entre las cuatro condiciones. Se construyó una tabla cruzada con los seis grupos más grandes como un factor; y, las cuatro condiciones (culpa, vergüenza, culpa y vergüenza, no culpa y no vergüenza) co-

mo el segundo factor. El estadístico chi cuadrado de Pearson claramente indicó que el modelo de independencia tenía que ser rechazado ( $\chi^2=123.19$ ,  $p < .0001$ ). Esto significa que algunos grupos de situación están más relacionados con culpa, y otros grupos de situación están más relacionados con vergüenza. Para la interpretación de los resultados se computaron los porcentajes de las situaciones de sólo vergüenza, situaciones de sólo culpa, situaciones de culpa y vergüenza y situaciones de no culpa no vergüenza (véase tabla N° 1). Las situaciones embarazosas públicas son mayormente condición de “sólo vergüenza”. El comportamiento explícito de violación de normas y problemas con las relaciones familiares es más prevalente en la condición “sólo culpa”, pero también aparece a menudo en la condición

**Tabla N° 1**

Porcentaje de situaciones de solamente vergüenza, situaciones de solamente culpa, situaciones de culpa y vergüenza, y situaciones de no culpa y de no vergüenza para cada agrupación de situación

Agrupación de situación	Condiciones de la investigación			
	Solamente vergüenza	Solamente culpa	Culpa y vergüenza	No culpa no vergüenza
Situaciones de vergüenza pública	73,42	2,53	10,13	13,92
Relaciones familiares	6,98	51,16	25,58	16,28
Comportamiento explícito de violación de normas	4,17	45,83	33,33	16,67
Situaciones de logro	12,12	27,27	30,30	30,30
Relaciones con pares	15,87	25,40	28,57	30,16
Consumo de drogas y alcohol	12,50	12,50	37,50	37,50

“culpa y vergüenza”. Situaciones de logro y problemas con los pares no se diferencian bien entre las cuatro condiciones. Para estas dos situaciones grupo, hay sólo una tendencia a ubicarse con menor frecuencia en la condición “sólo vergüenza”. Situaciones de excesivo uso de alcohol y drogas son, de alguna manera, especiales: o generan culpa y vergüenza o no presentan ninguna de estas dos emociones.

El hecho de que se encuentre una diferencia significativa entre los tipos de situación, por un lado, y las condiciones del diseño de investigación, por otro, forma la primera evidencia para una diferenciación entre culpa y vergüenza. De acuerdo con la definición clásica de vergüenza en términos de un foco externo sobre los otros, se encuentra que las situaciones en las cuáles un público evaluador juega un rol central, son principalmente prevalentes las condiciones de vergüenza. Además, de acuerdo con una clásica definición de culpa se encuentra la conducta violadora de la norma (referida a transgresiones morales) más prevalentes en sólo la condición de culpa. Se puede esperar que estas transgresiones especialmente pueden resultar en el llamado tormento de conciencia. La distribución de los otros grupos situacionales a través de las cuatro condiciones, sin embargo, no se ajustan directamente con la diferenciación clásica entre culpa y vergüenza en términos de la dimensión interna-externa. Las otras distinciones mayores

indicadas en la literatura, a saber, la distinción *self*-conducta, no es seguida ni interpretada en las distribuciones de los otros grupos de situación.

### **Reacciones emocionales**

*Construcción del sistema de categorías.* Para la identificación de los tipos de reacciones emocionales, podría haber sido interesante proceder del mismo modo que para la identificación de situaciones antecedentes y solicitar a un grupo de jueces locales que seleccionen las reacciones emocionales en grupos de similitud. Limitaciones prácticas, sin embargo, no permitieron esta estrategia. En lugar de ello, un sistema extenso de análisis de contenido ha sido construido permitiendo codificar casi todas las reacciones emocionales reportadas (véase apéndice). Este sistema extenso de análisis de contenido fue construido basándose en la literatura de emociones general (aproximación emocional componencial) y específica (culpa y vergüenza) por un lado, y sobre un rico material cualitativo por otro lado. Primero, las consecuencias emocionales reportadas son codificadas de acuerdo con cada uno de los componentes emocionales:

- evaluación
- experiencia emocional subjetiva
- cambios psicofisiológicos
- tendencias a la acción y reacciones emocionales
- consecuencias cognitivas y
- procesos de regulación

Entonces, cada consecuencia emocional reportada es categorizada posteriormente en componentes de categorías específicas (véase apéndice). En total 70 principales y muchas más subcategorías fueron construidas.

Debido a que se trabaja con experiencias emocionales reportadas y recordadas, no se puede pretender tener un reporte objetivo de los varios aspectos de los procesos de emoción, como si ellos hubieran ocurrido. No sólo hay sesgos potenciales de memoria. Es más, con la aproximación del cuestionario, se puede disponer sólo de la información que ha sido hecha consciente durante o después del proceso de emoción. De acuerdo con la teoría componencial de la emoción, una gran parte del proceso emocional es automático y no debe ser procesado conscientemente (Frijda, 1986). De algún modo, toda la información que nosotros tenemos a nuestra disposición puede ser categorizada como experiencias subjetivas. Sin embargo, en el recuento subjetivo de las experiencias, los componentes múltiples del proceso de emoción pueden ser identificados por la mayoría de la información reportada. La aproximación componencial de este modo, ofrece un marco de referencia interesante para categorizar las experiencias subjetivas reportadas, porque ello permite un proceso de esclarecimiento sobre los aspectos contenidos dentro de los reportes subjetivos de los sujetos. Sin embargo, toda clase de sesgos pueden ju-

gar un rol en la consideración de cada uno de los eventos específicos, ello es razonable para asumir que los aspectos importantes de los procesos de culpa y vergüenza aparecerán a través de los diferentes sujetos y de las múltiples situaciones que ellos reportan.

### *Análisis por condición*

La construcción de un sistema muy detallado de categorías, como el que se reporta en el apéndice, tiene la ventaja de permitir una visión diversificada sobre el material cualitativo. Sin embargo, el otro lado de la moneda es que la mayoría de las categorías detalladas sólo emergen en limitadas situaciones. Esto hace que la mayoría de las categorías detalladas sean inadecuadas para el análisis estadístico. Es más, ello podría esconder las tendencias generales que emergen en el material. Por ello, se han unido las categorías principales y las subcategorías en categorías de más alto orden, basándose en el contenido de las categorías (y basándose en las distinciones teóricas importantes). Además, se ha centrado nuestra atención sólo en aquellas categorías que fueron reportadas en por lo menos 5% de todas las situaciones.

De este modo el número de interpretaciones fue reducido a 14, a saber (con los códigos de las categorías originales entre paréntesis): inesperado (a1b, e16), agradabilidad (a2a), desagrado (a2b), confusión (a3b, e15), yo como responsable (a4a, a4a1x, a4a1y, a4a1z,

a4a2x, a4a2y, a4a2z), otro como responsable (a4b, a4b1x, a4b1y, a4b1z, a4b2x, a4b2y, a4b2z, a4c, a4c1x, a4c1y, a4c1z, a4c2x, a4c2y, a4c2z, a4d, a4d1x, a4d1y, a4d1z, a4d2x, a4d2y, a4d2z, a4e, a4e1x, a4e1y, a4e1z, a4e2x, a4e2y, a4e2z), normas incompatibles (a5b1, a5b1w, a5b1x, a5b1y, a5b1z, a5b2), autoestima disminuida (a6b1, a6b2), reacciones negativas de otros (a7b, a7c, a7d, a7e), reproche a otros (a8b, a8c), *focus* sobre el daño para el *self* (a9a1), *focus* sobre el daño para otros (a9a2), efectos positivos de comunicación para el *self* (a10a1), y efectos negativos de comunicación para el *self* (a10a2).

El número de experiencias subjetivas fue reducido a 10, a saber (con los códigos de las categorías originales entre paréntesis): vergüenza (e1a, e8, e9), reportando ausencia de vergüenza (e1d), culpa (e2a, e13), reportando ausencia de culpa (e2d), ira (e3a, e3b, e3c, e3d, e4, e11, e12b), tristeza (e5a, e5b, e10), miedo (e7a, e7b), alegría (e17a, e17b), sentimientos de conexión interpersonal (e6, e18, e20), reportando ausencia de sentimientos en general (e19).

Sólo cinco categorías de cambios psicofisiológicos han sido retenidos, a saber (con los códigos de las categorías originales entre paréntesis): silencio (f1), sonrisa (f2, f3, f4), llanto (f6), bochorno (f9), y confusión (f12, f13).

Finalmente, el número de categorías para disposición a la acción y reacciones emocionales en general fue reduci-

do a 12, es decir (con los códigos de las categorías originales entre paréntesis): reparación (r1d, r1a, r1b, r1c, r1d), justificación hacia sí mismo (r3a), justificación a otros justificación en otros (r3b), pensamiento contrafáctico post-acción (r4a1, r4a3), finalización (r5a, r5b), expresión de emociones (r7), indecisión (r8b), reflexión (r9), reprochar a otros (r10), actuar como si nada hubiera pasado (r12), dejar la situación (r15a, r15b), mentir (r18).

De este modo, el número total de categorías analizadas ha sido reducido a las 42 de orden superior. Debido a que los sujetos podían reportar tanta información como quisieron, es que el reporte de una categoría emocional no tuvo impacto sobre el reporte de otra categoría emocional, por lo que cada una de las categorías fue analizada de manera separada. Para la categoría emocional se computó el estadístico Chi<sup>2</sup>, tomando en consideración la tabla de frecuencias con las cuatro condiciones como un factor y la presencia o ausencia de esa categoría como el otro factor (véase tabla N° 2 para el test estadístico). Para la interpretación se computaba el porcentaje de situaciones en las cuales la categoría emocional estaba presente por condición (véase tabla N° 2). Los resultados se presentarán por componente emocional.

### Evaluaciones

Las evaluaciones referidas a reacciones negativas de otros disminuían la

*Análisis componencial de experiencias de culpa y vergüenza en Lima*

**Tabla N° 2**

Porcentaje de situaciones para cada condición con evaluaciones específicas, experiencias subjetivas específicas, reacciones psicofisiológicas específicas y formas específicas de estar listo para actuar y otras formas de reacciones emocionales

Componente emocional	V-NC	C-NV	V-C	NV-NC	$\chi^2(3)$
<b>Evaluaciones</b>					
Reacción negativa de los demás	72,29	28,75	42,65	22,39	4,3838****
Autoestima disminuida	22,89	8,75	14,71	2,99	14,7996**
No previsto	18,07	3,75	11,76	5,97	10,8596*
Otro responsable	14,46	7,50	5,88	11,94	3,9246
Centrarse en perjuicio para sí mismo	30,12	28,75	29,41	17,91	3,5528
Centrarse en perjuicio para otros	13,25	47,50	30,88	8,96	37,6222****
Incompatibilidad con la norma	10,84	27,50	30,88	13,43	13,7200**
Responsable de sí mismo	4,82	17,50	10,29	11,94	6,7451
Confusión	8,43	5,00	4,41	2,99	2,4279
Percibido como desagradable	8,43	11,25	4,41	7,46	2,3695
Efecto negativo de la comunicación	3,61	7,50	5,88	2,99	2,0584
Efecto positivo de la comunicación	7,23	7,50	5,88	7,46	0,1877
Percibido como agradable	1,20	5,00	2,94	11,94	9,8545*
Reproche a otros	13,25	13,75	16,18	20,90	1,9750
<b>Experiencias subjetivas</b>					
Vergüenza	80,72	6,25	63,24	13,43	128,4137****
Temor	20,48	18,75	14,71	13,43	1,7327
Culpa	7,23	55,00	55,88	7,46	80,2039****
Tristeza	20,48	43,75	30,88	5,97	29,3416****
Relación interpersonal	7,23	7,50	13,24	4,48	3,7320
Cólera	19,28	25,00	23,53	13,43	3,5100
No vergüenza	0,00	0,00	0,00	28,36	69,9685****
No culpa	1,20	2,50	0,00	20,90	37,5074****
Placer	10,84	7,50	8,82	29,85	19,2536***
Sin sentimientos	2,41	3,75	4,41	16,42	14,8695**
<b>Reacciones psicofisiológicas</b>					
Silencio	80,72	6,25	63,24	13,43	128,4137****
Sonreír	7,23	56,25	55,88	37,31	53,7631****
Llorar	20,48	43,75	30,88	5,97	29,3416****
Ruborizarse	7,23	7,50	13,24	4,48	3,7320
Confusión	6,02	6,25	8,82	8,96	0,8229
<b>Estar listo para actuar y reacción emocional</b>					
Actuar como si nada hubiera sucedido	34,94	1,25	16,18	5,97	41,8704****
Salir de la situación	39,76	20,00	26,47	17,91	11,7619**
Reparación	34,94	70,00	52,94	22,39	39,0269****
Obras del pensamiento contrafáctico	32,53	42,50	32,35	16,42	11,6041**
Justificación ante otros	20,48	21,25	19,12	5,97	7,6865
Rumiación	9,64	7,50	4,41	1,49	4,9532
Mentir	13,25	15,00	7,35	5,97	4,4657
Terminar	7,23	13,75	8,82	4,48	4,2885
Indecisión	25,30	27,50	19,12	14,93	4,1968
Reprochar a otros	26,51	37,50	26,47	37,31	4,0944
Justificación ante uno mismo	24,10	27,50	19,12	31,34	2,9165
Expresión de sentimientos	9,64	6,25	8,82	8,96	0,6895

Abreviaturas: V-NC = vergüenza-no culpa; C-NV = culpa-no vergüenza; V-C = vergüenza-culpa; NV-NC = no vergüenza-no culpa. \*p < .05, \*\*p < .01, \*\*\*p < .001, \*\*\*\*p < .0001

autoestima e inesperadamente son más las reportadas en las dos condiciones de vergüenza (vergüenza-no culpa, vergüenza-culpa) que en las dos condiciones de no vergüenza, con referencia a las reacciones negativas de otros como las más discriminativas (véase tabla N° 2). Interpretaciones centradas en el daño hacia otros y referidas a incompatibilidad de la norma son más reportadas en las dos condiciones de culpa que en las de no culpa, centrándose en el daño generado hacia otros como la interpretación más discriminativa para culpa. Agradabilidad, entonces, es estadísticamente más prevalente en las condiciones de no vergüenza y no culpa. Para la interpretación de las evaluaciones significativamente diferentes se necesita ambos marcos teóricos de referencia propuestos en la literatura. Vergüenza es caracterizada más como una orientación externa con reacciones negativas de los otros (también el hecho de que la interpretación inesperada sea diferenciada puede ser esperada). Culpa es más caracterizada por una orientación interna: los sujetos hacen mayor referencia a la incompatibilidad de la norma en las dos condiciones de culpa. Además, la distinción de *self*-conducta se encuentra también presente: un decremento de la autoestima es más característico de la vergüenza y en el caso de la culpa, el foco se encuentra en las consecuencias generadas por nuestra conducta.

### ***Experiencias subjetivas***

Vergüenza y términos relacionados con vergüenza son más reportados en las condiciones de vergüenza, culpa y términos relacionados a culpa son más reportados en las condiciones de culpa y, la presencia de alegría y la ausencia de vergüenza, culpa o sentimientos en general son más reportados en las condiciones de no culpa y no vergüenza. Excepto el apoyo a la validez de la presente investigación, estos hallazgos no añaden información específica y sólo confirman que podría ser esperado basándose en el diseño. Sin embargo, los hallazgos respecto a otras experiencias subjetivas son informativas. Se observa que miedo, ira y sensaciones de aspectos interpersonales no se diferencian estadísticamente entre las cuatro condiciones, aunque tristeza sí lo hace. Tristeza es a menudo reportada en la condición de culpa pura y es más de dos veces prevalente en la condición de sólo culpa que en la condición de sólo vergüenza. La clara asociación entre culpa y vergüenza está en línea con la literatura clínica que precisa una relación específica entre culpa y depresión.

### ***Cambios psicofisiológicos***

Mantener silencio y ausencia de acción es la categoría emocional que empíricamente discrimina entre las condiciones de vergüenza y no vergüenza. A pesar de que esto es ocasionalmente mencionado en la literatura acerca de

vergüenza, no juega un rol central. Los hallazgos presentes parecen indicar que este aspecto del proceso de vergüenza es subestimado en la literatura. Llorar y sonreír son más prevalentes en las condiciones de culpa que en las de no culpa. Los hallazgos con respecto a llorar son consistentes con los hallazgos previos. En la literatura sobre emociones, llorar está principalmente relacionado con tristeza (Frijda, 1986). Si tristeza discrimina culpa de vergüenza, entonces es plausible que llorar esté haciendo lo mismo. Los hallazgos respecto a sonreír, sin embargo, son difíciles de interpretar. En la literatura ha sido mayormente relacionada con vergüenza, pero no con culpa. En una situación embarazosa la gente podría sonreír para ocultar su vergüenza. No obstante, esto no es lo que nosotros hallamos. Se encontró que sonreír era más prevalente en condiciones de culpa y casi ausentes en condiciones puras de vergüenza. Una exploración posterior del material cualitativo e investigación empírica será necesaria para interpretar plenamente el significado de los hallazgos. Además, se encontró que confundirse y ruborizarse, los que se relacionan con el grupo de vergüenza en la literatura, parecen no diferenciarse en el presente estudio.

### ***Tendencias a la acción y reacciones emocionales***

Actuar como si nada hubiera pasado y dejar la situación prevalece más en la

condición de vergüenza que en la de no vergüenza. Reparación discrimina claramente en las condiciones de culpa, mientras que el pensamiento contrafáctico post-acción es más prevalente en las condiciones de culpa-no vergüenza y menos prevalente en la condición de no vergüenza-no culpa. Sin embargo, no discrimina entre la condición de vergüenza-no culpa y la de vergüenza culpa. Todas las otras tendencias a la acción y reacciones emocionales (justificación a otros, reflexión, mentira, finalizar, indecisión, reprochar a otros, justificación a sí mismo y expresión de emociones) no discriminan significativamente entre las cuatro condiciones. Para la interpretación de las categorías de reacciones emocionales relacionadas a culpa la distinción de *self*-conducta es la más adecuada: la conducta reparativa y pensamiento contrafáctico post-acción –tal como se ha codificado aquí<sup>2</sup>– son reacciones que claramente se centran en la acción. Actuar como si nada ha pasado como característica de vergüenza, entonces puede ser entendida en términos de la dimensión interna-externa. Esto calza con la interpretación de ahorrarse el enfrentamiento de una situación en la cual la reputación de uno está en riesgo. La diferenciación significativa de la tendencia a la

2 Se podría observar que en el sistema de categorización extendida, también hubo una categoría de pensamiento contrafactual centrada en el *self* (véase apéndice). Pero esta categoría surge en no más del 5% de las situaciones.



acción de dejar la situación puede ser entendida dentro de ambos marcos de referencia: puede ser interpretada como evitar las evaluaciones negativas de otros (externas) o puede apuntar a la incapacidad del *self* de enfrentar la situación (*self* negativo).

### CONCLUSIONES

El hecho de que ambos tipos de situaciones y varias categorías componentes diferencien significativamente, e incluso de modo intenso entre una o más condiciones, apoya la aproximación del presente estudio. Nuestro estudio fue ejecutado en el contexto de hipótesis orientadas por la literatura anglosajona, de acuerdo con la cual los sujetos no pueden —o difícilmente lo hacen— distinguir culpa y vergüenza como términos que hacen referencia a emociones diferentes (Tangney, 1995a,b). Aquí se preguntó a los sujetos que describan cuatro situaciones de su propia vida donde cada uno de estos términos sea diferencialmente relevante. Si los sujetos podían realmente distinguir ambos términos, difícilmente alguna diferencia habría aparecido entre las cuatro condiciones. La multitud de diferencias significativas y sustantivas que se observan indican que culpa y vergüenza tienen una clara distinción de significado en una muestra de estudiantes limeños. Por supuesto, se ha notado que los hallazgos del presente estudio no implican que todos los sujetos pueden distinguir culpa y vergüen-

za en los mismos términos. Sin embargo, el hecho de que las distinciones han sido claramente encontradas implica que el presente diseño permite la identificación de las diferencias en los procesos de emoción referidos lingüísticamente como culpa y vergüenza.

El principal hallazgo de la presente investigación es que se encuentra evidencia para ambas perspectivas sobre culpa y vergüenza, que son aparentemente conflictivas. Por un lado se encuentra evidencia para la conocida distinción en términos de la dimensión interna-externa. Referencia a la evaluación negativa por otros y una tendencia a desaparecer de la escena como una consecuencia son más frecuentemente reportadas en las categorías de vergüenza. Además, incompatibilidad normativa y tristeza son más prevalentes en las condiciones de culpa. Por otro lado, se encontró también evidencia para la más reciente distinción propuesta en términos de la dimensión de *self*-conducta. Un decremento de la autoestima es más prevalente en las condiciones de vergüenza, mientras que centrarse en las consecuencias negativas de la conducta de uno y una tendencia a repararlas discriminan claramente en las condiciones de culpa-no culpa.

Se puede concluir que la combinación de una aproximación cualitativa, fenomenológica, en donde los sujetos pudieron libremente reportar lo que recordaron de sus propias experiencias en un diseño que explícitamente se

centra en las diferencias entre culpa y vergüenza, ha brindado la posibilidad de responder tres preguntas de investigación que formaron las bases de nuestro estudio. Primero, se tiene una visión ecológicamente válida acerca de cuáles situaciones antecedente y cuáles procesos emocionales son relevantes para la culpa y vergüenza en un contexto limeño. Ha sido posible demostrar cómo ambas emociones son empíricamente diferenciadas. Para interpretar la diferenciación, se necesita considerar las tradiciones más relevantes acerca de la conceptualización de culpa y vergüenza en la literatura. Esto nos conduce a la conclusión de que estas dos orientaciones tradicionales son suplementarias antes que conflictivas, y por lo tanto nos orienta hacia un marco de referencia integrativo con respecto a estas dos emociones. El hecho de poder descansar sobre las dos aproximaciones dominantes en la literatura occidental sobre culpa y vergüenza, y poder, por tanto, interpretar los resultados nos brinda la posibilidad implícita de responder a la tercera pregunta de investigación. Es posible confirmar las características que definen estas dos aproximaciones apuntando a la construcción de la generalización de ambas emociones al contexto limeño. Desde esta perspectiva la presente investigación abre el camino para la validez ecológica y la investigación comparativa cultural sobre culpa y vergüenza.

## REFERENCIAS

- Ausubel, D.P. (1955). Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review*, 62, 378-390.
- Baumeister, R.F., Stillwell, A.M., & Heatherton, T.F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243-267.
- Benedict, R. (1948). *The Chrysanthemum and the Sword: Patterns of Japanese Culture*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Bierbrauer, G. (1992). Reactions to violation of normative standards: A cross-cultural analysis of shame and guilt. *International Journal of Psychology*, 27, 181-193.
- Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W.H. Freeman.
- Fontaine, J.R.J., Luyten, P., De Boeck, P., & Corveleyn, J. (2001). *The Test Of Self-Conscious Affect: internal structure, differential scales and relationships with long-term affects*. Manuscrito entregado para publicación.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Harder, D.W., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59, 584-604.
- Lewis, H.B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Mead, M. (1952). Some anthropological considerations concerning guilt. En M.

- L. Reymert (Ed.), *Feelings and emotions*. New York: McGraw-Hill.
- Mesquita, B., Frijda, N.H., & Scherer, K. R. (1997). Culture and emotion. En J.W. Berry, P.R. Dasen, & T.S. Saraswathi (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology*. Boston, MA: Allyn & Bacon, 2. ed., Vol. 2, pp. 255-297.
- Niedenthal, P.M., Tangney, J.P. & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 585-595.
- Nuttin, J. (1952). Intimacy and shame in the dynamic structure of personality. En M.L. Reymert (Ed.), *Feelings and Emotions*. New York: McGraw-Hill.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13 (3), 277-303.
- Piers, G.D. & Singer, M.B. (1953). *Shame and guilt: A psychoanalytic and a cultural study*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Russell, J.A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, 110, 426-450.
- Scherer, K.R., Wallbott, H.G., Summerfield, A.B. (Eds.). (1986). *Experiencing emotion: A cross-cultural study*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Tangney, J.P. (1995a). Shame and guilt in interpersonal relationships. En J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: The Guilford Press, pp. 114-139.
- Tangney, J.P. (1995b). Shame-proneness, guilt-proneness, and psychological symptoms. En J.P. Tangney & K.W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: The Guilford Press, pp. 114-139.
- Triandis, H.C. (1988). Collectivism versus individualism: A reconceptualization of a basic concept of cross-cultural psychology. En G.K. Verma & C. Bagley (Eds.), *Cross-cultural studies of personality, attitudes and cognition*. London: Macmillan.

## Apéndice

### Sistema de categorías de culpa y vergüenza

La estructura general del presente sistema de categorías consiste de ocho componentes que provienen de la teoría componencial de emociones (Mesquita, Frijda & Scherer, 1997). Esta teoría fue elaborada para la investigación transcultural y en este estudio se ha utilizado como antecedente para la identificación y la clasificación de las situaciones y las reacciones de culpa y vergüenza experimentadas por los estudiantes universitarios limeños. El origen de las categorías concretas pertenece a cada componente y está basado en un enfoque tanto teórico (la literatura acerca de culpa y vergüenza y la psicología de las emociones en general), como empírico (resultado de la información reportada por los sujetos). A continuación se presentan: (1) la versión final de nuestro sistema de categorías tal como fue usado para la clasificación del material cualitativo y el análisis de los resultados (en negritas), (2) las explicaciones acerca del origen de las categorías y las reglas de codificación o de distinción entre diferentes categorías, y (3) las ilustraciones y ejemplos procedentes del material empírico (en cursivas).

---

#### 1 Experiencia emocional / subjetiva

---

##### E1 VERGÜENZA

###### a vergüenza

b **vergüenza ajena** (sentirse avergonzado en lugar de otra persona).

*Ej. 'sentía vergüenza aunque no era yo sino mi familia'*

c **'falta de vergüenza'** ('Tendría que avergonzarme')

d **ausencia de vergüenza** ('No sentí vergüenza')

##### E2 CULPA

###### a culpa

b **culpa ajena** (sentirse culpable en lugar de otra persona)

c **'falta de culpa'** ('Tendría que sentirme culpable')

d **ausencia de culpa** ('No me sentí culpable')

e **'culpa de segundo orden'** ('Me sentía culpable porque no me sentía culpable')

##### E3 ENOJO

###### a irritación, fastidio

b **enfado, indignación, ira, cólera, rabia (hasta 'histérico/a')**

c **frustración** ('Me sentí frustrado [por no poder hacer más]')

d odio

##### E4 AMARGURA

##### E5 TRISTEZA

a **desánimo, decepción/desilusión, abatimiento, malestar, desgano, cansancio**  
[desagradable-calma]

b **tristeza, aflicción, dolor (hasta 'depresivo/a')**

##### E6 PENA

###### a compasión

###### b tristeza

###### c miedo

###### d arrepentimiento / remordimiento

##### E7 MIEDO

a **estar tenso, nerviosismo, preocupación, falta de concentración**  
[desagradable-agitación]

b **miedo, temor, angustia**

**E8 INCOMODIDAD** [difuso]

**E9 TIMIDEZ** [hacia persona, menos difuso que E8]

**E10 'SENTIRSE MAL'** (mal, muy mal, pésimo/a)

**E11 HUMILLACIÓN (entre enojo y tristeza)**

\*DIFERENTE a A7b/c/d censura / ridiculez / reproche.

*Nota:* la regla general de distinción entre experiencias emocionales y evaluaciones es que las primeras: 1) están acompañadas de un verbo que alude a sentimientos ('me sentía') y/o 2) denotan un término emocional explícito.

**E12 AVERSIÓN / REPUGNANCIA** (que no sea E3d odio)

**a hacia sí mismo**

**b hacia otra persona**

**E13 ARREPENTIMIENTO / REMORDIMIENTO**

**E14 IMPOTENCIA (también desamparado, indefenso)**

\*DIFERENTE a A4 e incontrolabilidad: según la regla general (véase nota E11)

**E15 DESORIENTACIÓN / CONFUSIÓN / DESCONCIERTO**

**E16 SORPRESA**

\*DIFERENTE a A1b novedad: según la regla general

**E17 ALEGRÍA**

**a** [agradable-calma] **armonía, tranquilidad, comodidad, calma, estado relajado/**

**descansado, contento, alivio, sentirse fuerte / bien / orgulloso**

**b** [agradable-agitación] **felicidad, ánimo, lleno de energía, el corazón late de prisa,**

**excitación** (sentido 'arousal') **en todo el cuerpo**

\*DIFERENTE a A2a agrado: según la regla general

**E18 AMOR (afección, ternura, enamoramiento)**

**E19 No SENTIR NADA**

**E20 CONMOCIÓN** (estado general afectivo)

\*DIFERENTE a A9 a:E20 no tiene una implicación directa del sujeto u otra persona

---

2 Evaluaciones

---

**A1 a FAMILIARIDAD** (esperado, conocido)

**b NOVEDAD** (inesperado, desconocido)

*Ej.* Sorprenderse a uno mismo o incredulidad: '¿Cómo pudo pasar eso?' '¿cómo me puede pasar eso a mí?'

**A2 a AGRADO** (incluso gracioso, relajante)

**b DESAGRADO**

**A3 a SEGURIDAD hacia una situación o la evaluación de una situación**

**b INSEGURIDAD hacia una situación o la evaluación de una situación**

*Ej. 'No sabía qué pensar de ese asunto'*

\*DIFERENTE a AT8 indeterminación = inseguridad hacia una reacción comportamental (Ej. 'No sabía qué hacer')

**A4 IRRESPONSABILIDAD E INCONTROLABILIDAD**

**ATRIBUCIÓN DE RESPONSABILIDAD (Agente):**

**a sí mismo**

**b otra persona** (exclusivo presión social)

**c situación o no humano** (fuerza divina, destino, magia)

**d no responsable**

**e indefinido**

**CONTROLABILIDAD**

**1 sí mismo** – incontinencia

**2 entorno** – (no) forzado por otras personas / (no) presión social

**x controlabilidad** (evitable, libertad de elección)

**e incontrolabilidad** (inevitable, sentimiento de falta de libertad de elección 'Me sentí obligado')

**z indefinido**

Ej. A4ax: 'Eso es por mí. Me hubiera podido comportar de otra manera y no hubiera pasado'

A4dy: 'Eso me sucede'

A41y: 'No usé mi cabeza y sólo seguí mi deseo'

A4a: 'Yo soy el único responsable por lo sucedido'

**A5 a ADAPTACIÓN / COMPATIBILIDAD CON LA NORMA**

**b INADAPTACIÓN / INCOMPATIBILIDAD CON LA NORMA**

**1 acción** ('Está mal lo que hago')

**2 persona** ('Soy una persona mala y condenable')

**w norma moral**

**x norma social** (Ej. *Llevar ropa inadecuada a la situación[acción]*)

**y norma / expectativa de otras personas** (Ej. *Provocar desengaño en sus padres[acción]*)

**z norma / expectativa personal** (Ej. *Rendir bajo su nivel en la universidad [acción]*)

**A6 a AUTOEVALUACIÓN/ESTIMA ELEVADA**

**b AUTOEVALUACIÓN/ESTIMA REBAJADA**

= incompetente / estúpido / inferior / ridículo / torpe / débil

**1 foco en acción** (hice algo incompetente)

**2 foco en persona** (me *sentía* incompetente)

**A7 VISIÓN DE OTROS SOBRE UNO MISMO O EL GRUPO AL CUAL UNO PERTENECE**

**a ALABANZA** (admiración, evaluación positiva, comprensión)

**b CENSURA = expectativa** (evaluación negativa. Ej. *'Tenía el sentimiento de que otros me estaban despreciando'* / condenación / 'qué dirán')

**c REPROCHE = ya ocurrido/sucedido** (sentimiento u opinión de que otros toman a mal su comportamiento, que querrían hacerle algo malo, que lo odian, que están enfadados y expectativa de castigo)

**d RIDÍCULO = ya ocurrido/sucedido** (sentimiento u opinión de que otros se burlan o se ríen de uno) \*DIFERENTE a A6b = 'Me sentía ridículo [persona]; hice algo ridículo [acción]'

- e CENTRO DE LA ATENCIÓN (sentimiento u opinión de que otros lo están mirando, que están enfocando en todo lo que dice –sin reproche o evaluación negativa)
- f INCOMPENSIÓN (sentimiento u opinión de que otros no lo entienden)

**A8 VISIÓN DE UNO MISMO SOBRE OTROS(S) O SOBRE EL GRUPO AL CUAL PERTENECE(N)**

- a ALABANZA (admiración, evaluación positiva, comprensión)
- b CENSURA = *expectativa* (evaluación negativa / condenación)
- c REPROCHE = *ya ocurrido/sucedido* (tomar a mal el comportamiento de otro, querer hacerle algo malo, odiarle, estar enfadado)
- d RIDÍCULO = *ya ocurrido/sucedido* (burlarse o reírse de otro)
- e INCOMPENSIÓN (sentimiento u opinión en el sujeto que no entiende a los demás)

**A9 a IMPLICACIÓN / INTERÉS**

- 1 **hacia uno mismo: pensar en el perjuicio para sí mismo** (reputación, mala impresión, fallo/fracaso)
- 2 **hacia otra persona: pensar en el daño que se le ha causado a otra persona** (empatía, lo que uno hizo u hubiera podido hacer al otro. Ej. Tener el sentimiento de haber roto algo)

**b INDIFERENCIA**

- 1 **hacia uno mismo** (Ej. 'Me trae sin cuidado', 'me da igual', 'no tengo nada que perder')
- 2 **hacia otra persona**

**A10 EFECTO ESPERADO O ESTIMADO DE COMUNICACIÓN Y/O REPARACIÓN (SOLUCIÓN)**

- a **para uno mismo**
- b **para otra persona**
  - 1 **positivo**
  - 2 **negativo o sin efecto**

Ej. A10a1 (efecto de comunicación): *sentirse mejor, ayudado, entendido; adquirir comprensión, criterio, consciencia*

Ej. A10b2 (efecto de reparación): *[Me callé = F1] porque en aquel momento no lo hubiera ayudado'*

**A11 COMENTARIOS** (no dirigidos a una persona, no pronunciados en voz alta)

- a **positivos** Ej. (respuesta a la pregunta 'qué pensaste') 'genial'
- b **negativos** Ej. (respuesta a la pregunta 'qué pensaste') 'que fracaso'

---

**3 Cambios psicofisiológicos**

---

**F1 SILENCIO, NO DECIR NADA**

**F2 REÍRSE**

**F3 SONREÍR**

**F4 SONRISA DOLOROSA**

**F5 NO SONREÍR (O PONERSE SERIO)**

**F6 LLORAR**

**F7 a EVITAR CONTACTO VISUAL**

**b BUSCAR CONTACTO VISUAL, mirar, observar**

**F8 CALOR** (sentir calor, subida de temperatura corporal, sonrojarse, cabeza caliente)

**F9 ERIZARSE / PONERSE ROJO**

**F10 TEMBLAR, RODILLAS DÉBILES** (Ej. 'Todo el cuerpo me temblaba')

**F11 NÁUSEAS**

**F12 SÚBITA PÉRDIDA DE MEMORIA 'FENÓMENOS DISOCIATIVOS'** (Ej. 'Mi mente se nublaba, mi mente estaba en blanco')

**F13 OLVIDO** 'no me acuerdo de lo que hice/dije'

**F14 ABRAZAR / BESAR**

---

4 Tendencias a la acción y reacciones

---

**1 REPARACIÓN**

**a pedir disculpas** (en el mismo momento o después; para uno mismo o en lugar de otra persona)

**b hacer algo para arreglar** (compensación, esforzarse más, pedir ayuda)

**c confesar / decir la verdad / reconocer su error**

**d decir que se entiende a la otra persona, que se da importancia a lo que él/ella dice o piensa**

**2 INTENCIÓN DE REALIZAR "UN TRABAJO" SOBRE SÍ MISMO/A** (Ej. *Convencerse de actuar mejor en el futuro, prometerse a sí mismo o a otro trabajar más*)

**3 JUSTIFICACIÓN** (explicar las razones de su comportamiento)

**a hacia sí mismo**

**b hacia otra persona**

**4 'Pensamiento contrafáctico' ("deshacer, revertir") [sólo AT]**

**foco en acción**

**1 acción propia** ('si yo no lo hubiera hecho', 'hubiera querido hacer algo')

**2 acción de otra persona** ('si él no lo hubiera hecho', 'hubiera hecho algo')

**3 acción de uno mismo y otro(s)** ('si no lo hubiéramos hecho', si hubiéramos hecho algo')

**y foco en persona**

**1 sí mismo** ('hubiera querido ser distinto')

**2 otra persona** ('si hubiera sido distinto')

**3 sí mismo y otro(s)** ('si hubiéramos sido distintos')

**[código AT4(O)]: 'WISHFUL THINKING'** Ej. *'Esperaba que se dé un milagro (que revertiría el evento)'* *'Esperaba que no hubiera pasado'*. *'Esperaba que nadie lo hubiese visto [cuando en realidad el comportamiento seguramente ha sido observado por otros]'* y **deseos de retroceder en el tiempo**

**5 PREVENIR / FINALIZAR [AT o R]**

**a prevenir**

**b finalizar** (desear de dejar [AT] o dejar [R] de comportarse de forma 'condenable')

**6 AUTOCASTIGO (inclusive privarse de hacer cosas agradables)**

Ej. *'Me haría reproches y pensaría que merezco una sanción'*. *'Me quería hacer daño'*

\*DIFERENTE a A5b (incompatibilidad con la norma)

\*DIFERENTE a A6b1 (Ej. Autorreproche 'fui idiota'= autoevaluación disminuida, foco en acción)

**7 EXPRESAR SUS PENSAMIENTOS / SENTIMIENTOS** (únicamente 'Hubiera querido decir lo que sentía/pensaba' [AT] o 'He dicho lo que sentía/pensaba'[R])

**8 INDETERMINACIÓN (hacia el comportamiento o cómo reaccionar en la situación)**

**a DETERMINACIÓN** (Ej. AT *'Sabía lo que tenía que hacer'*)

**b INDETERMINACIÓN** {AT: quedarse helado, bloqueo: no saber qué hacer/decir; R: no reaccionar (no hacer/decir nada) [no decir nada = F1] o 'quedarse helado' (estar paralizado, quedarse hecho piedra). Incluso abstenerse de hacer algo.

**9 CAVILAR / RUMIAR**

Ej. *'No lograba sacármelo de la cabeza'*, *'no dejaba de pensar en ello'*, *'pensé en el evento durante mucho tiempo'*

**10 REPROCHAR A OTRA PERSONA** (gritar, enfadarse, reclamar, lamentarse/quejarse, hacer comentarios negativos, decir maldiciones, vengarse). Inclusive 'reproche a la situación': no dirigido a una persona



en particular pero verbalizando [Dif A11]; y 'acciones hostiles no-verbales': golpear, pegar, dar portazos, poner mala cara, etc.

**11 OLVIDAR** (AT: desear olvidar el evento; R: intentar olvidar el evento)

RESTO [código AT11(O)]: desear que otra persona olvide el evento

**12 HACER COMO SI NADA** (comportarse de manera discreta, intentar pasar inadvertido, negar el evento)

**13 COMUNICAR**

a	persona ajena a la situación	1	amigos(as)
b	persona implicada – observador(a)	2	padres
c	persona implicada – causa del sentimiento de culpa o vergüenza del sujeto o 'culpable'	3	hermanos(as)
d	persona implicada – indefinida	4	otros parientes (incluso personas que trabajan y viven en la casa familiar)
e	persona implicada en la planificación del evento	5	conocidos (incluso colegas y profesores)
f	persona(s) ajena(s) e implicada(s)	6	esposo(a) o enamorado(a)
g	cómplice	7	abuelos
h	indefinido (si es ajena o implicada)	8	hijos
		9	vecinos
		10	psicólogo(a)
		11	indefinida (cuál es la relación con el sujeto)

**14 ATENCIÓN** (ser entendido o escuchado, desear o llamar atención)

**15 SALIR DE / ABANDONAR LA SITUACIÓN**

**a rápidamente** (irse corriendo, desaparecer inmediatamente) *Ej. 'Quería que la tierra me trague'*

**b normalmente o lentamente** (irse)

**16 ROMPER LA RELACIÓN / EVITAR EL CONTACTO** (distanciarse de una persona)

**17 'COMPORTAMIENTO DE HUIDA'**

*Ej. Evitar la confrontación con las consecuencias de su comportamiento, no querer volver a casa después de un conflicto, emborracharse*

**18 MENTIR** (incluso no decir la verdad y fingir algo)

**19 CONTINUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO CONDENABLE**

**20 TRATAR DE CALMARSE (FÍSICAMENTE).** *Ej. Respirar profundamente, llenarse de valor, mantenerse fuerte*

**21 DISTRAERSE.** *Ej. Hacer cosas agradables, tratar de pensar en otra cosa*

**22 TRATAR DE ENTENDER.** *Ej. Preguntar a una persona por qué se comporta de cierta manera*

---

5 Consecuencias cognitivas

**C1 CAMBIAR SU VISIÓN SOBRE ALGO/ALGUIEN/CIERTO GRUPO DESPUÉS DE UN EVENTO DESAGRADABLE**

*Ej. Perder confianza en el género masculino (femenino) después de una violación*

**C2 PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS HACIA EL FUTURO**

*Ej. 'Veía este fracaso como un predictor de toda mi vida posterior, que fallaría en todo'*