UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

PROCLIVIDAD DE LA CULPA Y VERGÜENZA EN ADULTOS

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

CARBAJAL HERRERA CRISTIAN GIOVANI

JURADO DE EXAMEN

TUTORA: Dra. Raquel Del Socorro Guillén Riebeling

COMITE: Lic. Félix Ramos Salamanca

Lic. Eduardo Arturo Contreras Ramírez

Dra. Blanca Inés Vargas Núñez

Mtra. Ana Lilia Muñoz Corona

MÉXICO D.F. **JUNIO 2013**

Esta investigación forma parte del proyecto PAPIIT: IN302112:

Proclividad de la culpa y vergüenza en adultos. Financiado por UNAM/ DGAPA

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mi princesa Paola:

Gracias por esas desveladas, esos momentos de desesperación y frustración. Gracias por esos momentos de alegría, calidez y ternura.
Gracias también por participar en cada logro importante de mi vida, por mantenerte a mi lado, acompañándome incluso en momentos de flaqueza, ahora me resulta imposible ver mi vida sin ti, no hay forma de expresar mi agradecimiento y mucho menos mi amor por ti.

Gordito:

Querido padre, gracias por ser un gran hombre y un ejemplo a seguir, me enseñaste las mejores lecciones de vida que nunca podre olvidar, gracias por brindarme conocimientos prácticos imposibles de aprender en un libro.

A Ross:

Gracias mamá por dar en todo momento tu vida por mí, tu esfuerzo y esmero siempre los llevare en mi corazón, gracias también por soportarme en momentos difíciles y siempre confiar en mi, a veces creía que no lo lograría y sin embargo tu nunca dejaste de creer.

A Ale:

Gracias hermanita por cuidarme tantas veces, a pesar de que tomaba prestada tu comida, por escucharme y acompañarme en éste camino además gracias a ti y al buen Joey por cuidar a tres amenazas públicas (Alexis, Kamila y Vale), por las cuales también me esforcé para ser un ejemplo más menos decente.

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

Estoy increíblemente agradecido por todo lo que me brindaste.
Gracias por darme al amor de mi vida.
Gracias por darme a mis mejores amigos.
Gracias por darme una educación integral.
Gracias por darme la oportunidad de ser un profesional.
Gracias por darme la oportunidad de conocer gente admirable.
Gracias por la felicidad que me diste.
Gracias por los momentos de frustración.
Gracias por los momentos duros que me enseñaron a valorarte.
Gracias por enseñarme a crecer contigo.
Gracias por eso y mucho más querida Universidad Nacional Autónoma de México.

Lex, Monster, Chema, Juanca, Adriana, Fer, Oscar, Gaby, Xavi y Miri,
Gracias por enseñarme que es lo que no debo hacer para seguir siendo una buena persona.

Al proyecto PAPIIT:
Gracias por darme la oportunidad de realizar éste proyecto.

A mi jurado:

Gracias por enseñarme que todo es mejorable.

ÍNDICE

1. Introducción.....6

2 .Emociones Sociales..... 12

2.1 Enfrentamiento los estilos y modos dirigidos a la emoción..... 15

3 . Funciones adaptativas..... 18

4. Emociones de Culpa y Vergüenza ..…… 19

4.1 Culpa ...……..……..…… 27

4.2 Vergüenza ..……..… 33

5. Relación de las emociones con la condición corporal IM …….…… 36

5.1 La composición corporal …….….. 39

6. Desarrollo humano y la edad adulta …..……..…… 44

7. Justificación …….….. 49

8. Método ……..……..….. 50

9. Resultados..... 54

9.1 Discusión..... 64

9.2 Validez y confiabilidad..…… 70

9.3 Conclusión……70

Referencias ……71

Anexos ……...…… 74

Resumen

El presente trabajo forma parte del proyecto PAPIIT: IN302112. Se llevó a cabo el estudio de las emociones de culpa y vergüenza en personas adultas, con el interés de saber que conductas generan la proclividad hacia la culpa y vergüenza en adultos habitantes de la zona oriente de la Ciudad de México. Para lo cual se llevó a cabo la integración de dos cuestionarios con reactivos convalidados que integraron los cuestionarios para culpa (PACUL-A) y para vergüenza (VERZA-A). Se aplicó en una muestra de cien personas. El análisis a los que se sometieron los resultados fueron T de student para muestras independientes, desviación

estándar, media, moda, alfa de cronbach, correlación. Los resultados obtenidos muestran en la fig.7 con un puntaje de 22, que caer al suelo en público provoca mucha vergüenza así como el hecho de que regañen a una persona frente a otras fig. 12 con un puntaje de 19, los resultados de los participantes demostraron bajo que circunstancias sienten culpa . El resultado del alfa de cronbach en el cuestionario VERZA-A (Vergüenza) con un número de ítems de 32 al obtener un nivel de .87 en el alpha de cronbach nos muestra que el cuestionario es un instrumento confiable, ésta emoción se manifiesta cuando de acuerdo al sistema de creencias de la persona está pensando en realizar o realizó una acción que considera moralmente incorrecta. La fig. 5 Muestra con un puntaje de 24 que incumplir las promesas genera culpa y la fig. 16 Muestra que no trabajar genera de regular a mucha culpa con un puntaje de 17. El resultado del alfa de cronbach en el cuestionario PACUL-A(Culpa) con un número de ítems de 25 al obtener un nivel de .879 nos muestra que el cuestionario es un instrumento confiable. que lo califica como bueno. Discusión, Según Barret, (1955) La vergüenza y la culpa son emociones ''sociales''. Se etiquetan como tal porque la socialización influye de manera central en su desarrollo, así como el hecho de que otras personas están implicadas de manera muy importante en cada una de estas emociones. Siguiendo con está idea la vergüenza implica una apreciación de que uno es malo, implica apreciaciones que uno ha hecho algo contrario a las normas de alguien, y que algunos han sido perjudicados por este acto. La culpa implica la aprehensión de que uno ha cometido algún acto dañino. La vergüenza implica la sensación de que otro nos mira o ve como una persona mala. Los participantes demostraron que la vergüenza se da como resultado de un sentido de exposición ante el juicio de otros por cometer una falta de carácter moral o sencillamente una equivocación.

Palabras Clave: Culpa, Vergüenza, Proclividad.

1. Introducción

Las emociones en el área psicológica son fenómenos estudiados ampliamente, sin embargo, emociones sociales como la culpa y vergüenza se han tomado poco en

consideración siendo delegadas de la importancia que tienen en la vida cotidiana por consecuencia es un territorio poco desarrollado en el campo psicológico.

En la población mexicana son pocos los estudios que profundizan en tales emociones otorgándoles un lugar casi nulo dentro de la investigación, como si fueran un fantasma o un ente aislado fuera del individuo y la población. Sin embargo a pesar de la poca relevancia puesta en dichas emociones, sentirse culpable o avergonzado es claramente influenciado por la concepción moral infundada dentro del núcleo familiar.

Es aquí donde radica la importancia para extender y profundizar los conocimientos de la culpa y vergüenza en la población mexicana para saber ¿qué hace sentir al mexicano culpable ó avergonzado? y ¿Cuál es su forma de comportarse ante esas circunstancias?, para poder crear un cuestionario valido y confiable sobre dichas emociones,.

Bizkarra, (2005) define emoción: "del latín emovere, que significa sacudir, mover al exterior. Una emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos impulsa desde nuestro interior, que nos mueve al exterior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio en la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se muestran tanto en la mente como en el cuerpo, a través de posturas corporales, gestos y expresiones.

Barret, (1995) sugiere que las emociones son fenómenos multifacéticos caracterizados por vínculos intrínsecos que la integran en diferentes familias según sus apreciaciones, estados finales con los cuales estas apreciaciones están asociadas, tendencias de acción, patrones vocales, patrones fisiológicos, patrones de movimientos faciales, y funciones adaptativas. Una de las características importantes de esta clasificación es el tiempo en el que aparecen y los patrones de estímulos que presentan.

Kagan, (citado en Reidl & Jurado, 2007) Una emoción se refiere a un cambio temporal en los procesos psicológicos y biológicos ante clases particulares de incentivos; se dan cambios agudos en la fisiología, cognición y acción que ocurre

ante la novedad, el reto, la pérdida, el ataque o la frustración; estos cambios són repentinos y por lo general temporales.

Galimberti, (2009) menciona a la emoción como una reacción afectiva intensa de aparición aguda y de breve duración, determinada por un estimulo ambiental. Su aparición provoca una modificación en el nivel somático, vegetativo y psíquico. Las reacciones fisiológicas ante una situación emocionante afectan las funciones vegetativas como la circulación, respiración, digestión y secreción, las funciones motrices con hipertensión muscular, y las sensoriales con diferentes trastornos en la vista y el oído. Las reacciones psicológicas se manifiestan como reducción del control de si, dificultad para articular lógicamente acciones y reflexiones, disminución de las capacidades de método y de crítica.

Las emociones son procesos episódicos que se manifiestan por la presencia de algún estímulo o situación interna o externa, que ha sido evaluada y valorada como potencialmente capaz de producir un desequilibrio en el organismo, dan lugar a una serie de cambios o respuestas en los planos subjetivo, cognitivo, fisiológico y motor expresivo; cambios que están íntimamente relacionados con el mantenimiento del equilibrio, esto es: con la adaptación de un organismo a las condiciones especificas del medio ambiente (Navas, 2004).

Hoy en día se toma como cierto que un estado de ánimo determinado incluye no sólo un componente afectivo; es decir, una experiencia subjetiva, sino también un contexto cognoscitivo y un estado general del organismo (Mayer, et als. 1991).

Así también se contempla que la emoción tiene una infraestructura que incluye sistemas neuronales los cuales posibilitan que se lleve a cabo lo que se conoce como ”tríada de respuesta”, que abarca los componentes indispensables de activación fisiológica, expresión motora y la experiencia subjetiva (Scherer, 2000).

Se ha encontrado que la parte emocional del cerebro se encuentra en el sistema límbico, alojado profundamente dentro de los hemisferios cerebrales regulando las emociones y los impulsos. En él se incluye el hipocampo almacenándose los

recuerdos emocionales, siendo la amígdala el centro del control emocional. El sistema límbico está vinculado con la corteza cerebral, en donde se ubica la parte pensante y cuyas funciones son planificar, pensar, prever y controlar el funcionamiento cognitivo que puede ser afectado por las emociones. La corteza también permite tener conciencia sobre los estados emocionales, permite discernir, analizar y comprender por qué se sienten emociones (Vallés & Vallés, 2000).

Panksepp, (2000) afirma que la experiencia afectiva y la manera en la que se construye en el cerebro es aún un tópico ignorado por la mayoría de los investigadores. Este hueco de conocimiento será llenado solamente cuando se puedan unir los indicadores psicológicos, neurológicos y conductuales de tal manera que proporcionen un panorama completo acerca de la naturaleza de las emociones. Esto no significa que hay que abandonar los estudios en el área de psicológica, social y cultural sobre las experiencias afectivas subjetivas, sino más que tomarlos como esfuerzos individuales e inarticulados, se deben organizar de manera armoniosa sin excluirse mutuamente.

Ortony & Collins, (1988), consideran que las emociones tienen muchas facetas, incluyen sentimientos, experiencias, fisiología, conducta, cogniciones y conceptualizaciones; lo que más les interesa es averiguar cómo es que la cognición interviene o contribuye para que se dé la emoción; parten del supuesto de que las emociones surgen como resultado de la manera en que las situaciones que las originan son elaboradas por el que las experimenta. Estos autores consideran que los aspectos fisiológicos, conductuales y expresivos de las emociones presuponen que ya ha tenido lugar la cognición. Definen a las emociones como reacciones con valencia ante acontecimientos, agentes u objetos, la naturaleza particular de las cuales viene determinada por la manera como es interpretada la situación desencadenante. Los autores, básicamente se plantean dos cuestiones: la primera, trata de saber cuál es la estructura cognoscitiva de las emociones como un todo, y la segunda pretende entender cuál es la estructura de las emociones individuales. Para la primera consideran que es mejor representar a las emociones como un conjunto de grupos sustancialmente independientes; para la segunda se argumenta que la

emoción que experimenta una persona en una ocasión concreta está determinada por la manera como interpreta el mundo o los cambios que hay en él; el objetivo para ambas preguntas es saber como se relacionan.

Garnica en 2006, menciona que las emociones son reacciones afectivas, y es necesario especificar cuáles son los factores o variables que determinan la valencia de cada uno de estos tipos de emoción. Se considera que existen dos tipos de determinan variables las cuales la intensidad de las emociones: las globales y las locales. Las variables globales son aquellas que afectan la intensidad de todos los grupos de emociones. Una de ellas es el sentido de realidad, el cual se refiere al grado en el que el acontecimiento, agente u objeto es percibido como real para la persona que experimenta la emoción. La proximidad es la segunda variable y se refleja en la cercanía psicológica del acontecimiento, agente u objeto que induce la emoción; también está la variable de la cualidad de inesperado que, generalmente, se relaciona con la intensidad de la emoción. Por otro lado, la excitación fisiológica y la actividad del sistema nervioso autónomo son resultado de la evaluación que se lleva a cabo al experimentar la emoción.

Siguiendo con está idea las variables locales se definen como factores que determinan específicamente la intensidad de cada grupo de emociones. La deseabilidad que está estrechamente vinculada con las metas de cada persona. Si la obtención de una meta es importante para el individuo, será por consecuencia, más deseable que otra que no lo sea. Esta variable define la intensidad de las emociones en el grupo de las emociones basadas en los acontecimientos. Para las reacciones afectivas como respuesta a las acciones de los agentes la base primera de su valoración es la evaluación que se hace acerca de la aprobación o desaprobación de las acciones de los agentes. En este sentido se dice que la aprobación o desaprobación está relacionada con las normas y actitudes. Por su parte, las normas representan creencias a partir de las cuales se hacen evaluaciones morales. La capacidad de atraer define la intensidad del grupo de emociones que se presentan como reacciones ante los objetos. Esta capacidad de atracción está estrechamente

vinculada con las actitudes, es decir, con la disposición que una persona tenga para que le agraden o desagraden, ya sean los objetos o los atributos de estos últimos.

Wukmir, (1967) planteó que la emoción es el resultado de una valoración subjetiva de la probabilidad de supervivencia del organismo en una situación dada o frente a unos estímulos determinados. Si la situación favorece su supervivencia advierte una emoción positiva y si no, experimenta una emoción negativa. De esta forma, los organismos vivos disponen del mecanismo de la emoción para orientarse en cada situación, buscando aquellas situaciones que son favorables para ellos y alejándoles de las negativas o no favorables.

Reeve en 1994 define a las emociones como fenómenos multidimensionales; son estados afectivos subjetivos, respuestas biológicas y reacciones fisiológicas que preparan al cuerpo para la acción adaptativa; además de fenómenos subjetivos, funcionales y sociales. Se dice que la emoción es un constructor que tiene como propósito unir el componente funcional - expresivo, fisiológico y cognoscitivo - subjetivo. El componente funcional tiene que ver con el bienestar de la persona que siente la emoción, la parte expresiva es la conducta y la comunicación de las emociones a los demás. Las emociones toman una gran trascendencia en un sentido evolutivo, ya que han sido fundamentales para la supervivencia.

Siguiendo con esta idea Reeve, (1994) menciona que en un principio explicaba a las emociones como reacciones o percepciones de trastornos fisiológicos, básicamente con un acompañamiento sensorial al que se le llama "sentimiento", que sucede cuando nos damos cuenta de sucesos y objetos de nuestro ambiente; en caso de que no existiera la reacción fisiológica, o síntomas corporales, no habría emoción y daría como resultado un estado "frío" y neutral. Este enfoque afirmaba que la reacción fisiológica es central y que la experiencia de la misma es la que genera la emoción y postulaba que los trastornos corporales son la "manifestación" de las emociones, de algún modo con su expresión o lenguajes y que las emociones que muestran características tan fuertes desde el interior y el exterior, se les puede llamar emociones normales.

Para Reidl & Jurado, (2007), las emociones tienen las siguientes características: son

breves; están asociadas a una expresión facial distintiva, están precedidas por eventos antecedentes reconocibles; sirven para modular o sesgar el comportamiento, son perturbaciones momentáneas, son precipitadas por eventos que se perciben como ocurriendo rápidamente y sin aviso.

En una situación determinada, las variables globales o locales pueden ser inespecíficas. En este caso, las variables asumen valores neutros, por lo cual no pueden provocar ninguna emoción. Es por esto, que al menos las variables locales que determinan la intensidad (deseabilidad, apropiado/inapropiado y capacidad de atraer), tienen que adquirir un valor determinado que sobrepase el umbral de la emoción para que ésta se desencadene. (Garnica, 2006).

Los distintos tipos de emociones forman grupos en los cuales la estructura intra-grupal es simple. Cada grupo está estructurado de tal manera que la definición de cada célula del grupo especifica un tipo de emoción en el que se incorporan sus condiciones desencadenantes. Esto quiere decir que se describen las condiciones en las cuales la emoción puede dispararse; de acuerdo a esto, las emociones de un mismo grupo tienen condiciones desencadenantes que se relacionan en cuanto a la estructura, además, las emociones pueden variar en la intensidad pero comparten los factores que las desencadenan. (Reidl & Jurado, 2007)

Es por lo anterior que se puede decir que la cultura inicia dentro del seno familiar llegando a tener un fuerte impacto en la formación emocional, desde los primeros años de vida de la persona, pues desde que nacemos contamos con capacidades para responder conductual y fisiológicamente ante ciertos estímulos como medida de supervivencia. Esta adaptación a nuestro entorno va perfeccionándose para poder saber como se debe comportar una persona en los diferentes contextos a lo largo de su vida.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite al sujeto ejecutar con eficacia reacciones conductuales apropiadas, incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal.

2. Emociones sociales

Dentro de las emociones encontramos una categoría que en algunos casos a pasado a ser ‘’despreciada’’ al no detectarse una reacción estereotipada sobre sus componentes biológicos y gesticulatorios es en ésta categoría es donde entran las emociones sociales.

Las emociones sociales se encuentran fuertemente vinculadas con el sentido de moralidad, el cual acompaña a la humanidad desde tiempos inmemorables.

Durante muchos años los filósofos han discutido acerca de la moralidad que puede atribuirse a las emociones, y si éstas a su vez contribuyen a tener un juicio moral y conductual superior. En este sentido la emoción puede verse como un proceso que distorsiona las evaluaciones y cogniciones propias, que altera el pensamiento racional y moral (Wilson, 2001).

La moralidad se sustenta en la consideración del hombre como un fin en si mismo. El reino de los fines constituye la posibilidad de que el hombre pueda autodeterminarse en forma autónoma y se respete su dignidad. Lo que implica que la moralidad es el ámbito en el que el hombre se trata a si mismo y a los demás como un fin y nunca como un mero medio. (Gardea, 2008)

Gardea, (2008) continua diciendo, la distinción entre razones para actuar moralmente y razones que justifican una norma dependen de la libertad práctica como posibilidad de que los agentes puedan autolegislarse y autodeterminarse, es decir, que los agentes puedan establecer lo que debe suceder, aspecto normativo, y pueden actuar en consecuencia. El deber moral, en un sentido muy general, implica exigencias validas para todo ser racional.

Un ejemplo de emoción que está constantemente bajo la valoración moral es mencionada por Barajas, (2009) de acuerdo con la teoría psicoanalítica, en la culpa y la insatisfacción que produce la valoración moral de la vida pasada junto a la tensión continua por ser perfecto (Super yo exigente) como actitud personal ante la

vida. A estos componentes, uno que mira hacia al pasado y otro que tiende hacia el futuro (perfección), hay que añadir la tensión a reparar que se activa automáticamente en personas exigentes cuando causan daño. Estas últimas sensaciones o emociones dependen más de la actitud del sujeto que del objeto de la culpa. En general, la intensidad de tales emociones no es proporcionada a la gravedad en las faltas, sino más bien fruto de las diferentes disposiciones, tensión o actitudes subjetivas para sentirse satisfecho, culpable o tenso por no ser siempre tan perfecto como uno desearía. Diferenciamos así los componentes de la culpa relacionados con los mismos o parecidos contenidos de otras emociones (ansiedad, vergüenza), con los cuales, a veces, se enreda y confunde, de los componentes que provienen de las actitudes del sujeto propenso a sentirse culpable sin motivo o sin contenido. Es así que de los elementos que constituyen la secuencia evacuativa de la culpa, unos se refieren más al objeto de la misma culpa (contenidos) y otros a las disposiciones individuales del sujeto para sentirla.

Palmero, (2002) la culpa, vergüenza y orgullo, son conocidas como emociones autoconscientes. Ello se debe a que en ellas subyace, como rasgo fundamental, una evaluación relativa al propio yo: estas emociones surgen cuando se produce una valoración positiva o negativa del propio yo en relación con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos. El orgullo surge de una evaluación positiva del yo, la culpa y vergüenza por su parte, tienen que ver con la evaluación negativa del yo.

Aunque la culpa y la vergüenza surgen, ambas, cuando el yo percibe que ha fallado en algún sentido, ambas emociones son diferentes.

Las emociones sociales son ampliamente permeadas por el sentido de la moralidad y el problema básico del individuo en desarrollo está en descubrir y empezar su yo real dentro de las funciones que le están impuestas (roles). Desgraciadamente los modelos de perfección que ofrece el medio cultural preparan el escenario para el fracaso, la desilusión y los consiguientes sentimientos de inferioridad. La persona de funcionamiento cabal reconoce con facilidad y evita, decididamente, aparentar ser lo que no es o comportarse en una forma que no corresponde a su yo real, (Rogers,

1961).

Al respecto Allport, (1966) que una constante presión en el sentido de la "cultura patrón" afecta el curso del desarrollo de personalidad, conduciendo a la presencia de ciertos rasgos que son básicos y corrientes en la mayoría de las personas de una determinada cultura. En términos de cultura real, lo que parece ocurrir es que el individuo, según su temperamento y la evolución del sentido de si mismo, selecciona dentro del margen de tolerancia permitido por su cultura las características que más concuerdan con su estilo de vida propio. Para mantener una personalidad estable e integrada, necesitamos el alimento proporcionado por un ambiente estable.

Como se menciono anteriormente existen dos tipos de emociones básicas ó primarias y las secundarias el cuadro de Martínez-Pérez, Retana-Franco & Sánchez Aragón en el 2009 (fig.1) citado en Guilén, (2011) lo ejemplifica claramente.

Fig. 1 Emociones básicas o primarias y las secundarias. (Sánchez-Aragón, 2009. En Guillén-Riebeling, 2011)

Retomando el cuadro anterior podemos observar que las emociones de culpa y vergüenza recaen dentro de las negativas, secundarias, ahora debemos conocer más acerca de estás.

Las emociones son estados internos propios que se caracterizan por contener

cogniciones, sensaciones, reacciones fisiológicas y conducta expresiva. Estos estados tienden a aparecer repentinamente y muchas veces son difíciles de controlar. Las emociones son estados internos que no se pueden observar ni medir directamente. En el momento en el que las personas reaccionan a sus experiencias (pensando) brotan emociones. Las emociones tienen componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales, de los cuales el sujeto suele estar consciente (Ibarra, 1997). Según Guillen, (2011) para el estudio de las emociones se utilizan tres perspectivas principales, las cuales expresan los aspectos intencionales de las emociones:

- Componentes cognoscitivos

- Componentes evaluativos

- Componentes motivacionales.

Respetando estos supuesto podremos saber bajo que ó cuales circunstancias ayudan a la proclividad de la culpa y vergüenza.

2.1 Enfrentamiento los estilos y modos dirigidos a la emoción

Son las formas por medio de las cuales los individuos manejan las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúan como estresantes, y las emociones que ello genera (Lazarus & Folkman, 1984).

Sin duda, la forma en que el individuo afronta una situación dependerá principalmente de los recursos de los cuales dispone y de las limitaciones del uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada (Lazarus & Flokman, 1991). Estos recursos son: la salud y energía (recursos físicos), las técnicas sociales (aptitudes), las creencias positivas (recursos psicológicos) de resolución de problemas, de apoyo social y de recursos materiales.

Algunas formas por medio de las cuales los individuos manejan las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúan como estresantes, y las emociones que ello

genera (Lazarus & Folkman, 1984).

Mechanic, (1974) menciona tres funciones: 1) afrontar las demandas sociales y del entorno, 2) crear el nivel de motivación necesario para hacer frente a tales demandas y 3) mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.

Estos se refieren, en general, a los procesos cognitivos encargados de disminuir el nivel de trastorno emocional, incluye estrategias como la evitación, la minimizaron, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Algunas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir una determinada situación sin cambiarla, sólo se busca un cambio en el significado de la situación. Así utilizamos el afrontamiento dirigido a la emoción para conservar la esperanza y el optimismo, para negar tanto el hecho como su implicación, para no tener que aceptarlo y, para actuar como si lo ocurrido no nos importara (Cruz, 2006).

Damasio, (2000) define las emociones como respuestas consistentes, originadas en ciertos sistemas cerebrales cuando el organismo percibe ciertos objetos y situaciones. La composición y dinámica de éstas son moldeadas por el desarrollo individual y el medio ambiente. El autor habla de que las características de las emociones son las siguientes:

1.- Están conformadas por una serie de respuestas, no son una sola respuesta.

2.- Los estímulos que les desencadenan son representaciones de objetos ó situaciones que provienen de fuera del organismo, de la interacción del individuo con el mundo y del interior de la persona.

3.- Ninguna de estas representaciones tiene que ser consciente.

4.- Su expresión conductual es originada en regiones cerebrales específicas.

5.-Cada tipo de emoción tiene un perfil temporal propio. Algunas aparecen repentinamente, alcanzan un pico de intensidad y se desvanecen rápidamente (enojo, miedo, sorpresa o disgusto). Otras presentan un patrón de ondas, se inician

gradualmente y decaen de la misma manera (vergüenza o culpa).

Losoya, Einsenberg & Fabes (1998, citado en Reyes, 2011). Menciona cuatro estrategias de afrontamiento.

1. La solución directa del problema: esfuerzos para modificar la situación problemática cambiando el ambiente. Estas respuestas se refieren a lo que el niño hace, incluyendo acciones como proporcionar ayuda a otros.

2. Acciones de distracción: esfuerzos para evitar la situación del problema usando estímulos distractores, tales como el entretenimiento, continúan jugando con los amigos, o bien comprometerse en una actividad solitaria tal como leer, ver la TV o empezar a jugar.

3. Acciones evitativas: esfuerzos para evitar una situación problemática dejando la situación estresante, abandonando la situación estresante, por ejemplo permanecer lejos de otro niño o escapar.

4. Búsqueda de apoyo: forma parte del enfrentamiento activo. Los sujetos buscan el apoyo de amigos, familiares o conocidos, es decir, de alguien que consideran puede ayudarlos a resolver el problema; ya sea para discutir o encontrar una solución; o bien buscar ayuda espiritual (rezar).

3. Funciones adaptativas

En primer lugar, las emociones son procesos adaptativos básicos que se encuentran presentes en el ser humano antes de que éste desarrolle por completo la estructura y funcionalidad del sistema nervioso central; si, en segundo lugar, las emociones son

mecanismos adaptativos que se encuentran presentes en muchas de las especies inferiores, porque su bagaje genético se encuentra la dotación apropiada para que aparezcan y se desarrollen; parece sensato, en tercer lugar, proponer que la infraestructura biológica se encuentra ubicada en zonas del sistema nervioso central que son relativamente antiguas, y ése es el caso de las estructuras subcorticales. (Navas, 2004)

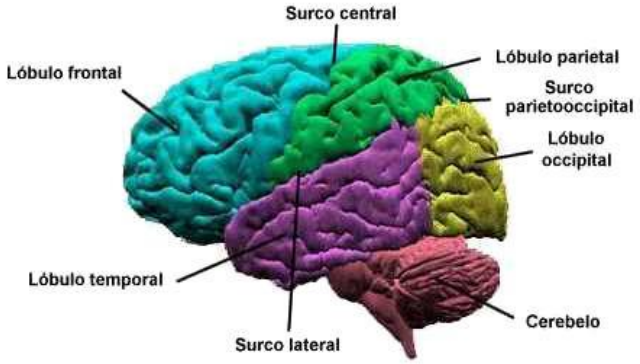


Fig. 2. Partes implicadas en buena parte del procedimiento emocional imagen tomada de http://www.psicoactiva.com/atlas/corteza.htm

Como constatación de la complejidad que implica el estudio de la neurobiología emocional, otro aspecto a considerar se refiere a la eventual participación de las distintas estructuras neurobiológicas en cada uno de los dos planos a través de los cuales se ha estudiado la emoción, a saber: 1) el que tiene que ver con el conocimiento de la emoción, 2) el que tiene que ver con la expresión. (Navas, 2004)

Siguiendo esta idea el punto número uno hace referencia a la amígdala y su especial ubicación, así como la importante conectividad con otras estructuras cerebrales, la convierten en una zona de especial relevancia emocional. La amígdala recibe información sensorial de todas las modalidades, y está en contacto con el hipocampo, el prosencefalo basal y los ganglios basales, que son estructuras importantes en los procesos de memoria y de atención, así como con el hipotálamo, que es fundamental para el control de la homeostasis y la regulación neuroendocrina. En cuantos a los hemisferios cerebrales, son ya clásicas las sugerencias referidas a

la implicación del hemisferio izquierdo en aquellos aspectos emocionales que se transmiten a través del lenguaje, o que implican la descripción verbal de una emoción, mientras que el hemisferio derecho estaría más relacionado con los aspectos emocionales que se transmiten mediante características expresivas y gestuales.

LeDoux, (1996) menciona en lo correspondiente a la preparación de la respuesta emocional, se propone la existencia de dos sistemas neurobiológicos. Por una parte, el sistema clásico, más largo que incluye al tálamo, la corteza asociativa especifica al tipo de estimulo implicado, y las distintas estructuras subcorticales que participarían en la respuesta del organismo, incluyendo en la misma las manifestaciones emocionales también. En este caso, el estimulo, a través de las vías aferentes, alcanza la formación reticular, llegando hasta el tálamo; desde esta estructura diencefálica, y de forma especifica, la estimulación se dirige hacia la zona cortical especializada en el análisis y significación del mismo. Tras este proceso, en el que tiene lugar la evaluación y la valoración del estimulo o situación, se prepara la respuesta apropiada para superar la exigencia concreta.

4. Emociones de Culpa y Vergüenza

Garnica, (2006) menciona que el que una emoción sea más compleja que otra tiene que ver con una reacción afectiva más simple lo que quiere decir que una emoción se diferencia de otra por la reacción afectiva que se dé. Por lo tanto, esta propuesta está a favor de un principio de estructura más jerárquica, en la cual, en el nivel superior hay dos clases básicas de reacciones afectivas: positivas y negativas.

Continua mencionando a las reacciones con valencia como los ingredientes esenciales en el sentido de que todas las emociones implican alguna suerte de reacción positiva o negativa ante una cosa u otra. Cuando se traen a consideración factores adicionales, pueden resultar estados emocionales progresivamente diferenciados. El más importante de estos factores es la naturaleza de la cosa (acontecimiento, agente u objeto) ante la cual se da una reacción con valencia.

Goldfried y Merbaum, (1973) menciona que han observado que son las emociones internas como culpa o vergüenza las que pueden poner en acto el proceso de autorregulación. Y aunque el proceso de autocontrol no surge de una fuerza interna, esas emociones son fuentes de motivación del mismo.

Es importante mencionar que es el sujeto quien siente culpa y puede sentir al mismo tiempo vergüenza. Vergüenza que nace al verse manchado, impuro, infeccioso. La culpa se visualiza de hecho como mancha o impureza. Sin embargo, uno puede avergonzarse en muchas ocasiones, sin que necesariamente se sienta culpable moralmente. La culpa se supone una valoración emocional negativa de la propia persona, lo que equivale a una baja autoestima en el aspecto moral. Sin embargo, se puede disminuir la autoestima por razones físicas, sociales o profesionales, sin influencia de un juicio moral. Cuando la culpa es intensa, la baja autoestima se convierte en autodesprecio. Quizá ninguna valoración afectiva lleve tan directamente el auto desprecio como una fuerte experiencia de culpa en la que uno se sienta basura. (Barajas, 2009).

Los siete principios básicos de la culpa y vergüenza según Barret, (1995).

- Principio 1: La vergüenza y la culpa son emociones ‘’sociales’’.- Se etiquetan como tal porque la socialización influye de manera central en su desarrollo, así como el hecho de que otras personas están implicadas de manera muy importante en cada una de estas emociones.

- Principio 2: La vergüenza y la culpa sirven a importantes funciones. La vergüenza y la culpa sirven como funciones reguladoras importantes del comportamiento intrapersonal. La vergüenza sirve para distanciar al individuo de otros importantes, especialmente lo que pueden evaluar o evalúan al individuo. Los comportamientos activados se dirigen a evitar exponerse a la evaluación de otros.

- Principio 3: La vergüenza y la culpa se asocian con apreciaciones particulares en cuanto a la persona y al otro.- Cada emoción tiene una ‘’apreciación en

cuanto a la persona'' y una ''apreciación en cuanto al otro''. La vergüenza implica una apreciación de que uno es malo, alguien implica apreciaciones que uno ha hecho algo contrario a las normas de alguien, y que algunos han sido perjudicados por este acto. La culpa implica la aprehensión de que uno ha cometido algún acto dañino. La vergüenza implica la sensación de que otro nos mira o ve como una persona mala.

- Principio 4: La vergüenza y la culpa están asociadas con tendencias de acción particulares, que tienen sentido en termino de apreciaciones y funciones asociadas con estas emociones.- Si uno se enfoca en el self como una mala persona que es evaluada como tal por otros, el único recurso que queda es morirse, desaparecer, o por lo menos alejarse de los otros evaluadores. Si el problema es que uno ha dañado alguna persona por medio alguna acción, uno puede remediar la situación fácilmente, confesando o reparando lo hecho.
- Principio 5: La vergüenza y la culpa ayudan al desarrollo del self.- Una importante función reguladora interna de la vergüenza y la culpa involucra el impacto de estas emociones en el desarrollo del self. La experiencia de la vergüenza destaca ''el self espejo'', la persona como es vista por los demás.
- Principio 6: La comprensión cognoscitiva no determina la emergencia de la vergüenza y de la culpa.
- Principio 7: La socialización es crucial en el desarrollo de la vergüenza y la culpa.- La socialización es importante en el desarrollo de la vergüenza y la culpa no solamente porque es una importante fuente de información acerca de reglas, normas y personas. Es la responsable principal de dotar a esas normas de significado, haciendo que la adhesión a las normas para el logro de las metas sea importante para el individuo.

Reidl & Jurado, (2007), mencionan las dimensiones en las que difiere la vergüenza y la culpa en el siguiente cuadro:

Dimensión	Vergüenza	Culpa

Foco de evaluación	Personal Global ‘’Yo hice una cosa horrible’’	Comportamiento especifico ‘’Yo hice una cosa horrible’’
Grado de angustia	Generalmente más doloroso que la culpa	Generalmente menos doloroso que la vergüenza
Experiencia fenomenológica	Encogimiento, sentimiento de pequeñez, sentirse sin valor, impotente	Self unificado intacto
Operación sobre el self	El self se ‘’divide’’ en auto observador y observador de otros ‘’selfes’’	Self unificado intacto
Impacto en el self	Persona perjudicada por la devaluación global	Persona intacta por la devaluación global
Preocupación vis – à – vis los otros	Preocupación por la evaluación de otros sobre el self	Preocupación por el efecto sobre los otros
Proceso que responde a la evaluación	Mentalmente deshace algún aspecto del self	Mentalmente deshace algún aspecto del comportamiento
Aspectos motivacionales	Deseo de ocultarme o escapar, o desear devolver el golpe	Deseo de confesar, para pedir perdón, o reparar.

Fig. 3. Reidl, L. (2007)(98). Culpa y vergüenza. Facultad de psicología UNAM, México.

A lo largo de la investigación realizada se llego a conocer lo qué provoca estas emociones:

Las acciones de la culpa que tienden a producir está emoción en la población mexicana son: mentir, comer en exceso, tener una mala alimentación, lastimar a otra persona, irresponsabilidad, discutir, infidelidad, alargar compromisos, traicionar, deshonestidad, ignorar a alguien, etc.

Las acciones de la vergüenza que tienden a producir está emoción en la población mexicana son: Bailar, Ansiedad, irresponsabilidad, ser exhibido, caerme en público, cometer errores, "hacer algo que no debería hacer", enojarme, mentir, etc.

Y las formas más comunes de afrontarlas es:

- Apoyo emocional
- Ataque agresivo
- Construcción/resolución de problemas
- Desahogo emocional
- Evitación/distracción
- Reestructuración cognitiva
- Otra

Tangney en 1995 (citado en Fontaine, 2001) menciona que 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. Es 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. Se reconoce que la culpa y la vergüenza son estados emocionales, estrechamente relacionados, que a menudo ocurren juntos. Las consecuencias

negativas de la culpa se deben, entonces, al fuerte componente de vergüenza y no a la culpa como tal.

Desde el punto de vista fenomenológico, las personas que sienten culpa también experimentan dolor, pero en este caso el dolor tiene que ver con el objeto del daño que se ha hecho o con las causas de la acción realizada, (o, simplemente, pensada). En la medida en que proceso cognitivo – atribucional se centra en la conducta y no en la globalidad del yo, la experiencia de culpa no es tan displacentera ni provoca tanta confusión como la de vergüenza. Y tampoco lleva a la interrupción de la acción. De hecho, la culpa conlleva una tendencia correctora que a menudo – aunque no siempre – lleva a la puesta en marcha de conductas orientadas a reparar la acción negativa, así como una consideración de la forma de actuación futura. En cuanto a su expresión no verbal, mientras que en la vergüenza la persona se encorva en un esfuerzo por esconderse y desaparecer, en la culpa.

Barrett & Zahn en Palmero, (2002) menciona que la persona tendería más bien a moverse inquieta por el espacio, como si tratara de ver qué puede hacer para reparar su acción. Por otra parte, en la culpa tampoco se da el rubor facial que aparece en muchas personas cuando experimentan vergüenza. Por último, dado que la culpa se centra en una conducta concreta, las personas pueden librarse de este estado emocional con relativa facilidad a través de la acción correctora. Ahora bien, ésta no siempre es viable, y, como consecuencia, este estado emocional a veces puede resultar también fuertemente aversivo.

En definitiva, según Lewis, (2002) la culpa, en principio, posee una intensidad negativa menor, es menos autodestructiva y, en la medida en que implica tendencias correctoras, se revela como una emoción más útil que la vergüenza. La experiencia de culpa puede llevar a la de vergüenza (podemos acabar sintiéndonos avergonzados de nosotros mismos tras sentir culpa por una determinada acción), pero no así la de vergüenza a la de culpa (no nos sentimos culpables tras experimentar vergüenza por una acción).

Una de las diferencias entre vergüenza y culpa es que la culpa no depende de un desarrollo público humillación, mientras que la vergüenza se ve agravada por el público

conocimiento de nuestros actos. En el campo de la ética, y especialmente en la psicología moral, aún está abierto el debate sobre si la vergüenza es una emoción heterónoma; que plantea si la vergüenza implica *per se* un reconocimiento de la valoración negativa que otros pueden tener sobre nosotros o no. El filósofo Emmanuel Kant y sus seguidores afirman que la vergüenza es heterónoma, mientras que Bernard Williams y otros sostienen que es una emoción autónoma.(Williams, 2008)

Hutchinson, (2009) La vergüenza implica una respuesta de índole moral, mientras que la culpa define la respuesta a algo que puede ser moralmente neutro pero socialmente inaceptable. Otro punto de vista sobre el tema argumenta que las dos emociones se solapan en un *continuum*, aunque difieren en intensidad.

Benedicti (citado en Tangney, 1996) la línea divisoria entre los conceptos de ignominia, culpa y vergüenza no está completamente definida. La ignominia supone la violación de valores culturales y sociales, mientras que el sentimiento de culpa obedece al desarreglo de los valores interiores personales. De ello se desprende que es posible sentir vergüenza de acciones o pensamientos de los que nadie sabe, o tener un sentimiento de culpabilidad respecto a acciones que los demás consideran como nobles. Helen B. Lewis dijo que "la experiencia de la vergüenza afecta directamente al yo, que es el objeto de evaluación. Cuando hablamos de "culpa", el yo no es el objeto central de la evaluación negativa, tanto como la propia acción."

Fossum & Mason, (1986) escriben que "mientras la culpabilidad es un sentimiento doloroso de arrepentimiento y responsabilidad sobre los propios actos, la vergüenza es un sentimiento doloroso sobre uno mismo como persona".

La culpa y la vergüenza, por ejemplo, involucran la percepción de que uno mismo tiene la culpa por un resultado negativo. Instancias a la culpa se enfocan en el comportamiento de uno como una trasgresión pasada o futura o como una falla al cuidar de terceros. En contraste, las instancias a la vergüenza se centran en las posibles evaluaciones de otros de uno mismo si no se llegara a alcanzar una meta.

La vergüenza que surge de las evaluaciones de los demás se asocia con sentimientos de inutilidad e inferioridad, (Mejia, 2008).

Vergüenza	Culpa
Componente físico intenso: rubor	**Componente cognitivo intenso: Pensamientos torturadores, darle vueltas**
Centrada en una inferioridad percibida por los demás.	**Centrada en perjuicios causados a otros.**
En presencia de público ó sin público.	**Público no necesario.**
Visión negativa de si mismo.	**Visión negativa del propio comportamiento (que puede ampliarse a sí mismo).**
Deseo de desaparición, de huir o de agredir en caso de humillación.	**Deseo de excusarse, de confesarse, de reparar.**

Fig.4 Lelord, F. (2002) (45). La fuerza de las emociones: amor, cólera, alegría. Barcelona. edit. Kairos.

4.1 Culpa

Dado que el hombre por su naturaleza es un ser social, tiene que vivir de acuerdo a las reglas y normas que ésta imponga; para esto, debe renunciar a muchas de sus instintivas satisfacciones individuales. Lo cual conlleva al hombre a tener un continuo conflicto entre sus intereses individuales y la exigencia de vivir en sociedad. Así,

podríamos hablar de que la función principal de la culpa es pedagógica, ya que actúa como una fuerza inhibitoria. Marca los límites y las barreras a nuestro comportamiento. Es como un freno que impide al hombre despistarse, ayudándole a sublimarla y a encauzarla hacia metas sociales de progreso, (Barajas, 2009).

La culpa es una de las emociones más comunes entre culturas. La culpa en el consumidor ha sido definida como un estado emocional donde se involucran la penitencia, remordimiento, auto-culpa y auto-castigo experimentado después de cometer una violación o contemplar una futura violación de un criterio interno del comportamiento propio. Usualmente, la gente se siente culpable cuando se dan cuenta de que han roto una regla o violado sus propios criterios o creencias. También se sienten culpables por no aceptar o llevar a cabo su responsabilidad, (Mejía, 2008).

Ricoeur citado en Barajas, (2009) menciona que al perder la relación con el dios a quien se ofende y al centrar el problema en el que el sujeto pecador, el pecado se convierte en culpa. Y en este sentido nos dice, que el hombre es un ser moral que, además de valorar los objetos en agradables y desagradables, verdaderos o falsos, bellos o feos, es capaz de catalogarlos según una dimensión moral que va desde lo malo hasta lo bueno. Tal capacidad de conocer el bien y el mal permite al hombre vislumbrar el camino hacia valoraciones cada vez más perfectas, siguiendo las distintas etapas de un desarrollo evolutivo más o menos iguales para todos.

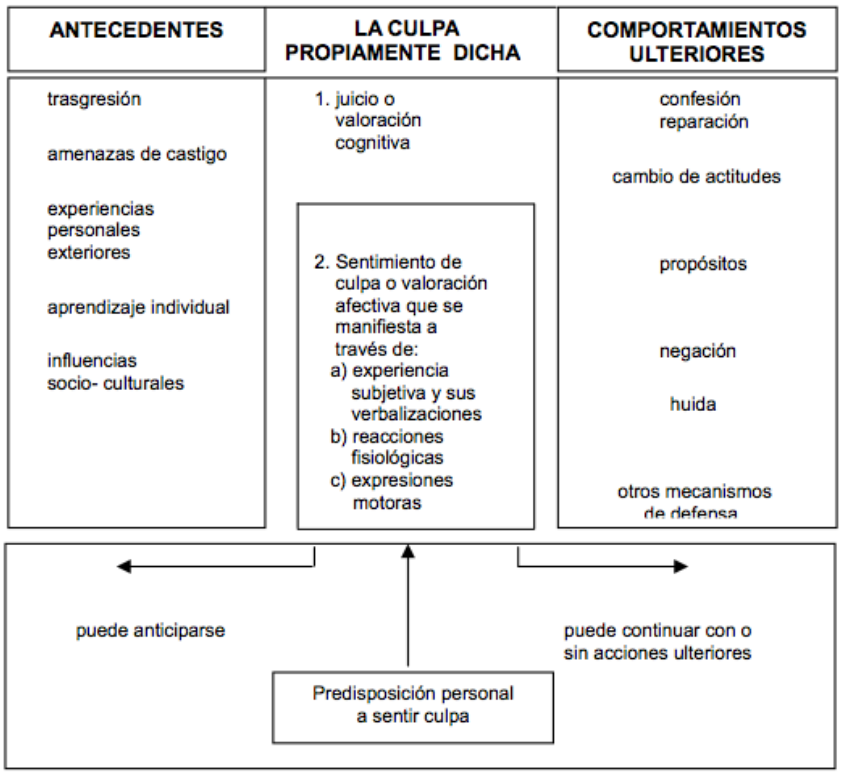


Fig 5. Barajas, R. (2009)(32). Atribución de culpa y vergüenza en adolescentes ante la primera relación coital. Tesis de licenciatura, Facultad de psicología UNAM.

La culpa viene a raíz de las acciones propias, tanto ya ejecutadas como planeadas. A diferencia de la vergüenza, la cual surge frente a evaluaciones ajenas frente a un fracaso, (Mejia, 2008).

Galimberti, (2009) Las expresiones de culpa se pueden dividir en culpa moral (cuando se tiene la conciencia de haber violado normas fundamentales en instancias comunes al contexto social y cultural en el que se vive); culpa religiosa (cuando se tiene conciencia de no haber respetado normas vinculadas a los contextos de la fe en la que se cree), y culpa existencial (cuando el vivir se siente como fuente de culpa insostenible).

En su aspecto cognoscitivo, pareciera como si el hombre incluyera un juicio moral, ya que culpabilidad supone responsabilidad y la responsabilidad es la capacidad de responder a las consecuencias de un acto. Y es que destaco lo subjetivo de la culpa

sobre todo en los criterios para discernir lo que supuestamente es bueno y lo que es malo, (Barajas, 2009).

Jonhmarshal, (2010) menciona que la culpa sirve para inhibir la realización de conductas que contravienen los propios valores morales de la persona. En tal caso, este efecto inhibitorio cumple una función muy positiva, al favorecer la congruencia entre los valores y la conducta moral. Sin embargo, otras veces el sentimiento de culpa puede sugerir de manera irracional, por condicionamientos de la infancia, que incluso defiende ardientemente en el plano racional. En tales casos los sentimientos de culpa pueden actuar como un obstáculo para libertad y la autonomía personal.

En el término culpa se engloban experiencias emocionales provocadas por al menos dos tipos de situaciones: 1) situaciones en las cuales la persona comete un falta que supone un daño para una tercera persona (culpa interpersonal), y 2) situaciones en las que la persona contraviene su propio sentido de lo que ‘’debe’’ ser (culpa intrapersonal), (Pascual, 2007).

La culpa se utiliza para evadir la corrección de un error. " mantenemos, además, la creencia de que reconociendo nuestros errores perderemos el aprecio de las personas que nos rodean". La culpabilidad —sea la que sea— es insoportable para nuestro ego”, “cada vez que alguien se equivoca le ruge a su víctima, para que no se crea que va a mostrar la debilidad de asumir el error”, (Cueva, 2009).

De acuerdo con Mejía, (2008) existen diferentes tipos de culpa, dependiendo del estado de la trasgresión:

1. Se presenta antes de cometerla, se conoce como ‘anticipatoria’ y se describe de la siguiente manera:

La culpa de tipo anticipatorio se experimenta mientras uno contempla una violación potencial de criterios internos. Instancias a la culpa anticipante ofrecen a los consumidores una oportunidad de evitar transgresión, como decepcionar a sus hijos. Instancias a la culpa anticipante pueden agregar que si la oportunidad es dejada a un lado, un resultado negativo que el consumidor pudo evitar, sucederá. Cuando hay culpa anticipatoria es porque se está meditando cometer un acto que va en contra de

algún principio. Este tipo de culpa es importante por su calidad preventiva. Quien la experimenta aún está a tiempo de evitarla. Es entonces este el conflicto: la persona sabe que lo que medita no lo debe hacer y sabe que no *tiene* que hacerlo y sin embargo se siente mal ya que su deseo es hacerlo.

2. Es aquella que se presenta ya cometida la trasgresión. Se le conoce como culpa reactiva. La culpa reactiva es la respuesta que se obtiene al violar los principios propios. El sujeto la experimenta al momento de cometer la trasgresión o incluso es posible sentir la culpa después de que haya pasado tiempo. La memoria juega una gran parte dentro de este tipo de culpa pues muchas personas pueden 'perdonar' pero no olvidar.

3. Se experimenta al observar una situación externa donde uno es privilegiado en comparación a otro. Es común ver este tipo de culpa utilizada en publicidad para obras de caridad o donación. Este tipo de culpa insta al sujeto culposo a sentir pesar por encontrarse en una situación menos precaria que la que presencia, es posible que sienta también responsabilidad por problemas sociales.

La culpabilidad inconsciente generalmente tiende a manifestarse por una serie de reacciones (actos fallidos, inhibiciones, fracasos, torpezas) explicadas sólo por la necesidad que el pretendido culpable tiene que castigarse a sí mismo, ya que sólo así puede seguir con su conciencia tranquila. Y es que siempre se ha tratado de controlar la moral de las personas; y como ejemplo tenemos: El código de Hammurabi, El libro Egipcio de los muertos, Los códigos Mosaico, Indio, Chino, Los Kurami Australianos, Los diez mandamientos de los Hebreos, Los Edictos de emperador Ashoka y los Bantus Africanos que no castigaban a los niños, locos e idiotas pueden interpretarse como los primeros intentos por dominar, someter y domesticar la vida emocional basándose en la culpa, (Zabalegui, 1997).

Castilla, (1973) Sugiere que si la culpa no es falsamente inducida y vivida de modo morboso, la culpa no tiene por qué suponer forzosamente una patología, aunque corre el riesgo de dejar al sujeto desvalido en su mundo y desligado de los otros ante los cuales experimenta la culpa. En relaciones sociales marcadas por la prueba de fuerza y por la humillación, el vencedor descarga la culpa en el vencido, aunque éste

no la tenga. El sentimiento de desvalimiento y desamparo es una debilidad que el ser latinoamericano busca evitar, y para ello puede querer tejer una red de relaciones sociales. El código de honor (que es el de la apariencia) aconseja sin duda no mostrarse débil, y evitar por ende ser culpabilizado y “desligado de los otros”. Quizá no sea la única razón por la cual es arriesgado admitir una culpa y mostrar debilidad. Es natural que se quiera evitar la crueldad, aunque sea inhumano descargarla en el otro.

Por lo general, la culpa puede ser vista como una emoción constructiva ya que el individuo busca tomar acción para enmendar las consecuencias de sus actos. Esta condición es positiva bajo el supuesto de que la trasgresión inicial sí fue algo malo. Sin embargo, ¿qué pasa con las personas que viven bajo el yugo extremo de la belleza, la búsqueda constante de la aceptación grupal, la inconformidad personal y las exigencias sociales para poder pertenecer a ciertos grupos? Frente a sus ojos ir en contra de dichos estatutos *sí* es una trasgresión; por esta falta es por la que viven haciendo reparos y promesas de mejora, todo con el fin de limpiarse de esa culpa constante de no alcanzar metas impuestas por otros, (Mejia, 2008).

El culpable puede decidir actuar sobre su realidad para reparar el daño, o bien instalarse en el “no-hacer” y en la indecisión, con el riesgo de “vivir para la culpa” e hipertrofiarla, ante la imposibilidad de subsanarla. En este último caso, al querer evitarse —incluso con pretextos o subterfugios— la sanción por la culpa, no es difícil recaer en la anomia, ya sea por negligencia o por imprudencia. Para que la culpa remita a la responsabilidad por la decisión, la primera tiene que ser reconocida como tal e identificada con el error. No es frecuente que se haga en las sociedades latinoamericanas. En efecto, y con el antecedente de la crueldad del ritual sacrificial, la culpa se evita porque se la confunde con la condena, la sentencia o el castigo, y no con la posibilidad de corregir un error, (Castilla,1973).

Para que haya culpa, como lo sugiere Castilla del Pino, la acción determinada del hombre implicaría violar un principio rector, el “hacer debido” y “decidir hacer” lo que de antemano se estima como indebido, o que se considera retrospectivamente como indebido. En las sociedades latinoamericanas se ha instalado cierta forma de

insensibilidad — o en todo caso de negligencia — ante el daño cometido, ya que los usos y costumbres no lo sancionan, (Cueva, 2009).

Jonhmarshal, (2010) menciona que la culpa incrementa la complacencia y la sumisión no sólo ante demandas de las victimas de las propias acciones, lo cual podría entenderse como una forma de reparación ante estas, sino también ante demandas realizadas por otras personas. Las personas que se sienten culpables se ven motivadas a realizar acciones reparadoras, conductas con las que tratan de compensar de algún modo a las victimas de sus actos. En definitiva, los sentimientos de culpa cumplen una función fundamental: sirven para evitar daños interpersonales, favorecer el cuidado de los demás y restaurar las relaciones que han podido resultar dañadas como consecuencia de nuestras acciones u omisiones.

Para el biólogo chileno Humberto Maturana, se desarrolla culpa cuando no hay aceptación ni respeto. La culpa guarda una estrecha relación con la imposición de la moral judeo-cristiana y, a la vez, es un reflejo de una débil autoestima y autoconfianza, (Hernandez, 2009).

La culpa tiene un proceso regulador, ya que fundamentalmente la sociedad se vale de castigos para educar y corregir a los niños en el aspecto moral. Ahí entra en juego la culpa. Pero también puede generarse una respuesta emocional parecida, y entonces tendríamos otra emoción de culpa, no tanto por miedo al castigo externo, si no por miedo al juicio negativo (autoevaluación) y al auto castigo. (Barajas, 2009).

4.2 Vergüenza

Galimberti, (2009), menciona que la vergüenza es una turbación o sentido de indignidad del sujeto que imagina recibir o que efectivamente recibe desaprobación de su estado o de su conducta por parte de los demás.

La experiencia fenomenológica de la persona que experimenta vergüenza es el deseo de esconderse, desaparecer, el sujeto quisiera que nadie le hubiera visto y es como si escondiéndose pudiera lograr que los otros ignoren su existencia. La vergüenza protege contra la conducta inconveniente, y en tal sentido, es adaptativa aunque en casos de exceso, deficiencia o pobre regulación, puede resultar desadaptativa, (Jonhmarshal, 2010).

Querer evitar la vergüenza nos impide	Y así nos evita	Campo de riesgo
Mostrarnos demasiado diferentes a los demás.	**Ser excluidos del grupo.**	**Conformidad.**
Mostrar nuestro miedo.	**Perder status, convertirnos en un inferior.**	**Status – competencia.**
Hacer trampas.	**Ser percibido como un tramposo.**	**Comportamiento de intercambio.**
Mostrar nuestras inferioridades o comportamientos desviados (sexualmente hablando).	**Dejar de ser considerado como una pareja atractiva (buen reproductor).**	**Sexualidad.**

Fig 6. Lelord, F. (2002)(54). La fuerza de las emociones: amor, cólera, alegría. Barcelona. edit. Kairos.

El termino vergüenza engloba experiencias emocionales provocadas, al menos, por tres tipos de situaciones: 1) situaciones en las que hay un estudio de exposición, esto es, la persona se siente expuesta al juicio de otros, y se ha conocido una falta mínima, muy leve; 2) situaciones en las que hay un sentido de exposición y se ha cometido una falta más seria pero no de carácter moral, y 3) situaciones en las que

hay un sentido de exposición y se ha cometido una falta seria y de carácter moral, (Pascual, 2007).

Lelord, (2001) menciona que la vergüenza se manifiesta cuando las personas muestran a los demás que no son capaces de cumplir con las normas del grupo en uno de los siguientes campos:

1. Conformidad.

2. Comportamientos de reciprocidad.

3. Sexualidad.

4. Status - competencia.

Dentro de las características que se pueden encontrar en las situaciones que provocan vergüenza encontramos que:

1. La situación es percibida como negativa no solo por el grupo, sino también por la persona avergonzada, la cual preferiría "ser de otra manera" o " actuar de otra manera", aunque el comportamiento vergonzoso le haya parecido el más atrayente en un momento dado.

2. Para ser fuente de vergüenza el rasgo o el comportamiento debe de definir la identidad de las personas dentro del grupo concerniente. Y aunque visto desde fuera, se trate de meros detalles, esos simples "detalles" pueden estropear todo a los ojos de las personas que frecuentamos.

La vergüenza se manifiesta en una especie de encogimiento del cuerpo: la persona que la siente se encorva como si quisiera desaparecer de la mirada ajena. Esta experiencia a menudo se acompaña de rubor facial, en algunos casos muy intensos, que hace que la persona se sienta objeto de la atención de los otros, lo que intensifica los sentimientos de vergüenza y el carácter aversivo de la experiencia, (Jonhmarshal, 2010).

Barajas, (2009) dice: mucho se ha mencionado con respecto a la utilidad de las emociones, sin embargo, en lo referente a la vergüenza a primera vista poca podría

ser su utilidad. En algunas emociones su utilidad resuelta evidente, tal es el caso del miedo que nos hace huir de los peligros, la cólera nos ayuda a impresionar a nuestros adversarios, pero para que nos sirve sonrojarnos, bajar la mirada y desear que nos trague la tierra. Es decir ¿cuál sería la utilidad de una emoción que incomoda tanto a las personas?

Siguiendo con está idea Barajas, (2009) menciona que los niños que experimentan vergüenza son generalmente castigados de manera menos severa que los otros. Además, las personas que demostraron sentirse avergonzadas tras por ejemplo haberse caído o tirar algo que iban cargando, tienden a recibir más ayuda que aquellas personas que no la manifiestan. Y es que las personas que muestran una expresión facial de vergüenza tras haber cometido una falta son consideradas más simpáticas que otras que manifiestan apuro u otra emoción. Ya que como en la mayoría de las emociones, la vergüenza tiene un función de comunicación con los demás, desempeñando un papel de apaciguamiento en caso de lo que popularmente se conoce como "meter la pata".

Un concepto introducido por Tangney, (1995) es el de la proclividad a experimentar esta emoción, la cual es relativamente estable desde la niñez hasta la adultez. Es esta tendencia la que marca las diferencias individuales, siendo el resultado de la socialización. La familia es obviamente el primer agente socializador de los niño.

La vergüenza es una emoción útil que desde los primeros pasos de las personas, advierten de las normas sociales que no hay que infringir y les ayuda a sosegar la hostilidad de aquellos con los que podrían llegar a chocar. Sin embargo, como toda emoción tiene un doble filo. Y es que las personas que experimentan a menudo expresiones faciales de vergüenza pueden llegar a ser consideradas como inofensivas y que no incitan a la agresión, pero también se les puede percibir como menos interesantes, menos seductoras o menos dignas de confianza. Ya que mostrar con demasiada frecuencia que se siente avergonzado, puede llegar a provocar que las personas sean vistas de manera tan negativa como que su compañía puede ser poco deseada, (Barajas, 2009).

Lewis, (1991) sostiene que la vergüenza es una emoción de auto - conciencia (o conciencia del sí mismo) que requiere de la adquisición de cuatro procesos cognoscitivos para su aparición; el desarrollo de la auto - conciencia; el conocimiento de los estándares, las reglas y las metas; la evaluación de la conducta propia según los estándares, las reglas y las metas; percepción del si mismo total contra aspectos específicos del sí - mismo. Afirma que existen influencias de socialización que moldean la expresión de la vergüenza, sin embargo, éstas operan a través de su impacto sobre el desarrollo de las cogniciones descritas anteriormente.

Garnica, (2006) los estilos afectivos de los padres pueden influir directamente sobre el estilo emocional de sus hijos. En la interacción cotidiana, los padres funcionan como modelos al reaccionar de determinada manera a una situación provocadora de vergüenza. Otra forma de influir en ellos es a través del moldeamiento de aspectos más generales del medio ambiente familiar. Por último, más que una relación directa entre los estilos emocionales de padres e hijos, ciertas prácticas de creencias parentelas juegan un papel crucial en el desarrollo de los estilos emocionales de los niños; de acuerdo a este modelo son estas prácticas y creencias las que influyen de manera directa en el desarrollo de la vergüenza. Los investigadores plantean la posibilidad de que los diferentes estilos parentelas pueden predecir la aparición e intensidad de la vergüenza.

5. Relación de las emociones con la condición corporal IMC

En la actualidad la obesidad logro adquirir una relevancia significativa a nivel mundial, nos vemos bombardeados por anuncios en televisión, radio, periódico, internet y espectaculares que buscan prevenir o solucionar la obesidad.

Pocas enfermedades son tan visibles a los demás como la obesidad, lo que en ocasiones provoca que se les juzgue de manera discriminativa y con menosvalía. Los obesos pueden responder con vergüenza, enojo o culpa: ser obesa(o) constituye uno de los principales "estigmas sociales", disminuyendo las oportunidades de

empleo y educación, con el consiguiente costo psicológico individual como la depresión, (Guillén, 2011).

Siguiendo con está idea la presencia de obesidad en las personas tradicionalmente se ha asociado al exceso en la ingesta de alimentos, pero la obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares.

La antropometría se define como la medición de las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo humano; esto incluye algunos métodos indirectos, como son: 1) El Índice de Masa Corporal (IMC), que incluye al peso y a la estatura; 2) El peso relativo o porcentaje de sobrepeso; 3) La circunferencia de cintura y de cadera; y 4) La medición de pliegues cutáneos (plicometría) . Aunque hay métodos directos de medición de grasa corporal, como la densitometría, la tomografía computarizada, la resonancia magnética, la pletismografía, etc., en la práctica clínica son difíciles de emplear, son caros y sofisticados, por lo que los métodos indirectos han sido los más utilizados en investigación, (Vázquez, 2006).

Por lo general, la obesidad en los adultos se mide mediante el indice de masa corporal, el número de kilogramos de peso por metro cuadrado de estatura. Según el National Center for Biotechnology Information, (2002) Un adulto con un IMC de 25 o más tiene sobrepeso, y uno con un IMC de 30 o más es obeso. Otro criterio de obesidad es el porcentaje de grasa corporal; los hobres con más de 25 por ciento de grasa corporal y las mujeres con más de 30 por ciento se consideran obesos.

Para estimar el grado de obesidad, pueden ser utilizadas las *tablas de distribución del peso y la talla* de la Metropolitan Life Insurance (1999), citado en Vazquez, (2006), que evalúan la complexión del individuo y en base a eso determinan cual es el peso que esta asociado a una menor mortalidad. También existe el llamado *peso relativo* o *porcentaje de sobrepeso (Índice de Brocca)* que se obtiene al dividir el peso actual del individuo entre el peso ideal para su talla multiplicando el resultado por 100. Con esto podemos considerar que un individuo es obeso si el exceso de peso para su talla es mayor del 20%.

Siguiendo con esta idea, Vázquez, (2006) menciona que algunos estudios han correlacionado este indicador con la morbimortalidad muestran que es menos específico que el IMC, por lo que el IMC es preferido para el estudio particular y para estudios epidemiológicos. El Índice de Masa Corporal (IMC) se considera la más confiable medición del sobrepeso, ya que no depende de la comparación con algún peso ideal. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros:

IMC =Peso (kg) / Talla (m)2

Sin embargo la obesidad no sólo se da por estar ingiriendo una dieta no adecuada para nuestro estilo de vida, la obesidad se encuentra dividida en endógena y exógena. De acuerdo con Guillen,(2011) la obesidad endógena es la causada por defectos metabólicos y genéticos, mientras que la exógena es la producida por conductas alimentarias inadecuadas que se observar en los consumos y gastos de energía que desarrollan la obesidad.

Desde el punto de vista ético, está la interpelación que tiene el medio físico con el medio sociocultural, dando un equilibrio, que al romperse da como resultado la extinción de elementos nutricios y la aparición de otros que no lo son. Esto se puede ver en el caso de los alimentos chatarra, que han desplazado impresionantemente a los alimentos que guardan un vínculo de equilibrio entre los pobladores de una comunidad y su economía. Como ejemplo se tiene a las poblaciones en donde el consumo de las papas fritas fácilmente ha llegado a sustituir alimentos naturales que tienen a usa alcance. Esto dirige inmediatamente al problema actual que se tiene con la globalización, extendiendo la cultura del consumismo, donde los productos industrializados son adquiridos de manera indiscriminada, (Guillén, 2011).

Es por estás circunstancias que la obesidad es un problema de salud pública a nivel mundial. Su sorprendente prevalencia, gravedad y resistencia al tratamiento, la convierte en uno de los problemas médicos y psicológicos más difíciles de tratar en la sociedad moderna. Existe una enorme presión social para ser delgado y es rara la persona obesa que no ha desplazado esta presión mediante la eterna obsesión de seguir una dieta y bajar de peso. Desafortunadamente, la mayoría de los obesos no

se convierten en delgados. Y esto no depende de si realmente quieran bajar de peso o de su falta de voluntad o de la falta de dietas disponibles. Muchas personas comen menos de lo que quisieran, y hay infinidad de dietas, pastillas, consejos y programas que prometen éxito seguro, (Brownell, 1982).

Actualmente la relación con el alimento rompe con la primera intención que es favorecer a la vida y se va condicionando a un ámbito social más complejo, donde lo importante no es el nutrirse sino consumir los alimentos que se tiene disponibles, su aceptación y posibilidad de compartir el consumo. Algunas consideraciones que podemos hacer el alimento es la dieta que conforma el grupo social: los platillos preferidos, la manera de organizar la mesa, la elección de los alimentos etc. Otra consideración puede ser la satisfacción del consumo de los alimentos, por ejemplo el tipo de alimento que se ofrece puede dar status social, ofrecer refresco embotellado en lugar de agua da muestra de más posibilidad económica, (Guillén, 2011).

Su relación con está investigación se puede observar en un par de situaciones que provocan emociones de culpa y vergüenza respectivamente como:

- Tener sobrepeso
- Sentir que la gente me ve gorda.

Actualmente comer y beber permite una comunicación trascendente como acto social, donde hacen presencia emociones, afectos, significado, como serian los significados de satisfacción, de hambre, de relaciones interpersonales, comerciales y hasta de negocios en los que también están impregnados una variedad de emociones y afectos,(Guillén, 2011).

5.1 La composición corporal

En la valoración de las relaciones entre insatisfacción corporal y composición corporal, la mayoría de los estudios utilizan el Índice de Masa Corporal (IMC) para identificar a la población de estudio. El IMC es utilizado habitualmente como parámetro antropométrico estándar para la valoración de la composición corporal en

jóvenes y adolescentes . Trabajos que han considerado ambas variables, han encontrado resultados bastante contradictorios. En algunos, se señala al IMC como un indicador muy importante para predecir la satisfacción corporal. Se destaca en ellos que 1) aquellas adolescentes con un IMC de sobrepeso u obesidad poseen una mayor insatisfacción corporal; 2) la variación del IMC a valores más altos, produce una disminución de la satisfacción corporal. Sin embargo, otras investigaciones contradicen estos resultados al no encontrar diferencias significativas que relacionen la insatisfacción corporal y el IMC, (Martínez & Vega, 2007).

Siguiendo con está idea la imagen corporal es la representación interna de la apariencia externa de nuestro cuerpo. Cash se ha referido a ella como “la mirada desde adentro”, que él contrasta con la evaluación externa o “mirada desde afuera”. La mirada interna, asociada a sentimientos y pensamientos, puede modificar el comportamiento de una persona. La imagen corporal es como una huella digital.

La imagen corporal representa la manera en que un individuo se percibe, imagina, siente y actúa respecto a su propio cuerpo. No es fija e inamovible, sino que puede ser diferente a lo largo de la vida, teniendo una mayor relevancia durante la infancia y adolescencia. Esta última etapa considerada de gran vulnerabilidad hacia la apariencia física debido a que se desarrolla el sentido de la identidad y del rol sexual, por consiguiente el periodo más sensible para el inicio de la insatisfacción corporal, (Trejo, 2010).

El concepto de imagen corporal implica un continuo con grados de dificultad que van desde “ninguno” hasta “extremo”. La mayoría de las personas se encuentra en un punto medio, donde experimenta preocupación, insatisfacción o malestar moderados. Una insatisfacción moderada puede ser saludable, ya que lleva al desarrollo de hábitos de alimentación adecuados y a la práctica sana del ejercicio.

Cada cultura a lo largo del tiempo ha tenido un estereotipo de imagen corporal. Actualmente, se promueve la belleza del cuerpo como meta para conseguir el éxito social, con énfasis desmedido hacia la delgadez. Consecuencia de lo anterior, es la importancia que la población en general y sobre todo los adolescentes dan a su

cuerpo, manifestado por el consumo excesivo de productos adelgazantes, dietas poco saludables y conductas que ponen en riesgo la salud, (Trejo, 2010).

Probablemente, el primer aspecto del si mismo que se desarrolla es el sentido del si mismo corporal a partir de las sensaciones orgánicas repetidas, esfuerzo postular y frustraciones procedentes del exterior que ponen en evidencia las limitaciones del cuerpo. Durante toda la vida, el sentido del yo corporal constituye el testimonio básico de nuestra existencia. Nuestras sensaciones y nuestros movimientos nos demuestran constantemente que yo soy yo. Aún siendo muy importante el sentido corporal, no es todo el si mismo, (Allport, 1966).

La imagen corporal no es otra cosa que un cuadro mental, al mismo tiempo que una percepción. La imagen corporal y la emoción se hallan íntimamente vinculadas entre si, y así como nuestra imagen corporal es la expresión de nuestra propia vida emocional y nuestra personalidad, los cuerpos de los otros adquieren su significado último por el hecho de ser los cuerpos de otras personalidades. La percepción de los cuerpos de los demás y de su expresión de las emociones es tan primaria como la percepción de nuestro propio cuerpo y de sus emociones y expresiones. Nuestro cuerpo, tal como lo demuestran todos los análisis que anteceden, no difiere, en la percepción sensoria, de los cuerpos de los demás, (Flores, 1998).

Bruchon & Schweitzer, citado en Gómez & Peresmitré, (1997). La imagen corporal juega un papel determinante en el desarrollo de las características psicológicas de los individuos obesos. Denominando a la imagen corporal como una configuración global o conjunto de representaciones, percepciones, sentimientos y actitudes que el individuo elabora con respecto a su cuerpo durante su existencia y a través de diversas experiencias debidas a cambios biológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Dentro de los factores asociados directamente con la presencia de insatisfacción con el propio cuerpo, se encuentra el Índice de Masa Corporal (IMC). Las personas más delgadas son las que indican la percepción física más positiva, mientras que los que cursan con sobrepeso manifiestan peor insatisfacción. En este sentido, el 100% de los adolescentes con bajo peso y el 75% de los de peso normal no están

insatisfechos con su imagen, en tanto, el 37,5% de los que tienen sobrepeso y el 35% de quienes presentan obesidad, refieren niveles muy altos de insatisfacción.(Trejo, 2010).

Según Gempler, (2004) La distorsión de la imagen corporal es una expresión 'sombrilla' que cobija una gran cantidad de componentes, organizados en un continuo que va de la insatisfacción a la distorsión franca, así:

1. Cognoscitivos: relacionados con la expectativa irreal de poseer un rasgo corporal específico, por ejemplo, querer verse como una modelo.

2. Comportamentales: implican la evitación de situaciones en las cuales se pone en evidencia el cuerpo. Por ejemplo, ir a nadar con unos amigos.

3. Perceptuales: sobreestimación del tamaño corporal.

Es común que cuando la obesidad empieza desde la infancia se tiende a visualizar una imagen corporal desagradable afectando su autoestima.

Las investigaciones sobre la autoimagen de obesos señalan que éstos califican bajo en las áreas que se relacionan con identidad y autosatisfacción, (Stein, 1987).

En México se ha observado que en mujeres que se encuentran en tratamiento para controlar su peso, el 5% presenta problemas de distorsión de la imagen corporal, de tal forma que la distorsión de la imagen es favorecida por las prácticas alimentarias, los estilos de alimentación y los sentimientos que se encuentran asociados con la obesidad, aunque éstos no son necesariamente anómalos o patológicos, (Gómez, 1995).

A pesar de que la presión social a favor de la delgadez es mayor en las mujeres, este fenómeno es ya también evidente en los varones. Los hombres suelen y desean pesar mas no porque deseen estar gordos sino porque quieren tener más masa muscular; en este sentido cumplir con los estándares de cuerpos musculosos, que a diario y de manera indirecta, los medios de comunicación buscan introyectarles.

Sentirse insatisfecho con la imagen corporal puede ser causa de problemas emocionales importantes en la adolescencia y primera juventud. El poco agrado con la apariencia física va asociado a una baja autoestima, sentimiento de ineficacia, inseguridad, depresión, ansiedad interpersonal, hacer que la persona se sienta incómoda o inadecuada en sus interacciones sociales y en general con una autoevaluación negativa, (Trejo, 2010).

Existe una distorsión en la imagen corporal cuando la representación mental del cuerpo no coincide con el cuerpo que se está representando. Según el DSM-IV, en los trastornos de la alimentación (trastornos de la conducta alimentaria) las distorsiones se refieren a “la manera en la cual el propio cuerpo o su forma es experimentado, independientemente del peso o la forma misma, o se evidencia en la negación que el sujeto hace de la serie- dad del problema de estar bajo de peso”, (Gempler, 2004).

Sin embargo, los estudios de Faubel, (1989) revelan que los obesos no necesariamente tienen una pobre imagen corporal, ya que, si bien es cierto que vislumbran su cuerpo como menos conveniente, no se sienten menos atractivos o saludables; incluso un gran número de ellos se encuentra sumamente conforme con su condición.

Consecuentemente, si se entiende la imagen corporal como la evaluación tanto cognitiva como emocional que se tiene del propio cuerpo en un momento determinado, y se considera la autoestima como las evaluaciones, positivas y negativas, que la persona tiene de sí misma, se puede concluir que aceptarnos y valorarnos positivamente es importante, porque el hecho de sentirnos bien con nosotros mismos, puede influir positivamente sobre nuestra forma de actuar y de controlar nuestro comportamiento, (Salvador, 2010).

6. Desarrollo humano y edad adulta

Literalmente ser adulto significa haber crecido. Al considerar la adultez desde la perspectiva del ciclo vital, se entiende como la consecuencia de un proceso de desarrollo durante la vida, en el cual inciden múltiples influencias en permanente interacción, (Dulcey & Uribe, 2002).

En general, se pueden identificar diferentes criterios para señalar la adultez, entre ellos el relacionado con el contexto socio económico: en entornos económicos y socio-culturalmente más pobres se asumen temprano en la vida roles considerados adultos, como los reproductivos y laborales, en contraste con otros medios en los cuales se da lo que Erikson, (1985) denomina una moratoria psicológica y socio cultural, equivalente a la llamada adolescencia.

Desde el punto de vista psicológico existen diversos criterios, como los cognoscitivos (referidos a la posibilidad de desarrollar un pensamiento abstracto y formal, e inclusive post-formal relacionado, entre otras cosas, con la confianza en la intuición y con la posibilidad de entender y asumir las contradicciones); afectivos (incluyendo la posibilidad de la intimidad y la responsabilidad del cuidado, tanto de otros, como de sí mismo); morales (orientados hacia un pensamiento autónomo y responsable de sí mismo y de otros).

Culturalmente, la adultez se relaciona con los “relojes sociales”, así como con múltiples transiciones. La adultez es, quizá, la época de la vida en que se presentan más *transiciones y* cambios en general, en la que se viven más ritos de paso (por ejemplo: salida de los hijos del hogar, retiro del empleo formal, viudez, entre otros), y en la que pueden surgir las más diversas interacciones, así como muchos nuevos factores y posibilidades, (Birren, 2000).

El género hace referencia a una realidad muy compleja de carácter fundamentalmente psicosocial y que su única razón de ser se fundamenta en un dimorfismo sexual aparente de hombre-mujer y se encuentra en permanente interacción con él a lo largo del ciclo vital. Descarta que el sexo haga referencia exclusivamente a lo biológico y al presupuesto de que el sexo es genéticamente de

naturaleza inmodificable y el género se refiera exclusivamente a lo social y que dependa de la cultura y la crianza y ésta sí totalmente modificable, (Fernández, 1996).

Para hablar del género Fernández, (1996) propone el término reflexividad y la define como la capacidad del ser humano de ser consciente, tanto en el pensamiento como en lo afectivo; esta capacidad depende del humano y de su cerebro y de todos los procesos cognoscitivos incluida la metacognición, pero no puede funcionar sin otros soportes que no son englobados dentro de lo puramente cognoscitivo como pueden ser la motivación o lo afectivo-emocional. El género surge de la reflexividad humana, debido al dimorfismo sexual el cual es imprescindible y modificable.

En Elu, (1992) se habla de un sistema sexo-género que se define como “el conjunto de disposiciones por el que una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la actividad humana”. Para Elu el concepto de sexo como categoría clasificatoria de los seres humanos basada en la biología, es sustituido por el de género, que considera a los valores, creados y reproducidos dentro y a través de la cultura, como los que generan y sustentan los atributos con que se conforman, identifican y distinguen “lo femenino” y “lo masculino” en una sociedad determinada.

La perspectiva de género establece que son invenciones humanas la forma en que “lo femenino” y lo masculino” son considerados, la valoración social que reciben, la división familiar y social de su trabajo. Además menciona que el concepto de género rebasa el de “rol social” ya que este último es por lo general utilizado para referirse a una supuesta “adhesión natural” de los hombres y las mujeres en la sociedad, fundada en diferencias biológicas a partir de las cuales se trata de justificar la “división sexual” de los atributos y comportamientos adjudicados a los sexos en nombre de una pretendida complementariedad funcionalista. “La división sexual” de los géneros es una diferenciación socialmente impuesta, producida, aprendida y ejercida dentro de un determinado contexto sociocultural.

Hombre y mujer han sido siempre sexualmente diferentes; en un proceso complejo y largo, se separaron hasta llegar a desconocerse; así, se conformaron los géneros por la atribución de cualidades sociales y culturales diferentes para cada sexo, y por la

especialización y el confinamiento exclusivo del género femenino en la sexualidad concebida como naturaleza, frente al despliegue social atribuido al género masculino. A partir de trabajos de Stoller & Miller, citados en Lagarde, (1997), pero sobre todo por la necesidad de diferenciar, lo biológico de las demás características humanas, se utilizan las categorías sexo y género.

Según Lagarde, (1997), el sexo es el conjunto de características físicas, fenotípicas y genotípicas diferenciales, definidas básicamente por sus funciones corporales en la reproducción biológica, aunque se le asocian algunas características biológicas no reproductivas.

El género por otra parte es el conjunto de cualidades económicas, sociales, psicológicas, políticas y culturales atribuidas a los sexos, las cuales, mediante procesos sociales y culturales constituyen a los particulares y a los grupos sociales. A lo largo de la historia, las más diversas sociedades han dado valor al reconocimiento de diferencias sexuales; a partir del dimorfismo sexual han clasificado a los individuos en cuando menos dos grandes géneros: masculino y femenino, pero como lo ha demostrado Martin & Voorhies, en Lagarde, (1997), hay sociedades que reconocen de manera positiva más géneros sobre criterios combinados sexuales, de edad, preferencia erótica, fertilidad, etcétera.

Así nos encontramos no solo con la diferencia biológica, sino también con la constante división de la vida en esferas masculinas y femeninas, división que se atribuye a la biología pero que, exceptuando a la maternidad, es claramente cultural, (De Beauvoir, 1989).

Distinguir entre sexo y género es útil para diferenciar lo que es “natural” (lo biológico) de aquello que no lo es (lo cultural). Al ser construcciones socioculturales, varía de una cultura a otra. El género se constituye a través de la relación con otros; es estudiando estas interrelaciones con sus características jerárquicas, políticas, emotivas, etcétera, que se puede explicar la construcción que hacen los individuos del género, (Lagarde, 1997).

Se entiende por género, el conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura y momento histórico, tomando como base la diferencia sexual; a partir de esto se construyen los conceptos de masculino y femenino, estos determinan el comportamiento, las funciones, oportunidades, valoración y las relaciones entre hombres y mujeres, (Lagarde, 1997).

Desde la perspectiva psicológica, género es una categoría en la que se articulan tres instancias básicas:

1) La asignación (rotulación atribución) de género: Esta se realiza en el momento en que nace le bebé, a partir de la apariencia externa de sus genitales.

2) La identidad de género: Se establece más o menos a la misma edad en que el infante adquiere el lenguaje (entre dos y tres años) y es anterior a su conocimiento de la diferencia anatómica entre los sexos. Desde dicha identidad, el niño estructura su experiencia vital; el género al que pertenece lo hace identificarse en todas sus manifestaciones (sentimientos o actitudes de niño o de niña, comportamientos, juegos, etc.). Después de establecida la identidad de género, cuando un niño se sabe y asume como perteneciente al grupo de lo masculino y una niña al de lo femenino, está se convierte en un tamiz por el que pasan todas sus experiencias. Ya asumida la identidad, es casi imposible cambiarla.

3) El papel o rol de género: Este se forma con el conjunto de normas y prescripciones que dictan la sociedad y la cultura sobre el comportamiento femenino o masculino. Aunque hay variantes de acuerdo con la cultura, la clase social, el grupo étnico y hasta el nivel generacional de las personas (De Beauvoir, 1989).

Conway, Bourque, & Scott, citados en Lamas, (2003). Los limites sociales establecidos por modelos basados en el género varían tanto histórica como culturalmente, y funcionan como componentes fundamentales de todo sistema social. La dicotomía masculino-femenina con sus variantes culturales, establece estereotipos, la mayoría de las veces rígidos que condicionan los papeles y limitan las potencialidades humanas de las personas al estimular o reprimir los comportamientos en función de su adecuación al género. La existencia de

distinciones socialmente aceptadas entre hombres y mujeres es justamente lo que da fuerza y coherencia a la identidad de género, pero hay que tener en cuenta que si el género es una distinción significativa en gran cantidad de situaciones, es porque se trata de un hecho social, no biológico (De Beauvoir, 1989).

Según Lagrade, (1997) el género como construcción socio-cultural atribuye a los individuos formas de comportamiento y modos de relacionarse en sociedad especificas; entendida esta dinámica cultural, el enfoque de género pretende conocer y reflexionar sobre el desarrollo psicológico tanto de hombres como de mujeres y los factores sociales e ideológicos que tiene influencia en el desarrollo y construcción de la personalidad genérica, esto con el fin de identificar y analizar estereotipos y roles que influyen en la sociedad.

Podemos describir lo que es un estereotipo como un conjunto de creencias a cerca de las características o rasgos que deben tener todas las personas que integran un grupo particular; y se denomina rol de género al conjunto de actividades que la sociedad espera desempeñe una persona según el sexo al que pertenece (Lagarde, 1997).

El género al ser una condición simbólica establecida sobre los datos biológicos de la diferencia sexual, condiciona, limita, estereotipa patrones comportamentales, relaciones, deseos y potencialidades sexuales de manera distinta e inequitativa para mujeres y hombres (Valdéz, Sapién & Córdoba, 2006).

7. Justificación

Las emociones en el área psicológica son fenómenos estudiados ampliamente, sin embargo, emociones sociales como la culpa y vergüenza se han tomado poco en consideración, siendo delegadas de su importancia en la vida cotidiana, de está manera se convirtió en un territorio poco desarrollado en el campo psicológico. En la población mexicana son pocos los estudios que profundizan en las emociones de culpa y vergüenza, otorgándoles un lugar casi nulo dentro de la investigación como sino existieran o fueran ajenas al individuo y a la sociedad, pero a pesar de la poca relevancia puesta en dichas emociones, sentirse culpable o avergonzado es claramente influenciado por la concepción moral infundada en el núcleo familiar. Es necesario extender y profundizar los conocimientos de estás emociones en la sociedad mexicana para saber ¿Qué hace sentir al mexicano ó mexicana culpable ó avergonzado? y ¿Cuál es su forma de afrontarlo?, para una vez identificada ayudar en áreas psicológicas como la clínica y social.

8. Método

Planteamiento del problema:

El presente trabajo estudió las emociones de culpa y vergüenza en la población mexicana adulta, con el fin de realizar una herramienta valida y confiable con los datos obtenidos sobre culpa y vergüenza.

Objetivo General

Elaborar instrumentos válidos y confiables de las situaciones que provocan culpa y vergüenza, para hombres y mujeres adultos.

Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las situaciones que hacen sentir culpa a las personas adultas?
- ¿Cuáles son las conductas que hacen sentir vergüenza a las personas adultas?
- ¿Cuál es el grado de confiabilidad y validez del cuestionario PACUL-A?
- ¿Cuál es el grado de confiabilidad y validez del cuestionario VERZA-A?

Objetivos particulares

Elaborar un instrumento que contemple las situaciones que provocan culpa en adultos mediante el cuestionario PACUL-A.

Elaborar un instrumento que contemple las situaciones que provocan en adultos mediante el cuestionario VERZA-A.

Aplicar los instrumentos de las situaciones que provocan culpa y vergüenza, en hombres y mujeres adultos.

Validar y determinar la confiabilidad de los instrumentos elaborados.

Propósito de la investigación

Identificar la proclividad a la culpa y vergüenza en adultos y las conductas más comunes para poder construir instrumentos validos y confiables sobre dichas emociones.

Variables Dependientes:

Variable	Descripción	Nivel de Medición
Culpa	**Barajas, (2009) La culpa supone una valoración emocional negativa de la propia persona, lo que equivale a una baja autoestima en el aspecto moral.**	**Cuantitativa discreta**
Vergüenza	**Galimberti, (2009) menciona que la vergüenza es una turbación o sentido de indignidad del sujeto que imagina recibir o que efectivamente recibe desaprobación de su estado o de su conducta por parte de los demás.**	**Cuantitativa discreta**

Variables Independientes:

Variable	Descripción	Nivel de medición
Proclividad	**Propensión ó inclinación hacia lo que se considera negativo. (RAE, 2010)**	**Cualitativa nominal**
Genero	**El género hace referencia a una realidad muy compleja de carácter fundamentalmente psicosocial y que su única razón de ser se fundamenta en un dimorfismo sexual aparente de hombre-mujer y se encuentra en permanente interacción con él a lo largo del ciclo vital. (Fernández, 1996).**	**Cualitativa nominal**

Diseño

a) Tipo de estudio

Correlacional

Alcance: Descriptivo

b) Población del estudio

Selección de la muestra: intencional por cuotas estuvo conformado por 50 mujeres y 50 hombres adultos, con rango de edad de 18 a 59 años de edad, habitantes de la zona metropolitana de la Ciudad de México, donde el 50% (n=50) pertenecerán al sexo femenino y el 50% (n=50) al sexo masculino. El promedio de edad fue de 28.2 (± ‘’9.14’’) años, donde la edad mínima fue de 18 años y la máxima de 59 años de edad.

Datos sociodemográficos

Sexo

Edad

Nivel socioeconómico

Escolaridad

Instrumentos

Los cuestionarios fueron elaborados por Guillén-Riebeling, Muñoz-Corona, Leyva-Márquez & Hernández-Vela, 2011 (MI-VECA I y II inédito). Consta de dos preguntas abiertas en la cual la primera se refiere a las situaciones que provocan, accionan la emoción de culpa; la segunda pregunta sobre las acciones que hace el individuo frente a ellas (enfrentamiento) que se consideran estilos de afrontamiento, después de la aplicación se realizo un análisis de contenido formando las categorías de las cuales se hicieron las afirmaciones introducidas en los cuestionarios PACUL –A (Anexo 1) y VERZA – A (Anexo 2), validados en éste trabajo..

El cuestionario PACUL- A 3C y cuestionario ZAVER – A 3V sometidos a validación en el presente trabajo hacen referencia a las situaciones que provocan las emociones de culpa y vergüenza, a través de una escala tipo Lickert con cuatro opciones de respuesta: nada, poco, regular y mucho.

Procedimiento

La muestra se obtuvo mediante participación voluntaria de hombres y mujeres adultos interesados en la investigación. Los cuestionario de culpa y vergüenza se aplicaron en el lugar donde se encontraran los participantes, garantizando a cada uno de estos la confidencialidad sus respuestas.

Como aplicador se cuidó que cada reactivo fuera contestado de forma individual, así mismo respondiendo y aclarando cualquier duda que se manifestara por el participante. Una vez obtenidos los cuestionarios contestados, se analizaron y los resultados se sometieron a varios análisis estadísticos.

Descriptivos: Media, Moda, Desviación estándar, T de student para muestras independientes.

Analíticos y características: Alfa de cronbach, Correlación de ítems, Validación interjueces de 0.843 VERZA – A y 0.83 PACUL - A .

9. Resultados

Con un alfa de cronbach de .879 (Tab. 1) muestra que el cuestionario VERZA - A es un instrumento confiable, la correlación entre factores del cuestionario muestra en la tabla. 2, que existe relación entre las categorías, lo cual los hace diferentes, por otro lado la t de student en la tabla 3 encontró diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en los ítems siguientes: Estar triste, comer de más, tener sobrepeso, hacer las cosas de manera equivocada, incumplir las promesas que hago, pelear con mi pareja, hacer sufrir a alguien, discutir con mi familia y agarrar dinero.

Respecto al cuestionario PACUL - A con un alfa de cronbach de .870 (tabla 4) muestra que es un instrumento confiable, la correlación entre factores del cuestionario muestra en la tabla 5 que existe relación entre categorías, para terminar

la t de student mostrada en la tabla 6, encontró diferencias estadísticamente significativas en los ítems siguientes: Caer al suelo en público, llegar tarde a una cita y miedo a caerme.

A continuación se muestran los resultados de los ítems más relevantes del cuestionario VERZA-A que cuantifica el grado de vergüenza de una persona adulta.

Alfa de cronbach del cuestionario VERZA – A

Alfa de cronbach	Alfa de cronbach basado en la estandarización de los items	N de ítems
.879	.879	25

Tab. 1. El resultado del alpha de cronbach en el cuestionario VERZA-A con un número de ítems de 25 al obtener un nivel de .879 nos muestra que el cuestionario es un instrumento confiable.

Correlación de los factores del cuestionario VERZA-A

	Deseo de ocultarse	Autocritica	Inferioridad	Exhibición
Deseo de ocultarse	1	.673**	.521**	.650**
		.000	.000	.000
	50	50	50	50
Autocritica	.673**	1	.555**	.671**
	.000		.000	.000
	50	50	50	50
Inferioridad	.521**	.555**	1	.505**
	.000	.000		.000
	50	50	50	50
Exhibición	.650**	.671**	.505**	1
	.000	.000	.000	

Tab 2.Muestra la correlacion entre factores del cuestionario VERZA-A.

T de student para muestras independientes, comparación entre hombres y mujeres cuestionario de vergüenza

	T	Sig. 2(colas)	Gl
Caer al suelo en público	-2.021	.049	**5**
Llegar tarde a una cita	2.167	.035	**4**
Miedo a caerme	2.137	.038	**4**

Tabla 3.Muestra los ítems con diferencias estadísticamente relevantes entre hombres y mujeres en el cuestionario PACUL – A con una p< 0.001.

Alfa de cronbach del cuestionario PACUL – A

Alfa de cronbach	Alfa de cronbach basada en la estandarización	N de items
.870	.875	**32**

Tabla 4 .El resultado del alfa de cronbach en el cuestionario PACUL con un número de ítems de 37 al obtener un nivel de .87 nos muestra que el cuestionario es un instrumento confiables.

Correlación de Pearson.

	Lastimar a otros	Autocritica	Malos habitos de salud	Mentir	Irresponsabilidad
Lastimar a otros	1	.616**	.541**	.616**	.519**
Autocritica	.616**	1	.562**	.629**	.509**
Malos habitos de salud	.541**	.562**	1	.804**	.478**
Mentir	.616**	.629**	.804**	1	.517**
Irresponsabilidad	.519**	.509**	.478**	.517**	1

Tabla 5.Muestra la correlacion entre factores del cuestionario PACUL-A.

T de student para muestras independientes, comparación entre hombres y mujeres cuestionario de culpa

	T	Sig. 2(colas)	Gl
Estar triste	-2.915	.005	**2**
Comer de más	-2.806	.007	**2**
Tener sobrepeso	-2.218	.031	**4**
Hacer las cosas de manera equivocada	-2.361	.022	**3**
Incumplir las promesas que hago	-2.091	.042	**4**
Pelear con mi pareja	-2.456	.018	**3**
Hacer sufrir a alguien	-2.177	.034	**4**
Discutir con mi familia	-3.199	.000	**2**
Agarrar dinero	-2.258	.029	**3**

Tabla 6.Muestra los ítems con diferencias estadísticamente relevantes entre hombres y mujeres en el cuestionario VERZA – A con una p< 0.001..

Factores de Vergüenza

Factor	Reactivos	Alfa de cronbach
Exhibición	1,3, 5, 7, 18, 22.	.800
Inferioridad	2,13, 14, 15, 16, 17.	.844
Autocritica	6, 9, 10, 11, 12, 19, 25.	.798
Deseo de ocultarse	4,8, 20, 21, 23, 24.	.831

Imagen 7.El resultado del alpha de cronbach en el cuestionario VERZA-por factores.

Factores de Culpa

Factor	Reactivos	Alfa de cronbach
Mentir	6, 7, 8, 9, 32.	.816
Malos hábitos de salud	4, 5, 6, 7, 8.	.832
Irresponsabilidad	1, 12, 13, 14, 16, 17, 23, 24, 28.	.858
Lastimar a otros	8, 19, 20, 21, 22, 31.	.832
Autocritica	1, 2, 3, 10, 15, 29, 30.	.827

Imagen 12.El resultado del alpha de cronbach en el cuestionario PACUL por factores.

A continuación se muestran los resultados de los ítems más relevantes del cuestionario VERZA - A que cuantifica el grado de culpa de una persona adulta.

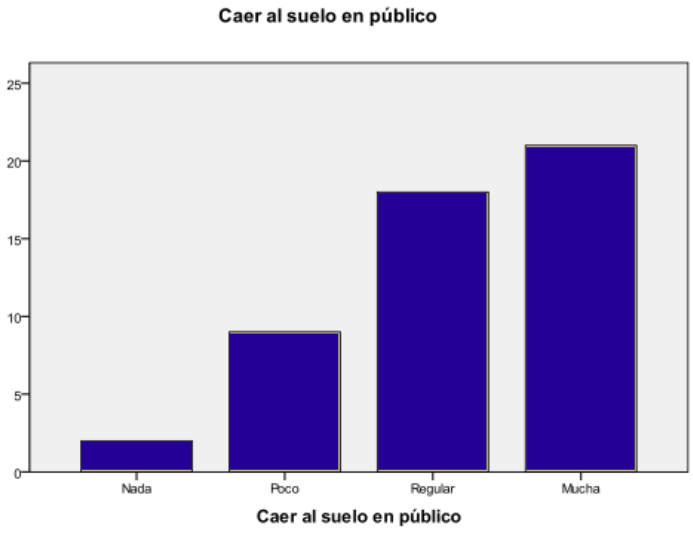


Fig 7. Muestra que caer al suelo en público provoca mucha vergüenza.

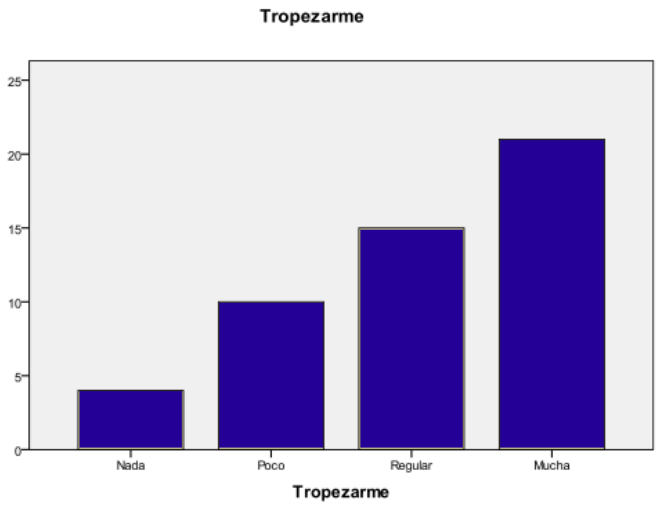


Fig.8. Muestra que el tropezarse provoca mucha vergüenza.

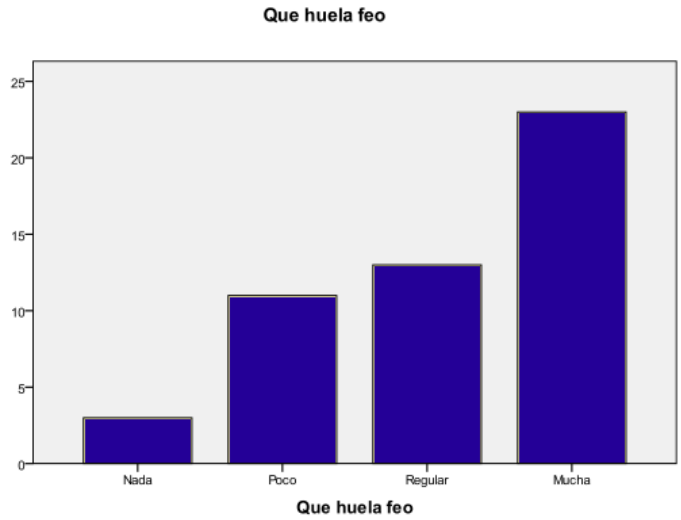


Fig.9. Muestra que el oler feo provoca mucha vergüenza.

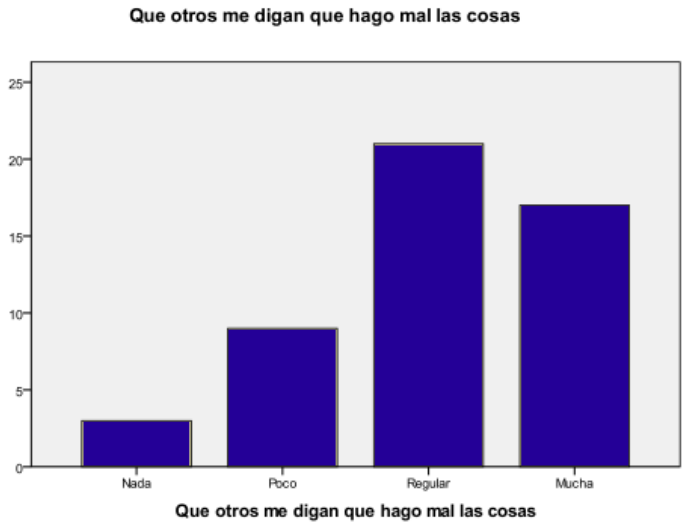


Fig. 10. Muestra que el que otros le digan a otra persona que hacen mal las cosas provoca de regular a mucha vergüenza.

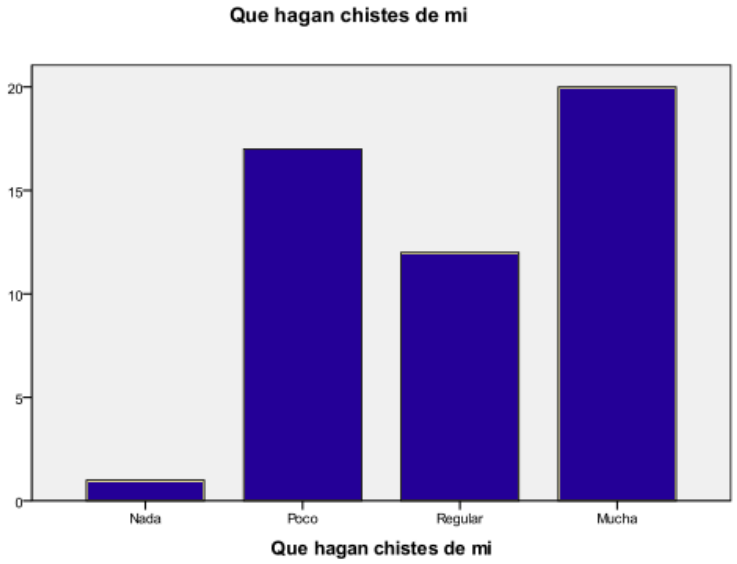


Fig 11. Muestra que el que hagan chistes sobre la misma persona provoca mucha vergüenza.

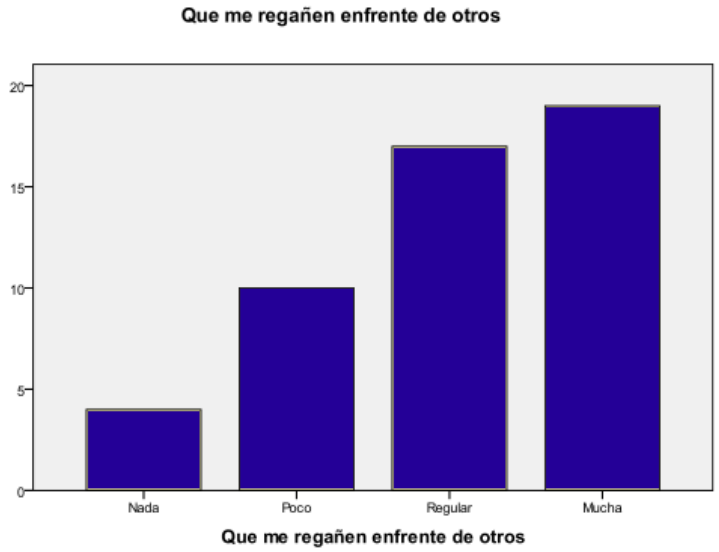


Fig 12. Muestra que el que regañen a una persona frente a otros provoca mucha vergüenza.

A continuación se muestran los resultados de los ítems más relevantes del cuestionario PACUL - A que cuantifica el grado de culpa de una persona adulta.

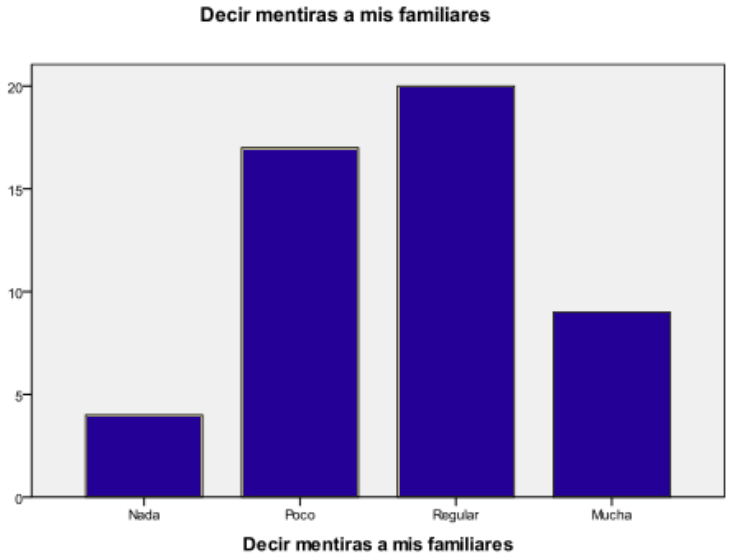


Fig. 13.Muestra que el decir mentiras a familiares provoca de poca a regular culpa.

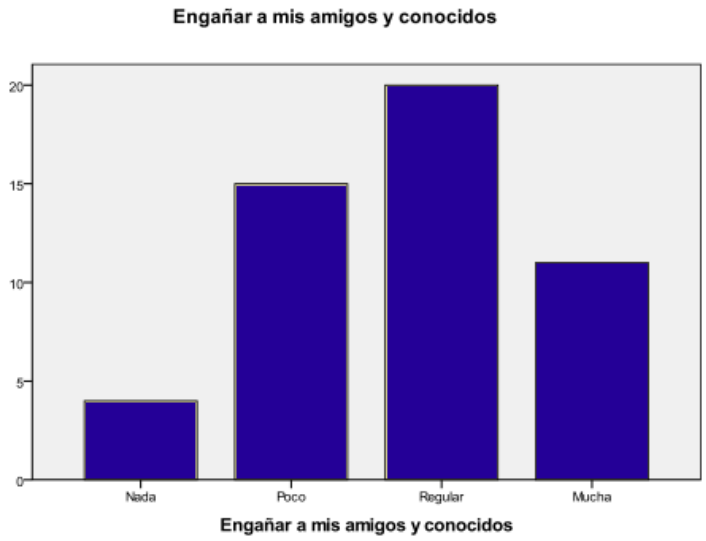


Fig 14. Muestra que el engañar a sus amigos y conocidos genera de regular a poca culpa.

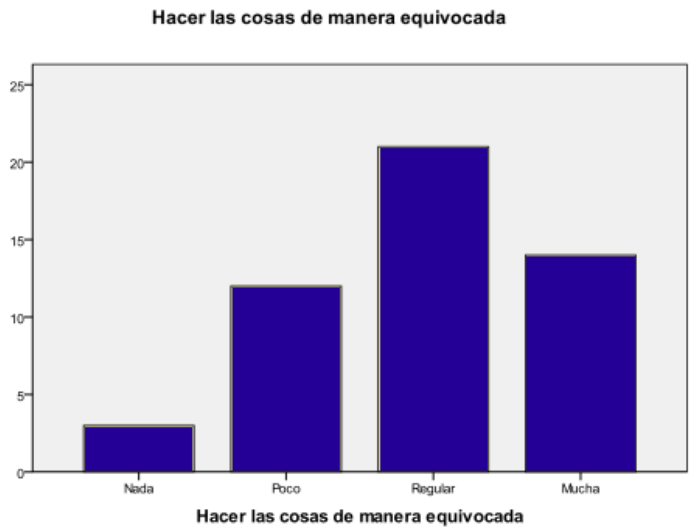


Fig. 15. Muestra que hacer las cosas de manera equivocada genera regular culpa.

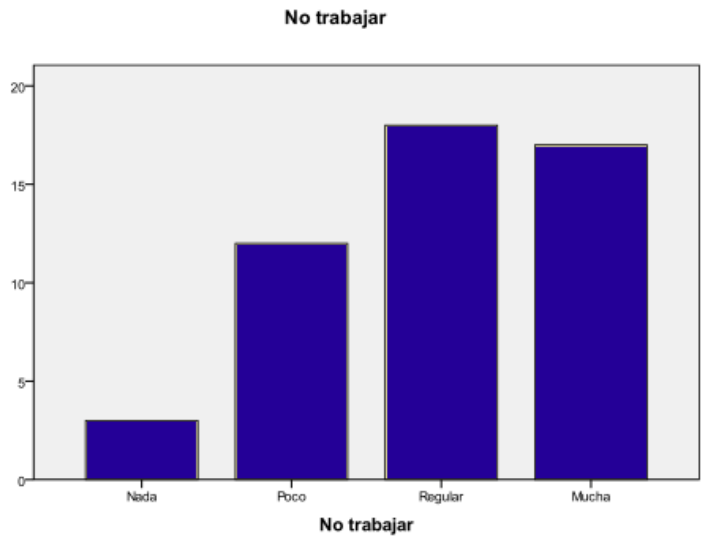


Fig. 16.Muestra que no trabajar genera de regular a mucha culpa.

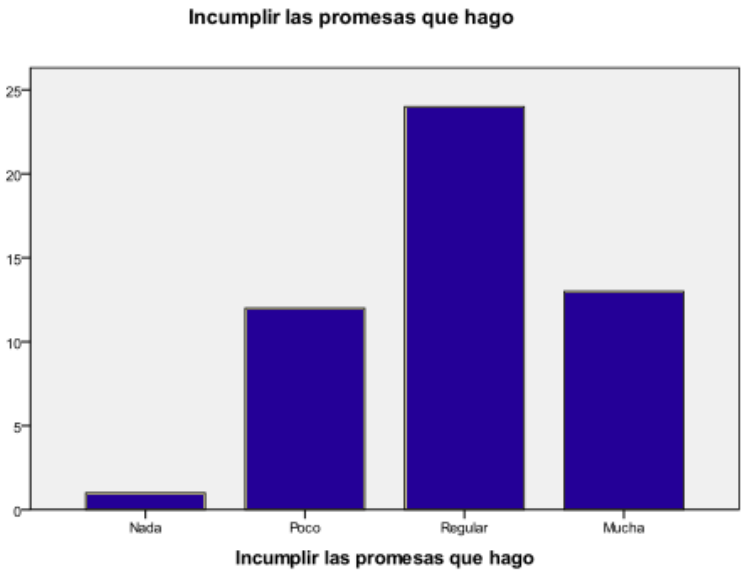
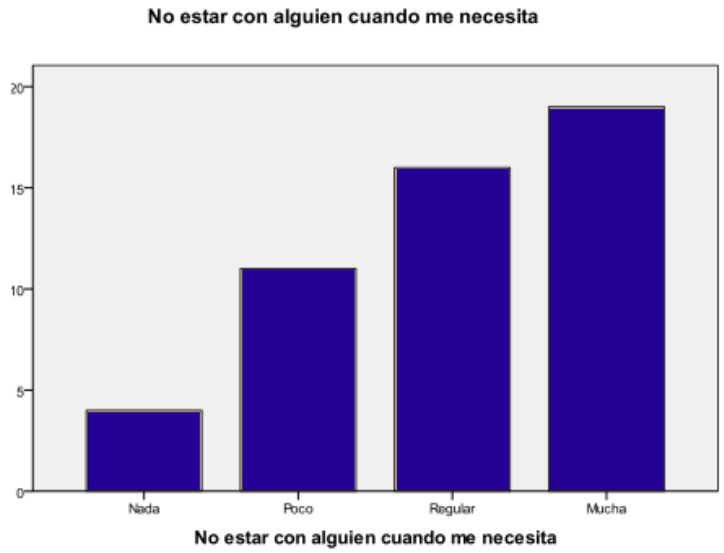


Fig. 17.Muestra que incumplir las promesas genera regular culpa.



Fig, 18. Muestra que no estar con alguien cuando lo necesitan genera mucha culpa.

9.1 Discusión

Los resultados de ésta investigación señalan lo siguiente:

Los participantes demostraron que la vergüenza se da como resultado de un sentido de exposición ante el juicio de otros por cometer una falta de carácter moral o sencillamente una equivocación. La fig.7 con una moda de 22, muestra que, caer al suelo en público provoca mucha vergüenza así como el hecho de que regañen a una persona frente a otras Fig. 12 con una moda de 19, algunos de estos planteamientos se relacionan con los propuestos por Galimberti, (2009) el cual argumenta que la vergüenza es una turbación o sentido de indignidad del sujeto que imagina recibir o que efectivamente recibe desaprobación de su estado o de su conducta por parte de los demás.

Además de mostrar con un nivel de confianza del 95% que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el cuestionario PACUL – A mostró en los siguientes items: estar triste, comer de más, tener sobrepeso, hacer las cosas de manera equivocada, Incumplir las promesas que hago, pelear con mi pareja, Hacer sufrir a alguien, Discutir con mi familia, agarrar dinero, lo que significa que la tendencia a sentir culpa es diferente en dichas situaciones según el sexo.

De igual forma con un nivel de confianza del 95% se puede afirmar que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el cuestionario VERZA - A en las situaciones siguientes: llegar tarde a una cita, miedo a caerme, caer al suelo en publico.

Lo cual confirma a la emoción de la vergüenza como una emoción que requiere de la interacción social porque hace al sujeto sentirse exhibido ante el mundo.

1. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de vergüenza en las personas adultas con una frecuencia de regular a mucha:

- Ser criticado cuando canto
- Caer al suelo en público
- Que otros me digan que hago mal las cosas
- Hablar de cosas intimas con otras personas

2. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de vergüenza en las personas adultas con una frecuencia de poco a regular:

- Ser grosero con otras personas
- Golpear a alguien
- Ir desarreglada a una fiesta
- Llegar tarde a una cita

3. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de vergüenza en las personas adultas con una frecuencia de poco:

- Vomitar

4. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de vergüenza en las personas adultas con una frecuencia regular:

- Confundir a una persona con otra por su parecido físico
- Que mis hijos sepan más que yo

- Beber alcohol
- Miedo a caerme
- Sentir que la gente me ve gorda.
- Hacer el ridículo en algo

5. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de vergüenza en las personas adultas con una frecuencia de mucha:

- Tropezarme
- Que huela feo
- Reprobar (exámenes, materia, semestre)
- Que hagan chistes de mi
- Que me regañen enfrente de otros
- Cuando digo un chiste y nadie se ríe.
- Tener mal aliento
- Con otras personas
- Golpear a alguien
- Ir desarreglada a una fiesta
- Llegar tarde a una cita

Éstas demuestran la existencia de un sentido de exhibición ó exposición frente a otros, principalmente cuando se comete una falta de carácter moral dando lugar al surgimiento de la emoción de vergüenza.

La culpa viene a raíz de las acciones propias, tanto ya ejecutadas como planeadas. A diferencia de la vergüenza, la cual surge frente a evaluaciones ajenas frente a un fracaso, (Mejia, 2008).

Los resultados obtenidos corroboran los planteamientos sobre la relación de la culpa

con la sociedad y la moralidad. Los resultados de los participantes demostraron bajo que circunstancias sienten culpa, ésta se manifiesta cuando de acuerdo al sistema de creencias de la persona está pensando en realizar o realizó una acción que considera moralmente incorrecta. La Graf.11 Muestra con un puntaje de 24 que incumplir las promesas genera culpa y la graf. 10 Muestra que no trabajar genera de regular a mucha culpa con un puntaje de 17.

En el termino culpa se engloban experiencias emocionales provocadas por (al menos) dos tipos de situaciones: 1) situaciones en las cuales la persona comete un falta que supone un daño para una tercera persona (culpa interpersonal), y 2) situaciones en las que la persona contraviene su propio sentido de lo que ‘’debe’’ ser (culpa intrapersonal), (Pascual, 2007).

Lo anterior refuerza los planteamientos teóricos de Pascual, (2007) quien mencionaba que la culpa corresponde a la consecuencia de hacer un daño a una tercera persona ó o cuando se contraviene el sentido de lo que ‘’debe ser’’, además este cuestionario recabo información detallada sobre las acciones en concreto que provocan dicha emoción.

1. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de culpa en las personas adultas con una frecuencia de mucha:

- No estar con alguien cuando me necesita
- Descuidar a mis hijos

2. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de culpa en las personas adultas con una frecuencia de regular a mucha:

- Tener problemas (económicas, en casa, familiares)
- Postergar las cosas
- Llegar tarde a una cita
- No trabajar

- Hacer las cosas de manera equivocada
- Comer de más

3. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de culpa en las personas adultas con una frecuencia de poco a regular:

- No hacer ejercicio.
- Hacer sufrir con alguien
- Pelear con alguien
- Burlarme de otras personas
- Desaprovechar las oportunidades
- Dejar inconclusa la carrera profesional
- Faltar a mis compromisos
- Engañar a mis amigos y conocidos
- Decir que si cuando en realidad quiero decir no
- Decir mentiras a mis familiares
- Tener sobrepeso
- Estar triste
- Molestarme con mi pareja

4. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de culpa en las personas adultas con una frecuencia regular:

- No hacer mi quehacer o deberes
- Tomar bebidas alcohólicas

- Ver a un niño en la calle pidiendo dinero
- Discutir con mi familia
- Desperdiciar el tiempo
- Incumplir las promesas que hago
- Ser infiel a mi pareja

5. Las afirmaciones siguientes tienden a manifestar la emoción de culpa en las personas adultas con una frecuencia de poco:

- Fumar

La culpa y la vergüenza tienden a relacionarse entre si principalmente porque son emociones sociales, ambas ampliamente sensibles al sentido de la moralidad dentro de la cultura donde se desarrolla la persona, es por eso que es importante delimitar donde comienza y termina cada una, a la vez que tenemos un instrumento valido y confiable para saber que hace sentir culpa y vergüenza a la población mexicana adulta.

Según Barret, (1955) La vergüenza y la culpa son emociones ‘’sociales’’.- Se etiquetan como tal porque la socialización influye de manera central en su desarrollo, así como el hecho de que otras personas están implicadas de manera muy importante en cada una de estas emociones.

La vergüenza y la culpa sirven como funciones reguladoras importantes del comportamiento intrapersonal. La vergüenza sirve para distanciar al individuo de otros importantes, especialmente lo que pueden evaluar o evalúan al individuo. Los comportamientos activados se dirigen a evitar exponerse a la evaluación de otros, (Barret, 1995).

Siguiendo con está idea la vergüenza implica una apreciación de que uno es malo, alguien implica apreciaciones que uno ha hecho algo contrario a las normas de alguien, y que algunos han sido perjudicados por este acto. La culpa implica la aprehensión de que uno ha cometido algún acto dañino. La vergüenza implica la sensación de que otro nos mira o ve como una persona mala.

9.2 Validez y confiabilidad

Finalmente con respecto a la validez de ambos cuestionarios. El resultado del alpha de cronbach en el cuestionario VERZA – A (Vergüenza) con un número de ítems de 25 al obtener un nivel de .879 nos muestra que el cuestionario es un instrumento valido, además de contar con una validez interna por jueceo y contrastación con la teoría.

Con respecto al cuestionario PACUL (Culpa) cuenta con un alpha de cronbach que lo califica como bueno con un .87, Lo cual nos demuestra que es un instrumento valido además de contar con una validez interna por jueceo y contrastación con la teoría.

9.3 Conclusión

Se puede concluir que la realización del cuestionario VERZA-A de vergüenza y PACUL-A para culpa son ambos instrumentos válidos y confiables para obtener la situaciones que provocan culpa y vergüenza en adultos además de ser útil para encontrar las diferencias entre las situaciones que hacen sentir culpa y vergüenza a los hombres y mujeres adultos.

Las limitaciones de esté estudio las podemos ver en las afirmaciones de culpa como: a)Agarrar dinero, b) No haberle dicho a mis padres cuanto los amaba, c) Enojarme conmigo misma, y para vergüenza a)Que todos me observen cuando expongo, b) cuando platico con personas del sexo opuesto, c) sentirse apenada (o), porque parecen no reflejar una tendencia a sentir culpa ó vergüenza, puede ser por dos factores el primero que efectivamente esa situación no los hace sentirse culpables o avergonzados, el segundo factor que no entendieron las preguntas por eso se aconseja que para futuras investigaciones sobre la emoción de culpa y vergüenza se ponga atención en dichos ítems.

A manera de sugerencia se plantea que en futuras investigaciones o estudios sobre el tema se modifiquen algunos ítems debido a que como toda cultura, estamos expuestos a diversos cambios durante el tiempo, por lo tanto todo tiende a variar principalmente lo que nos hace sentir culpa y vergüenza por ser emociones influenciadas en su totalidad por la cultura.

10. Referencias bibliográficas

Allport, W. (1966). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Barcelona. Edit. Herder.

Anderson, D.A. & Wadden, T.A. (1999). Treating the obese patient. *Archives of Family Medicine*, 8 (2), 156-167.

Barajas, R. (2009). *Atribucion de culpa y vergüenza en adolescentes ante la primera relación coital.* Tesis de licenciatura, Facultad de psicología, UNAM.

Barrett, F., Gross, J., Christense, C. & Benvenuto, M. (2011). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation betwen emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and emotion*. 15, 713 – 724.

Barret, K y Campos, J. (1987). Perspectives on emotional development: II. A functional approach to emotions. Handbook of infant development. *Child development.* (6). 1-16.

Barret, K. (1995) A functionalist approach to shame an guilt. Self conscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment and pride. *Guilford press.*

Birren, J. & Schroots, J. (2000). A history ofgerontopsychology in autobiography. *American Psychological Ass.* 43-54.

Bizkarra, K. (2005*). Encrucijada Emocional*. Bilbao: España. Edit. Declié de brower.

Brownell, K. (1982). Obesity: understanding and treating a serious, prevalent, and refractory disorder. *Journal of consulting and clinical psychology.* 50. 820 - 824.

Castilla del Pino, C. (1973). *La culpa*. Madrid: España. Edit. Alianza.

Clavel, N. (1998). *Autoconcepto de las mujeres violentadas por su pareja.* Tesis de licenciatura. UNAM Facultad de psicología.

Cruz, M. (2006). *Afrontamiento, asertividad y autoestima en parejas de bebedores problema una intervención cognitivo - conductual.* Tesis de doctorado UNAM.

Cueva, M. (2009). La oscuridad en los ojos: anomia, sacrificio y culpa en la sociedades latinoamericanas Liminar. *Estudios sociales y Humanisticos. (3), 32.*

Damasio, A. (2000). A second chance for emotion. Cognitive neuroscience of emotion. *Oxford University Press.*

Davidson, R. (1994) On emotion, mood and related affective constructs. *Oxford University Press*. (6),2. 156-170.

De Beauvoir, S. (1989). *El segundo sexo*. México. Edit. Alianza.

Díaz. (2010). *Obesidad: ¿Cuanto pesa la vida?.* Tesis de licenciatura. UNAM Facultad de medicina.

Elu, M. C. & Leñero L. (1992). De carne y hueso, estudios sociales sobre género y reproducción: Familia, generaciones, fecundidad, anticoncepción, aborto y muerte. *Instituto Mexicano de Estudios Sociales A. C. IMES.* (4). 145-151.

Erikson, E. (1985). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires. Edit: Páidos.

Fernández, J. (1996). *Sexo, sexología y generología*. México Edit. Pirámide.

Flores, A. *Autoconcepto.* Tesis de licenciatura. UNAM Facultad de psicología.

Dulcey, E. & Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprensiva de la vida humana. Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*.

Faubel, M. (1989). Body image and depression in woman whit early and late onset obesity. *Journal of psychology.(*16) , 313 – 319

Fontaine, J., Estas, C., Corveleyn, J., Herrera, D., Fernández, M., & Fernández, M. (2001). Análisis componencial de experiencias de culpa y vergüenza en Lima: reporte preliminar. *Persona*. 201-224.

Galimberti, U. (2009).*Diccionario de psicología*. México: Siglo XXI. 377 – 378.

Garcia, E., Vazquez, V., Lopez, J. & Arcilla, D. (2003). Validez interna y utilidad diagnostica del eating disorder inventory en mujeres mexicanas. *Salud pública de México*.

Gardea, J. (2008). *Moralidad y permisividad*. Tesis de maestria. UNAM, Facultad de psicología.

Garnica, E. (2006*). Culpa y Vergüenza hacia la propia sexualidad*: Un estudio comparativo homosexuales vs. Heterosexuales. UNAM, Facultad de Psicología.

Garnica, O. (2006). *Culpa y vergüenza hacia la propia sexualidad: un estudio comparativo homosexuales vs. heterosexuales.* Tesis de licenciatura. Facultad de psicología UNAM.

Gempeler, J. (2004). Historia fotográfica del cuerpo, exposición y prevención de respuesta e integración sensorial como herramientas terapeúticas integradas para la flexibilización de la distorsión corporal en trastornos de la conducta alimentaria. *Revista colombiana de psiquiatría*. (32).

Gómez, G. (1997). Alteraciones de la imagen corporal en una muestra de escolares mexicanos preadolescentes. *Revista mexicana de psicología*. (14), 1. 31 - 40.

Gómez, G. (1995). Peso real, peso imaginario y distorsión de la imagen corporal.Revista mexicana de psicología, 12,(2). 185 - 197.

Guillén, R. (2011). Boletin electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual. *Psic - Obesidad*. (1), 3.

Hernández, R. & Pacheco, B. (2009). De la culpa a la redención: hacia una nueva psicología. *Ciencia y Sociedad.* (34). 505-515.

Hutchinson, P. (2009).Shame and Philosophy. *Manchester Metropolitan University.*

Johnmarshall, R. (2010). *Moticacion y emoción.* Mexico. Edit. McGraw Hill.

Lagarde, M. (1997*). Una antropología de la mujer. En Los cautiverios de las mujeres: madre, esposas, monjas, putas, presas y locas*. UNAM Facultad de ciencias políticas.

Lazarus, S. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México. Edit. Martinez Roca.

LeDoux, J (1996). The emotional brain. *Simon y Schuster*.

Lelord, F. (2002). *La fuerza de las emociones: amor, cólera, alegría*. Barcelona. Edit. Kairos.

Lewis, M. (2000). Self - conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. *The guilford Press.*

Lewis, H. (1971), Shame and guilt in neurosis. *International University Press.*

Lewis, M. (1991). Self - conscious emotions and the development of the self. *Journal of the american psychotherap.*, 59 - 80.

López, G. (1997). *La nueva hipnosis: Antecedentes, técnicas y aplicaciones generales en psicoterapia*. Tesis de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

Martinez, D y Veiga Núñez. (2007). Insatisfaccion corporal en adolescentes: relaciones con la actividad física e indice de masa

corporal. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. (7).

Mayer, J. D., Salovery, P., Gromberg-Kaufman, S., & Baliney, K. (1991). A broader Conception of Mood Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*. (60). 100-111.

Mechanic, D. (1974). Social structure and personal adaptation: some neglected - dimension. *Coping and Adapatation.* 73 - 80.

Mejía, L. (2008). *El sentimiento de culpa en la publicidad de productos light y sus implicaciones éticas. Tesis de licenciatura.* Facultad de Ciencias Politicas y Sociales UNAM.

Navas, M (2004). *Procesos psicológicos básicos.* Madrid.Edit. McGraw-Hill.

Ortony, A., Clore, L. G. & Collins, A. (1988). *La estructura cognitiva de las emociones.* USA. Edit.Cambridge University Press.

Padilla, (2007). *Obesidad abdominal y enfermedad vascular cerebral isquemica: registro institucional de EVC*. Tesis de posgrado. UNAM, Facultad de Médicina.

Palmero, F., Fernández, P., Martínez, F., & Chóliz, M (2002). Psicología de la Motivación y la Emoción. Madrid..Edit. McGraw-Hill.

Panksepp, J. (1993). *Neurochemical control of moods and emotions: Amino acids to neuropeptides.* USA. Edit. Guildford Press.

Pascual, A., Conejero, S. & Etxebarria, I. (2007). Erru sentimenduak eta lotsaren arteko ezberdintasunak berdinak al dira euskeraz eta gaztelaniaz? Gogoa. 6(2), 185-198.

Real Academia Española. (2010). *Diccionario de la lengua española* (22.ª ed.). Consultado en http://www.rae.es/rae.html.

Reeve, J.(1994). *Motivación y emoción.* Madrid. Edit. Mcgraw- Hill.

Reidl, L. (2007). *Culpa y vergüenza*. UNAM, Facultad de psicología.

Reyes, V. (2011). *Miedo, estrategias de enfrentamiento, tipo de apego y relaciones intrafamiliares en niños y adolescentes.* Tesis de doctorado. UNAM Facultad de psicología.

Robles, T. (2005). *Concierto para cuatro cerebros*. México. Edit. Alom, Editores.

Rodríguez, A. (1980*) Psicología social.* Mexico. Edit. Trillas.

Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires.Edit. Paidos.

Saldaña, C. & Rossell,(1988). Barcelona. *Obesidad.*

Salvador, M. (2010). Creencias y estrategias para el control del peso, satisfacción con la imagen corporal y autoestima. *European Journal of education and psychology.* (3), 2.

Scherer, K. R. (2000). A cross-cultural investigation of emotion inferences from voice and speech: Implication for speech technology. Paper presented at the International Conference on Spoken Language Processing, Beijing, China.

Stein, R. (1987). Comparison of self concept of nonobese and obese university junior female nursing students. *Adolescence.* 22 (85), 77 - 90.

Tangney, J., Miller, B. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions?. *Journal of Personal Social Psychology.* (23). 56-62.

Trejo, P. (2010).Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista cubana de Enfermería.* (18), 54. 1-14.

Vallés, A. y Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional.* España. Edit. EOS.

Valdés, M., Sapién, J. & Córdoba, D. (2003). Significados de satisfacción sexual en hombres y mujeres de la zona metropolitana. *Psicologia y ciencia social.* (6).34-48.

Valdez, M. (1994). *El autoconcepto del mexicano.* Estudios de validacion. Tesis de doctorado. Facultad de Psicología, UNAM.

Vázquez, (2006). *Obesidad con trastorno por atracón y sin trastorno: uso de eating disorder inventory (EDI- 2).* Tesis de licenciatura. UNAM.

Velasco, C. (2009). El "Autoconcepto" en residentes de Medicina Familiar. Análisis previo y posterior a una intervención educativa, activa, participativa. Articulos originales. (16), 1. 1-24.

Williams, B. (2008). Shame and Necessity. *University of california Press*.

Wilson, J. (2001). Shame, guilt and moral education. *Journal of moral education. 24-32.*

Zabalegui, L. (1997). *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Bilbao: España. Edit. Descleé de Brouwer.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO ZAVER 3V – 2012 – 2013

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer algunas situaciones que provocan la emoción de vergüenza, en mujeres y hombres, en varios rangos de edad y condiciones corporales. El estudio tiene el apoyo por DGAPA proyecto PAPIT IN302112/ FES Zaragoza, UNAM.

INSTRUCCIONES: Se presentan a continuación una serie de afirmaciones, seguidas de cuatro opciones de respuesta, que van desde nada" hasta "mucha".. De cada afirmación considera con cual más te identificas. Marca con una "x" la opción que mejor refleje tu respuesta. No hay respuestas correctas ni incorrectas. ***GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.***

N Nada **P** Poco **R** Regular **M** Mucha

SITUACIÓN **Te hace sentir vergüenza:**	Nada	Poco	Regular	Mucha
1. Confundir una persona con otra por su parecido				
2. Que mis hijos sepan más que yo				
3. Que todos me observen cuando expongo				
4. Ser criticada (o) cuando canto				
5. Caer al suelo en público				
6. Ser grosera (o) con otras personas				
7. Tropezarme				
8. Golpear a alguien				
9. Ir desarreglada (o) a una fiesta				
10. Beber alcohol				
11. Que huela feo				
12. Legar tarde a una cita				
13. Reprobar (exámenes, materia, semestre)				
14. Que otros me digan que hago mal las cosas				
15. Que hagan chistes de mi				

16. Que me regañen frente a otros				
17. Cuando platico con personas del sexo opuesto				
18. Hablar de cosas íntimas con otras personas				
19. Sentirme apenada (o)				
20. Miedo a caerme				
21. Sentir que la gente me ve gorda (o)				
22. Cuando digo un chiste y nadie se ríe				
23. Hacer el ridículo en algo				
24. Vomitar				
25. Tener mal aliento				

ANEXO 2

CUESTIONARIO PACUL 3C – 2012 – 2013

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer algunas situaciones que provocan la emoción de culpa, en mujeres y hombres, en varios rangos de edad y condiciones corporales. El estudio tiene el apoyo por DGAPA proyecto PAPIT IN302112/ FES Zaragoza, UNAM.

INSTRUCCIONES: Se presentan a continuación una serie de afirmaciones, seguidas de cuatro opciones de respuesta, que van desde "nada" hasta "mucha". De cada afirmación considera la opción con la cual te identificas más. Marca con una "x" la opción que mejor refleje tu respuesta. No hay respuestas correctas ni incorrectas. ***GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.***

N Nada **P** Poco **R** Regular **M** Mucha

SITUACIÓN **Te hace sentir culpa:**	Nada	Poco	Regular	Mucha
1. Enojarme con migo misma (o)				
2. Molestarme con mi pareja				
3. Estar triste				
4. Comer de más				
5. Tener sobre peso				
6. Decir mentiras a mis familiares				
7. Decir que si cuando en realidad quiero decir que no				
8. Ser infiel a mi pareja				
9. Engañar a mis amigos y conocidos				
10. Hacer las cosas de manera equivocada				
11. Faltar a mis compromisos				
12. Dejar inconclusa la carrera profesional				
13. No trabajar				
14. Incumplir con las promesas que hago				
15. Desaprovechar las oportunidades				

16. Desperdiciar el tiempo				
17. Legar tarde a una cita				
18. Burlarme de otra persona				
19. Pelear con mi pareja				
20. Hacer sufrir a alguien				
21. Discutir con mi familia				
22. Descuidar a mis hijos				
23. Postergar las cosas				
24. No estar con alguien cuando me necesita				
25. Fumar				
26. Tomar bebidas alcohólicas				
27. No hacer ejercicio				
28. No hacer mi quehacer o deberes				
29. Ver a un niño en la calle pidiendo dinero				
30. Tener problemas (económicos, en casa, familiares)				
31. No haberle dicho a mis padres cuanto los amaba				
32. Agarrar dinero				