

## **CAPÍTULO IX** EMOCIONES AUTOCONSCIENTES: CULPA, VERGÜENZA Y ORGULLO

Estas tres emociones, **culpa**, **vergüenza** y **orgullo** (denominadas autoconscientes), son reacciones emocionales que tienen como antecedente algún tipo de juicio de la persona sobre sus propias acciones, y comparten ciertos rasgos importantes:

- Son emociones secundarias resultado de la transformación de emociones más básicas.
- Son emociones complejas que requieren el desarrollo de ciertas habilidades cognitivas.
- Son emociones sociales, e implican importantes aspectos interpersonales.

La **vergüenza** surge cuando se da una evaluación negativa del yo de *carácter global*, provocando un estado mental desagradable que lleva a la interrupción de la acción y a una cierta confusión mental. En su afrontamiento se recurre a mecanismos como la reinterpretación de los eventos, la disociación del yo y el olvido de la situación.

- Autores anglosajones diferencian entre '*embarrassment*' (bochorno, apuro) y '*shame*' (vergüenza), considerando que se trata de emociones diferentes en cuanto a la intensidad del afecto y la gravedad de la acción a los que hacen referencia.

La **culpa** surge de una evaluación negativa del yo *más específica*, y referida a una acción concreta. No tiene un efecto tan displacentero como la vergüenza, y conlleva la puesta en marcha de conductas orientadas a reparar la acción negativa.

El **orgullo** surge como consecuencia de la evaluación positiva de una acción propia, y conlleva una experiencia de alegría y satisfacción. Cuando el Yo en su conjunto es objeto de loa exagerada por parte del propio sujeto, surge el *hubris*.

---

### RASGOS GENERALES DE LAS EMOCIONES AUTOCONSCIENTES

Aunque algunos autores consideran estas emociones tan básicas como otras, el mayor consenso es el de considerarlas **secundarias** y **derivadas** de la transformación de otras emociones más básicas.

También hay consenso en considerarlas **complejas**, desde el punto de vista de que requieren del desarrollo previo de ciertas habilidades cognitivas (como es una cierta autoconsciencia, una cierta noción del yo separado de los demás).

- De entre las emociones autoconscientes, el *embarrassment* parece ser la más rudimentaria. Otras exigirían habilidades cognitivas más complejas.

Las emociones autoconscientes son también designadas por algunos autores como **emociones sociales**, ya que se les atribuyen importantes aspectos interpersonales:

- Se hallan presentes en el desarrollo de los criterios acerca de lo correcto/incorrecto, apropiado/inapropiado.
- Son emociones que tienden a surgir en contextos interpersonales.
- Conllevan tendencias de acción con importantes implicaciones interpersonales (p.e. la reparación de relaciones interpersonales).

Junto con la empatía, estas emociones tienen un papel fundamental como elementos motivadores y controladores de la conducta moral.

## RASGOS ESPECÍFICOS DE CADA EMOCIÓN AUTOCONSCIENTE

En la diferenciación de los rasgos específicos de cada una de estas emociones, *Michael Lewis (2000)* propone un modelo estructural a partir del cruce de dos variables básicas:

- La evaluación de la propia conducta como positiva o negativa.
- La atribución interna global o específica de dicha conducta.

Estas dos dimensiones dan lugar a los tres tipos de emoción autoconsciente (cuatro teniendo en cuenta las dos variantes del orgullo: *orgullo* y *hubris*<sup>5</sup>).

		Evaluación en relación a estándares, reglas y metas	
		Éxito	Fracaso
Atribución Interna	Global	HUBRIS	VERGÜENZA
	Específica	ORGULLO	CULPA

### Emociones Provocadas por Autoevaluaciones Negativas: Vergüenza y Culpa

La **vergüenza** surge cuando se da una evaluación negativa del yo de carácter global, y su experiencia fenomenológica es de escape o huida. Es un estado desagradable que provoca la interrupción de la acción, una cierta confusión mental y cierta dificultad en el habla.

En la medida en que supone un ataque global al yo, a fin de librarse de este estado marcadamente aversivo, a menudo se recurre a mecanismos como la reinterpretación de los eventos, la disociación del yo o a reprimir el recuerdo de la situación.

La **culpa** surge de una evaluación negativa del yo más específica, referida a una acción concreta. Fenomenológicamente, las personas que sienten culpa también experimentan dolor, pero en este caso tiene que ver con el objeto del daño ocasionado o con las causas de la acción realizada.

La experiencia de culpa no es tan displacentera como la vergüenza, ni conlleva la interrupción de la acción. Además, generalmente, lleva asociada una tendencia correctora que pone en marcha conductas con el fin de reparar la acción negativa.

En comparación, según Lewis, la culpa posee una intensidad negativa menor, es menos autodestructiva y se revela más útil que la vergüenza, en la medida en que implica tendencias correctoras (pasadas y futuras).

<sup>5</sup> Lewis (2000) propone esta cuarta emoción, *hubris*, como sinónimo de arrogancia.

## Emociones Provocadas por Autoevaluaciones Positivas: Orgullo y Hubris

El **orgullo** surge como consecuencia de la evaluación positiva de una acción propia. La experiencia fenomenológica del orgullo es de alegría, de satisfacción, lo cual conlleva una tendencia a la reproducción de las acciones que lo han suscitado.

El **hubris** refiere a una especie de orgullo exagerado, consecuencia de una evaluación positiva del yo de carácter global, y que en casos extremos se asocia al narcisismo. Aquí la experiencia fenomenológica es muy positiva y reforzante.

Dado que no se asocia a una acción concreta, mantener este estado no resulta sencillo, pero su carácter tan reforzante tiene un componente ciertamente adictivo que impele a la persona a provocar situaciones que susciten la emoción, alterando los criterios de evaluación, reevaluando lo que constituye un éxito, etc.

---

## CUESTIONES A DEBATE

### Sobre la Culpa y la Vergüenza. Diferencias e Implicaciones

En torno a esta cuestión, se puede decir que existen tres posiciones fundamentales:

1. *Ausubel (1955); Benedict (1946); Mead (1937)*. La vergüenza sería considerada una emoción más 'pública', que surge de la desaprobación de los demás y requiere la presencia (real o imaginada) de otros. La culpa sería una emoción más 'privada', que surge de la propia desaprobación y que no requiere de observadores externos.
2. *Piers y Singer (1971)*. Una y otra emoción surgen de distintos tipos de transgresiones o fallos. La culpa aparecería cuando se transgreden ciertas normas o reglas, y la vergüenza, en cambio, cuando no se alcanzan ciertos estándares o metas.
  - ↳ En términos psicoanalíticos, la culpa es el resultado de un conflicto entre el *yo* y el *superyó*, mientras que la vergüenza surgiría del conflicto entre el *yo* y el *yo ideal*.
3. *Tangney (1999)*. Un tercer punto de vista, a contraste con los dos anteriores, defiende que la diferencia entre ambas emociones no es el evento antecedente, sino que es, fundamentalmente, el modo en que la persona interpreta sus transgresiones o fallos. Así, la vergüenza tendría un foco atencional centrado en el Yo o 'self', y la culpa en la conducta.

Quizá donde las diferencias son más claras es en las tendencias de acción, y por tanto, en el **ámbito interpersonal**. Mientras que la vergüenza provoca el deseo de escapar de la situación, la culpa mantiene a la persona ligada a la situación interpersonal, señalándole el camino hacia la acción reparadora.

En general, se considera que los sentimientos de culpa son más positivos que la vergüenza en el ámbito interpersonal. Esto en base a las tendencias de acción mencionadas, a la asociación que hacen diversos estudios de la culpa (como *rasgo* y como *estado*) a la empatía, y a la constatación de que las personas tendentes a la vergüenza suelen ser también tendentes a los sentimientos de ira, hostilidad, resentimiento y suspicacia.

En el ámbito **individual**, sobre las implicaciones de la culpa en el ajuste psicológico, se puede hablar de dos posturas:

- a. Una (con raíces en Freud) que defiende que la culpa tiene un carácter muy negativo para el individuo, dando lugar a numerosos síntomas y conductas desadaptativas.
- b. Una segunda posición (defendida por *Tagney, 1991, 1995*) que asegura que mientras que la vergüenza sí se asocia a diversos síntomas psicológicos, no es así para la culpa. Propone que cuando la culpa está presente en una patología, es porque se halla fusionada con la vergüenza.

No obstante, hay que matizar que ni la culpa es enteramente positiva, ni la vergüenza es negativa en todas sus manifestaciones.

Así, respecto a la culpa, cabe distinguir dos tipos (*Etxebarria, 1991, 1999, 2000; Etxebarria y col, 2003*):

- a. Una culpa *freudiana*, que se cimienta en la ansiedad asociada a la transgresión y que incluye fuertes dosis de agresividad dirigida básicamente hacia el propio individuo, pero que también puede dirigirse al exterior. Esta culpa, a través de mecanismo proyectivos, a menudo da lugar a la *culpabilización* de los otros y a la agresión.
- b. Una culpa *empática*, que surge cuando la persona siente empáticamente el dolor ajeno y se percibe como el agente causal de dicho dolor.

La vergüenza, por su parte, también tiene aspectos positivos. Se considera que posee una función autorreguladora que ayuda a las personas a evitar transgresiones y conductas inapropiadas. En este sentido, la vergüenza es adaptativa.

### ***Embarrassment y Shame***

La mayoría de los autores consideran estos términos como definitorios de emociones distintas, que se diferencian en varios aspectos:

- En la intensidad del afecto y la gravedad de la acción. '*Shame*' representaría una mayor magnitud en ambas dimensiones. Además, '*shame*' surgiría ante fallos más serios y transgresiones de carácter moral, mientras que '*embarrassment*' aparecería ante transgresiones sociales relativamente triviales.
- *Shame* se asociaría a la percepción de deficiencias en el *yo esencial*, mientras que *embarrassment* se asociaría a la percepción de deficiencias en el *yo presentado al exterior*.
- También se plantea que la expresión corporal de ambas emociones es diferente.
- Por último, *Tangney, Miller y col. (1996)* encontraron que las experiencias de *shame* eran más intensas, dolorosas e implicaban una mayor sensación de transgresión moral, así como una mayor sensación de responsabilidad, mayor pesar y enfado con uno mismo, y la creencia de que los demás estaban también disgustados.

Aunque no existe un consenso respecto a lo que provoca el *embarrassment* (que pueden ser desde evaluaciones negativas por parte de los demás, hasta situaciones en la que simplemente se es objeto de la atención ajena), sí lo hay en cuanto a que tiene una importante **función social**, al servir como señal de apaciguamiento a los otros. El *embarrassment* indica a los demás que se comparten sus reglas sociales, aunque momentáneamente hayan resultado algo trastocadas.

## Sobre el Orgullo

El orgullo surge cuando la persona valora positivamente su conducta en relación con unos estándares, unas normas o unas metas. Al ser una experiencia emocional altamente reforzante, va a favorecer futuras conductas similares, además de fortalecer la propia autoestima. Cumple así, una función muy importante tanto en la orientación de la conducta como en el desarrollo psicológico de la persona y su bienestar subjetivo.

*Tangney (1999)* diferencia entre **orgullo *alpha***, relativo al self, y **orgullo *beta***, relativo a la conducta.