

DIMENSIONES DE LA CULPA PERCIBIDAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Elizabeth Alvarez Ramírez y Mirna García Méndez

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM, Av. Guelatao No.66 Col. Ejercito de Oriente Ixtapalapa, C.P. 093230, México D.F. e-mail psiquecouple@gmail.com

Introducción

La culpa es una emoción de origen interpersonal basada en la capacidad humana de sentir pena por haber causado un posible daño a otros, en especial a los más cercanos, lo que tiene un efecto sobre el control y reparación de la conducta o de los actos (Baumeister, 1994; Etxebarria, 2000). En tales situaciones, lo normal es que se susciten, en mayor o menor medida, sentimientos de empatía hacia las personas que han dañado. Esos sentimientos empáticos tienden a transformarse en sentimientos de culpa cuando la persona se reconoce como responsables del sufrimiento que percibe en el otro (Hoffman, 1995). La evaluación del sentimiento de culpa se dirige hacia el exterior, a una conducta particular comprometida por el individuo, con una valoración negativa de una acción particular que conduce al autoreproche (Benetti-Mcquoid & Bursik, 2005). Los elementos que intervienen en la culpa son diversos, algunos de ellos son las cogniciones, afectos, comportamientos, antecedentes y consecuentes (Etxebarria, 1999). Etxebarria y Apodaca (2008) consideran un componente ansioso que está integrado por dos dimensiones, la empática y la ansiosa-agresiva, estas dimensiones se presentan principalmente en experiencias provocadas por daños interpersonales

Metodología

El objetivo de esta investigación fue explorar las expresiones que manifiestan las personas respecto a la percepción y multidimensionalidad de la culpa en la relación de pareja, así como, analizar diferencias existentes. La muestra consistió en 200 participantes, 100 hombres y 100 mujeres, con un rango de edad de 17 a 60 años 100 hombres ($M=26$, $DE=7.7$) y 100 mujeres ($M=25.5$, $DE=8.2$) que radican en la ciudad de México. La muestra fue no probabilística intencional. Los datos se trataron con el procedimiento que proponen las Redes Semánticas Naturales Modificadas de Reyes-Lagunes (1993), seguido de un análisis de Chi cuadrada.

Resultados y Discusión

Los resultados mostraron que la culpa en la relación de pareja es algo deprimente, angustiante, molesto y malo (ICG del 62.2%). Ocasiona, tristeza, frustración, conflicto, alejamiento, ansiedad y angustia (ICG del 69%). Sienten culpa hacia su pareja cuando, agreden, no dedican tiempo, pelean y son infiel (ICG del 75%). Piensan en ignorarlo, platicar y compensar (ICG de 77.7%). Y actúan evitándolo, lloran, disculpándose, enfrentándolo, reflexionan, enojándose, (ICG del 84.2%). Hombres y mujeres perciben la culpa como un elemento que tiene importancia dentro de su relación. Así pues, la culpa es una emoción negativa, ambos mencionaron que la perciben como una emoción molesta, dañina. (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994; & Frijda, 1994), tiene efectos como frustración, tristeza, conflicto, alejamiento, ansiedad, angustia, esto se coincide con lo reportado por Etxebarria y Apodaca (2008) quien postuló un componente ansioso-agresivo. La culpa se halla íntimamente relacionada con la empatía, ya que la persona se percibe como responsable del dolor del otro, las razones por las cuales se puede sentir culpa en la relación de pareja son agredir a mi pareja, no dedicarle tiempo, mentir, pelear, ser infiel, y terminar o abandonar a su pareja, además de cuando existe conflicto en su relación y le gritan a su pareja, estos datos son similares con los que se refieren a percibir cuando su pareja es quien siente culpa (Valor-Segura, Expósito & Moya, 2010). De este modo, la empatía aunada a la culpa, constituye una motivación pro social fundamental, al pedir perdón y tratar de remediar el daño, lo cual se traduce en acciones para mejorar su relación de pareja (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994; Etxebarria, Pascual & Conejero, 2010).

Conclusiones

Efectivamente la culpa es una emoción negativa, que surge por trasgredir las normas morales, sociales y familiares, que puede hacerse autoconsciente, que además en la relación de pareja tiene una función mediadora ya que lleva a las personas a la reflexión y posteriormente a la acción reparadora, que manifiesta la necesidad de las personas de buscar alternativas de solución a situaciones que generan angustia, frustración, conflicto, en su relación y de este modo, mantener una relación equilibrada. Se proseguirá a la segunda etapa de este estudio que es la validación de un instrumento para medir culpa en la relación de pareja.

Palabras clave: emociones, empatía, ansiedad, retribución.

Bibliografía:

- Hoffman, M. (1995) *Moral development: A compendium*. P.196-218. New York, Garland Publishing.
Etxebarria, I., & Apodaca, P. (2008) *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 159-171.
Etxebarria, I., Pascual, A. & Conejero S. (2010) *Ansiedad y estrés*, 16(2-3), 201-214.