

Culpa, aceptación de responsabilidad y conductas reparatorias en el proceso de perdón a uno mismo

Guilt, acceptance of responsibility and conciliatory behaviours in the process of self-forgiveness

Elena Guerola, María Prieto, David Paniagua
Universidad Pontificia Comillas, España

Resumen: El perdón a uno mismo es un proceso compuesto por los siguientes elementos: aceptación de la responsabilidad, sentimientos negativos (culpa, vergüenza) y conductas reparatorias. El objetivo fue estudiar la relación entre culpa y perdón a uno mismo mientras se comprobó si dicha relación estaba mediada por la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias. Participaron 235 personas (169 mujeres y 66 hombres) a las cuales se le pidió que pensasen en una ofensa que habían cometido y completasen un cuestionario que medía aceptación de la responsabilidad, culpa, conductas reparatorias y perdón a uno mismo. Los resultados mostraron que la culpa predecía negativamente el perdón a uno mismo, que la aceptación de la responsabilidad no mediaba la relación entre culpa y perdón, y que la culpa no predecía realizar conductas reparatorias, pero las conductas reparatorias sí que predecían mayores niveles de perdón a uno mismo.

Palabras clave: culpa, perdón a uno mismo, aceptación de la responsabilidad, conductas reparatorias

Abstract: Self-forgiveness is a process comprising the following elements: acceptance of responsibility, negative emotions (guilt, shame) and conciliatory behaviour. The aim of this study was to analyse the relationship between guilt and self-forgiveness, while verifying if this relationship would be mediated by acceptance of responsibility and conciliatory behaviour. A sample of 235 participants (169 women and 66 men) were asked to think about an offense they had committed and then complete a questionnaire measuring their acceptance of responsibility, guilt, conciliatory behaviour and self-forgiveness. The results showed that guilt negatively predicted self-forgiveness; that accepting responsibility did not mediate the relationship between guilt and self-forgiveness; that guilt did not predict conciliatory beha-

Elena Guerola, María Prieto y David Paniagua, son psicólogos en la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales en la Universidad Pontificia Comillas en Madrid.

La correspondencia de este artículo debe ser enviada a Elena Guerola al email: anelepj@hotmail.com



Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.

viour, but that conciliatory behaviour did predict higher levels of self-forgiveness.

Key Words: guilt, self-forgiveness, accepting responsibility, conciliatory behaviour

El estudio del perdón a uno mismo fue, durante muchos años, muy limitado. Los estudios sobre perdón a uno mismo han comenzado a aumentar de forma considerable en los últimos años, sobre todo desde 2011 hasta nuestros días (Woodyatt et al., 2017).

Los beneficios que conlleva perdonarse a uno mismo han sido ampliamente estudiados: se ha visto que correlaciona positivamente con una mejor salud mental (Macaskill, 2012), ya que las personas que se perdonan tienen actitudes más positivas hacia sí mismas (Wohl et al., 2008), con una mayor satisfacción vital (Macaskill, 2012) mayor bienestar (Mauger et al., 1992), así como con una mejor salud física percibida (Wilson et al., 2008). Además, está relacionado con menores índices de depresión (Mauger et al., 1992), ansiedad, ira, vergüenza (Macaskill, 2012) y neuroticismo (Ross et al., 2004).

Parece ser que el perdón a uno mismo se relaciona con la salud mental y el bienestar incluso de forma más intensa que el perdón a los demás (Mauger et al., 1992; Thompson et al., 2005). Asimismo, el fracaso para perdonarse a uno mismo parece predecir baja autoestima y altos niveles de culpa, y la falta de auto-perdón está asociada a niveles más altos de psicopatología, incluyendo neuroticismo, depresión o ansiedad y disminución de la satisfacción general con la vida (Fisher y Exline, 2006; Hall y Fincham, 2005; Thompson et al., 2005; Witvliet et al., 2004; Wohl et al., 2008; Zechmeister y Romero, 2002). Por lo tanto, no es de extrañar que, en el ámbito psicoterapéutico, se haya convertido en un objetivo importante a abordar. Sin embargo, su estudio no ha estado exento de complejidad y debate (Woodyatt et al., 2017).

El perdón a uno mismo ha sido definido como el deseo de abandonar el auto-resentimiento ante el reconocimiento de que uno ha cometido un error objetivo, fomentando así la generosidad, compasión y amor hacia uno mismo (Enright, 1996). Esta definición es un reflejo de cómo se ha entendido este constructo en la mayor parte de la literatura científica: por un lado, como una disposición o tendencia general a reducir o eliminar los sentimientos, pensamientos y comportamientos autocondenatorios (disposición hedonista), o bien como un resultado final, en el que los individuos han desechado dichos sentimientos, pensamientos y comportamientos y, en su lugar, siente una gran compasión, amor y generosidad hacia sí mismos (Woodyatt et al., 2017).

No obstante, esta forma de entender el perdón a uno mismo plantea una serie de cuestiones (Woodyatt y Wenzel, 2013; Woodyatt et al., 2017): por un lado, aunque las actitudes negativas hacia uno mismo podrían llegar a ser tóxicas si se prolongasen en el tiempo, inicialmente serían necesarias para el proceso de perdón, ya que motivarían a la persona a reparar el daño cometido. Con el tiempo, uno iría resolviendo los sentimientos, pensamientos y motivaciones negativas, dando paso a otros más positivos a través de algún tipo de reparación (pedir perdón, compensar a la víctima, etc.). Por otro lado, considerar clave el que la persona reduzca o deseche su malestar para pasar a sentirse bien consigo misma, supone una visión demasiado simple y hedonista del perdón a uno mismo, desde la cual no se especifica qué proceso ha seguido la persona para pasar de un estado al otro y llegar así a perdonarse. Ello puede llevar a confundir el verdadero y genuino perdón con un falso (o pseudo) perdón. Este último se da cuando uno no reconoce que ha obrado mal y no asume ninguna responsabilidad por sus actos. Al negarlos, minimizarlos, excusarlos, o echarles la culpa a los otros, la persona no experimenta los sentimientos, pensamientos y motivaciones negativas correspondientes y no se siente mal consigo misma por lo que ha hecho. Por consiguiente, tanto el verdadero como el falso perdón conducirían al mismo resultado final (desechar la auto-condenación y el auto-resentimiento y sentirse bien con uno mismo) aunque el proceso por el cual hayan llegado a ese punto sea totalmente distinto (Hall y Fincham, 2005). De hecho, hay estudios (Hall y Fincham, 2005; Strelan, 2007; Zechmeister y Romero, 2002) cuyos resultados muestran que las personas que tienden a perdonarse son más narcisistas, egocéntricas, presentan patrones antisociales de la personalidad (bajos índices de culpa y poca empatía), rasgos histriónicos y agresivos, tienden a culpar a la víctima, a justificar más sus acciones y minimizar la gravedad de la ofensa. Una de las posibles explicaciones para dichos resultados negativos es, precisamente, que los participantes no se han perdonado a sí mismos de forma verdadera y genuina, sino que han incurrido en un falso perdón.

Esta diferencia entre verdadero y falso perdón a uno mismo no se distingue en los instrumentos utilizados para medirlo (Tangney et al., 2005) debido a que éstos manejan las definiciones que mayoritariamente se han hecho de este constructo: lo miden como una tendencia general a liberarse de las actitudes autocondenatorias o como un resultado final, en el que los individuos han desechado dichas actitudes y, en su lugar, sienten compasión, aceptación y amor hacia sí mismos (Woodyatt et al., 2017). Como mencionamos anteriormente, tanto el verdadero como el falso perdón conducen al mismo punto final (la persona abandona el auto-resentimiento y se vuelve a sentir bien consigo misma) (Hall y Fincham, 2005), por lo tanto, será difícil diferenciarlos, a no ser que los instrumentos midan el perdón a uno mismo como un proceso formado por una serie de pasos que la persona ha de seguir para perdonarse (Tangney et al., 2005).

A partir de estas cuestiones, se plantea la necesidad de definir y medir el perdón a uno mismo como un proceso, y no como un resultado (Tangney et al., 2005), y para hacerlo, primero es imprescindible conocer los elementos fundamentales que forman parte de dicho proceso.

A día de hoy, no existe un modelo sobre el proceso de perdón a uno mismo que predomine sobre el resto. Uno de los más nombrados es el de Hall y Fincham (2005), en el cual el proceso de perdón está formado por una serie de factores cognitivos, afectivos y emocionales que llevan a la persona a perdonarse. Estos son: la atribución de responsabilidad que hace la persona, la percepción de severidad de la ofensa, la culpa, la vergüenza, la empatía, las conductas reparatorias y la percepción de perdón por parte de otros. Ha habido discusión acerca de cuáles de todos estos elementos, serían esenciales para que la persona se perdone. La mayoría de los autores coinciden en señalar la aceptación de la responsabilidad, el manejo de las emociones de culpa y vergüenza y las conductas reparatorias como componentes indispensables del perdón a uno mismo (Woodyatt et al., 2017).

Aquí es esencial mencionar la siguiente cuestión: hay que distinguir entre el proceso “natural” de perdón a uno mismo, y el proceso “clínico” (Woodyatt et al., 2017). El primero, se refiere al proceso natural y espontáneo que seguiría una persona para perdonarse tras cometer una ofensa; sin intervención de ningún tipo. El segundo, alude al conjunto de intervenciones terapéuticas que utilizarían los profesionales para ayudar a los pacientes a perdonarse a sí mismos. Una importante distinción entre un tipo de modelo y otro es que, en el “clínico”, parece que tiene que haber un orden en cuanto a los pasos a seguir por los pacientes (ej. primero, percibir el perdón a uno mismo como una posibilidad, asumir la responsabilidad, expresar las emociones negativas que surjan, etc.) (Jacinto y Edwards, 2011). Sin embargo, en el proceso “natural” no está claro cuál es la secuencia temporal, es decir, todavía no se ha estudiado en qué orden se sucederían los diferentes componentes del perdón a uno mismo (¿primero aceptamos la responsabilidad y luego nos sentimos culpables o avergonzados? ¿ocurre al revés?). También se desconoce cuánto tarda una persona en perdonarse a sí misma tras cometer la ofensa (Woodyatt et al., 2017). De hecho, uno de los debates en la literatura del perdón es si, de forma espontánea, éste sigue una secuencia lineal (parecido a los modelos clínicos, el perdón a uno tendría una serie de fases que hay que ir superando hasta perdonarse, por lo que este aumentaría a medida que pasase el tiempo) o, por el contrario, sigue una secuencia no-lineal (ej. hay momentos en los que la persona se acepta a sí misma, pero luego se siente culpable de nuevo, y vuelve a autocondenarse) (Hall y Fincham, 2005). Los resultados no son concluyentes porque no hay prácticamente ningún estudio longitudinal para corroborar una hipótesis o la otra (Woodyatt et al., 2017).

Los componentes que vamos a analizar a continuación hacen referencia al proceso de perdón a uno mismo que llevaría a cabo una persona de forma natural y espontánea. Teniendo en cuenta lo mencionado en el párrafo anterior, aunque presentemos en orden secuencial dichos componentes (primero, segundo, etc.), no asumimos que este sea el orden que siguen en la realidad, ya que la persona podría ir oscilando entre un paso y otro, hasta llegar a perdonarse definitivamente.

El punto de partida del proceso es una ofensa cometida por una persona hacia sí misma o hacia otra persona. Cuando hablamos de ofensa no solo nos referimos a acciones, sino también a pensamientos, deseos y sentimientos inapropiados (Hall y Fincham, 2005).

Segundo, una vez cometida la ofensa, la persona tiene que ser consciente de que su comportamiento ha sido erróneo (Holmgren, 2002; Wohl y McLaughlin, 2014). Si el ofensor no se da cuenta de que lo que ha hecho está mal, entonces no considerará que haya nada que perdonarse (Dillon, 2001).

Tercero, la persona tiene que aceptar la responsabilidad correspondiente por el daño cometido (Holmgren, 2002; Wohl y McLaughlin, 2014). Tiene que verse como agente de su propio comportamiento (Dillon, 2001). Actitudes como negar, evitar, minimizar la ofensa o culpar a la víctima o a otras circunstancias externas, conducen a un falso perdón (Hall y Fincham, 2005).

Cuarto, cuando la persona comete una ofensa, se siente mal consigo misma y surgen diversas emociones negativas. La investigación se ha centrado en el estudio de dos de ellas: la culpa y la vergüenza (Dillon, 2001; Fisher y Exline, 2006; Holmgren, 2002; Tangney et al., 2005). Es importante la distinción entre estas dos emociones puesto que van a influir en el proceso de perdón de forma diferente (Holmgren, 2002).

La culpa lleva a la persona a sentir tensión, remordimiento y arrepentimiento por sus acciones y las consecuencias de dichas acciones (Tangney y Dearing, 2002). Surgen deseos de confesar, pedir perdón o reparar el daño de alguna manera. El sentimiento de culpa está centrado en la acción (“Yo hice esto mal”) y no en la persona en sí. El ofensor condena su mala actuación, pero la evaluación global de sí mismo permanece intacta. En cambio, en la vergüenza la persona realiza una evaluación negativa global de sí misma (“Yo soy malo”) (Tangney y Dearing, 2002). La ofensa se ve como un reflejo de lo que uno cree que es, es decir, mala persona, poco válida, indefensa y sin posibilidad de cambio. Surge el temor a la evaluación negativa del otro por lo que, surgen deseos de esconderse, de escapar o incluso de atacar a los demás.

Rangganadhan y Todorov (2010) investigaron cómo se relacionaban la culpa y la vergüenza con el perdón a uno mismo y argumentaron que, mientras que la vergüenza suponía un obstáculo en el proceso de perdón a uno mismo ya que los individuos se perdonaban menos tras cometer una ofensa, la culpa motivaba a la persona a querer reparar, en la medida de lo posible, el daño cometido. Estos comportamientos reparatorios (pedir perdón, buscar el perdón de la víctima, etc.) funcionarían como mediadores entre esta emoción y el perdón a uno mismo: la reparación promueve un mayor perdón a uno mismo, reduciendo los niveles de culpa de la persona, probablemente, porque siente que está haciendo lo correcto. En la vergüenza, la persona estaría más centrada en sus propias emociones negativas que en las de su víctima, por lo que hay menos posibilidad de que lleva a cabo conductas reparatorias (Tangney y Dearing, 2002).

McGaffin et al. (2013) realizaron un estudio con personas que estaban en tratamiento por adicción a sustancias con el objetivo de analizar la relación entre culpa, vergüenza y perdón a uno mismo y las variables que mediaban en ambas relaciones. Los resultados fueron similares a los del estudio de Rangganadhan y Todorov (2010): la vergüenza predecía negativamente el perdón a uno mismo (a mayor vergüenza, menor perdón), y estaba relacionada con mayor malestar personal, mientras que la culpa predecía positivamente el perdón a uno mismo (a mayor culpa, mayor perdón), además de predecir positivamente el realizar conductas reparatorias, una mayor empatía hacia otros y mayor aceptación de la responsabilidad.

Estos estudios sugieren que, mientras que la vergüenza sería desadaptativa y obstaculizaría el perdón a uno mismo, la culpa sería adaptativa porque conduciría a la persona a enmendar su error y en última instancia a perdonarse. Sin embargo, aunque la mayor parte de los estudios coinciden en considerar la vergüenza como una barrera para el perdón (Fisher y Exline, 2006; McGaffin et al., 2013; Rangganadhan y Todorov, 2010), en relación con la culpa, los resultados no son tan consistentes: tanto el estudio de Rangganadhan y Todorov (2010) como el de McGaffin et al. (2013) muestran una relación positiva entre culpa y perdón a uno mismo, sin embargo, hay otros estudios cuyos resultados muestran una relación negativa entre ambas variables. Por ejemplo, Hall y Fincham (2008) encontraron que la culpa estaba relacionada negativamente con el perdón a uno mismo, es decir, mayores niveles de culpa conducían a menores niveles de perdón a uno mismo. Así mismo, los resultados del estudio de Strelan (2007) también mostraron una relación negativa entre ambas variables.

Por lo tanto, aunque para llegar al perdón a uno mismo es necesario que la persona asuma las emociones negativas que surgen tras la ofensa (Holmgren, 2002), habrá que distinguir entre aquellas emociones negativas que son adaptativas ya que, de algún modo, conducen a la persona a reparar su error y en última instancia a perdonarse, de aquellas que son autodestructivas y suponen un obstáculo para el perdón (Fisher y Exline, 2006).

Por último, la persona tiene que hacer frente a la ofensa cometida e iniciar un proceso de reparación (Holmgren, 2002). Este proceso tiene dos vertientes (Woodyatt y Wenzel, 2013): por un lado, una interpersonal, en la cual el ofensor lleva a cabo conductas reparatorias de cara al exterior (hacia la víctima, la comunidad, etc.) para enmendar, en la medida de lo posible, el daño. Exline et al. (2011) analizaron la relación entre las

conductas reparatorias y el perdón a uno mismo y encontraron que los participantes que realizaban algún tipo de reparación de cara a la víctima, presentaban mayores niveles de perdón a sí mismos. Por otro lado, una vertiente intrapersonal relacionada con la restauración del autoconcepto y la aceptación, el respeto y la compasión por uno mismo. A través de todo un proceso de reparación, uno ya no se considera como un mero ofensor sino como una persona distinta a la que cometió el daño y que todavía es capaz de hacer bien a los demás (Dillon, 2001). La ofensa no se borra, sino que se integra en una visión más amplia de uno mismo, cambiando el poder o el significado que tiene en nosotros.

Así pues, el perdón a uno mismo va más allá de simplemente aliviar el malestar personal y pasar a sentirse bien con uno mismo. Es un proceso que ocurre a lo largo del tiempo y requiere esfuerzo por parte de la persona (Fisher y Exline, 2006). En este sentido, autores como Woodyatt y Wenzel (2013) han propuesto una conceptualización alternativa del constructo, con la cual nosotros coincidimos. Ellos lo definen como un proceso por el cual una persona reconoce su culpabilidad y el valor de la víctima, experimenta las emociones negativas resultantes, aborda las actitudes y comportamientos que le llevaron a cometer la ofensa en primer lugar, intenta reparar el daño causado y, en el proceso, restaura su propia moral. En última instancia es un proceso de crecimiento y cambio personal (Woodyatt et al., 2017).

Como hemos mencionado anteriormente, actualmente, no existe un modelo definitivo sobre el proceso de perdón a uno mismo. Tampoco se ha descrito la secuencia temporal que sus diferentes componentes siguen, ni hay herramientas para medirlo como proceso. Es por ello que, en el presente estudio, nos centraremos en analizar las relaciones entre sus elementos esenciales. Especialmente la relación entre culpa y perdón a uno mismo, y el papel de la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias en la misma. Dichas asociaciones han sido estudiadas en la literatura del perdón. Por un lado, autores como Hall y Fincham (2005, 2008) analizaron la relación entre culpa y perdón a uno mismo. Por otro, autores como McGaffin et al. (2013) y Ranganadhan y Todorov (2010), siguiendo los estudios de Hall y Fincham (2005, 2008), se centraron, no solo en la relación entre estas dos variables, sino en cómo la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias mediaban dicha relación.

Este es un primer paso para empezar a vislumbrar qué componentes podrían tener más o menos influencia en el perdón a uno mismo, si pudieran darse de forma secuencial o no, o cómo se relacionarían unos con otros.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es analizar las relaciones entre los componentes del proceso de perdón a uno mismo, atendiendo a la asociación entre la emoción de culpa, la aceptación de la responsabilidad, las conductas reparatorias y el nivel de perdón.

Las hipótesis son las siguientes: primero, las personas que tiendan a sentirse culpables puntuarán más alto en perdón a uno mismo que aquellas personas con menores niveles de culpa. Segundo, la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo estará mediada por dos variables: la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias.

Método

Participantes

La muestra estuvo formada por un total de 235 personas, de las cuales 169 eran mujeres (71.90%), cuyas edades oscilaban entre los 18 y 74 años ($M = 34.36$, $DT = 14.04$) y 66 eran hombres (28.10%) cuyas edades oscilaban entre los 18 y 66 años ($M = 29.35$, $DT = 12.33$). La media de edad total fue de 32.95 años ($DT = 13.75$). La edad de los participantes de ambos sexos oscilaba predominantemente entre los 18 y 30 años (componiendo el 60.40% total de la muestra).

Variables e instrumentos

Para evaluar las variables del estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

State Shame and Guilt Scale (SSGS; Tangney y Dearing, 2002). Está formada por 15 ítems que miden vergüenza, culpa y orgullo en el momento presente. Para este estudio se eliminaron los ítems de orgullo y vergüenza, y se utilizaron solo los cinco de culpa. Cada ítem se puntúa en una escala de Likert de cinco puntos (1= no me siento para nada así; 5= me siento totalmente así). La puntuación mínima es de cinco y la máxima de 25. Puntuaciones más altas suponen mayores niveles de culpa. Se adaptaron algunos de los ítems para que hicieran referencia a la ofensa cometida por el sujeto (por ejemplo, en vez de escribir “me siento mal por algo que he hecho” (original), se escribió “me siento mal por lo que hice”). En una muestra de universitarios, los niveles de consistencia interna, fiabilidad test-retest, validez predictiva y convergente fueron altos, con α oscilando entre .82 y .89 para cada subescala (Tangney y Dearing, 2002). El instrumento no está validado ni traducido al español. Se procedió a traducirlo para este trabajo: primero, fue traducido del idioma original -el inglés- al español por dos españoles nativos, generando dos traducciones distintas. Posteriormente, se enviaron ambas traducciones a dos ingleses nativos (una copia a uno y otra al otro), generando otras dos retraducciones (esta vez del español al inglés). Se compararon estas dos últimas retraducciones con el original y se escogieron aquellos ítems que coincidían con los ítems del instrumento inicial. Los traductores no tuvieron contacto en ningún momento durante la traducción. En nuestro estudio, la consistencia interna fue buena, con un alfa de Cronbach de .82 para la subescala de culpa.

La *Heartland Forgiveness Self Subscale (HFSS)* del Heartland Forgiveness Scale (HFS; Thompson y Snyder, 2003), en la versión española de Prieto et al. (2013). Es un instrumento para medir la capacidad general de perdonarse a lo largo del tiempo y en distintas situaciones (perdón disposicional). La Subescala de Perdón a uno mismo está formada por seis ítems. Cada ítem se puntúa en una escala de Likert de siete puntos, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”. Puntuaciones más altas suponen mayores niveles de perdón a uno mismo. Se adaptaron los ítems para que hicieran referencia a la ofensa cometida por el sujeto (por ejemplo, en vez de escribir “Me guardo rencor a mí mismo por cosas negativas que he hecho” (original), se escribió “Me guardo rencor a mí mismo por lo que hice”). En una muestra de universitarios, el alfa de Cronbach de la Subescala de Perdón a uno mismo fue de .64 (Bugay et al., 2012). En la muestra utilizada para este estudio, el Alpha de Cronbach fue de .65. Adicionalmente, se utilizó un ítem que explícitamente preguntaba por la capacidad de perdonarse a uno mismo (“Cuando hago daño a alguien, soy capaz de personarme a mí mismo”, puntuado en una escala de Likert de siete puntos, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”) como forma de comprobación de la validez del instrumento (Wohl et al., 2008). Se correlacionó la subescala de Perdón a uno mismo con el Ítem de perdón a uno mismo y se observó una correlación significativa entre ambas escalas ($r = .52; p < .001$).

Para evaluar la aceptación de la responsabilidad se preguntó a los participantes “¿Hasta qué punto me siento responsable de lo que hice?”, puntuando el ítem en una escala de cinco puntos (1 = nada responsable; 5 = totalmente responsable).

Para la evaluación de la presencia de conductas reparatorias se preguntó a los participantes “Hice algo para intentar reparar el daño que causé”, con dos opciones de respuesta (Sí o No). Si respondían con un “sí”, se les pedía que escribiesen qué cosas hicieron para reparar el daño.

Procedimiento

Se contactó con los participantes vía online (a través de redes sociales) y presencial (acudimos a varias universidades en las que pedimos a distintos sujetos, tanto alumnos, como trabajadores, que completasen el cuestionario en papel). Se utilizó un muestreo incidental no probabilístico. En el mismo formulario se informaba de los objetivos del estudio, y del carácter individual, anónimo y confidencial de los datos. En las instrucciones, se les pidió a los participantes que pensasen en una experiencia significativa en la que habían hecho algo que consideraron que estuvo mal, dañando a alguien. A continuación, se les pidió que respondiesen a las preguntas del cuestionario. Los datos fueron tratados de acuerdo con el Nuevo Reglamento Europeo de Protección de Datos (GDPR). Los participantes no obtuvieron ningún tipo de compensación por su participación.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las puntuaciones de culpa, perdón a uno mismo, aceptación de la responsabilidad y conductas reparatorias. En segundo lugar, se llevó a cabo una correlación de Pearson para comprobar la relación entre culpa y perdón a uno mismo. A continuación, se realizó un análisis de mediación entre culpa, perdón a uno mismo y aceptación de la responsabilidad, siendo esta última la variable mediadora. Por último, se propuso un análisis mediacional que incluyese las conductas reparatorias como segundo mediador. Sin embargo, dado que estas se operativizaron como una variable dicotómica (hacerlas o no) no se pudieron incluir en el modelo como mediadoras al violarse el supuesto de normalidad. En su lugar, se optó por realizar varios análisis de regresión para analizar la relación entre la culpa y las conductas reparatorias, por un lado, las conductas reparatorias y el perdón a uno mismo por otro, y finalmente analizar la contribución específica de la culpa y las conductas reparatorias al perdón a uno mismo.

Todos los análisis estadísticos fueron realizados con el *Statistical Package for Social Science* (SPSS), versión 21.0. Para el análisis mediacional, se utilizó el *add-on* de SPSS: *Process* v2.16. (Hayes, 2013).

Resultados

Los análisis descriptivos realizados en el estudio se muestran en la Tabla 1. De media, los participantes se consideraron bastante responsables por la ofensa cometida, y puntuaron su sentimiento de culpa como moderado. En relación con el perdón a uno mismo, los participantes puntuaron en el HFSS la capacidad de perdonarse como moderada. En cuanto a las conductas reparatorias, más de la mitad de los participantes (66.80%) llevaron a cabo alguna acción para reparar el daño cometido, mientras que los restantes (32.20%) no realizaron ninguna.

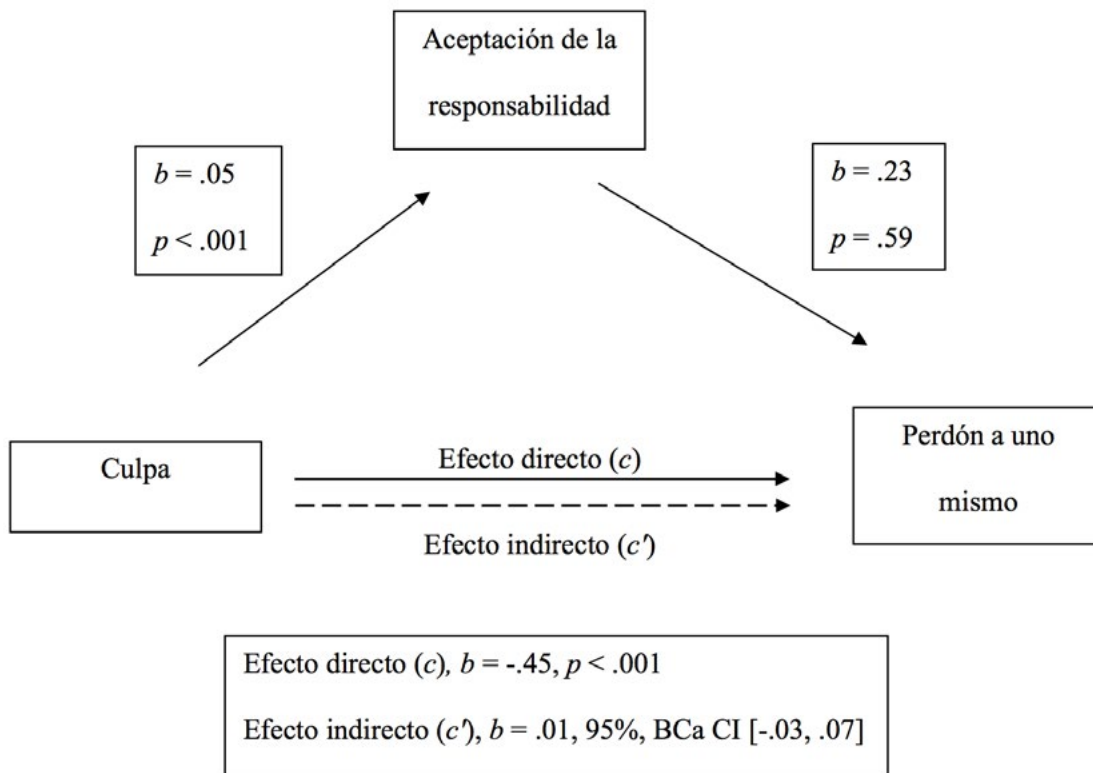
Tabla 1. Estadísticos descriptivos: Medía (*M*), Desviación típica (*DT*), Mediana (*Me*), Moda (*Mo*), Valor mínimo y Valor máximo de las variables cuantitativas estudiadas

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>
Aceptación de Responsabilidad	4.07	.94	4	5	1	5
Culpa	15.48	4.90	16	19	5	25
Perdón a uno mismo	30.56	6.42	30	28	6	42

En cuanto a la primera hipótesis se obtuvo que la relación entre perdón a uno mismo y culpa resultó ser significativa ($r = -.33$; $p < .001$).

A continuación, se puso a prueba la segunda hipótesis. En primer lugar, se testó si la aceptación de la responsabilidad mediaba la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo (Figura 1): se encontró un efecto directo significativo entre culpa y perdón a uno mismo ($p < .001$). Sin embargo, no se encontró un efecto indirecto significativo de la culpa sobre el perdón a uno mismo a través de la aceptación de la responsabilidad (efecto indirecto (c'), $b = .01$, 95%, BCa CI [-.03, .07]). Los resultados mostraron un efecto indirecto significativo entre la culpa y la aceptación de la responsabilidad ($p < .001$), pero este efecto no se encontró entre aceptación de la responsabilidad y perdón a uno mismo ($p = .59$).

En segundo lugar, para estudiar el papel de las conductas reparatorias (variable dicotómica), primero se realizó una regresión logística para comprobar si la culpa estaba asociada con realizar o no conductas reparatorias. No se

Figura 1. Modelo de Mediación

encontró una relación significativa ($p = .19$). Segundo, se llevó a cabo una regresión lineal simple para analizar si las conductas reparatorias estaban asociadas con el perdón a uno mismo. Se encontró una ecuación de regresión significativa ($F = 5.37$, $p = .02$) con $R^2 = .02$. La relación entre conductas reparatorias y perdón a uno mismo fue negativa ($b = -.15$, $p = .02$). Por último, se realizaron correlaciones semi-parciales para comprobar la contribución específica de la culpa y las conductas reparatorias al perdón a uno mismo ($F = 19.42$, $p < .001$, $R^2 = .14$). Tras eliminar el efecto atribuido a conductas reparatorias de la correlación entre perdón a uno mismo y culpa, esta se mantuvo en un nivel similar, pasando de $-.33$ a $-.34$. Ello indicó que la relación entre culpa y perdón no estaba en parte explicada por las conductas reparatorias. Asimismo, al eliminar el efecto atribuido a culpa de la correlación semiparcial entre perdón a uno mismo y conductas reparatorias, esta también se mantuvo en un nivel similar, pasando de $.15$ hasta $.17$, indicando que la relación entre conductas reparatorias y perdón no estaba en parte explicada por la culpa.

Discusión

El objetivo del presente estudio fue analizar las relaciones entre los componentes del proceso de perdón a uno mismo, atendiendo a la asociación entre la emoción de culpa, la aceptación de la responsabilidad, las conductas reparatorias y el nivel de perdón.

Los estudios empíricos realizados sobre perdón a uno mismo son bastante heterogéneos en cuanto a muestra utilizada, variables de estudio, diseño de investigación e instrumentos utilizados, por lo que los resultados también son bastante heterogéneos. Debido a esta heterogeneidad, la interpretación de los resultados del presente estudio a la luz del resto de investigaciones realizadas resultó bastante compleja.

La primera hipótesis de nuestro estudio fue: las personas que tendiesen a sentirse culpables puntuarían más alto en perdón a uno mismo que aquellas con menores niveles de culpa. Contrario a lo esperable, los resultados

mostraron una relación negativa entre culpa y perdón a uno mismo (mayores niveles de culpa se relacionaban con menores niveles de perdón a uno mismo). Como mencionamos en la introducción, los estudios realizados sobre culpa y perdón a uno mismo no muestran resultados concluyentes. Por un lado, trabajos como los de Rangganadhan y Todorov (2010) y McGaffin et al. (2013) muestran una relación positiva entre ambas variables (aunque en el de Rangganadhan y Todorov (2010), dicha relación no fue significativa) mientras que otros como el de Hall y Fincham (2008), al igual que el nuestro, muestran una relación negativa entre ambas variables. Una posible razón de la diferencia de resultados entre los distintos estudios puede ser la disparidad en cuanto a las muestras utilizadas. McGaffin et al. (2013) fueron los únicos que utilizaron una muestra de población clínica (personas con adicción al alcohol u otras sustancias), mientras que el resto de los estudios (incluido el nuestro) utilizaron una muestra de población normal. Cabría esperar que el tipo, la frecuencia o la gravedad de las ofensas cometidas por la población normal y la clínica sea distinta, así como sus actitudes hacia la misma, su vivencia de culpa o del perdón a uno mismo. En segundo lugar, los instrumentos utilizados para medir la culpa y el perdón a uno mismo fueron distintos. En relación con la culpa, el estudio de McGaffin et al. (2013) y el de Rangganadhan y Todorov (2010) utilizaron el TOSCA-3 (Test of Self-Conscious Affect-3). Este instrumento se basa en una serie de escenarios en los que se representan distintas transgresiones (por ejemplo, “Estas en un grupo de amigos y te ríes de un amigo que no está en ese momento”), y se ofrecen distintas opciones de respuesta, de las cuales, unas miden culpa y otras, vergüenza. Sin embargo, tanto en el estudio de Hall y Fincham (2008) como en el nuestro se utilizó el SSGS; aunque tanto el TOSCA-3 como el SSGS miden culpa en relación con una transgresión específica, en el TOSCA-3 las transgresiones ya están definidas de antemano, mientras que tanto en el estudio de Hall y Fincham (2008) como en el nuestro se pidió a los participantes que pensasen en una ofensa que ellos hubiesen cometido. Además, el TOSCA-3 utiliza las conductas reparatorias en su conceptualización de culpa (por ejemplo, entre las opciones de respuesta a las transgresiones, se incluye alguna respuesta que suponía realizar un acto de reparación “Pido perdón y hablo sobre las buenas cualidades de la persona”), por lo que Rangganadhan y Todorov (2010) interpretaron que el comportamiento reparatorio actuaba como mediador en la relación entre culpa y perdón a uno mismo, haciendo que dicha relación resultase positiva. Por último, en relación con la medida del perdón a uno mismo, aunque los cuatro estudios (incluido el nuestro) utilizaron el HFSS, tanto el estudio de Hall y Fincham (2008) como el nuestro hicieron referencia al perdón a uno mismo en relación con una ofensa específica pensada por el participante, mientras que en el de Rangganadhan y Todorov (2010) y McGaffin et al. (2013) se midió el constructo como la capacidad general de perdonarse a lo largo del tiempo y en distintas situaciones (perdón disposicional). Cabría esperar que el perdón a uno mismo no se puntuase igual si en un estudio se hiciese referencia a una ofensa específica y, en otro, a un rasgo más general de la persona.

La segunda hipótesis de nuestro estudio fue que la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo estaría mediada por dos variables: la aceptación de la responsabilidad y las conductas reparatorias. Los resultados mostraron, en primer lugar, que, aunque la culpa se asociaba positivamente con la aceptación de la responsabilidad (es decir, a mayores niveles de culpa mayor aceptación), la aceptación de la responsabilidad no mediaba la relación entre culpa y perdón ni predecía el perdón a uno mismo. Uno de los estudios que realizó análisis similares a los nuestros fue el de McGaffin et al. (2013). Ellos analizaron si la relación entre la culpa y el perdón a uno mismo estaba mediada, entre otras variables, por la aceptación de la responsabilidad de las conductas adictivas. Sus resultados mostraron, similar al nuestro, que la culpa era un predictor de la aceptación de la responsabilidad. Por otro lado, la aceptación también predecía positivamente el perdón a uno mismo. Este resultado fue contrario al de nuestro estudio. El estudio realizado por McGaffin et al. (2013) utilizó una muestra de población clínica (personas con una adicción), y no solo se utilizaron diferentes medidas, sino que se conceptualizó la aceptación de responsabilidad de forma distinta: McGaffin et al. (2013) lo definieron como el reconocimiento de un evento pasado o presente sin intentar cambiarlo o sin emitir ningún tipo de juicio sobre el mismo, mientras que en nuestro estudio se entendió la aceptación como verse agente del propio comportamiento (Dillon, 2001).

Una de las posibles explicaciones para la falta de relación entre la aceptación de la responsabilidad y el perdón a uno mismo podría ser que la aceptación de la responsabilidad sea un paso previo a la culpa, más que un mediador entre esta y el perdón a uno mismo. Una vez aceptada la responsabilidad, surgirían los sentimientos

de culpa y, serían otras variables (como, por ejemplo, las conductas de reparación) las que llevarían a la persona a resolver estos sentimientos y perdonarse. De ahí que, en el modelo de mediación, la culpa y la responsabilidad estén relacionadas, pero no la responsabilidad y el perdón a uno mismo.

Nuestro estudio analizó también si las conductas reparatorias podían ser una variable que explicase, en parte, la relación entre culpa y perdón a uno mismo. Los resultados mostraron que la culpa no estaba asociada con realizar conductas reparatorias; en nuestro estudio se midieron ambas variables en referencia a una transgresión específica de los participantes. Puede ser que la ofensa en la que muchos de ellos pensasen en ese momento fuese reciente y todavía no hubiesen iniciado ningún tipo de reparación, de ahí nuestro resultado.

Además, encontramos una relación negativa entre las conductas reparatorias y el perdón a uno mismo (es decir, aquellas personas que realizaban algún comportamiento reparatorio mostraban menores niveles de perdón a uno mismo). McGaffin, et al. (2013) también estudiaron el comportamiento reparatorio como segundo mediador entre culpa y perdón a uno mismo. Por un lado, contrario a nuestros resultados, encontraron que la culpa sí predecía positivamente las conductas reparatorias. Como hemos mencionado anteriormente utilizaron el TOSCA- 3 para medir culpa; este instrumento incluye las conductas reparatorias en su conceptualización de la misma, por lo que no es de extrañar que encontrasen una relación positiva entre ambas variables. Por otro lado, encontraron, similar a nosotros, que las conductas reparatorias no predecían el perdón a uno mismo. En nuestro estudio, la R^2 y la significación fueron muy pequeñas por lo que convendría replicar los resultados para confirmar este resultado. Una posible explicación es que no analizamos el tipo de conductas reparatorias que los participantes llevaron a cabo, o la cantidad. Puede ser que, en muchas ocasiones, se necesite más de una, o que haya otros aspectos de las mismas que faciliten más o menos el perdón (por ejemplo, tener la oportunidad de enmendar el error de forma directa, implicando a la víctima, podría suponer mayores niveles de perdón, que hacerlo de forma simbólica).

Finalmente, analizamos la contribución específica de la culpa y las conductas reparatorias al perdón a uno mismo. Los resultados mostraron que la relación entre culpa y perdón no se explica en parte por las conductas reparatorias y que, a su vez, la relación entre conductas reparatorias y perdón no está explicada por la culpa. Este resultado concuerda con el estudio de McGaffin, et al. (2013) ya que ellos encontraron que las conductas reparatorias no mediaban la relación entre culpa y perdón a uno mismo. Ello indica que tanto la culpa como la reparación explican partes diferentes de la varianza total del perdón a uno mismo.

Una de las principales limitaciones de la presente investigación es su carácter transversal, especialmente al estar centrada en el estudio del perdón a uno mismo como proceso. Sería necesario, pues, en el futuro, continuar con la línea de investigación sobre el proceso de perdón a uno mismo con diseños longitudinales que permitan aportar mayor claridad sobre la relación entre culpa y perdón a uno mismo, la influencia del tiempo transcurrido desde que cometieron la transgresión, si el proceso de perdón a uno mismo sigue una secuencia lineal o cuánto tiempo tarda una persona en perdonarse.

Por otro lado, hay nuevas líneas de investigación en relación con las emociones de culpa y vergüenza (Leach, 2017), que cuestionan la visión tradicional de la culpa como adaptativa, y la vergüenza como desadaptativa, alegando que ambas pueden llegar a ser tanto adaptativas como desadaptativas, dependiendo de cada situación. Sería posible que ciertos participantes pudiesen estar experimentando formas desadaptativas de culpa (ej. sentir culpa por una ofensa en la que uno no tiene responsabilidad), suponiendo así un obstáculo para perdonarse a uno mismo.

Otras limitaciones que presenta nuestro estudio son: primero, el hecho de que la muestra utilizada no es representativa de la población general y era más bien joven (la mayor parte de los participantes tenían entre 18 y 30 años). Segundo, que los instrumentos para medir culpa y perdón a uno mismo no estaban validados para población española. Sería necesario realizar estudios adicionales que validasen estos instrumentos en población española ya que, aunque el instrumento de culpa obtuvo un Alpha de Cronbach alto, la consistencia interna del HFSS fue solo aceptable. Ello implica que la interpretación de los resultados obtenidos debe de ser prudente.

Por último, debido a que las conductas reparatorias se conceptualizaron como una variable dicotómica (hacerlas o no), no se pudo realizar un único modelo de mediación con aceptación de la responsabilidad y el comportamiento reparatorio como mediadores. Para futuras investigaciones, sería muy interesante llevarlo a cabo.

Conclusiones

A pesar de las limitaciones mencionadas, el nuestro es un estudio muy relevante en el campo de la psicología del perdón a uno mismo. La literatura del perdón a uno mismo en España es muy escasa y no hay estudios que hayan investigado directamente este proceso. En este sentido, esta investigación muestra cómo la culpa juega un papel relevante en el proceso de perdón a uno mismo, y que este papel puede ser muy distinto según diferentes variables (por ejemplo, la población con la que estemos trabajando). Sin embargo, la relación entre aceptación de la responsabilidad, culpa, conductas reparatorias y perdón a uno mismo y, el papel que juega cada una en relación con las demás, no está todavía claro. Como hemos visto, este proceso es complejo, y serán necesarias un mayor número de investigaciones en este campo que aborden todas las preguntas abiertas en nuestro estudio (por ejemplo, el papel de la asunción de la responsabilidad y su relación temporal con la culpa).

Quizás sea interesante para futuras investigaciones dirigir la atención a los nuevos enfoques en el estudio de las emociones de culpa y vergüenza, que cuestionan el carácter perjudicial o desadaptativo de la vergüenza y sugieren que puede haber distintas formas de la misma que no impliquen un sentimiento de inferioridad global, y, por tanto, motiven a la persona a cambiar.

Referencias

- Bugay, A., Demir, A. y Delevi, R. (2012). Assessment of reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584. <https://doi.org/10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584>
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83. <https://doi.org/10.1086/339140>
- Enright, R. D. (1996). Counselling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Exline, J. J., Root, B.L., Yadavalli, S., Martin, A. M. y Fisher, M. L. (2011). Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity*, 10(1), 101-126. <https://doi.org/10.1080/15298861003669565>
- Fisher, M. L. y Exline, J. J. (2006). Self-Forgiveness versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility. *Self and Identity*, 5(2), 127-146. <https://doi.org/10.1080/15298860600586123>
- Hall, J. H. y Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637. <https://doi.org/10.1521/jscp.2005.24.5.621>
- Hall, J. H. y Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*. Guilford.
- Holmgren, M. R. (2002). Forgiveness and self-forgiveness in psychotherapy. En S. Lamb, J. G. Murphy, S. Lamb, J.G. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 112-135). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195145205.003.0007>
- Jacinto, G. A. y Edwards B. L. (2011). Therapeutic Stages of Forgiveness and Self-Forgiveness. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 21(4), 423-437. <https://doi.org/10.1080/15433714.2011.531215>
- Leach, C. W. (2017). Understanding Shame and Guilt. En L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, y B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp.17-27). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_2
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28-50. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.1.28>
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T. y Grove, D.C. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McGaffin, B. J., Lyons, G. B. y Deane, F. P. (2013). Self-forgiveness, shame, and guilt in recovery from drug

- and alcohol problems. *Substance Abuse*, 34(4), 396-404. <https://doi.org/10.1080/08897077.2013.781564>
- Prieto, M., Jódar, R., Martínez, M. P., Carrasco, M. J., Gismero, E. y Cagigal, V. (2013). Effects of conceptualizations of forgiveness on specific and dispositional forgiveness. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 84, 1341-1345. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.753>
- Ranganadhan, A. R. y Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.1>
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Wrobel, T. A. y Rye, M. S. (2004). A personological examination of self and other-forgiveness in the Five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8202_8
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Tangney, J. P. y Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.4135/9781412950664.n388>
- Tangney, J. P., Boone, A. L. y Dearing, R. (2005). Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings. En E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). Brunner- Routledge.
- Thompson, L. Y. y Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. En S. J. Lopez y C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 301-312). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-019>
- Thompson, L.Y. Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C y Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K. y Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803. <https://doi.org/10.1177/1359105308093863>
- Witvliet, C. V. O., Phipps, K. A., Feldman, M. E. y Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273. <https://doi.org/10.1023/B:JOTS.0000029270.47848.e5>
- Wohl, M. A. y McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The good, the bad, and the ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(8), 422-435. <https://doi.org/10.1111/spc3.12119>
- Wohl, M. A., DeShea, L. y Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1.1>
- Woodyatt, L. y Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225>
- Woodyatt, L., Worthington Jr., E. L., Wenzel, M. y Griffin, B. J. (2017). Orientation to the Psychology of Self-forgiveness. En L. Woodyatt, E. L. Worthington Jr., M. Wenzel, y B. J. Griffin (Eds.), *Handbook of the psychology of self-forgiveness* (pp.3-16). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-60573-9_1
- Zechmeister, J. S. y Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.675>

Artículo recibido: 06/10/2019

Artículo aceptado: 05/10/2020