



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

Sobre la vergüenza

Autor: Crasny Zyman, Daniel

Director: Jódar Anchía, Rafael

Madrid

2020/2021

Resumen

La vergüenza es una emoción que causa un gran impacto en la vida de las personas. En el presente escrito se ahonda sobre esta emoción y sobre cómo se ve afectada por diferentes factores. Se expone el concepto de vergüenza, definiéndolo, así como estudiando su universalidad y su dependencia cultural. Se indaga sobre la necesidad de que esta surja en un contexto público o si puede generarse también en la privacidad. Se recogen distintas clasificaciones que permiten entender mejor el alcance de la emoción, así como clarificar diversos puntos de vista. Se profundiza sobre la relación entre la vergüenza y el contexto que la genera, distinguiendo entre la vergüenza generada por acciones con un componente moral y la vergüenza que surge de sentimientos de inferioridad o incompetencia. Se exponen limitaciones que puede generar la vergüenza y su impacto social. A continuación, se detallan las oportunidades de cambio, crecimiento y mejoría personal que pueden surgir de la vergüenza, o venir motivados por esta. Por otro lado, se explora la emocionalidad que puede surgir de la vergüenza, como es el caso del enfado secundario a esta. También se explora cómo la vergüenza puede subyacer a la psicopatología, concretamente a la depresión, a la ansiedad y al trauma. Por último, se abordan las dificultades inherentes al estudio sobre la vergüenza y se sugieren posibles caminos a seguir.

Palabra clave: vergüenza, cultura, desadaptativa, moral, crecimiento personal.

Abstract

Shame is an emotion which may cause great effect on people's lives. In this document the concept of shame is explored as well as the different factors that may affect it. The concept of shame is outlined throughout various definitions, tackling the nature vs nurture discussion. The need or not for a public event to trigger shame is examined. Diverse classifications are explained which allow for a better understanding of both the emotion's reach and the different points of view that are entailed. The context that causes shame is also delved into, distinguishing between scenarios in which a moral aspect generates shame and those in which it is brought up by feelings of inferiority or inadequacy. Limitations that may arise from feeling shame are detailed as well as the potential social impact they may cause. Later on, growth opportunities, as well as change and self-improvement are explored as benefits that may arise from feeling shame. Further on, secondary emotions to shame are explored as it is the case of anger. The relationship between shame and psychopathology such as depression, anxiety and trauma is also analyzed. Finally, challenges that may occur while studying shame are exposed and further investigation is suggested.

Keywords: shame, culture, maladaptive, moral, self-improvement.

Índice

1. Introducción.....	4
2. ¿Es la vergüenza una emoción universal?.....	6
3. ¿Es necesario que el contexto donde se genera la vergüenza sea público?.....	11
4. ¿Qué tipos de vergüenza existen?.....	13
5. Vergüenza y moral.....	19
6. ¿Qué limitaciones genera la vergüenza?.....	20
7. La otra cara de la moneda: La vergüenza reparadora.....	21
8. Tras la vergüenza.....	25
9. Conclusiones y futuras líneas de investigación.....	29
10. Bibliografía.....	31

1. Introducción

La vergüenza es una emoción que consiste en sentirse expuesto ante los demás, a su rechazo y su desprecio. Resulta en una sensación de carencia de valía o de dignidad. La vergüenza, en tanto que emoción fundamental, puede afectar a la sensación o experiencia de valía de una persona en términos generales, pero también en situaciones específicas – en lo que se ha denominado vergüenza episódica (Greenberg y Paivio, 2000).

La vergüenza es compleja, aparece en el desarrollo evolutivo al final de los dos años de edad, y especialmente durante el tercer año. Al ser una emoción autoconsciente, va de la mano del desarrollo del self (Timulak, 2015).

La vergüenza es muy aversiva, generalmente activada tras realizar transgresiones morales o de la mano de sentimientos de incompetencia. Suele venir acompañada de fuertes sentimientos de inferioridad y suele dejar una autoimagen dañada (Scheel et al., 2020). Esta surge cuando una persona no cumple con sus propios ideales de sí misma, lo que normalmente resulta en autocrítica. La autocrítica también puede ser la que genere vergüenza.

La vergüenza, como las demás emociones, prepara a la persona para la acción. Estas respuestas de supervivencia se sustentan en cambios producidos en diversos sistemas corporales (Kreibig, 2010). Experiencias de vergüenza pueden resultar en la evitación de contacto y en la retirada, tanto a nivel social como físico (Mac Donald et al., 2011). Pueden incluso resultar en un aumento de la irritabilidad, que surgiría como emoción secundaria (una emoción que sucede tras otra emoción oscureciendo la consciencia de la primera) a la vergüenza, e incluso en agresión antisocial.

La vergüenza puede resultar en un proceso circular, ya que el rechazo puede producir experiencias dolorosas de vergüenza y de aislamiento. Estas experiencias pueden resultar en miedo al rechazo, que puede generar tensión e incomodidad, lo que a su vez puede generar un mayor nivel de rechazo y humillación, entrándose así en un círculo vicioso (Timulak, 2015).

La vergüenza tiene un origen acentuadamente adaptativo. En culturas prehistóricas de cazadores-recolectores, lo que suponía la diferencia entre la vida y la muerte era cubrir la necesidad de crear grupo y fomentar ayuda mutua (Tomasello et al., 2012). En este contexto, era sumamente importante asegurar que los demás miembros del grupo

estuviesen dispuestos a prestar dicha ayuda. En este sentido, cada individuo tenía que, cognitivamente, evaluar la manera en la que su imagen podía verse devaluada en los ojos de los demás, en relación con una acción o comportamiento concreto (Sznycer et al., 2018). De esta manera, por ejemplo, se ponderaba el efecto del coste social que tendría una acción como robar un bien frente al coste de adquirirlo de manera lícita.

En las investigaciones sobre la vergüenza se han utilizado distintos métodos para medirla y evaluarla. Una manera de evaluar la vergüenza es a través del análisis de la expresión corporal. La expresión corporal relacionada con la vergüenza está compuesta por distintos aspectos posturales: hombros decaídos y pecho estrechado (Tracy y Matsumoto, 2008) y cabeza agachada y mirada hacia abajo (Martens et al., 2012). Según estos investigadores, la expresión corporal de la vergüenza sirve como función comunicativa en tanto que indicador social adaptativo, beneficiando tanto a la persona que la expresa como a la que lo observa. La expresión de la vergüenza señala una pérdida del estatus social con la correspondiente voluntad de apaciguar a los observadores tras haber cometido una transgresión social. Esto ayuda al transgresor, ya que aumenta sus posibilidades de evitar ser castigado o juzgado negativamente. A su vez, ayuda a los observadores a facilitar la identificación de miembros comprometidos con el entorno social o de potenciales seguidores. Ciertas expresiones corporales han tomado el aspecto que tienen en contraposición a expresiones contrarias. La expresión corporal de la vergüenza (cabeza gacha y mirada tímida, retraída) así como el encogimiento corporal, hacen que esta sea opuesta a la del orgullo.

En este trabajo se abordará el aspecto ampliamente debatido de la universalidad de las emociones, centrándose en la vergüenza. Se analizará la necesidad de que contexto donde se genera la vergüenza sea o no público. También se comentará la clasificación de los distintos tipos de vergüenza, así como sus implicaciones en la persona. Se tratará el tema de la vergüenza ante situaciones cargadas con un componente moral o sin este. Se abordarán las limitaciones que puede conllevar la vergüenza en el individuo, así como los aspectos positivos que pueden surgir de esta. Por último, se ahondará sobre las consecuencias psicopatológicas que pueden derivar de la vergüenza.

2. ¿Es la vergüenza una emoción universal?

Las emociones tienen un componente social, por lo que no son totalmente ajenas a influencias culturales y de aprendizaje. Las emociones se suelen sentir de manera corporal. En contraste con tareas de reconocimiento de la expresión facial y de las medidas psicofisiológicas, Volynets et al. (2019) consideran que el mapeo topográfico de las sensaciones corporales aporta una medida sencilla de un componente potencialmente universal de las emociones humanas. Los estados emocionales internos son menos visibles y por tanto tienen una función menos comunicativa que las expresiones emocionales. Por tanto, estos estados internos y sus correspondientes sensaciones corporales subjetivas, asociadas con emociones particulares, podrían estar menos influenciados por la cultura.

Volynets et al. (2019) llevaron a cabo un experimento en el que los participantes señalaban en un mapa corporal las zonas del cuerpo que se activaban en relación con distintas emociones (entre ellas la vergüenza), presentadas mediante palabras escritas. En un experimento anterior, Nummenmaa et al. (2014), demostraron que los resultados de este tipo de prueba, en el que cada emoción se representa mediante su palabra escrita, concuerdan con los mapas informados en situaciones experimentales en los que las emociones se inducían. Volynets et al. (2019) clasificaron a los pacientes de este experimento en distintas culturas, así como en participantes de culturas orientales y occidentales. Los autores obtuvieron una clara concordancia para todas las emociones consideradas en las distintas culturas, no encontrando diferencias significativas. Esto apoya el punto de vista de que las emociones reflejan procesos internos que se experimentan corporalmente con independencia del factor cultural (Nummenmaa et al., 2014). Sugiriéndose que la universalidad emocional se extiende más allá de las emociones consideradas como básicas. Además, encontraron que, con la edad, la intensidad de las sensaciones corporales disminuía, reduciéndose tanto las sensaciones de activación corporal como las de desactivación. Esto puede ser la causa de que las personas mayores generalmente regulen mejor sus emociones, lo que explicaría por qué el envejecimiento es comúnmente asociado con incrementos en la satisfacción de vida y el bienestar social. Volynets et al. (2019) no encontraron diferencias entre sexos. Las diferencias en la expresión de estas emociones dependiendo del sexo, se deberían entonces a factores

derivados del aprendizaje social y no a factores biológicos, que son los que generarían las sensaciones corporales aquí investigadas.

Si bien la expresión no verbal de las emociones puede ser afectada por el factor cultural, la experiencia corporal es probablemente más universal, ya que no puede ser observada directamente e imitada, y probablemente refleje cambios fisiológicos internos, así como la consciencia interoceptiva (Volynets et al., 2019).

Estos autores concluyen que las emociones están asociadas con mapas de señales corporales únicos y distinguibles, que son en gran medida universales y que, por tanto, las emociones tienen una fuerte base biológica y su influencia cultural es modesta.

En la misma línea, Sznycer et al. (2018) consideran que la vergüenza es una emoción que parece afectar de manera similar al individuo, independientemente del contexto cultural en el que se halle. En una serie de experimentos, concluyeron que, con independencia de las diferencias culturales existentes, hay una gran correlación entre el efecto que causa una situación generadora de vergüenza en la persona, y la devaluación sentida hacia dicha persona. Señalaron de esta manera, que la vergüenza es una emoción universal, ligada a la biología de la especie humana más que un resultado del desarrollo cultural.

Siguiendo un procedimiento basado en el análisis de la expresión corporal, medido a través de la observación de las expresiones no verbales asociadas con la vergüenza, Tracy y Matsumoto (2008) también hallaron pruebas de que la vergüenza es una emoción innata. Para hacer esto, relacionaron el sentimiento de agonía que surge tras la derrota, con la vergüenza, al ser esta la emoción experimentada tras el fracaso.

Ciertos aspectos físicos derivados de la expresión de la vergüenza han sido reconocidos en culturas distantes (Keltner, 1995). Como se ha dicho en la introducción, estos aspectos son los hombros decaídos y el pecho estrechado. Aspectos similares también han sido observados en ciertos animales (De Waal, 1989). Esto abre la posibilidad de que la vergüenza sea una emoción universal, que haya evolucionado para cumplir así una función adaptativa única (Tracy y Matsumoto, 2008). Mediante la expresión corporal de la vergüenza, como demostración de que la persona es consciente de haber transgredido las normas, la persona puede mantener su reputación como un miembro confiable del grupo, que acepta las normas sociales (Fessler, 2007). Esto es debido al aspecto comunicativo de la expresión emocional. Si bien se considera que las

señales emocionales fueron en origen meramente funcionales (sin fines comunicativos), a lo largo del tiempo, al ser ritualizadas (simplificadas y exageradas), resultaron en la versión comunicativa actual (Eibl-Eibesfeldt, 1989).

Para respaldar la universalidad de la vergüenza, el estudio de Tracy y Matsumoto (2008) pretendía averiguar si las expresiones comportamentales derivadas de esta se dan de manera universal cuando el individuo sufre una derrota. En el caso de que la vergüenza no estuviera asociada con la derrota de manera universal, sería poco probable que hubiera evolucionado para mandar mensajes relacionados con esta situación. Por otro lado, intentan averiguar si las expresiones no verbales de la vergüenza son presumiblemente innatas y no aspectos comunicativos aprendidos en el contexto social. Para concluir si estas expresiones son o no innatas, el estudio de Tracy y Matsumoto (2008) analizó las expresiones espontáneas de atletas olímpicos con ceguera congénita, ceguera adquirida y con visión inalterada, provenientes de diferentes culturas, inmediatamente después de haber ganado o perdido un enfrentamiento de judo. Este estudio demostró que el comportamiento relacionado con la vergüenza, expresado corporalmente a través de una figura con el pecho estrechado y los hombros decaídos, se dio por igual en los atletas sin problemas de visión y los atletas invidentes. Concluyendo que los individuos que nunca han visto a otros expresar su vergüenza tras la derrota, se expresan espontáneamente de la misma manera ante estas situaciones. Por lo tanto, esta expresión física no es un simple estereotipo asociado con la vergüenza, si no una respuesta comportamental producida en situaciones ecológicas elicitoras de vergüenza, pudiendo representar una respuesta evolucionada e innata al fracaso. Esta respuesta puede haber evolucionado, resultando en respuestas innatas no verbales, inhibitoras del estatus social, retando la asunción de que sólo un pequeño número de emociones encajan en el marco Darwiniano.

Siguiendo esta línea, Martens et al. en su estudio de 2012, aseveran que la expresión no verbal de la vergüenza ha sido observada con independencia de la cultura de la persona. Esto hace que estas representaciones se consideren fruto de la evolución, con el objetivo funcional de aumentar la aptitud, entendida como la capacidad de un organismo de sobrevivir y tener descendencia. De esta manera, se estaría contribuyendo a la cohesión grupal, aportando el individuo valor a la comunidad al incrementar la probabilidad de supervivencia y procreación.

Por otro lado, se han realizado hallazgos que, si bien no niegan la universalidad de la vergüenza, arrojan luz sobre claras diferencias en las normas de expresión generadas por

distintas culturas. Los resultados del experimento anteriormente descrito de Tracy y Matsumoto (2008) sobre la expresión de la vergüenza en atletas olímpicos tras la victoria o la derrota en enfrentamientos de judo, demostraron que la respuesta de vergüenza, analizada a través de la expresión corporal (asociada a la derrota), es menos acusada en culturas más individualistas (Este de Europa y de Asia y Norte América). Esto puede ser porque estos atletas sí sintieron esta vergüenza, pero reprimieron su expresión, en línea con las normas de su cultura, que estigmatizan la expresión de la vergüenza. Por el contrario, los atletas de culturas más colectivistas, en las que se valora la vergüenza como respuesta válida, no tendrían que ocultar esta reacción. Esto se respalda con sus resultados, ya que los individuos invidentes originarios de culturas individualistas, expresaron su vergüenza en mayor medida que los individuos que adquirieron su ceguera más tarde, ya que, presumiblemente, al no haber visto cómo los demás expresaban esta emoción, estaban menos expuestos a estas normas culturales. Teniendo esto en cuenta, se concluiría que la respuesta innata es la expresión de vergüenza, y ocultarla es resultado de seguir las convenciones culturales del entorno.

En esta misma línea, Martens et al. (2012), afirman que, en las culturas más individualistas, la expresión de vergüenza es menor, a pesar de su componente apaciguador. Esto es debido a convenciones estrictas que la limitan, al ser una expresión reductora de estatus. Según Yakeley (2018) esto también se relaciona con que las culturas individualistas se rigen más por sentimientos de culpa. Es decir, en estas culturas se presta más atención al desarrollo de la culpa y al miedo al castigo que esta genera.

Otra manera de estudiar estas diferencias culturales es a través de la relación entre la vergüenza y el enfado, entre los que se han encontrado asociaciones (Ferguson et al., 2000). Se cree que los autores de los tiroteos de Columbine y Littleton, fueron víctimas de una humillación persistente, lo que los llevó a un sentimiento de vergüenza sostenido, y de enfado secundario a la vergüenza.

En la cultura estadounidense, donde la vergüenza está devaluada y el enfado está bien valorado, el enfado secundario a la vergüenza es evidente (Kirchner et al., 2017). Por el contrario, en la cultura japonesa, en la que la vergüenza está bien valorada, mientras que el enfado es devaluado, esta relación con la vergüenza no es tan evidente. Más adelante se profundizará en el enfado secundario a la vergüenza.

Uno de los casos más estudiados a la hora de exponer diferencias culturales en la expresión de la vergüenza es el de Estados Unidos y Japón, entre los cuales se hayan varias diferencias. En la cultura estadounidense, las emociones consistentes con las convenciones culturales tienden a ser valoradas, mientras que las que no lo son, tienden a ser devaluadas (Boiger et al., 2013). En el contexto estadounidense, la autopercepción dominante es la de individualismo, unido a la motivación a sentirse bien sobre sí uno mismo (Miller et al., 2002). En este contexto, la vergüenza supone una experiencia más dolorosa (Lindsay-Hartz, 1984). Ante esta situación dolorosa, de parálisis producida por la vergüenza, el enfado como emoción secundaria, supone una alternativa valorada culturalmente (Engel, 2010). En la cultura japonesa, la vergüenza es una emoción valorada, consistente con la persecución de la armonía relacional, la interdependencia y la interconexión social, propias de la cultura (Mesquita y Karasawa, 2004). En este contexto, la vergüenza puede ayudar a mantener relaciones sociales armoniosas, haciendo que las personas sean conscientes de sus defectos y ayudándolas así a ajustar sus comportamientos. En esta cultura, la vergüenza está valorada como relativamente menos desagradable que en la estadounidense (Romney et al., 1997).

Kirchner et al. llevaron a cabo un estudio en 2017 tras el que concluyeron que el enfado producido por la vergüenza puede no ser universal. En EEUU la intensidad de la vergüenza predijo la del enfado, pero no se encontró dicha relación en Japón. Esto reafirmaría las diferencias culturales en el enfado relacionado con la vergüenza. La vergüenza fue un predictor significativo y positivo para el nivel de enfado en participantes estadounidenses, pero no en los japoneses. Concluyeron también que la vergüenza es una emoción infra-reconocida a la que la gente se refiere habitualmente con otros términos, especialmente en EEUU. Estos resultados son consistentes con las averiguaciones de Mesquita (2003), quien afirma que la gente intenta evitar emociones no alineadas con los objetivos y valores de su cultura y busca emociones que sí promueven estos valores, lo que da lugar a emociones secundarias más aceptables socialmente.

Haidt y Keltner (1999) añadieron argumentos a la no universalidad de la vergüenza desde el lado del observador. Estos autores concluyeron que las expresiones de vergüenza no son reconocidas de manera tan fiable entre culturas como otras emociones. En su estudio compararon a una muestra poblacional de Estados Unidos (Wisconsin), con una muestra de India (Orissa), concluyendo con los resultados de tareas de reconocimiento de expresiones faciales, que la vergüenza fue reconocida por la mayoría de los participantes

estadounidenses, pero fue descrita como tristeza por los participantes indios (Haidt y Keltner, 1999).

3. ¿Es necesario que el contexto donde se genera la vergüenza sea público?

La relación entre la vergüenza generada por una acción y el hecho de que esta acción sea pública es una idea presente desde hace tiempo. Darwin (1871/1899) creía que la vergüenza se relaciona casi exclusivamente con el juicio de los demás (p. 114).

Es posible que la vergüenza resulte, no solo de una pérdida de respeto real por parte de los demás, si no de una pérdida de respeto imaginada. En estos casos, la desaprobación de un otro imaginado puede generar vergüenza de manera distinta a la pública, pero no ser igual que las experiencias totalmente privadas de haber transgredido. Ausubel (1955), teorizó que la vergüenza solamente requiere cierto sentido de un tercero que desapruera, pudiendo ser este una persona real, supuesta o imaginada.

Smith et al. (2002) consideran dos tipos de vergüenza. La resultante de la exposición pública de defectos o transgresiones, que se incluiría en el grupo de emociones surgidas de la evaluación. Estas están relacionadas con la pérdida de la reputación, la disminución del estatus, la desaprobación por parte de otros significativos y con las restricciones a futuro que esto implica. Este tipo es el que estaría más relacionado con reacciones de hostilidad hacia los demás. El otro tipo de vergüenza sería el resultante de una evaluación negativa del self llevada a cabo en la privacidad de la persona. Esta se caracterizaría por evaluaciones emocionales de auto-desprecio e indefensión. Este tipo estaría más relacionado con reacciones de hostilidad dirigidas hacia uno mismo, y con trastornos de ánimo como la depresión.

En una serie de experimentos llevados a cabo por Smith et al. (2002), los autores hipotetizaron que, si un otro imaginado tiene la capacidad de generar vergüenza en la persona, esta sentiría más vergüenza tanto en una situación pública, como en una implícitamente pública (en la que la persona considere que su transgresión podría defraudar a alguien concreto) que en una situación de privacidad. En estos experimentos se detallaban situaciones generadoras de vergüenza y culpa a los participantes, pidiéndoles que indicasen con que intensidad sentirían vergüenza si fueran los protagonistas de la situación. Los participantes atribuyeron mayor vergüenza a

situaciones públicas que a situaciones implícitas, siendo el menor nivel de vergüenza atribuido a situaciones privadas. Se detectó también que unos valores morales más bajos implicaron menores niveles de vergüenza. En el primer estudio, las mujeres participantes puntuaron más en vergüenza que los hombres. Smith et al. (2002) concluyeron que la vergüenza que se siente en situaciones públicas es mayor que en situaciones privadas. El hecho de que la situación fuera atestiguada por otros, resultó en que los participantes atribuían mayores niveles de vergüenza que si el acto no hubiera sido detectado. Aunque este sea el caso, en situaciones privadas, los participantes reportaron sentimientos de vergüenza, por lo que, si bien estos son más bajos, no sería necesario que la situación fuera pública para generarlos. La diferencia más importante, es que, en situaciones públicas, la vergüenza reportada era mayor, con independencia de la moralidad o falta de esta de la acción llevada a cabo.

En contraste con otros sentimientos como el de humillación, la vergüenza tiene una característica única en cuanto que puede ser provocada por la mera imaginación de la evaluación del self llevada a cabo por un tercero (Smith et al., 2002).

La relación entre la vergüenza y su componente público es necesaria a la hora de utilizar términos como avergonzar a alguien, entendiendo como avergonzar al acto de hacer que otra persona sienta vergüenza a través de algún tipo de crítica o desaprobación, siendo aquí avergonzar sinónimo de humillar. El componente central de este tipo de acción sería la naturaleza pública del acto. Para Smith et al. (2002), sería raro que el acto de avergonzar a alguien estuviera tan ligado a la exposición pública pero que la vergüenza en sí no lo estuviera. Estos autores constatan que el acto de avergonzar a alguien en este sentido suele ocurrir en el caso en que la persona transgresora no parezca estar afectada por su comportamiento, por lo que un tercero asume la tarea de inducir esta vergüenza. Estos casos de transgresores no afectados por sus actos podrían estar relacionados con episodios evolutivos tempranos, que llevaron a la no aparición de la vergüenza en estas situaciones.

4. ¿Qué tipos de vergüenza existen?

El que la vergüenza resulte en sensaciones aversivas de gran magnitud, ha dado lugar a diversos planteamientos que concluyen que la vergüenza produce predominantemente la evitación del fracaso que la causa, en la línea de la evitación de otras emociones aversivas. Estudios muestran que la vergüenza también puede tener un efecto más constructivo. Barret, (1998), dice que la vergüenza ayuda al individuo a aprender y a cumplir normas sociales. El cumplimiento de estas normas facilita la aceptación de los demás, lo que puede ser un factor protector frente a la exclusión, y facilitador también del mantenimiento del respeto propio.

Un meta-análisis llevado a cabo por Leach y Cidam, publicado en 2015, concluye que la vergüenza tiene un efecto evitativo en los casos en los que la persona percibe como poco o no reparable el fracaso que la causó, pero, al contrario, tiene un efecto de acercamiento a la conducta o comportamiento en los casos en los que la persona considera que su fracaso puede ser reparado, sirviendo así de motivador para su crecimiento como persona. Este estudio también concluye que, aunque el origen de la vergüenza no sea percibido como reparable, el que la persona perciba que su imagen social sí puede ser enmendada, potenciará el acercamiento social, siguiendo así la línea de mejoría propia antes mencionada.

Esta potencial paradoja resultante del encuentro entre los efectos positivos y negativos de la vergüenza se puede resolver mediante la distinción entre sus aspectos adaptativos y desadaptativos (Scheel et al., 2020).

Los aspectos adaptativos de la vergüenza, si esta se da de manera moderada, mejoran el funcionamiento social de la persona y su salud mental. En cambio, aspectos desadaptativos de la vergüenza amenazan el funcionamiento social y la salud mental, al correlacionar fuertemente con la autocrítica y con la percepción de inadecuación social (Scheel et al., 2020).

En la misma línea, la terapia focalizada en las emociones (TFE), clasifica la vergüenza distinguiendo entre: vergüenza primaria adaptativa y vergüenza primaria desadaptativa, y a su vez, distingue ambas emociones primarias de las secundarias (Greenberg y Paivio, 2000).

Vergüenza primaria adaptativa

La vergüenza primaria es una reacción primera ante un entorno y tiene un gran componente evolutivo. La persona, en su infancia, ante una situación en la que se siente avergonzado, si percibe que tiene opciones de mejorar, puede dirigir sus esfuerzos a llevar a cabo ciertos cambios y así conseguir una mejor reacción del entorno, en cuyo caso la vergüenza sería adaptativa (Timulak, 2015). La vergüenza adaptativa cumple la función de conservar la imagen social a través del aprendizaje de ocultar lo que podría ser juzgado negativamente (Greenberg y Paivio, 2000). Más adelante se expondrán ventajas propias de la vergüenza adaptativa.

Vergüenza primaria desadaptativa

Según Greenberg y Paivio (2000) la vergüenza primaria desadaptativa es la vergüenza internalizada, extendida a la totalidad del sí-mismo, de su carencia de valía, de sus defectos, que surge en contextos actuales, pero cuyo despliegue responde a situaciones del pasado, no tanto al momento presente donde se despliega. Esta vergüenza se asienta internamente tras varias experiencias avergonzantes o tras una experiencia intensa. De esta manera, los sentimientos de vergüenza son evocados automáticamente con independencia de la presencia de otras personas. Contextos actuales interpersonales o situacionales pueden generar estos sentimientos de vergüenza al relacionarse con asuntos no resueltos del pasado y sus correspondientes necesidades no atendidas. Esta vergüenza es la que hace que la persona se aísle y retire, no queriéndose mostrar ante los demás. Esta parte desadaptativa sería generada a través de sentimientos de desprecio dirigidos al sí-mismo. El objetivo de la TFE en este ámbito es el de cambiar la vergüenza primaria desadaptativa, en la que el sí-mismo es visto como inferior, indigno de amor.

Casos en los que la vergüenza primaria en la infancia resulte de una situación de menosprecio por parte de los demás, que se acentúa o posterga en el tiempo, pueden resultar en la autocrítica del infante o en dolor crónico no resuelto vinculado a los demás. Esta autocrítica sería una forma de gestionar el dolor, dando tanto sentido al menosprecio sufrido como esperanza, ya que, si se consiguen solventar las propias carencias, se conseguirá el aprecio buscado. De no resolverse adecuadamente, se podría entrar así en un círculo vicioso de menosprecio y duda de su valía, que puede dar origen a efectos duraderos que condicionen su vida de manera extensa. En este caso, la vergüenza sería desadaptativa (Timulak, 2015).

En la misma línea, teóricos psicoanalíticos han subrayado la relación entre ciertos comportamientos parentales y la vergüenza (Morrison, 2011). Por otro lado, Gilbert (2000) también señaló la relación entre el comportamiento parental y la internalización de la vergüenza. Parece que experiencias tempranas de sentirse avergonzado por cuidadores o compañeros, derivan en estados de vergüenza intensos que son internalizados y resultan en el desarrollo de un esquema más estable basado en la vergüenza.

Recuerdos de vergüenza pueden tener las mismas características que recuerdos traumáticos (Matos y Pinto-Gouveia, 2010) y pueden convertirse en centrales en la autobiografía e identidad de la persona (Pinto-Gouveia y Matos, 2011). Esto a su vez está relacionado con la propensión a la vergüenza. De esta manera, estados de vergüenza profunda en la infancia pueden crear recuerdos emocionalmente intensos, que a su vez deriven en una estructura esquemática más estable de vergüenza (Shahar et al., 2014). Esto haría que la persona se perciba como inferior socialmente, deficiente en comparación con los demás. Además, percibiría que su estatus social es frágil, entrando incluso en riesgo de exclusión social.

Similarmente, Greenberg y Paivio (2000) explican el surgimiento de la vergüenza desadaptativa a través de situaciones de vergüenza en la infancia que generan una imagen de uno mismo como defectuoso, inútil. Esto se acentúa en casos de maltrato infantil, tras los que, las víctimas internalizan sensaciones de suciedad, de no ser merecedores de amor o de falta de valía. Repiten las dinámicas vividas y se tratan a sí mismos culpabilizándose, despreciándose, sintiendo ausencia de valía y vergüenza. La vergüenza desadaptativa se puede detectar a través de una baja autoestima permanente que surge del desprecio hacia uno mismo, de ausencia de valía y de defectuosidad. Esto además está presente de manera habitual, autoconsciente, acompañado del miedo a la opinión de los demás.

Según Gausel y Leach (2011), la vergüenza primaria desadaptativa parece más comúnmente producida por situaciones en las que el fracaso es considerado como poco reparable, si bien estos autores utilizan la palabra desadaptativa para referirse a algo no constructivo, lo que difiere del sentido utilizado en la TFE.

Vergüenza secundaria

La vergüenza secundaria es más específica y menos crónica (Greenberg y Paivio, 2000). Estos autores clasifican a su vez esta vergüenza según su origen. Por un lado, la

vergüenza secundaria puede ser generada por la autocrítica: la autocrítica acompañada del autodesprecio y del asco, es un proceso disfuncional que resulta en sentimientos de ausencia de valía o de inferioridad, perjudica la autoestima y puede ser disparador de depresión (Greenberg y Paivio, 2000). Esto puede ser situacional o crónico. En este segundo caso, puede ser síntoma de la vergüenza primaria desadaptativa. Este tipo de vergüenza estaría generada por creencias patógenas sobre uno mismo, posibles por el aprendizaje del entorno. Por otro lado, la vergüenza secundaria puede estar relacionada con la experiencia interna. Esta es la vergüenza que resulta de un proceso emocional concreto, como sentirse herido, débil, necesitado, enfadado o con inclinaciones sexuales no deseadas, y el temor de que estas emociones surjan (Greenberg y Paivio, 2000).

Esto sería similar al miedo secundario a otras emociones. Esto sucede especialmente en hombres, posiblemente por las convenciones sociales de género (Jakupcak et al., 2005). En consecuencia, estos sentimientos pueden hacer que la persona sienta vergüenza, como consecuencia de haber experimentado reacciones emocionales de vulnerabilidad. Esta vergüenza puede a su vez llevar al miedo y evitación de la emocionalidad (Bergman, 1996).

Una posible forma de ahondar sobre los aspectos adaptativos de la vergüenza sería separarlos entre los beneficios para los que la expresan y los beneficios para los que la observan.

Beneficios adaptativos de demostrar vergüenza: apaciguar a los demás. A primera vista, puede parecer inesperado que demostrar vergüenza, una emoción negativa vinculada a experiencias de bajo estatus, pueda ser beneficioso (Shariff y Tracy, 2009). Las percepciones de bajo estatus pueden reducir la aptitud (capacidad de un organismo de sobrevivir y tener descendencia) de una persona (Leary et al., 1995).

Martens et al. (2012), afirman que muestras no verbales de vergüenza pueden beneficiar a la persona que las lleva a cabo en cuanto que función apaciguadora de los observadores tras haber transgredido socialmente. El apaciguamiento ha sido observado en primates no humanos (de Waal, 1989), siendo considerado como un factor protector en cuanto que reductor de la agresividad de los otros, y por su capacidad para re-establecer vínculos sociales. Las muestras de sumisión han sido de gran importancia a lo largo de la evolución ya que, en caso contrario, podrían haber puesto en peligro la vida del individuo.

Aunque la propensión disposicional a la vergüenza pueda ser desadaptativa, un único episodio de las propiedades desagradables de la vergüenza puede servir para

prevenir futuros fracasos (Martens et al., 2012). La expresión no verbal de la vergüenza puede haber evolucionado como una señal social funcional para informar a los observadores de que el individuo transgresor es consciente de las normas sociales que ha roto y de su respeto hacia esas normas. Este mensaje es importante en tanto que, en caso contrario, esa persona puede ser percibida como irrespetuosa de las normas sociales a la vez que propensa a volver a romperlas en el futuro.

Demostrar vergüenza puede, de manera indirecta, mejorar la aptitud a través de la formación de lazos cooperativos sociales que proveen de protección y permiten compartir recursos (Martens et al. 2012). Estas expresiones pueden ser una respuesta comportamental innata ante el fracaso o la transgresión social, situaciones en las que una conducta apaciguadora es adaptativa.

Por ejemplo, en un estudio se demostró que participantes que se enteraron de que el director de una empresa expresó sentimientos de vergüenza tras haber hipotéticamente causado un incidente medioambiental, se quedaron más satisfechos con la explicación que en escenarios en los que el director expresó culpa o no expresó ninguna emoción (Giner-Sorolla et al., 2008). Esta satisfacción probablemente fue el resultado de entender que la persona había asumido su responsabilidad y le afectó el perjuicio causado, lo que demostró a través de la expresión de su dolor, lo que comunica además su intención de no repetir la transgresión. De la misma manera, los participantes de otro experimento (Proeve y Howells, 2006), aplicaron castigos menos severos a hipotéticos acosadores sexuales descritos como avergonzados que a acosadores descritos como tristes, arrepentidos o carentes de emoción. Esto puede explicarse teniendo en cuenta que la vergüenza está relacionada con la autoimagen negativa o de inferioridad del self, lo que puede relacionarse a priori con una voluntad de mejora, de cambio (Dunlop y Tracy (2013).

Por otro lado, una persona que exprese vergüenza puede obtener mayor acceso a personas poderosas o expertas que en caso contrario podrían sentirse amenazadas. Las personas que expresan vergüenza son vistas como miembros de bajo estatus del grupo que, aún habiendo transgredido, respetan las normas sociales y no necesitan ser castigados de manera severa por su error o tratados como potenciales rivales.

Ventajas adaptativas de observar la vergüenza: Identificación de miembros comprometidos con el grupo y de seguidores. La identificación de la vergüenza también reporta beneficios. Permite descifrar rápidamente qué miembros del grupo

pueden ser buenos compañeros, pudiéndose acceder al valioso beneficio de cooperar con un miembro fiable, comprometido con el grupo. Esta cooperación es una estrategia social altamente adaptativa para cada individuo involucrado (Fessler, 2007). En relación a esto, varios estudios han concluido que la expresión de la vergüenza es una de las expresiones emocionales más atractivas tanto en mujeres como en hombres (Tracy y Beal, 2011). Estos investigadores descubrieron que distintas expresiones emocionales tienen efectos diferenciados según género sobre el atractivo sexual. La expresión de la vergüenza aumenta el atractivo tanto de hombres como de mujeres en comparación con una expresión neutral, siendo más atractiva que la expresión de orgullo en mujeres y en el caso de los hombres, al menos para observadoras más jóvenes, estos resultan más atractivos al expresar vergüenza que al expresar felicidad. Esto último puede deberse a que el mensaje implícito de alguien problemático que puede subyacer a la expresión de vergüenza, al comunicar que se ha transgredido, puede ser menos atractivo en mujeres de mayor edad que han aprendido a desconfiar de personas transgresoras a pesar del posible atractivo de las señales apaciguadoras y de confianza. En el caso de las mujeres, el impacto positivo de expresiones de vergüenza puede deberse a que estas expresiones señalan el respeto del emisor por las normas sociales y su conciencia de haber transgredido (Gilbert, 2007). Este mensaje apaciguador visto anteriormente, puede ser indicativo de que la persona es confiable, una característica considerada como potenciadora de la atraktividad al ser comunicada a través de expresiones faciales (Todorov et al., 2008). Esta cualidad apaciguadora también podría explicar altos niveles de atracción por parte de expresiones de vergüenza en los hombres. El que la vergüenza comunique que la persona es digna de confianza y está comprometida con el grupo puede ser lo que haga que los hombres que la expresan sean considerados más atractivos (Tracy y Beal, 2011). Hay que considerar, aun así, que las expresiones de vergüenza son algo menos reconocidas que las de felicidad u orgullo, y de a veces ser confundidas con expresiones de tristeza o timidez, lo que podría haber afectado a estos resultados.

Otra utilidad de observar expresiones de vergüenza es la del reconocimiento de la jerarquía social. Para que la colaboración grupal sea efectiva, es necesario que el liderazgo quede establecido (Van Vugt et al., 2008). En este sentido, la identificación rápida de subordinados, en cuanto a seguidores y no detractores, genera eficiencias a la hora de crear un grupo. El observar expresiones de vergüenza puede ser una manera eficaz de detectar posibles seguidores en el ámbito social y de evitar conflictos, al asumir el observador que la otra persona está aceptando su posición (Martens et al., 2012). Debido a las implicaciones negativas de expresar vergüenza, es improbable que esta expresión sea actuada. Presumiblemente, sólo se llevará a cabo cuando no hacerlo sería más perjudicial.

Otra clasificación sería la de Gilbert (1998) que distingue vergüenza externa de la interna, surgiendo la externa cuando la persona anticipa una respuesta negativa por parte de otras personas.

Por otro lado, la clasificación de la vergüenza de Scheel et al. (2020) distingue entre tres tipos de vergüenza. La vergüenza corporal es la que surge en relación con un ideal del cuerpo, de su forma, de la cara, la intimidad y la sexualidad. La vergüenza cognitiva surge de los valores cognitivos y morales, así como del sentimiento de competencia y exclusión social. Por último, la vergüenza existencial (desadaptativa) es la relacionada con la propia persona, en concreto con la experiencia de ser alguien que no vale nada, irrelevante, que está estropeado.

5. Vergüenza y moral

Antes se ha visto que los valores afectan a las emociones en tanto que guía de emociones aceptables, relacionado con la cultura (Mesquita, 2003) y en relación con la vergüenza concretamente, siendo un factor que determina su frecuencia (Smith et al., 2002). La vergüenza tiene un papel importante a la hora de mantener valores morales y leyes sociales (Gausel et al., 2016). Asimismo, estudios recientes han encontrado un nexo entre la vergüenza y la empatía (Cohen et al., 2011), el desarrollo de comportamientos reparadores (de Hooge et al., 2010) y la motivación prosocial (Gausel et al., 2016).

Freud (1930) decía que una sociedad que haya tenido una socialización exitosa, debería de fomentar la aparición habitual de emociones morales en el ámbito intrapersonal. Según Ausubel (1955), es altamente deseable que los miembros de una sociedad sientan emociones en el ámbito privado. Estos sentimientos serían prueba de que los valores morales han sido internalizados.

Ahondando sobre el tema, Smith et al. (2002) concluyeron que las creencias morales tienen poco efecto sobre la vergüenza en casos en los que la situación no sea descubierta. En cambio, si las situaciones son públicas (tanto implícitas como explícitas), las creencias morales resultan en un mayor sentimiento de vergüenza. Esto se podría relacionar con lo visto anteriormente: al ser la vergüenza es mayor en situaciones públicas, es esperable que en estos casos entren más factores en juego. Según estos resultados, la vergüenza está relacionada con las creencias morales, si bien esta relación es más débil en el caso en el que la acción no salga a la luz. Aún así, si la persona considera que esta acción resultará en la desaprobación por parte de alguien, de ser expuesta, la vergüenza aumenta si esta contradice algún principio de la propia persona.

En cuanto a las causas generadoras de la vergüenza, Smith et al. (2002) distinguen entre las de contenido moral (transgresión) como de contenido no moral (inferioridad o incompetencia). Se suele asumir que las acciones de contenido moral son más controlables que las de inferioridad o de incompetencia. Por lo general, la gente es responsabilizada por sus acciones más que por sus capacidades. El que una acción inmoral sea públicamente expuesta generalmente causa desaprobación social, justamente porque la acción puede ser juzgada de manera negativa. Es esta desaprobación social la que debería de originar o ampliar la vergüenza de la persona (Smith et al., 2002).

Aunque el sentimiento de inferioridad puede ser incontrolable, la exposición pública pone el foco en un aspecto de inferioridad del self. Esto es doloroso, y la vergüenza no moral puede estar compuesta de este tipo de dolor (Smith et al., 2002). Aun en casos en los que este tipo de eventos sin carácter moral no se den en el ámbito público, estos pueden causar sentimientos negativos, debidos a la autoevaluación negativa por parte de la persona.

Para ahondar sobre este tema, Smith et al. (2002) llevaron a cabo una serie de experimentos en los que encontraron que la vergüenza se daba más en condiciones no morales que en condiciones morales.

6. ¿Qué limitaciones genera la vergüenza?

En contraposición a sus efectos positivos, la vergüenza también puede producir efectos devastadores, estando a veces relacionada con la retirada o rotura de relaciones sociales (Black et al., 2013), hasta el punto de estar relacionada con el miedo a las relaciones sociales (Dorahy et al., 2017), la hostilidad (Scott et al., 2015), reacciones de enfado a largo plazo (Tangney et al., 1996), así como a una baja autoestima (Iannaccone et al., 2016) y a un menor nivel de empatía (Arimitsu, 2006). Se han encontrado conexiones entre la vergüenza y varios síntomas psicopatológicos como la depresión, la fobia social, el consumo de sustancias y los trastornos alimenticios (Scheel et al., 2014).

La vergüenza primaria desadaptativa es internalizada, resultando en una sensación de falta de valía, de defectuosidad del sí-mismo, de no ser merecedor de amor. Esto supone un fuerte limitante en la vida de las personas, que puede ser perdurable en el tiempo. Por

ello, en el ámbito de la vergüenza, la TFE se centra en el cambio de esta vergüenza desadaptativa, causante de tanto dolor en la persona (Greenberg y Paivio, 2000).

Un claro limitante generado por la vergüenza primaria desadaptativa, sería el de la vergüenza generada en los supervivientes de abuso sexual, causante de sentimientos de culpa y de responsabilidad en los abusados (Greenberg y Paivio, 2000). Ante esta situación, el tratamiento desde la TFE consistiría en trabajar sobre la externalización de la culpa, para lo que es necesario compartir el secreto con el terapeuta que deberá ofrecer apoyo y no mostrar rechazo. Mediante esta reestructuración de la vergüenza desadaptativa, se responsabilizaría al abusador. En esta línea, (Moskocitch, 2009) ha sugerido que experiencias tempranas de maltrato contribuyen al desarrollo de la ansiedad social a través de la interiorización de un esquema cognitivo afectivo basado en la vergüenza, caracterizado por un sentido de inadecuación. Las personas con ansiedad social tienen sentimientos de inferioridad y de ser diferentes, preocupándose de que sus autopercebidos fallos sean expuestos, lo que resultaría en la activación de sentimientos altamente aversivos basados en la vergüenza (Shahar et al., 2014). Esto hace que desarrollen un estilo de auto-vigilancia y autocrítica como estrategia defensiva para esconder estos fallos y evitar así los sentimientos de vergüenza. Esta evitación sería un límite en tanto que impide que la persona se exponga a contextos que considera pueden generar sentimientos de vergüenza. La autocrítica, en sí un auto-avergonzamiento, evita que se reestructure el esquema basado en la vergüenza (círculo vicioso mencionado anteriormente).

7. La otra cara de la moneda: La vergüenza reparadora

Una de las cuestiones centrales en la psicología humana es la relativa a la capacidad de las personas para cambiar a mejor. Si bien teóricos de la personalidad han asumido desde hace tiempo que permanecemos relativamente estables una vez llegamos a la edad adulta (James, 1890), la gente a veces experimenta o lleva a cabo profundos e incluso repentinos cambios en su comportamiento, o en la manera en la que se definen a sí mismos (Hayes et al., 2007). La mayoría de las ocasiones en las que se dan cambios de este estilo, son atribuidos a un evento específico, algo en lo que se haya tenido una influencia directa (Heatherton y Nichols, 1994).

La teoría de las emociones lleva tiempo asumiendo que las emociones negativas dan paso a acciones diseñadas para regular el comportamiento, ajustándolo a las metas del momento (Scherer y Wallbott, 1994). Aunque estas investigaciones se han centrado en acciones en forma de respuestas inmediatas, particularmente ante amenazas (Nesse, 1990), se ha argumentado que la experiencia consciente de las emociones ha evolucionado para facilitar la autorregulación del comportamiento enfocada a objetivos más distantes y abstractos. La motivación para conseguir un futuro self deseado parece requerir una visión de autorregulación a largo plazo y, en consecuencia, una perspectiva más amplia sobre la tendencia a la acción elicited por las emociones. Dunlop y Tracy (2013) concluyen que el éxito en los procesos de cambio en la vida de una persona es más probable en caso de venir motivado por emociones negativas intensas e involucrar un cambio a nivel identitario. Estos estudios sugieren que las emociones negativas juegan un papel importante a la hora de motivar el deseo de cambio.

En una serie de experimentos, Lickel et al. (2014), comprobaron cómo las experiencias de vergüenza predicen la motivación para el cambio, lo que sería un beneficio de la vergüenza en el ámbito del comportamiento y de las relaciones sociales. Estos autores razonaron que, ya que el deseo de cambiar el self parece requerir un reflejo de la identidad y de las metas a futuro, así como el reconocimiento de la propia responsabilidad tras eventos negativos, las emociones autoconscientes como la vergüenza, la culpa y el arrepentimiento serían especialmente relevantes a la hora de motivar este cambio. Las emociones autoconscientes juegan un papel básico en la autorregulación del comportamiento moral (Tracy y Robins, 2006). Estos autores sugieren que las emociones autoconscientes elicitán dos tipos de respuesta diferenciadas como respuesta a las transgresiones de la persona. O bien el acercamiento a la situación, reparando el daño hecho o bien la evitación de la situación, buscando salvaguardar la imagen propia. Por lo general, en tanto que la culpa es relacionada con el acercamiento y la vergüenza con la evitación, la culpa se suele considerar más adaptativa que la vergüenza (Schmader y Lickel, 2006). Lickel et al. (2014) teorizan que esta visión prevalente de las tendencias a la acción asociadas a estas emociones se basa principalmente en la reacción inmediata a la propia situación. Si la persona en cambio se siente motivada a evitar experiencias similares en el futuro, la vergüenza y la culpa podrían también motivar el deseo de un cambio identitario a largo plazo. En este sentido,

se podría decir que la vergüenza podría ser una señal de que una corrección es necesaria en la vida de la persona.

Es posible que la vergüenza sea un fuerte predictor de la motivación para el cambio. Por definición, el deseo de cambiar el self debería de resultar de una discrepancia percibida entre el self actual y el self deseado de la persona. Esta discrepancia se ha asociado a la vergüenza (Tangney et al., 1998). Estudios más recientes revelan que la vergüenza puede elicitar motivaciones de acercamiento además de las de alejamiento, en especial cuando una motivación de acercamiento sirve para reestablecer una imagen positiva a través de la mejora tras un fracaso anterior (de Hooge et al., 2008).

En uno de sus experimentos, Lickel et al. quisieron evaluar si la motivación a cambiar el self era marcadamente diferente de otras motivaciones características de las emociones autoconscientes, como la de distanciamiento del suceso emocional o la de reparar el daño producido. Para hacer esto, estudiaron las relaciones entre la vergüenza, la culpa y el bochorno (embarrassment) con las motivaciones anteriormente mencionadas. Smith et al. (2002), alegan que la emoción con la que más se confunde la vergüenza, es la culpa, ya que pueden estar relacionadas. En el caso de la vergüenza, estos autores teorizaron que ésta predeciría la motivación a distanciarse del hecho, así como a modificar el self, no esperándose que la vergüenza motivase a reparar inmediatamente la situación. Entre los resultados obtenidos, cabe destacar que, por lo general, las personas que llegaron a intentar reparar la situación (no sólo sintieron la motivación de repararla), sintieron menor motivación para llevar un cambio en sí mismos. Esto sugeriría que esfuerzos concretos para resolver situaciones que producen emociones autoconscientes, como puede suceder con la culpa, pueden reducir el deseo de llevar a cabo cambios a largo plazo en el self. En línea de lo predicho por los autores, la vergüenza fue un predictor en similar medida, tanto de la toma de distancia del hecho que la causó, como de un deseo de cambiar el self. Este deseo de cambiar el self sería uno de los beneficios adaptativos de la vergüenza. Es posible que la relación entre la vergüenza y el arrepentimiento sea en parte responsable de este deseo de cambio. Estos autores también concluyen que la motivación generada por la vergüenza de cambiarse a sí mismo, excede la autoculpabilización y el daño causado a los demás, sugiriendo que es la experiencia subjetiva de la emoción en sí misma la que predice el deseo de cambio y no la evaluación del evento que genera la vergüenza. Los resultados de estos estudios ponen en duda el punto de vista tradicional según el cual la culpa es una emoción más adaptativa que la vergüenza (Tangney et al., 1992). Esto

sería así si se considera el efecto a largo plazo, en cuanto que la vergüenza produce cambios duraderos. Los autores teorizan dos posibles motivos por los cuales la vergüenza predice un mayor deseo de cambiar el self que la culpa. Por un lado, la fuerte relación entre la culpa y los comportamientos relacionados con pedir perdón y buscar arreglar el problema causado, pueden ser causa de la menor incidencia de la culpa en motivaciones para cambiarse a sí mismo. En este sentido, la culpa daría una salida más fácil a la persona tras su transgresión a través de la disculpa y el intento de solucionar el problema. La vergüenza en cambio tendría un mayor efecto orientativo hacia un cambio a largo plazo, lo que podría ser visto como una "ventaja" de la vergüenza frente a la culpa. Esto es en parte posible ya que la vergüenza dirige la atención hacia fallos de uno mismo, susceptibles de querer ser cambiados. Habría que considerar que, en las ocasiones en las que la vergüenza provoca evitación, esta sería menos adaptativa, como se verá a continuación.

La otra cara de esta moneda sería ver por qué, si la vergüenza es un motivador de cambio en la persona, en ocasiones predice un ciclo recurrente de comportamiento desadaptativo (Tangney et al., 1992). Una posibilidad sería, que además de motivar este deseo de cambio, la vergüenza podría, de manera simultánea elicitar la motivación de reprimir y negar situaciones emocionales dolorosas, evitando casos en los que pueda ser generada, como se vio anteriormente en el apartado de limitaciones y el círculo vicioso también mencionado. El que la vergüenza sea una emoción muy aversiva, incluso siendo a veces clasificada como la emoción más temida (Izard, 1971) puede ser un factor explicativo para esta evitación desadaptativa. Esta evitación anularía las experiencias emocionales de vergüenza adaptativa que facilitan el cambio. Esto supondría entonces que la vergüenza tenga un aspecto paradójico en tanto que puede elicitar un fuerte deseo de cambiar el self y de manera simultánea generar evitación, que iría en sentido contrario a la motivación al cambio (Lickel et al., 2014). Esto podría resultar en que esta motivación inicial no se concrete en un cambio real ya que la persona puede intentar reprimir o negar su respuesta emocional. En este sentido, la vergüenza puede tener un papel importante a la hora de iniciar el cambio, pero puede volverse desadaptativa si se siente de manera demasiado aversiva durante el proceso, o si se acompaña de una fuerte creencia de que el cambio no es posible. La creencia de que el cambio sí es posible podría ser un potenciador a la hora de generar cambio tras sentimientos de vergüenza.

8. Tras la vergüenza

Enfado secundario a la vergüenza

Una emoción que surge de manera secundaria a la vergüenza es el enfado. En sus estudios, Smith et al. (2002) encontraron un mayor nivel de enfado en los casos en los que la situación no tenía un componente moral y era pública. Esto puede ser porque el enfado y la hostilidad están relacionados con sentimientos de humillación, en los que la persona puede considerar como desproporcionada la reacción por parte de los demás. El enfado puede producirse porque la persona, tras haber transgredido, en vez de sentir que los demás la están avergonzando, perciben este avergonzamiento como una humillación injustificada. En estos casos, la atención de la persona puede dirigirse hacia la percepción de que ha sido maltratada, ocultando la propia transgresión. Este cambio atencional puede causar hostilidad, oscureciendo los sentimientos de inferioridad normalmente generados por la vergüenza. Respaldando esta idea, Smith et al. (2002) encontraron que la asociación entre la vergüenza y la hostilidad es limitada. Es en los casos en los que la persona siente que está siendo humillada, en condiciones no morales y públicas, en los que el sentimiento de hostilidad aumenta. En otro sentido, Krugman (1995), subraya el rol de la vergüenza en procesos de socialización a través de los cuales la persona, especialmente los hombres, en vez de tolerar o modular la vergüenza, reaccionan evitándola, comportándose de manera compensatoria con reacciones de huida u hostilidad, presentes especialmente en personas con propensión a la violencia.

Vergüenza y psicopatología

Depresión, ansiedad y trauma. En la línea de lo visto anteriormente, desde un punto de vista evolutivo, las personas están altamente motivadas para crear afectos positivos en los demás y para convertirse en agentes sociales atractivos. Cuando se consigue esto, se fortalece la visión de uno mismo como digno de ser amado y valorado y de los demás como fuentes de apoyo y cuidado, lo que crea una sensación de seguridad en el ámbito social (Gilbert, 2005). En contraste, la experiencia de la vergüenza parece funcionar como un aviso percibido de una amenaza o pérdida de habilidades (real o imaginaria) de crear imágenes deseables en la mente de los demás, o de la ausencia de características positivas que los demás valoran. Esto podría, en consecuencia, provocar rechazo, daño o la marginalización del self, lo que pondría a uno en una posición indeseada en la jerarquía social (Gilbert, 1998). Esta experiencia del otro como una amenaza para el self y la propia identidad puede provocar estrategias defensivas externas como la hostilidad recién abordada, o internas como la retirada, con el objetivo de salvaguardar el self. La vergüenza internalizada es una de esas defensas y sucede cuando

la persona se identifica con la idea que considera que tiene el otro de ella, generando una autodevaluación (Gilbert, 1998).

Experiencias tempranas de vergüenza desarrolladas en interacciones con otros, en las que un niño experimenta las emociones de los demás como dirigidas hacia sí mismo, pueden generar recuerdos emocionales negativos que se conviertan en la base de la propia experiencia del self y de evaluaciones negativas de este (Matos et al., 2012). En este sentido, experiencias de vergüenza pueden quedar grabadas en la memoria autobiográfica, dando forma a la sensación global que tenga la persona de sí misma. De hecho, hay evidencia empírica de que recuerdos de vergüenza durante la infancia y adolescencia pueden convertirse en un componente central de la identidad personal, un punto de inflexión en la historia vital y un punto de referencia para atribuir significados a otras situaciones (Matos y Pinto-Gouveia, 2011). Estos datos respaldarían la teoría de la centralidad de Bernsten y Rubin (2006), según la cual un recuerdo traumático o un evento emocional negativo puede convertirse en un aspecto central de la autobiografía de una persona, así como de su identidad. Esta centralidad de una emoción negativa o traumática se ha relacionado con niveles aumentados de reacciones de estrés post-traumático, depresión, ansiedad, disociación y un peor estado de salud física (Bernsten y Rubin, 2006). Concretamente, hay cada vez más evidencia señalando que recuerdos de vergüenza, considerados como parte clave de la identidad e historia vital de la persona, tienden a ser fácilmente accesibles y dañinos a nivel psicológico, generando reacciones de estrés y mayores sentimientos de vergüenza en la adultez (Pinto-Gouveia y Matos, 2011). Además, la centralidad de estos recuerdos de vergüenza se ha relacionado con altos niveles de depresión, ansiedad, estrés y síntomas paranoicos, incluso controlando los sentimientos de vergüenza del momento presente (Matos y Pinto-Gouveia, 2011). Los recuerdos de vergüenza que anclan la concepción de uno mismo y dan significado a la historia de vida, parecen operar como recuerdos autodefinidos (Conway, 2005). Estos recuerdos de vergüenza parecen cumplir varios propósitos en relación con el self, relacionados con la propia identidad, el autoconcepto y la continuidad del self, así como propósitos sociales de mantenimiento y cuidado de vínculos sociales (Matos et al., 2012). Además, en tanto que la vergüenza puede suponer una amenaza al self social, los recuerdos de vergüenza pueden funcionar como recuerdos amenazantes, como pequeñas escenas o heridas emocionales en la mente (Gilbert, 2007).

Matos y Pinto-Gouveia (2010) encontraron que experiencias tempranas de vergüenza tienen características propias de memorias traumáticas como intrusión, evitación y síntomas de sobre-activación. Estos recuerdos de vergüenza traumática impactan en sentimientos de vergüenza en la adultez y amplifican el impacto de la vergüenza en la depresión (Matos y Pinto-Gouveia, 2011). Matos et al. (2012) averiguaron que estos recuerdos traumáticos están asociados a síntomas paranoides, así como a procesos de regulación emocional desadaptativa como la disociación, la rumiación y la supresión de pensamientos. En esta línea, Robignough y McNally (2010) concluyeron que la vergüenza es una emoción relevante a la hora de producir el comienzo y mantenimiento de síntomas de estrés post-traumático. Esto puede explicarse desde la idea de que la vergüenza puede causar una amenaza continua a la integridad psicológica, haciendo que la persona se sienta inferior, incapaz o no atractivo socialmente. Esto abre la puerta a que los síntomas post-traumáticos puedan ser generados por sentimientos de vergüenza, y no solamente de miedo (Budden, 2009).

En una serie de experimentos, Matos et al. (2012) demostraron que las experiencias de vergüenza tienen características de centralidad del recuerdo, de manera similar a emociones de tristeza y miedo. Sus averiguaciones respaldan la idea de que cuando un recuerdo emocional negativo como puede ser la vergüenza, el miedo o la tristeza pasa a ser integrado como parte clave a la hora de entender al sí mismo o al mundo, se forma un punto de referencia altamente accesible e interconectado que guiará la atención, la emoción y el procesamiento cognitivo y puede por tanto generar reacciones de estrés traumático. Sus resultados demostraron que episodios de vergüenza pueden tener características propias de recuerdos traumáticos como la intrusión, la hiperactivación y síntomas evitativos. Esto también aporta evidencias a favor de la idea de que los síntomas de estrés post-traumático pueden derivar de eventos con una carga emocional intensa que pasan a formar parte central de la identidad de la persona y no necesariamente de traumas graves (Berntsen et al., 2011). Por otro lado, Matos et al. (2012) también demostraron que la centralidad de recuerdos de vergüenza contribuyó de manera única e independiente a la depresión y a la predicción de estrés. De esta manera, los recuerdos de vergüenza no sólo serían otro tipo de afecto negativo, si no, en tanto que representan una amenaza actual a la identidad de la persona y a su autoconcepto social, pueden ser activadores de estados de derrota y de amenaza. De hecho, en uno de los experimentos de Matos et al. (2012), la centralidad de los recuerdos de vergüenza resultó

ser el único predictor de estados de disociación y de paranoia. El que los recuerdos de vergüenza puedan llevar a que la persona elabore un concepto del self como inferior, con fallos tanto para sí mismo como para los demás, puede hacer que la persona sea más vulnerable a percibir a los demás como portadores de intenciones malvadas hacia el self y por tanto adoptar defensas disociativas. Estos autores concluyen por tanto que los recuerdos de vergüenza en tanto que centrales a la identidad y referencia a la hora de atribuir significados a otros eventos, tienen un impacto específico en síntomas psicopatológicos que supera la mera negatividad emocional.

Analizando el funcionamiento de recuerdos emocionales de vergüenza, tristeza y miedo como predictores de psicopatología, Matos et al. (2012) encontraron que los recuerdos traumáticos de vergüenza fueron los únicos que funcionaron como predictores de síntomas depresivos, mientras que, recuerdos traumáticos de tristeza sorprendentemente no tuvieron este efecto. Recuerdos traumáticos de vergüenza y de miedo predijeron ansiedad. El que los recuerdos de vergüenza tengan este efecto podría explicarse en cuanto que afectan a la evaluación de uno mismo y del mundo y pueden suponer una amenaza a la integridad psicológica. Esta amenaza continua al self puede generar un bloqueo en estados de amenaza y derrota que podría a su vez explicar la fuerte relación entre recuerdos traumáticos de vergüenza y síntomas ansiosos y depresivos. Este impacto de los recuerdos traumáticos de vergüenza superaría la emocionalidad negativa asociada con experiencias de vergüenza.

Ansiedad social. La ansiedad social está unida a la preocupación sobre el estatus social (Aderka et al., 2009). Siendo la vergüenza una emoción autoconsciente que regula este estatus (Gilbert, 1998), la asociación entre esta y la ansiedad social parece ser central. Las expresiones de sumisión relacionadas con la vergüenza son muy similares a comportamientos de personas con ansiedad social (Weeks et al., 2011). Estos comportamientos buscan esconder varios aspectos del self y esconderse es la acción primaria de la vergüenza (Tangney y Dearing, 2002). La autovigilancia, comportamiento típico producido por la vergüenza para encontrar posibles fallos que ocultar, también es un rasgo común (Shahar et al., 2014). Individuos con ansiedad social son propensos a sentir vergüenza causada por experiencias pasadas, especialmente en la infancia. Durante situaciones sociales, o de manera anticipatoria, un esquema cognitivo-afectivo basado en la vergüenza, con raíces en memorias autobiográficas de vergüenza es activado.

En un estudio de Shahar et al. (2014), se hipotetiza que, al recordar estados vergonzosos de la infancia como altamente aversivos, los individuos desarrollan un estilo autocrítico como estrategia de seguridad para esconder fallos percibidos y prevenir la reactivación de estos estados altamente aversivos. En contextos de abuso, la vergüenza y

la autocrítica funcionan de manera adaptativa a través de la sumisión y del apaciguamiento, que elicitan reconciliación y perdón (Keltner y Harker, 1998). Esta autocrítica protege a la persona de tomar riesgos sociales, previniendo la reactivación de episodios altamente aversivos de vergüenza. Y a posteriori, está diseñada como penalización al self por arriesgarse al exponer los fallos de la persona y prevenir hacerlo en el futuro (Shahar et al., 2014).

Shahar et al. (2014) hipotetizan un proceso secuencial de tres vías en el que el abuso emocional o la negligencia emocional infantil predicen una propensión a la vergüenza en la actualidad, que ésta a su vez, predice autocrítica, finalmente prediciendo también ansiedad social. El abuso emocional involucra un avergonzamiento directo (crítica e insultos de los cuidadores, ataques, subordinación, resultantes en la construcción de esquemas basados en la vergüenza), mientras que la negligencia emocional puede ser experimentada como vergüenza de manera indirecta (sentimientos de no ser querido, de inadecuación). Los resultados no sólo confirmaron la hipótesis inicial, si no que también encontraron una relación indirecta (abuso emocional – vergüenza - ansiedad social o abuso emocional – autocrítica - ansiedad social). En cambio, no encontraron esta relación con negligencia emocional, que tampoco predijo propensión a la vergüenza ni a la autocrítica. La negligencia emocional provocaría vergüenza de manera indirecta, en el caso de la que los infantes se culpen a sí mismos de esta ausencia de cuidado emocional. El abuso emocional predijo predisposición a la vergüenza sugiriendo que experiencias de ser avergonzado y rechazado durante la infancia se codifican y recuerdan como memorias emocionales intensas, afectando a la actual autoimagen.

9. Conclusiones y futuras líneas de investigación

La vergüenza es una emoción que suscita una gran variedad de preguntas. Es una emoción aparentemente universal pero afectada por el entorno cultural de la persona. Si bien no es necesario que la situación que genera vergüenza se dé en un ámbito público, estas situaciones suelen generar una vergüenza mayor. Al tratarse de una emoción compleja, causante de diversas repercusiones en la persona, se ha clasificado siguiendo distintos criterios. La separación entre la vergüenza primaria adaptativa y la vergüenza primaria desadaptativa de mano de la TFE es de gran utilidad. La vergüenza primaria adaptativa serviría como brújula para la persona, mientras que la desadaptativa, no

respondiendo al momento presente, podría generar limitaciones y no ayudar a la persona a adaptarse a su contexto actual. Al surgir de experiencias pasadas, por tanto, internas, la vergüenza desadaptativa tiende a ser más fuerte que la adaptativa en el ámbito privado de la persona, a generar un mayor impacto. La vergüenza es una emoción que puede llegar a ser muy dolorosa y duradera, ya que el self se ve directamente implicado y dañado. Puede surgir de una situación no moral, causando una auto-devaluación de la persona, pero también de situaciones con componente moral, centradas en la propia acción. Por otro lado, la vergüenza es un gran motor de cambio, facilitando la adaptación de la persona a su contexto social, en tanto que guía que regula el comportamiento y motiva a la persona a mejorar. Para esto, la aversión causada por la emoción sería un mal necesario. Por último, la vergüenza puede dar lugar a emociones secundarias como el enfado y la tristeza y subyacer a diversos trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad (en diversas formas) y el trauma.

Por todos estos motivos, se concluye que la vergüenza es una emoción que puede tener grandes implicaciones en la vida de las personas, lo que motiva a seguir investigando, ya que quedan muchas preguntas por resolver. Una de estas líneas de investigación nos llevaría a ahondar en la relación entre las emociones y la espiritualidad, fuertemente ligadas, pudiendo ser la frontera entre ambas difícil de discernir. Esto a su vez nos lleva a relacionar la vergüenza con el amor, tanto propio como externo, que podría ser considerado como un antídoto contra la vergüenza, al luchar contra la devaluación de la persona. Antídoto necesario ya que, como se ha detallado anteriormente, si bien la vergüenza puede ser de gran utilidad, también es causante de graves daños.

A la hora de investigar en este sentido, hay que considerar posibles limitaciones de gran impacto como la obtención de resultados a través de autorregistros, posibles sesgos poblacionales y culturales y la dificultad que surge de la falta de consenso en la propia definición de la vergüenza, complicación que aumenta con la traducción a otros idiomas. Estas limitaciones también pueden servir de motor a la comunidad científica, ya que, llegar a acuerdos al respecto puede ser en sí una palanca que permita seguir avanzando.

Una vez se haya progresado en este tipo de investigaciones, sería muy conveniente, aunque ambicioso, aplicarlo no sólo al contexto clínico, si no también al educativo. Una manera de hacer esto sería crear un programa de educación emocional, que enseñe al ser humano a entender una de las herramientas más útiles que tiene a su disposición, ya que las emociones son parte central de una vida plena.

10. Bibliografía

- Ausubel, D. P. (1955). Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological review*, 62(5), 378-390.
- Barrett, K. C. (1998). A functionalist perspective to the development of emotions. En M. F. Mascolo y S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (109-133). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- Bergman, S. J. (1996). Male relational dread. *Psychiatric Annals*, 26(1), 24-28.
- Black, R. S., Curran, D., y Dyer, K. F. (2013). The impact of shame on the therapeutic alliance and intimate relationships. *Journal of clinical psychology*, 69(6), 646-654.
- Boiger, M., Mesquita, B., Uchida, Y., y Feldman Barrett, L. (2013). Condoned or condemned: The situational affordance of anger and shame in the United States and Japan. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 540-553.
- Cohen, T. R., Wolf, S. T., Panter, A. T., e Insko, C. A. (2011). Introducing the GASP scale: a new measure of guilt and shame proneness. *Journal of personality and social psychology*, 100(5), 947-966.
- Darwin, C. (1899). *The descent of man* (2nd ed.). London: Murray. (Original work published 1871).
- de Hooge, I. E., Zeelenberg, M., y Breugelmans, S. M. (2011). Self-conscious emotions and social functioning. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, y M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 197-210). New York, NY: Springer Science + Business Media.
- de Waal, F. (1989). *Chimpanzee politics: Power and sex among apes*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press.
- Dunlop, W. L. y Tracy, J. L. (2013). Sobering stories: Narratives of self-redemption predict behavioral change and improved health among recovering alcoholics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3), 576-590.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1979). Human ethology: Concepts and implications for the sciences of man. *Behavioral and Brain Sciences*, 2(1), 1-26.
- Engel, B. (2011). *Healing your emotional self: A powerful program to help you raise your self-esteem, quiet your inner critic, and overcome your shame*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Ferguson, T. J., Eyre, H. L. y Ashbaker, M. (2000). Unwanted identities: A key variable in shame-anger links and gender differences in shame. *Sex Roles*, 42(3), 133-157.
- Fessler, D. M. T. (2007). *From appeasement to conformity: Evolutionary and cultural perspectives on shame, competition, and cooperation*. En J. L. Tracy, R. W. Robins, y J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (174-193). New York, NY: Guilford Press.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. London: Hogarth.
- Gausel, N., y Leach, C. W. (2011). Concern for self-image and social image in the management of moral failure: Rethinking shame. *European Journal of Social Psychology*, 41(4), 468-478.

- Gausel, N., Vignoles, V. L., y Leach, C. W. (2016). Resolving the paradox of shame: Differentiating among specific appraisal-feeling combinations explains pro-social and self-defensive motivation. *Motivation and Emotion*, 40(1), 118-139.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. En P. Gilbert y B. Andrews (Eds.) *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture* (3–36). New York, NY: Oxford University Press.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 7(3), 174-189.
- Gilbert, P. (2007). The evolution of shame as a marker for relationship security: A biopsychosocial approach. In J. L. Tracy, R. W. Robins, y J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (283-309). New York, NY: Guilford Press.
- Giner-Sorolla, R., Castano, E., Espinosa, P., y Brown, R. (2008). Shame expressions reduce the recipient's insult from outgroup reparations. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 519-526.
- Greenberg, L. S. y Paivio, S. C. (2000). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Haidt, J., y Keltner, D. (1999). Culture and facial expression: Open-ended methods find more expressions and a gradient of recognition. *Cognition & Emotion*, 13(3), 225-266.
- Jakupcak, M., Tull, M. T., y Roemer, L. (2005). Masculinity, Shame, and Fear of Emotions as Predictors of Men's Expressions of Anger and Hostility. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(4), 275-284.
- Keltner, D. (1995). Signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 441-454.
- Kirchner, A., Boiger, M., Uchida, Y., Norasakkunkit, V., Verduyn, P., y Mesquita, B. (2017). Humiliated fury is not universal: the co-occurrence of anger and shame in the United States and Japan. *Cognition and emotion*, 32(6), 1317-1328.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological psychology*, 84(3), 394-421.
- Leach, C. W. y Cidam, A. (2015). When is Shame Linked to Constructive Approach Orientation? A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(6), 983-1002.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. y Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of personality and social psychology*, 68(3), 518-530.
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting experiences of shame and guilt. *American behavioral scientist*, 27(6), 689-704.
- MacDonald, G., Borsook, T. K. y Spielmann, S. S. (2011). Defensive avoidance of social pain via perceptions of social threat and reward. En G. MacDonald y L.A. Jensen-Campbell (Eds.) *Social pain: Neuropsychological and health implications of loss and exclusion* (141-160). Washington, DC: American Psychological Association.

- Martens, J. P., Tracy, J. L. y Shariff, A. F. (2012). Status signals: Adaptive benefits of displaying and observing the nonverbal expressions of pride and shame. *Cognition and emotion*, 26(3), 390-406.
- Mesquita, B. (2003). Emotions as dynamic cultural phenomena. En R. Davidson, H. Goldsmith, y K. R. Scherer (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 871–890). New York, NY: Oxford University Press.
- Mesquita, B., y Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry*, 15(2), 161-166.
- Matos, M. y Pinto-Gouveia, J. (2010). Shame as a traumatic memory. *Clinical psychology & psychotherapy*, 17(4), 299-312.
- Miller, P. J., Wang, S. H., Sandel, T. y Cho, G. E. (2002). Self-esteem as folk theory: A comparison of European American and Taiwanese mothers' beliefs. *Parenting: science and practice*, 2(3), 209-239.
- Morrison, A. P. (2011). The psychodynamics of shame. In R. L. Dearing y J. P. Tangney (Ed.), *Shame in therapy hour* (23–43). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R., y Hietanen, J. K. (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(2), 646-651.
- Pinto-Gouveia, J. y Matos, M. (2011). Can shame memories become a key to identity? The centrality of shame memories predicts psychopathology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(2), 281-290.
- Proeve, M. J. y Howells, K. (2006). Effects of remorse and shame and criminal justice experience on judgements about a sex offender. *Psychology, Crime & Law*, 12(2), 145-161.
- Romney, A. K., Moore, C. C. y Rusch, C. D. (1997). Cultural universals: Measuring the semantic structure of emotion terms in English and Japanese. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 94(10), 5489-5494.
- Scheel, C. N., Eisenbarth, H. y Rentzsch, K. (2020). Assessment of Different Dimensions of Shame Proneness: Validation of the SHAME. *Assessment*, 27(8), 1699-1717.
- Scheff, T. J. (2009). Shame and conformity: The deference-emotions system. *Theorizing Emotions: Sociological Explorations and Applications*, 221, 244.
- Scott, L. N., Stepp, S. D., Hallquist, M. N., Whalen, D. J., Wright, A. G. y Pilkonis, P. A. (2015). Daily shame and hostile irritability in adolescent girls with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 6(1), 53.
- Shahar, B., Doron, G. y Szepeswol, O. (2014). Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediatonal Model. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(6), 570-579.
- Shariff, A. F. y Tracy, J. L. (2009). Knowing who's boss: Implicit perceptions of status from the nonverbal expression of pride. *Emotion*, 9(5), 631-639.
- Smith, R. H., Webster, J. M., Parrott, W. G., y Eyre, H. L. (2002). The role of public exposure in moral and nonmoral shame and guilt. *Journal of personality and social psychology*, 83(1), 138-159.

- Sznycer, D., Xygalatas, D., Agey, E., Alami, S., An, X. F., Ananyeva, K. I., ... y Fukushima, S. (2018). Cross-cultural invariances in the architecture of shame. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *115*(39), 9702-9707.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., y Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of personality and social psychology*, *70*(4), 797-809.
- Timulak, L. (2015). *Transforming Emotional Pain in Psychotherapy*. An Emotion-Focused Approach. East Sussex: Routledge.
- Todorov, A., Said, C. P., Engell, A. D., y Oosterhof, N. N. (2008). Understanding evaluation of faces on social dimensions. *Trends in cognitive sciences*, *12*(12), 455-460.
- Tomasello, M., Melis, A. P., Tennie, C., Wyman, E., Herrmann, E., Gilby, I. C., (2012). Two key steps in the evolution of human cooperation: The interdependence hypothesis. *Current anthropology*, *53*(6), 673-692.
- Tracy, J. L., y Beal, A. T. (2011). Happy guys finish last: The impact of emotion expressions on sexual attraction. *Emotion*, *11*(6), 1379-1387.
- Tracy, J. L. y Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *105*(33), 11655-11660.
- Van Vugt, M., Hogan, R., y Kaiser, R. B. (2008). Leadership, followership, and evolution: some lessons from the past. *American Psychologist*, *63*(3), 182-196.
- Volynets, S., Glerean, E., Hietanen, J. K., Hari, R. y Nummenmaa, L. (2019). Bodily maps of emotions are culturally universal. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000624>
- Yakeley, J. (2018). Shame, culture and mental health. *Nordic journal of psychiatry*, *72*(sup1), S20-S22.