

## 2. F54 Factores psicológicos... [316]

### Pesadez mental... y corporal

RAQUEL DEL SOCORRO GUILLÉN RIEBELING  
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM

*Con la Culpa se resarce el remordimiento  
Con la vergüenza se desquita*

Con frecuencia se abordan a la angustia y a la depresión como emociones asociadas a la condición obesa. Otras emociones como la culpa y la vergüenza, se encuentra más asociadas al índice de masa corporal de bajo peso y sus categorías diagnósticas de anorexia, alexitimia o vigorexia. En el sobrepeso y la obesidad la emoción de culpa se muestra relacionada con la cultura alimentaria al ser disparadora de la emoción de culpa en adultos, con o sin trastornos de la conducta alimentaria (Guillén-Riebeling, 2015).

De esta manera, los Factores culturales en la conducta alimentaria se pueden describir a partir de sus relaciones, donde la Cultura:

- Se transmite de generación en generación.
- Consiste en compartir creencias, costumbres y conocimientos entre los miembros de una agrupación.
- Vinculada a la identidad y pertenencia del grupo matizada por sus creencias religiosas y distinción racial.
- Se puede diferenciar por los factores económicos, geográficos o ambientales.

El alimento y sus tipos, consolidan la cultural, diversifica los significados simbólicos en relación con las tradiciones familiares, sentimientos de seguridad, expresiones sociales y prestigio. El realizar consumos alimentarios “fuera” de estas consideraciones culturales, pueden llevar al individuo a enfrentarse, cognoscitivamente con la tradición y la ajeno, llevar como consecuencia a estados emocionales adversos, en particular a la culpa o a la vergüenza, o ambos simultáneamente. A continuación se muestran algunos estudios.

La condición corporal y las emociones, destaca la propuesta de De Rivera (1977) quien conceptualiza a las emociones como “una estructura compuesta de un conjunto de transformaciones que alteran el cuerpo de la persona y sus relaciones con el ambiente, que se llevan a cabo con instrucciones que cambian la situación en la que se percibe la persona, una instrucción que funciona para permitirle avanzar en los proyectos con los que está comprometido” (De Rivera, 1977, página 96) Entonces, las emociones consideradas Factores de Riesgo, influyen en:

- a) El logro de pérdidas de peso en personas con sobrepeso,
- b) La aparición de trastornos de la conducta alimentaria y
- c) Aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno clínicamente relevante del Eje I (Burk-Braxton, 1996; DSM-IV-TR, 2000), por categorías diagnósticas (DSM-V, 2013).

Se asocia la vergüenza con la condición de peso corporal y la culpa con la severidad de la sintomatología de los trastornos de la conducta alimentaria (Burney & Irwin, 2000; Frank, 1991; Sanftner, Barlow, Marschall, & Tangney, 1995).

Para Erikson (1950/1983), la vergüenza tiende a aparecer cuando la necesidad de contacto afectivo es superior a la obtenida. La persona al no encontrar retroalimentación en el “otro” se siente devaluado e incomprendido. Como resultado final aparece la vergüenza frente a las situaciones similares de necesidad.

Conradt et al., en 2007, desarrollaron un instrumento para medir la culpa y la vergüenza relacionadas con el peso y el cuerpo; señalan que tanto la vergüenza como la culpa son comunes en esta población por ser discriminada, lo que los puede llevar a sentirse inadecuados y retraerse, como en el caso de la vergüenza; y a sentirse culpables con respecto a circunstancias específicas de su dieta. La emoción es un drama personal que tiene que ver con el destino de las propias metas u objetivos, en un encuentro particular y las creencias acerca sí mismo y el mundo en que se vive; surge como el resultado de la evaluación de la importancia y significado personal de lo que está sucediendo en cada encuentro que se tiene (Reidl & Jurado, 2007).

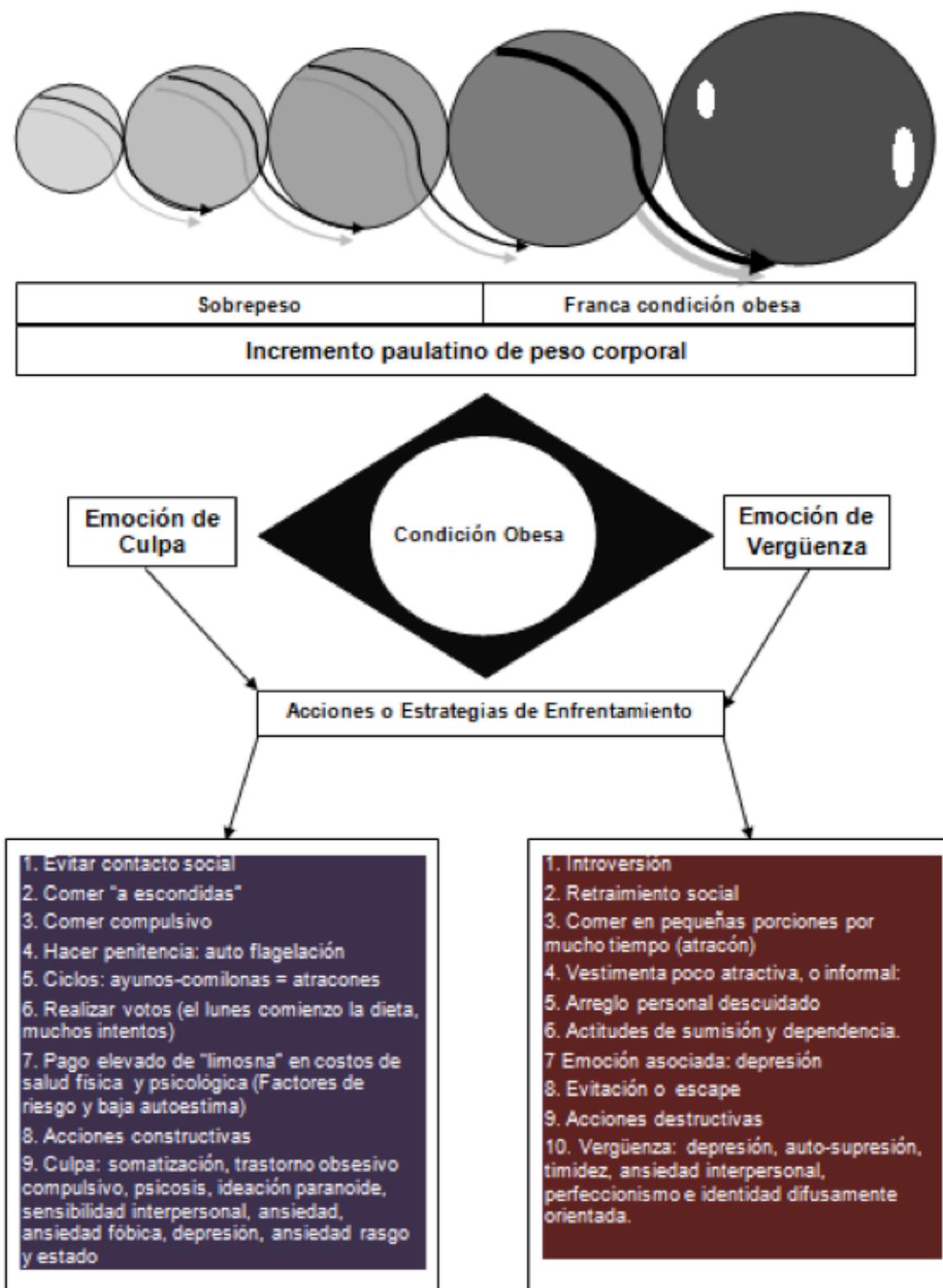
Guillén-Riebeling (2015) vincula las emociones de culpa y vergüenza, con la condición corporal a través de un modelo de desarrollo paulatino desde el normopeso hasta la obesidad, donde se establece las relaciones emocionales y las estrategias de enfrentamiento empleadas para mitigar sus efectos (Figura 1).

Se encuentra el concepto de “Pesadez” para describir el sentimiento de culpa o remordimiento. ¿Pesa la conciencia? ¿Mortifica?

Diversas explicaciones se enfocan en la evaluación cognoscitiva con el acto realizado (conducta), donde surge la emoción como

---

Recibido el 27 de noviembre de 2018.  
Aceptado el 8 de enero de 2019.



**Figura 1:** Relación entre la condición corporal de sobrepeso y obesidad, con las emociones de culpa, vergüenza y las estrategias de enfrentamiento.

“reacción” al hecho, en muchos casos tan persecutorios que no deja dormir. Bajo la teoría de la emoción incorporada (Niedenthal et al., 2005), Bajo este enfoque, la representación puede facilitar la experiencia afectiva. Niedenthal en 2007, propone que el patrón puede ocurrir de manera inversa: la experiencia emocional, a través de una activación o recuperación novedosa, puede facilitar la incorporación.

Day & Bobocel (2013), señalan que los sentimientos de disgusto producidos después de actos no éticos, contribuyen a incrementar las percepciones de peso corporal. Se añade la ofensa con pérdida del orgullo, la sensación de hundimiento y aumenta la pesadez subjetiva.

Retomando lo señalado por Reidl y Jurado, 2007, sobre los principios de las emociones de vergüenza y de la culpa, donde ambas:

1. Son emociones “sociales”, ya que la socialización influye de manera central en su desarrollo y el hecho de que otras personas (reales o percibidas), están implicadas de forma importante en cada una de estas emociones.
2. Tienen importantes funciones como reguladoras del comportamiento intrapersonal (regulador interno), y del comportamiento interpersonal (regulador social).
3. Se asocian con evaluaciones particulares en cuanto a la persona y a los otros.
4. Están asociadas con tendencias a actuar de manera particular, cuyo sentido se tiene en término de las apreciaciones y las funciones emocionales que tienen.
5. Ayudan al desarrollo del Yo o self. Ambas emociones se desarrollan durante la primera infancia y la temprana niñez.
6. El desarrollo cognoscitivo contribuye en el desarrollo de estas emociones.
7. La comprensión cognoscitiva no determina la emergencia de estas emociones. .
8. La socialización es crucial en el desarrollo de la vergüenza y la culpa.

Este último punto es muy importante en la evaluación emocional de personas con sobrepeso u obesidad.

Continuando con las emociones de vergüenza y culpa, estas surgen tras el proceso de reflexión individual. Su carácter negativo se debe a la evaluación de las percepciones y actitudes: hacia la propia persona (culpa) como castigadora, destructiva vinculada con la angustia y débil salud mental (Williams y Bybee, 1994).

Entre los mecanismos que se utilizan para regular la propia emoción, conducta o una situación emocional dada, se encuentran diferentes estrategias y habilidades; entre ellas las llamadas estrategias de afrontamiento (Lazarus, 1991; Lazarus y Lazarus, 1994).

Un desafío a la pesadez de la culpa y la exposición de la vergüenza es la situación del “Escaparate”: En 2012, Glòria Guirao escribe: *Dentro, fuera y lo que hay en medio: la vitrina como escaparate de arte*, (Situaciones, 2012). En este artículo hace referencia de la posibilidad de ser visto el espacio

artístico sin restricciones ya que se encuentra disponible al espectador:

... sobre las fronteras entre lo público y lo privado en algunos espacios expositivos y en muchos proyectos artísticos actuales. Es el escaparate, la gran ventana de vidrio que separa el interior de la tienda de la calle, lo que ha dado lugar a un programa independiente de exposiciones que gira alrededor de la idea de la vitrina.(situaciones.info/revista/dentro-fuera-y-lo-que-hay-en-medio-la-vitrina-como-escaparate-de-arte/).

Para descartar las emociones de culpa y vergüenza se muestran otras manifestaciones de la pesadez corporal cuyo papel es importante como síntoma de otras problemáticas Psicobiológicas como:

- La fatiga crónica o el agotamiento físico y mental (signos de la fibromialgia) (Clauw, 2014).
- Agotamiento emocional (pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga), síntoma del Síndrome de Bournout (Aceves, 2006; DSM V, 2013).
- Depresión atípica (DSM V, 2013).
- Trastorno de angustia (DSM V, 2013).
- Trastorno depresivo mayor (Cardenas et al., 2010).

Se puede concluir que las emociones sociales de la culpa y la vergüenza, modulan la conducta humana e influyen en la conservación del estilo de vida. El clínico también se puede encontrar con síntomas que puede prejuzgar secundarios al sedentarismo o asociados a emociones negativas como la depresión y la angustia. Mientras mayores sean los datos que aporte la multidisciplinaria, el diagnóstico oportuno dirigirá la intervención a la atención de procesos emocionales vinculados a la atribución, las estrategias de enfrentamiento y al mejoramiento de la calidad de vida del paciente de manera óptima.

## REFERENCIAS

- Aceves, G. A. (2006). *Síndrome de burnout*. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305-309.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostical and statistical manual of mental disorders (DSM-IV-TR)* (4ª ed., rev.). Washington, DC: Autor.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5)*. Arlington, Va: American Psychiatric Association.
- Burk-Braxton, C. L. 1996. Is shame a factor in overweight relapse?. *Dissertation Abstracts International*, 57(6B): 4052
- Burney, J., & Irwin, H. J. (2000). Shame and guilt in women with eating-disorder symptomatology. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 51–61.
- Cárdenas E., Fera M., Vázquez J., Palacios L., & Peña F. (2010) *Guía Clínica para los Trastornos Afectivos (Depresión y Distimia) en la infancia y adolescencia*. México: IMP
- Clauw, D. J. (2014). Fibromyalgia: A clinical review. *JAMA - Journal of the American Medical Association*.
- Conradt, M., Dierk, J.M., Schlumberger, P., Rauh, E., Hebebrand, J. & Rief, W. (2007). Development of the Weight- and Body-Related Shame and Guilt Scale (WEB-SG) in a Nonclinical

- Sample of Obese Individuals. *Journal of Personality Assessment*, 88(2007- Issue 3), 317-327.
- Day, M. V., & Bobocel, D. R. (2013). The weight of a guilty conscience: Subjective body weight as an embodiment of guilt. *PLoS ONE*, 8, 1-7.
- DeRivera, J. (1977). A structural theory of emotions. *Psychological Issues*, 10 (4, monograph no. 4). Nueva York: International University Press.
- Erikson, E. (1950/1983). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires, Argentina: Paidós,
- Frank, E.S. (1991). Shame and guilt in eating disorders. *Am J Orthopsychiatry*. 61(2), 303-306.
- Guillén-Riebeling, R.S. (2015). *Proclividad a las emociones de culpa y vergüenza, estrategias de enfrentamiento y su relación con la percepción del índice de masa corporal*. México. UNAM
- Guirao, G. (2012). Dentro, fuera y lo que hay en medio: la vitrina como escaparate de arte. *Revista Situaciones*. Disponible en <http://situaciones.info/revista/dentro-fuera-y-lo-que-hay-en-medio-la-vitrina-como-escaparate-de-arte/>.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R., Lazarus, B. (1994). *Passion y reason*. Nueva York: Oxford University Press.
- Niedenthal PM (2007) Embodying emotion. *Science* 316, 1002–1005.
- Niedenthal PM, Barsalou LW, Winkielman P, Krauth-Gruber S, Ric F (2005) Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Pers Soc Psychol Rev* 9, 184–211.
- Reidl-Martínez, Lucy y Jurado, Samuel (2007). *Culpa y vergüenza: caracterización psicológica y social*. México: Facultad de Psicología-UNAM.
- Sanftner, J.L., Barlow, D.H., Marschall, D.E. & Tangney, J.P. (1995). The Relation of Shame and Guilt to Eating Disorder Symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 315-324.
- Williams, C. & Bybee, J. (1994). What do children feel guilty about? Developmental and gender differences. *Developmental Psychology*, 30 (5), 617-624.



Perdón, 2017 RSGR Archivo personal