

falta de fortaleza y capacidad del yo para asumir el propio accionar; para responder por sus propias acciones. Por tanto, se postula como hipótesis diversa a la formulada por Seligman que la persona con saludable, adecuada y 'segura autoestima' -en contraposición con una 'frágil autoestima' (Kermis, 2008)-, es capaz de atribuirse la causalidad tanto de las buenas como de las malas acciones; así como también, puede atribuir la causalidad al entorno o a otros sujetos en las ocasiones en las que su responsabilidad no está implicada⁶.

Reflexión sobre el constructo "autoestima"

Para poder avanzar en la comprensión de la relación entre estos dos estados afectivos es importante esclarecer algunos conceptos relativos a la autoestima, ya que en los últimos años, este término ha adoptado numerosas y advenedizas acepciones, al extenderse su uso más allá del ámbito científico.

La sana y 'óptima' (Kermis, 2003) autoestima se logra al percibir el resultado de entamar, ordenar los diferentes estratos o dimensiones de la personalidad. (Cfr. Rojas, 2002: 319). Se consigue como resultado de la *autorrealización en la acción* de la persona que somos. Por tanto, la autoestima saludable emerge como fruto de la madurez e integración personal de la multiplicidad de las dimensiones en la unidad personal, a saber. La 'auténtica autoestima', se relaciona con un 'funcionamiento óptimo' (Sander, 2003) al lograr un entramado personal coherente de los diversos estratos de la personalidad: intelectual, afectivo, volitivo; individual y comunitario, etc. Es fruto de la evaluación del yo psicológico, el yo como centro unificador de las acciones: "Yo soy el que canto, yo camino, yo aprobé una examen". No constituye un constructo estático, sino dinámico, como lo es la propia personalidad.

Ahora bien, el yo personal no se vivencia sino que se conoce de modo reflexivo. Sólo se experimentan las potencias que en él se sustentan: el conocimiento de lo espiritual y la libertad responsable que nos lleva a amar. Aquí el yo personal se evalúa en lo propio del ser personal. Esto es, a raíz de su naturaleza espiritual es capaz de autodeterminarse, es capaz de esforzarse por ser mejor persona, auto-realizarse como tal. Entonces, la autoestima ya no es la valoración de lo que tengo ni de lo que puedo hacer, sino que es la ponderación de lo que he hecho conmigo, es la valoración de la personalidad con-

figurada mediante la acción personal junto con la valoración de lo que podré hacer de ella.

Este momento resulta crucial, ya que es aquí donde se descubren dos puntos que echan luz sobre el cuestionamiento que nos ocupa. El primero de ellos es que la autoestima se presenta con una nueva faceta: la autoestima como pro-activa. La autoestima sana permite a la persona descubrirse tal cual es. Esto es: con limitaciones, fallos, debilidades; y al mismo tiempo reconoce su valor inigualable que no se pierde a pesar del obrar o tener; reconoce su capacidad de mejorar y dejar ver la dimensión de educabilidad y perfectibilidad de la persona por la acción personal y libre. De este modo, aunque en un momento, *la persona que obró negativamente o cometió un error*, siente culpa, la ponderación humilde de esta limitación es, a la vez, su propia fuerza. En efecto, la conciencia de la propia finitud, la aceptación de la persona limitada que somos, implica, asimismo, el reconocimiento de la posibilidad de levantarse, de corregir y mejorar. La culpa o arrepentimiento respecto de la mala acción es el trampolín que permite reparar la acción. Por ello, esta autoestima es 'estable' y 'segura' porque entraña un optimismo realista. Es '*Optimus*' precisamente porque mueve a la persona a *extraer lo mejor de sí mismo*. No es sano quien no cae, sino quien siempre se levanta. Enfermizo sería el remordimiento, pero nunca el sentimiento de culpa o arrepentimiento respecto de la acción deshonesto. *La persona que obró negativamente o cometió un error*, siente culpa; y no la persona que obra en dirección negativa o mala de modo permanente. Porque quien está habituado a un accionar deshonesto, no siente culpa ni arrepentimiento. Por tanto, la sana autoestima lejos de estancar, dinamiza a recomenzar cada día, a avanzar en orden a una configuración edificante de la personalidad, a autoeducarse, para mejor servir y darse a los demás.

Otro aspecto relevante alude a la distinción entre una autoestima global y una autoestima específica. En efecto, así como existe una autoestima global que surge de la valoración de la personalidad que somos, también emerge de la percepción, juicio y respectivo sentimiento sobre determinado/s ámbito/s de la vida, la autoestima específicamente relativa a dichos planos o ámbitos de la vida. Por ejemplo: la autoestima académica, la autoestima familiar, etc., que presenta diversidad de gradaciones en su cualificación conforme a las capacidades, intereses y peculiaridades de la persona.

Parecería que la autoestima global presenta mayor estabilidad y menor vulnerabilidad frente a los fracasos y frustraciones aisladas. En cambio, la autoestima específica se presenta más susceptible de ser modificada, sujeta a situaciones concretas. Sin embargo, esta autoestima específica es relativamente débil para modificar

⁶ Existen situaciones que escapan al control interno o externo del sujeto, como son la enfermedad, la muerte, etc., frente a las cuales el sujeto admite su finitud y límites, esto es, que no es capaz de controlarlo todo.

la autoestima global, ya que no se generaliza a toda la personalidad, mientras que ésta sí tiene mayor poder de influencia sobre la primera.

Sentimiento de culpa

La 'culpa' es un estado afectivo que surge por haber transgredido una normal moral aceptada como parte de la escala personal de valores o haber abandonado o fracasado en la consecución de un bien esperado.

El sentimiento de culpa presenta dos momentos: uno alude al estado anímico, corto y momentáneo, en el que se padece (*passio*) un malestar, un descontento al ser consciente de la falta cometida; el otro, es el movimiento de rechazo al mal cometido que conduce a querer restituir o reparar el mal ocasionado. Así la persona que ha obrado mal siente el reclamo de su conciencia y se moviliza para solucionar esta tensión restituyendo la falta. Luego, un sano sentimiento de culpa entraña la potencialidad de mejorar, de optimizar el accionar personal.

Sin embargo, cuando la culpa deviene en remordimiento -que perdura en el tiempo, o aparece con excesiva frecuencia, frente a acciones que objetivamente no son deshonestas y en las que el sujeto no sólo advierte que actuó mal, sino que no acepta que él, siendo la persona que es, pueda haber cometido esa falta- entonces se convierte en un gran problema; es enfermizo y fruto del orgullo o escrúpulo, no del sano arrepentimiento.

Cuando se experimenta culpa, es porque el sujeto ha asumido unos valores y quiere guardar coherencia con ellos en la acción. Cuando se quiebra esa sintonía personal con los valores personalmente asumidos, por ejemplo, por no haber calibrado adecuadamente el alcance de una determinada conducta o decisión, la culpa motiva a poner medios para subsanarla y la persona encuentra paz y serenidad al reparar.

Por tanto, la función de los sentimientos es movilizar rápidamente al sujeto para satisfacer necesidades de deseo o de huida. Cuando éstos se prolongan en el tiempo o paralizan al sujeto es cuando puede caerse en alguna patología de la afectividad. Así, si la culpa persiste y es 're-sentida', sentida una y otra vez sin cumplir su función de movilizar al sujeto a cambiar su conducta en orden a la acción valiosa o a restituir la falta, puede convertirse en una 'culpa neurótica'. Entonces, produce

la sensación constante de estar haciendo mal las cosas, de que *siempre* faltan muchas cosas por mejorar, lo cual lleva al sujeto a utilizar mecanismos defensivos para minimizar la presión o el malestar y, en lugar de asumir el error para mejorarlo, termina culpando al entorno o a otras personas, haciéndose incapaz de responsabilizarse por sus acciones.

Método

Participantes: En la presente investigación participaron un total de 80 estudiantes de nivel primario (43 varones y 37 mujeres) que procedían de dos colegios de la ciudad de Mendoza y de ambientes socioeconómicos y socioculturales diversos. Uno de los centros era público y el otro privado. La media de edad era de 9,2 ($DS= 1,2$).

Instrumentos: Para identificar el 'estilo explicativo' se utilizó la traducción española del CASQ (*Children Attributional Style Questionnaire*, Seligman, 1999). El cuestionario está compuesto por 48 ítems de elección forzosa, que describen una situación hipotética y 2 explicaciones causales. Las dimensiones de internalidad, estabilidad y globalidad están representadas cada una por 16 cuestiones; la mitad se refieren a situaciones favorables y la otra mitad a situaciones adversas. Cada respuesta interna, estable o global se puntúa con uno, mientras que las respuestas externas, inestables o específicas se puntúan con cero. Si sumamos los valores alcanzados en las tres dimensiones de forma separada para los sucesos favorables y adversos obten-

◆ Cuando se quiebra esa sintonía personal con los valores personalmente asumidos, por ejemplo, por no haber calibrado adecuadamente el alcance de una determinada conducta o decisión, la culpa motiva a poner medios para subsanarla y la persona encuentra paz y serenidad al reparar.

dremos una puntuación compuesta positiva (CP) en el primer caso, y una puntuación compuesta negativa (CN) en el segundo. El compuesto total (CT) se obtiene al restar al CP el valor del CN. Esta puntuación representa el estilo explicativo general del sujeto, que será más optimista cuanto mayor es la diferencia y más pesimista, cuanto menor resulte este valor. Los estudios revelan coeficientes de fiabilidad moderados para el CASQ (Schwartz, Kaslow, Seeley y Lewinsohn, 2000; Seligman, Peterson, Kaslow, Tanenbaum, Alloy y Abramson, 1984). No obstante, la fiabilidad test-retest parece mejorar a medida que aumenta la edad (Nolen-Hoeksema et al., 1992). Para identificar la autoestima se utilizó el diagnóstico realizado por el gabinete psicopedagógico de cada institución, el cual obtiene un perfil de cada alumno a través diversas técnicas: el "Dibujo de la Figura Humana" en los Niños de Elizabeth Koppitz (1995), "Autoconcepto, escala pictórica" de M. M. Casullo (1991), entre otros.

Procedimiento: El CASQ fue aplicado en forma colectiva en las aulas de los centros escolares. Antes de comenzar, se indicó a los/as alumnos/as que el objetivo de la investigación era valorar la forma en la que habitualmente explican situaciones cotidianas. El tiempo que necesitaron para responder a todas las preguntas fue aproximadamente de 20 minutos. Las respuestas al cuestionario se puntuaron siguiendo las pautas señaladas previamente en el apartado de instrumentos. Se registraron los valores obtenidos en cada dimensión, según se afirmara, de forma separada para los sucesos favorables y adversos. Asimismo, se tuvo en cuenta una puntuación total para cada dimensión a través de la suma de las puntuaciones en ambos sucesos.

Resultados

Se dividió la muestra entre sujetos con '*adecuada autoestima*' y con '*inadecuada autoestima*'. Se realizó la prueba estadística de Ji-cuadrado para comparar las proporciones de alto nivel de atribución de la causalidad -interna o externa- de buenos y malos acontecimientos respecto de las dos submuestras.

En la submuestra de sujetos con *adecuada autoestima* se observó una mayor proporción de personas que se atribuyen la causa de los buenos acontecimientos, éxitos, logros. Sin embargo, no se observa diferencia significativa estadística entre las proporciones de sujetos que se culpan o no por los malos acontecimientos, fracasos, etc. ($X^2= 0,303$; $gl= 1$; $p= 0,582$; $n= 33$) En la muestra de sujetos con *inadecuada autoestima*, por el contrario, se observó una proporción significativamente más elevada de personas que se culpan por malos acontecimientos ($X^2= 5,349$; $gl=1$; $p= 0,021$; $n= 47$). Los resultados revelan una asociación entre autoestima inadecuada y alto nivel de sentimientos de culpa.

Discusión

Los resultados obtenidos apoyan la hipótesis postulada, distanciándose de lo que se esperaría según el modelo de Seligman respecto de la asociación entre una sana autoestima y la atribución de la causalidad respecto de los malos acontecimientos. Según Seligman, una persona con *inadecuada autoestima* tiende a sentirse culpable frente a las cosas malas que le suceden y a culpar o atribuir al entorno o a otras personas por los sucesos buenos. En cambio aquellas personas que gozan de una *adecuada autoestima* se atribuyen los buenos acontecimientos, y no se culpabilizan respecto de los malos. Es decir que, para Seligman, la persona segura de sí misma, que se valora positivamente ten-

dería a atribuir el éxito de lo que le sucede a sí mismo y culparía al entorno de sus fracasos. Lo que se pudo observar en la submuestra de personas con baja autoestima es que efectivamente tienden a culpabilizarse de los acontecimientos malos que le suceden y no de los buenos. Consideran que los sucesos malos han surgido por su inhabilidad, por su falta moral, etc., en definitiva ellos se consideran los causantes de lo negativo que les sucede. Sin embargo, otro es el fenómeno detectado en los sujetos de la muestra con adecuada autoestima. Los resultados revelan que no hay diferencia entre las proporciones de sujetos que se culpabilizan o no de lo malo que les sucede. En nuestra muestra, no se observa en las personas con adecuada autoestima una tendencia definida a culpabilizarse de los fracasos, pérdidas; ni tampoco de culpabilizar al entorno de esto. Luego, los resultados revelan que las variables '*adecuada autoestima*' y '*tendencia a la externalidad*' respecto de la atribución de los acontecimientos negativos, no están asociadas ($X^2= 0,303$; $gl= 1$; $p= 0,582$; $n= 33$).

Conclusión

A partir de lo expuesto se puede avanzar en el entendimiento de por qué los sujetos con adecuada autoestima no tienden a culpar al entorno de sus fracasos, pérdidas o equivocaciones. Las personas con fuerte sentido del valor propio son capaces de aceptar la culpa si les corresponde, o responsabilizarse sólo de la parte que les toca. E incluso son capaces de despreocuparse de los casos en los que no están implicadas.

Con las dos distinciones que se han enunciado de la autoestima, se puede comprender más claramente por qué estos sujetos pueden culparse o no respetando la realidad de los hechos. En primer lugar, consideramos que el sujeto con adecuada autoestima tiene una mirada realista de sí mismo y de lo que le sucede. Los sucesos comunes de fracaso y equivocación de la vida cotidiana (no nos referimos, en este caso, a graves acciones deshonestas), no interrumpen su sentido de valía propia, pues él se sabe capaz de errar, pero también capaz de rectificar su accionar. La sana autoestima es pro-activa, es decir que a partir de la aceptación de la condición humana digna por sí misma, con valor intrínseco, susceptible de perfeccionamiento y al mismo tiempo falible y educable, es capaz de reconocer los hechos tal cual como son y asumir la culpa que le corresponde, despreocupándose de aquello de lo cual no es responsable. El sano sentimiento de culpa, por tanto, dinamiza y mueve al sujeto a desarrollar y plenificar sus potencialidades, a alcanzar metas de desarrollo personal cada vez mayores. Entonces, los mismos errores son un desafío y motivo para mejorar.

En segundo término, se observa que la persona posee una autoestima global muy arraigada. De este modo, un éxito o fracaso influye en su autoestima específica pero no en la global. La seguridad del sujeto no se desequilibra al fallar en un acto concreto, su valor personal no se ve disminuido por sus errores, sino sólo a nivel conductual. Por tanto, no necesita culpar a otro/s o al entorno para liberarse de la presión.

En síntesis, el sentido de la culpa, en su justa dosis, permite detectar los errores o acciones deshonestas con realismo optimista, promueve la conducta responsable de ellas y rectificarlas, favoreciendo el mejoramiento personal y comunitario.

Referencias Bibliográficas

- Casullo, M.M.: (1991) *El autoconcepto*. Buenos Aires, Psicoteca.
- Da Dalt, E.: (1997) "Locus de control y su relación con la edad, el sexo y la modalidad educativa familiar". *Psico/ pedagógica. Psicología y Pedagogía de la persona*, 1997, 2, 129-145. ISSN 0328-5413.
- Iannizzotto, M. E.: (2007) "La autoestima. Un abordaje comprehensivo. Su relación con factores asociados: optimismo vs pesimismo; déficit emocional, autocontrol y autoaceptación". *XIV Jornadas de Investigación. Tercer encuentro de investigaciones en Psicología del MERCOSUR*. Universidad de Buenos Aires Facultad de Psicología, Buenos Aires.
- Koppitz, E.: (1995) *El Dibujo de la Figura Humana en los Niños* Buenos Aires, Ed. Guadalupe.
- Rojas, E.: (2002) "¿Quién eres? De la personalidad a la autoestima", Madrid, Ed. Planeta.
- Rotter, J.: (1996) "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs*, 80: 1 (609), 1-28.
- Schwartz, J.A., Kaslow, N.J., Seeley, J. y Lewinsohn, P.: (2000) "Psychological, cognitive and interpersonal correlates of attributional change in adolescents". *Journal of Clinical Child Psychology*, 29 (2), 188-198.
- Seligman, M. E. P.: (1999) *Niños optimistas. Cómo prevenir la depresión Infantil*. Barcelona, Ed. Grijalbo.
- Seligman, M.E.P., Peterson, C., Kaslow, N.J., Tanenbaum, R.J., Alloy, L.B. y Abramson, L.Y.: (1984) "Attributional style and depressive symptoms among children". *Journal of Abnormal Psychology*, 83(2), 235-238.
- Weiner, B.: (1980) *Human motivation*. Holt, Rinehart and Winston, New York.
- Weiner, B.: (1985) "An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion", *Psychological Review*, 92: 4, 548-573.

