

REGULACIÓN EMOCIONAL

La razón sorprendente por la que algunas personas siempre culpan a los demás

La regulación de las emociones predice la proyección (es decir, culpar a los demás por los propios errores).

TÓPICOS

- La proyección se refiere a atribuir las propias deficiencias, errores y desgracias a los demás para proteger el propio ego.
- Culpar a otros (es decir, proyección) es más común en aquellos que experimentan sentimientos negativos y no pueden regular sus emociones.
- La conciencia de la dinámica de la proyección puede ayudarnos a sentirnos menos responsables de los errores de los demás, incluso cuando nos señalan con el dedo.



Por Lázaro Castillo Jr.

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas culpan a otras de sus propias deficiencias, errores o desgracias?

Tal vez sea porque culpar a los demás es un mecanismo de defensa, un proceso inconsciente que protege al que señala con el dedo y al que cambia la culpa de experimentar sentimientos desagradables, como la culpa o la vergüenza.

Culpar generalmente se considera parte del mecanismo de defensa llamado proyección, que implica negar las propias características negativas o que provocan ansiedad y verlas en los demás.

Por ejemplo, si su pareja romántica tiene pensamientos recurrentes de infidelidad (por ejemplo, engañarlo con su mejor amigo), puede involucrarse en la proyección y acusarlo de querer o planear engañarlo.

¿Es más probable que ciertos individuos culpen a otros? Sí, según una serie reciente de investigaciones de Kaufmann y sus colegas: los que culpan tienden a tener dificultades con la regulación de las emociones. Publicado en *Personality and Individual Differences*, la investigación se explica a continuación.

Investigando la regulación emocional y la atribución de culpa

Estudio 1

Muestra

111 estudiantes universitarios

Medidas

Afecto negativo: los participantes calificaron la declaración: “En este momento me siento [agresivo/enojado/irritado]”, en una escala de 4 puntos.

Orientación acción-estado: Se administró la escala de control de acción (12 ítems). Un ítem de muestra es: “Cuando he perdido algo que es muy valioso para mí y no puedo encontrarlo en ninguna parte: (a) me cuesta concentrarme en otra cosa; (b) Lo borré de mi mente después de un rato.” Nota: en comparación con las personas orientadas al estado, las personas orientadas a la acción a menudo se adaptan mejor a situaciones exigentes y regulan sus emociones.

- Los 8 tipos de personalidad de acuerdo con Carl Jung
- Publicación sobre la proyección

Prueba de neuroticismo analítico de proceso para adultos: Se utilizó una prueba informática conocida como PANTER para evaluar la culpa. Los participantes imaginaron trabajar como secretarías a las que se les pidió que calificaran el atractivo de 48 actividades de oficina (por ejemplo, afilar lápices). La mitad de las 48 tareas se eligieron para ser completadas más tarde.

Esta selección la hacían los participantes (tarea de autoselección) o su “jefe” (tarea de selección de otros). Posteriormente, las tareas de memoria sorpresa requerían determinar si los ítems presentados habían sido autoelegidos o asignados.

Proyección e introyección. “La proyección se midió por las tasas de FOA [falsa atribución de otro] de artículos poco atractivos autoseleccionados, al controlar las tasas de FOA de los artículos poco atractivos restantes. La introyección se midió mediante las tasas de FSA [auto asignación falsa] de elementos poco atractivos asignados, al controlar las tasas de FSA de elementos poco atractivos restantes”.

Estudio 2

Muestra:

68 estudiantes (22 años, en promedio; 79% mujeres)

Medidas

Se midió el afecto negativo, además del afecto positivo, que se evaluó con los tres adjetivos de alegre, eufórico y emocionado. Posteriormente, se completó la escala de acción-control.

Como anteriormente, se administró la prueba PANTER, pero con algunos cambios menores. Es decir, en lugar de seleccionar tareas de secretaría, el objetivo era seleccionar actividades para medir la inteligencia.

Había dos condiciones de inducción de emociones. Los participantes vieron una escena de alguien recibiendo un regalo o una escena de intento de violación (de la película *Pretty Woman*).

El afecto se evaluó dos veces más. Entre las dos mediciones, los participantes completaron la proyección y las pruebas de memoria sorpresa.

- Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad

Estudio 3

Muestra

108 individuos (edad promedio de 21 años; 87,0% mujeres)

Medidas

La historia de portada nuevamente se refería a trabajar en una oficina. Lo que cambió fue que los participantes escucharon primero un audio de práctica de atención plena. Esto fue seguido por la calificación de sus emociones/afecto, orientación de acción-estado y atractivo y selección de las actividades.

Los pobres reguladores de las emociones culpan más a los demás

Hallazgos del estudio 1: Los reguladores emocionales deficientes "hicieron más atribuciones falsas de otros de actividades poco atractivas autoseleccionadas (FOAself) cuando experimentaban afecto negativo". Esto apoya la opinión de que las personas que tienen dificultades para hacer frente a las emociones negativas tienden a culpar a otras personas por sus propias malas decisiones. Los buenos reguladores de las emociones, por el contrario, no se vieron afectados de esta manera por las emociones negativas.

Hallazgos del estudio 2: Los reguladores de emociones deficientes "hicieron más atribuciones falsas de otros elementos poco atractivos seleccionados por ellos mismos (FOAself) cuando informaron un enojo subjetivo alto en comparación con uno bajo". En contraste, las "tasas de FOAself para elementos poco atractivos" de los buenos reguladores de emociones no se vieron afectadas por su nivel de ira subjetiva.

Hallazgos del estudio 3: los sentimientos negativos parecían "llevar a los reguladores de emociones deficientes a proyectar sus propias malas decisiones en otra persona". Después de recordar un evento negativo (frente a positivo), solo los reguladores de emociones deficientes "hicieron más atribuciones falsas de otros elementos poco atractivos seleccionados por ellos mismos (FOAself)". No es sorprendente que culpar a los demás pareciera reducir los sentimientos negativos.

Según *wikipedia*, la proyección es un mecanismo de defensa que opera en situaciones de conflicto emocional o amenaza de origen interno o externo, atribuyendo a otras personas u objetos los sentimientos, impulsos o pensamientos propios que resultan inaceptables para el sujeto.

La PROYECCIÓN de Freud para Carl Jung fue La Sombra. Entiéndese también por Negación.

Resumen

La investigación anterior concluyó que las diferencias en la regulación de las emociones predicen si nos culpamos a nosotros mismos por nuestros errores y desgracias o si culpamos a los demás. Específicamente:

Cuando experimentan emociones negativas, es más probable que los reguladores deficientes de las emociones asuman que otras personas son responsables de sus propias malas decisiones. Culpar a los demás parece reducir las propias emociones negativas de una persona (por ejemplo, ira, culpa, vergüenza). Esto puede explicar por qué los pobres reguladores de las emociones prefieren señalar con el dedo a los demás en lugar de hacerse responsables.

La próxima vez que alguien lo culpe e ignore su parte en un problema, considere la posibilidad de que el comportamiento sea un mecanismo de defensa.

Específicamente, puede ser un mecanismo de defensa destinado a proteger el frágil ego del que cambia la culpa de ser abrumado por emociones negativas como la culpa y la vergüenza. En pocas palabras, señalar con el dedo proviene de un lugar de alta vulnerabilidad.

Por supuesto, comprender las causas del cambio de culpa no hace que el comportamiento sea correcto o justificado. Pero puede hacer que sea más fácil no tomarse las acusaciones como algo personal y manejarlo con más éxito.

¿Qué pasa si tienes una tendencia a culpar a otros por tus fracasos? Entonces podría ser útil aprender estrategias efectivas de regulación emocional.

Además, debido a que la alteración de la regulación de las emociones puede ser una característica de la enfermedad mental (p. ej., falta de pensamiento flexible en la depresión), buscar terapia también puede ser útil.

· Para Carl Jung, la proyección de Freud fue La Sombra. La Sombra o Proyección es lo que negamos de nosotros mismos y que percibimos en los demás, distanciándonos de la realidad objetiva. Carl Jung y el concepto de conciencia colectiva