

La aceptación de una devaluación injusta es la esencia de la humillación

Las personas que sufren acoso laboral, escolar o ciberacoso probablemente sienten humillación, una de las emociones negativas sobre la que menos investigación existe en psicología. Un trabajo de la Universidad Nacional de Educación a Distancia describe las bases cognitivas de esta emoción para ayudar a identificarla y prevenirla.

SINC

2/6/2015 10:19 CEST



El pasado 22 de mayo, una adolescente de 16 años se suicidó tras sufrir acoso escolar. / Olmo Calvo (Sinc)

La humillación es una de las emociones menos estudiadas en psicología y existe poco consenso en cuanto a cómo se diferencia de otras emociones relacionadas. Una investigación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) sostiene en un estudio que publica la revista *Personality and Social Psychology Bulletin* que los pensamientos que desencadenan la humillación y las conductas a las que esta predispone difieren significativamente de las de la vergüenza y la cólera.

"La humillación implica valorar la devaluación del yo como injusta", declara Saulo Fernández

"La humillación es una emoción que, aunque tiene similitudes con la vergüenza –ambas comparten aceptar que hay algo intrínsecamente negativo en uno mismo–, se diferencia de esta última en un aspecto crucial: la humillación implica valorar la devaluación del yo como injusta. La percepción de ser víctima de una injusticia asemeja la humillación a la cólera", declara a Sinc Saulo Fernández, profesor de psicología social en la UNED e investigador principal de este trabajo.

Por lo tanto, la humillación es una emoción a través de la cual la persona acepta o interioriza una devaluación del yo que, paradójicamente, percibe que es injusta o que ha sido provocada por la acción injusta de los otros.

Una segunda conclusión de la investigación es que la humillación predispone a dos tipos antagónicos de conducta: la huida –típica de la vergüenza– y la confrontación –típica de la cólera–. "Esto se debe a que en la base de la humillación hay valoraciones cognitivas típicas de ambas emociones", asegura el experto.

Enfrentarse con cólera o aceptar la degradación

Los estudios que presentan los científicos se basan en dos metodologías distintas y complementarias. "Por un lado, se presentó a 540 estudiantes de la UNED un escenario que describía como un profesor universitario devaluaba fuertemente el trabajo realizado por un estudiante de primer curso", explica Fernández.

"Las valoraciones de aceptación y justicia son la clave para predecir la humillación y para diferenciarla de la vergüenza y la cólera, y del bochorno", enfatiza

Las variables que se observaron fueron: la aceptación de la devaluación del

yo; la valoración de la actuación del profesor como justa o injusta; la publicidad del suceso, es decir, si el protagonista pensaba que toda la clase o solo él y el profesor conocerían dicha devaluación; y, por último, el estatus del perpetrador (el protagonista consideraba al profesor de alto o bajo estatus).

Cada participante leyó uno de los 16 escenarios que les plantearon los investigadores –que surgen de la combinación de estas 4 variables citadas anteriormente–. Después, se le preguntó a cada participante cómo creía que se iba a sentir el protagonista (cólera, vergüenza, bochorno, y humillación) y cómo creían que actuaría (confrontando o huyendo del profesor).

“Lo que vimos es que las valoraciones de aceptación y justicia son la clave para predecir la humillación y para diferenciar esta emoción de la vergüenza y la cólera, y del bochorno”, enfatiza el investigador.

Tal como preveían, los participantes consideraron que el protagonista sentiría más humillación cuando el escenario que leían combinaba la injusticia con la aceptación por parte del individuo de la situación humillante. La publicidad, es decir, que el resto de compañeros esté informado del suceso, también influye en el grado de humillación esperado, pero esta valoración no es clave para diferenciar entre humillación y vergüenza.

Humillación, vergüenza y cólera

En el segundo estudio se dividió a los participantes (150 estudiantes de la UNED) en tres grupos: el grupo humillación, el grupo vergüenza, y el grupo cólera.

“A todos ellos les pedimos primero que escribiesen de forma anónima un episodio autobiográfico en el que la emoción dominante hubiese sido humillación, vergüenza, y cólera. A continuación, tuvieron que responder un cuestionario que incluía medidas sobre cómo habían valorado esa situación y cómo habían actuado”, apunta Fernández.

El trabajo puede ayudar a terapeutas y otros profesionales a comprender mejor a las víctimas de

humillación

Lo que encontraron fue que los participantes que estaban en el grupo humillación puntuaban alto en las medidas de valoración de una aceptación del yo y de injusticia; los que estaban en la condición 'vergüenza', puntuaban alto en aceptación de la devaluación y bajo en valoración de injusticia; y los que estaban en la condición cólera, alto en valoración de injusticia y bajo en aceptación de la devaluación.

En cuanto a la conducta, los participantes en la condición humillación puntuaban alto en las medidas referidas a conductas de huida y confrontación, mientras que los participantes de las condiciones vergüenza y cólera solo puntuaban alto en el tipo de conducta tradicionalmente asociado a estas emociones: huida (en la condición vergüenza) y confrontación (en la de cólera).

Según el investigador, el trabajo ahonda en la comprensión de esta compleja emoción, lo que puede ayudar a terapeutas y otros profesionales a comprender mejor a las víctimas de humillación.

Referencia bibliográfica:

Fernández, S., Saguy, T., Halperin, E. (2015). "The paradox of humiliation: The acceptance of an unjust devaluation of the self". *Personality and Social Psychology Bulletin*. DOI:10.1177/0146167215586195

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

HUMILLACIÓN | DEVALUACIÓN | ACOSO | EMOCIÓN | CÓLERA |
PSICOLOGÍA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)