



Emociones sociales y obesidad

Social emotions and obesity

Lic. Maricruz Morales Salinas

UNAM, Escuela Nacional Preparatoria 3 "Justo Sierra"
psicmaricruzms@gmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.46.85854>

Resumen

Desde hace varios años ya, se habla del rápido crecimiento estadístico de la obesidad en diversos países del mundo y como es que ahora este crecimiento representa una amenaza a la salud de toda la población. Es un hecho que uno de los factores asociados a la obesidad se enfoca en la cuestión estética, aun cuando pueden encontrarse personas con obesidad que se consideraran metabólicamente sanos, pero no se puede dejar de lado que el sobrepeso y la obesidad incrementan sustancialmente el riesgo de padecer diversas enfermedades y también se ha asociado a diversas condiciones psicológicas por lo que en este artículo se presenta una revisión teórica de las principales características y diferencias de las emociones básicas y complejas, enfatizando especialmente las definiciones de las emociones sociales, principalmente las emociones de culpa y vergüenza. Se presenta una definición de lo que es emoción, tomando en cuenta el análisis de los factores que están integrados en ella, como lo es la cognición que es parte esencial en su comprensión, con esa finalidad se realizó una revisión de estudios relacionados con la emoción. Y se concluye resaltando las implicaciones que todo esto tiene en un contexto en el que se asocian las emociones morales con la condición de peso, especialmente con la obesidad.

Palabras clave: emoción, culpa, vergüenza, obesidad, salud.

Abstract

For several years now, there has been talk of the rapid statistical growth of obesity in various countries of the world and how this growth now represents a threat to the health of the entire population. It is a fact that one of the factors associated with obesity is focused on the aesthetic issue, even though there may be people with obesity who are considered metabolically healthy, but it cannot be ignored that overweight and obesity substantially increase the risk of suffering from various diseases and has also been associated with various psychological conditions, so this article presents a theoretical review of the main characteristics and differences of basic and complex emotions, emphasizing especially the definitions of social emotions, mainly the emotions of guilt and shame. A definition of emotion is presented, taking into account the analysis of the factors that are integrated in it, such as cognition, which is an essential part in its understanding, with that purpose a review of studies related to emotion was carried out. And it is concluded by highlighting the implications that all this has in a context in which moral emotions are associated with the weight condition, especially with obesity.

Keywords: emotion, guilt, shame, obesity, health.

Recibido en 18 de junio de 2021.
Aceptado el 24 de enero de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Introducción

Las emociones son estados internos propios que se caracterizan por contener cogniciones, sensaciones, reacciones fisiológicas y conducta expresiva. Estos estados tienden a aparecer repentinamente y muchas veces son difíciles de controlar. Al ser estados internos, no se pueden observar ni medir directamente. En el momento en el que las personas reaccionan a las experiencias y es cuando brotan las emociones como parte de la respuesta ante esos hechos. Las emociones tienen componentes subjetivos, fisiológicos y conductuales, de los cuales el sujeto suele estar consciente. De acuerdo con Guillén (2011), para el estudio de las emociones se utilizan tres perspectivas principales, las cuales expresan los aspectos intencionales de las emociones:

- Componentes cognoscitivos
- Componentes evaluativos
- Componentes motivacionales.

Cada una de las emociones puede entenderse como una combinación de tres dimensiones, agrado-desagrado, tensión-relajación y excitación-calma, además de clasifican en dos tipos, emociones básicas/primarias y las emociones secundarias, como se muestran en la figura 1.

Dentro de las emociones se encuentra una categoría que en algunos casos ha pasado a ser “despreciada”

al no detectarse una reacción estereotipada sobre sus componentes biológicos y gesticulatorios, es en esta categoría es donde entran las emociones sociales o bien llamadas también, emociones morales. Las emociones sociales se encuentran fuertemente vinculadas con el sentido de moralidad, el cual acompaña a la humanidad desde tiempos inmemorables. Durante muchos años los filósofos han discutido acerca de la moralidad que puede atribuirse a las emociones, y si éstas a su vez contribuyen a tener un juicio moral y conductual superior. En este sentido la emoción puede verse como un proceso que distorsiona las evaluaciones y cogniciones propias, que altera el pensamiento racional y moral (Wilson, 2001).

Las emociones sociales son ampliamente permeadas por el sentido de la moralidad y el problema básico del individuo en desarrollo está en descubrir y empezar su yo real dentro de las funciones que le están impuestas (roles). Desgraciadamente los modelos de perfección que ofrece el medio cultural preparan el escenario para el fracaso, la desilusión y los consiguientes sentimientos de inferioridad. La persona de funcionamiento cabal reconoce con facilidad y evita, decididamente, aparentar ser lo que no es o comportarse en una forma que no corresponde a su yo real (Rogers, 1961).

Al respecto Allport (1966), que una constante presión en el sentido de la “cultura patrón” afecta el curso del desarrollo de personalidad, conduciendo a la presencia de

FIGURA 1. Emociones básicas o primarias y las secundarias.



Nota: En la figura se presenta la clasificación de las emociones, por Guillén-Riebeling, 2011.

ciertos rasgos que son básicos y corrientes en la mayoría de las personas de una determinada cultura. En términos de cultura real, lo que parece ocurrir es que el individuo, según su temperamento y la evolución del sentido de sí mismo, selecciona dentro del margen de tolerancia permitido por su cultura las características que más concuerdan con su estilo de vida propio. Para mantener una personalidad estable e integrada, necesitamos el alimento proporcionado por un ambiente estable.

Palmero y colaboradores (2002), considera que la culpa, la vergüenza y el orgullo, son conocidas como emociones autoconscientes. Ello se debe a que en ellas subyace, como rasgo fundamental, una evaluación relativa al propio yo: estas emociones surgen cuando se produce una valoración positiva o negativa del propio yo en relación con una serie de criterios acerca de lo que constituye una actuación adecuada en diversos ámbitos. El orgullo surge de una evaluación positiva del yo, la culpa y vergüenza por su parte, tienen que ver con la evaluación negativa del yo.

Emociones de culpa y vergüenza

Garnica (2006), menciona que diversos autores rechazan la idea de acerca de las emociones básicas junto con sus combinaciones, den cuenta de todas las emociones; sin embargo consideran algunas emociones básicas que otras puesto que hay emociones que tienen condiciones desencadenantes menos complejas. El que una emoción sea más compleja que otra tiene que ver con una reacción afectiva más simple, lo que quiere decir que, una emoción se diferencia de otra por la reacción afectiva que se dé. Por lo tanto, esta propuesta está a favor de un principio de estructura más jerárquica, en la cual, en el nivel superior hay dos clases básicas de reacciones afectivas: positivas y negativas (Ramos, Piquera, Martínez y Oblitas, 2009).

Goldfried y Merbaum (1973), mencionan que las emociones internas como la culpa o la vergüenza pueden poner en acción el proceso de autorregulación. Y aunque el proceso de autocontrol no surge de una fuerza interna, esas emociones son fuentes de motivación del mismo.

El sujeto que siente culpa puede sentir al mismo tiempo vergüenza, esta nace al verse manchado, impuro, infeccioso. La culpa se visualiza de hecho como mancha o impureza. Sin embargo, uno puede avergonzarse en muchas ocasiones,

sin que necesariamente se sienta culpable moralmente. La culpa se supone una valoración emocional negativa de la propia persona, lo que equivale a una baja autoestima en el aspecto moral. Sin embargo, se puede disminuir la autoestima por razones físicas, sociales o profesionales, sin influencia de un juicio moral. Cuando la culpa es intensa, la baja autoestima se convierte en autodesprecio. Quizá ninguna valoración afectiva lleve tan directamente el auto desprecio como una fuerte experiencia de culpa en la que uno se sienta basura (Barajas, 2009).

Los siete principios básicos de la culpa y vergüenza según Barret (1995):

- Principio 1: La vergüenza y la culpa son emociones "sociales". Se etiquetan como tal porque la socialización influye de manera central en su desarrollo, así como el hecho de que otras personas están implicadas de manera muy importante en cada una de estas emociones.
- Principio 2: La vergüenza y la culpa sirven a importantes funciones. La vergüenza y la culpa sirven como funciones reguladoras importantes del comportamiento intrapersonal. La vergüenza sirve para distanciar al individuo de otros importantes, especialmente lo que pueden evaluar o evalúan al individuo. Los comportamientos activados se dirigen a evitar exponerse a la evaluación de otros.
- Principio 3: La vergüenza y la culpa se asocian con apreciaciones particulares en cuanto a la persona y al otro.- Cada emoción tiene una "apreciación en cuanto a la persona" y una "apreciación en cuanto al otro". La vergüenza implica una apreciación de que uno es malo, alguien implica apreciaciones que uno ha hecho algo contrario a las normas de alguien, y que algunos han sido perjudicados por este acto. La culpa implica la aprehensión de que uno ha cometido algún acto dañino. La vergüenza implica la sensación de que otro nos mira o ve como una persona mala.
- Principio 4: La vergüenza y la culpa están asociadas con tendencias de acción particulares, que tienen sentido en termino de apreciaciones y funciones asociadas con estas emociones.- Si uno se enfoca en el self como una mala persona que es evaluada como tal por otros, el único recurso que queda es morirse, desaparecer, o por lo menos alejarse de los otros evaluadores. Si el problema es que uno ha dañado alguna persona por

medio alguna acción, uno puede remediar la situación fácilmente, confesando o reparando lo hecho.

- Principio 5: La vergüenza y la culpa ayudan al desarrollo del self. Una importante función reguladora interna de la vergüenza y la culpa involucra el impacto de estas emociones en el desarrollo del self. En la experiencia de la vergüenza destaca “el self espejo”, la persona como es vista por los demás.
- Principio 6: La comprensión cognoscitiva no determina la emergencia de la vergüenza y de la culpa.
- Principio 7: La socialización es crucial en el desarrollo de la vergüenza y la culpa. La socialización es importante en el desarrollo de la vergüenza y la culpa no solamente porque es una importante fuente de información acerca de reglas, normas y personas. Es la responsable principal de dotar a esas normas de significado, haciendo que la adhesión a las normas para el logro de las metas sea importante para el individuo.

A lo largo de la investigación realizada se llegó a conocer lo que provoca estas emociones:

Las acciones de la culpa que tienden a producir esta emoción en la población mexicana son: mentir, comer en exceso, tener una mala alimentación, lastimar a otra persona, irresponsabilidad, discutir, infidelidad, alargar compromisos, traicionar, deshonestidad, ignorar a alguien, entre otras.

Las acciones de la vergüenza que tienden a producir esta emoción en la población mexicana son: Bailar, Ansiedad, irresponsabilidad, ser exhibido, caerme en público, cometer errores, “hacer algo que no debería hacer”, enojarme, mentir, entre otras.

Y las formas más comunes de afrontarlas es:

- Apoyo emocional
- Ataque agresivo
- Construcción/resolución de problemas
- Desahogo emocional
- Evitación/distracción
- Reestructuración cognitiva
- Otra

Desde una perspectiva fenomenológica, las personas que sienten culpa también pueden experimentar dolor,

pero en este caso el dolor tiene que ver con el objeto del daño que se ha hecho o con las causas de la acción realizada. En la medida en que el proceso cognitivo se centra en la conducta y no en la globalidad del yo, la experiencia de culpa no es tan displacentera, ni provoca tanta confusión como la emoción de vergüenza, lo que no lleva a la interrupción de la acción. De hecho, la culpa conlleva una tendencia correctora, que a menudo genera la puesta en marcha de conductas orientadas a reparar la acción negativa, así como una consideración de la forma de actuar futura. Mientras que en la vergüenza, la persona se encorva en un esfuerzo por esconderse y desaparecer, en la culpa, según algunos estudios con niños pequeños, Palmero, Fernández, Martínez y Chóliz (2002), refieren que la persona tendería más bien a moverse inquieta por el espacio, como si tratara de ver qué puede hacer para reparar su acción. Por otra parte, en la culpa tampoco se da el rubor facial que aparece en muchas personas cuando experimentan vergüenza. Dado que la culpa se centra en una conducta concreta, las personas pueden librarse de este estado emocional con relativa facilidad a través de la acción correctora. Ahora bien, ésta no siempre es viable y como consecuencia, este estado emocional a veces puede resultar también fuertemente aversivo.

En definitiva, según Lewis (2000), la culpa posee una intensidad negativa menor, es menos autodestructiva y en la medida en que implica tendencias correctoras, se revela como una emoción más útil que la vergüenza. La experiencia de culpa puede llevar a la de vergüenza (podemos acabar sintiéndonos avergonzados de nosotros mismos tras sentir culpa por una determinada acción), pero no así la de vergüenza a la de culpa (no nos sentimos culpables tras experimentar vergüenza por una acción). Una de las diferencias entre vergüenza y culpa es que la culpa no depende de un desarrollo público humillación, mientras que la vergüenza se ve agravada por el público conocimiento de nuestros actos. En el campo de la ética, y especialmente en la psicología moral, aún está abierto el debate sobre si la vergüenza es una emoción heterónoma; que plantea si la vergüenza implica *per se* un reconocimiento de la valoración negativa que otros pueden tener sobre nosotros o no. El filósofo Emmanuel Kant y sus seguidores afirman que la vergüenza es heterónoma, mientras que Bernard Williams y otros sostienen que es una emoción autónoma (Williams, 2008).

Hutchinson en 2009, menciona que la vergüenza implica una respuesta de índole moral, mientras que la culpa define la respuesta a algo que puede ser moralmente neutro pero socialmente inaceptable. Otro punto de vista sobre el tema argumenta que las dos emociones se solapan en un *continuum*, aunque difieren en intensidad. Benedicti (citado en Tangney, 1996), presenta la línea divisoria entre los conceptos de ignominia, culpa y vergüenza no está completamente definida. La ignominia supone la violación de valores culturales y sociales, mientras que el sentimiento de culpa obedece al desarreglo de los valores interiores personales. De ello se desprende que es posible sentir vergüenza de acciones o pensamientos de los que nadie sabe, o tener un sentimiento de culpabilidad respecto a acciones que los demás consideran como nobles.

Fossum y Mason (1986) escriben que “mientras la culpabilidad es un sentimiento doloroso de arrepentimiento y responsabilidad sobre los propios actos, la vergüenza es un sentimiento doloroso sobre uno mismo como persona”.

La culpa y la vergüenza, involucran la percepción sobre sí mismo, que la propia persona que lo experimenta tiene la culpa por un resultado negativo. Las definiciones de la culpa se enfocan en el comportamiento del individuo es un trasgresor por la acción pasada o futura, incluso como una falla al cuidar de terceros. En contraste, las definiciones de la vergüenza se centran en las posibles evaluaciones de otras personas tengan del sujeto mismo, si no se llegara a alcanzar una meta. La vergüenza que surge de

las evaluaciones de los demás se asocia con sentimientos de inutilidad e inferioridad (Mejía, 2008).

Sobrepeso y obesidad

En la actualidad la obesidad logra adquirir una relevancia significativa a nivel mundial, por diferentes medios se presentan anuncios en televisión, radio, periódico, internet y espectaculares que buscan prevenir o solucionar la obesidad. Pocas enfermedades son tan visibles a los demás como la obesidad, lo que en ocasiones provoca que se les juzgue de manera discriminatoria y con minusvalía. Las personas con obesidad pueden responder con vergüenza, enojo o culpa, además se considera que la obesidad constituye uno de los principales “estigmas sociales”, disminuyendo las oportunidades de empleo y educación, con el consiguiente costo psicológico individual como la depresión (Guillén, 2011). Siguiendo con esta idea, es necesario mencionar que la presencia de obesidad en las personas, tradicionalmente se ha asociado al exceso en la ingesta de alimentos, pero la obesidad es una enfermedad crónica de etiología multifactorial que se desarrolla a partir de la interacción de factores genéticos, sociales, conductuales, psicológicos, metabólicos, celulares y moleculares.

La antropometría se define como la medición de las variaciones en las dimensiones físicas y en la composición global del cuerpo humano; esto incluye algunos métodos indirectos, como son: 1) El Índice de Masa Corporal (IMC), que incluye al peso y a la estatura; 2) El peso relativo o

FIGURA 2. Diferencias entre la emoción de culpa y vergüenza.

VERGÜENZA	CULPA
Componente físico intenso: rubor	Componente cognitivo intenso: Pensamientos torturadores, darle vueltas
Centrada en una inferioridad percibida por los demás	Centrada en perjuicios causado a otros
En presencia de público o sin público	Público no necesario
Visión negativa de si mismo	Visión negativa del propio comportamiento (que puede ampliarse a sí mismo)
Deseo de desaparición, de huir o de agredir en caso de humillación	Deseo de excusarse, de confesarse, de reparar

Nota: Se presentan las principales características que diferencian a las emociones de culpa y vergüenza, Lelord, F. (2002). La fuerza de las emociones: amor, cólera, alegría. Barcelona. edit. Kairos.

porcentaje de sobrepeso; 3) La circunferencia de cintura y de cadera; y 4) La medición de pliegues cutáneos (plicometría). Aunque hay métodos directos de medición de grasa corporal, como la densitometría, la tomografía computarizada, la resonancia magnética, la pletismografía, entre otras, en la práctica clínica son difíciles de emplear, son caros y sofisticados, por lo que los métodos indirectos han sido los más utilizados en investigación (Vázquez, 2006).

Por lo general, la obesidad en los adultos se mide mediante el índice de masa corporal, el número de kilogramos de peso por metro cuadrado de estatura. Otro criterio de obesidad es el porcentaje de grasa corporal; los hombres con más de 25 por ciento de grasa corporal y las mujeres con más de 30 por ciento se consideran obesos.

Para estimar el grado de obesidad, pueden ser utilizadas las *tablas de distribución del peso y la talla* de la Metropolitan Life Insurance (1999), citado en Vázquez (2006), que evalúan la complejidad del individuo y en base a eso determinan cual es el peso que está asociado a una menor mortalidad. También existe el llamado *peso relativo o porcentaje de sobrepeso (Índice de Brocca)* que se obtiene al dividir el peso actual del individuo entre el peso ideal para su talla multiplicando el resultado por 100. Con esto podemos considerar que un individuo es obeso si el exceso de peso para su talla es mayor del 20%.

Siguiendo con esta idea, Vázquez en 2006 menciona que algunos estudios han correlacionado este indicador con la morbimortalidad muestran que es menos específico que el IMC, por lo que el IMC es preferido para el estudio particular y para estudios epidemiológicos. El Índice de Masa Corporal (IMC) se considera la más confiable medición del sobrepeso, ya que no depende de la comparación con algún peso ideal. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos entre el cuadrado de la estatura en metros $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$.

Sin embargo la obesidad no sólo se da por ingerir una dieta no adecuada para el estilo de vida, la obesidad se encuentra dividida en endógena y exógena. De acuerdo con Guillén (2011), la obesidad endógena es la causada por defectos metabólicos y genéticos, mientras que la exógena es la producida por conductas alimentarias inadecuadas que se observan en los consumos y gastos de energía que desarrollan la obesidad.

Es por estas circunstancias que la obesidad es un problema de salud pública a nivel mundial. Su sorprendente prevalencia, gravedad y resistencia al tratamiento, la convierte en uno de los problemas médicos y psicológicos más difíciles de tratar en la sociedad moderna. Existe una enorme presión social para ser delgado y es rara la persona obesa que no ha desplazado esta presión mediante la eterna obsesión de seguir una dieta y bajar de peso. Desafortunadamente, la mayoría de los obesos no se convierten en delgados. Y esto no depende de si realmente quieren bajar de peso o de su falta de voluntad o de la falta de dietas disponibles. Muchas personas comen menos de lo que quisieran, y hay infinidad de dietas, pastillas, consejos y programas que prometen éxito seguro (Brownell, 1982).

Actualmente la relación con el alimento rompe con la primera intención que es favorecer a la vida y se va condicionando a un ámbito social más complejo, donde lo importante no es el nutrirse sino consumir los alimentos que se tiene disponibles, su aceptación y posibilidad de compartir el consumo. Algunas consideraciones que podemos hacer el alimento es la dieta que conforma el grupo social: los platillos preferidos, la manera de organizar la mesa, la elección de los alimentos etc. Otra consideración puede ser la satisfacción del consumo de los alimentos, por ejemplo el tipo de alimento que se ofrece puede dar status social, ofrecer refresco embotellado en lugar de agua da muestra de más posibilidad económica. Comer y beber permite una comunicación trascendente como acto social, donde hacen presencia emociones, afectos, significado, como serían los significados de satisfacción, de hambre, de relaciones interpersonales, comerciales y hasta de negocios en los que también están impregnados una variedad de emociones y afectos (Guillén, 2011).

La obesidad es una enfermedad compleja, por ello su definición ha sido un proceso difícil. Su evidente relación con el consumo de alimentos determinó que durante mucho tiempo fuera vista como un trastorno de conducta, existiendo una gran resistencia a considerar las múltiples alteraciones que le dan el carácter de enfermedad. Del conocimiento cada vez más preciso de lo que es la obesidad se ha derivado un modelo que explica su génesis y consecuencias. Las definiciones de la obesidad pasan por el análisis de la naturaleza, posibilidades de prevención y tratamiento de esta enfermedad. Además, dan la pauta para comprender su heterogeneidad clínica (Vázquez, 2006).

Los tratamientos de la obesidad actuales son paliativos, no curativos. Los médicos no pueden curar la obesidad tal y como no pueden curar la diabetes o la hipertensión. Los médicos necesitan ayudar a los pacientes para que reconozcan que la obesidad es una enfermedad crónica que requiere de un cuidado a largo plazo. La aceptación de este hecho podrá ayudar a incrementar los resultados del tratamiento (Guillén, 2011).

A manera de conclusión, las emociones tienen un papel muy importante en el origen y mantenimiento del peso corporal, así como en la percepción del autoconcepto, de las relaciones interpersonales y en la posibilidad de cambiar a un estilo de vida saludable.

Referencias

- Allport, G. W. (1966). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Editorial Herder.
- Barajas, R. (2009). *Atribución de culpa y vergüenza en adolescentes ante la primera relación coital*. [Tesis de licenciatura]. Facultad de Psicología, UNAM. https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TESO1000643568
- Barret, K. (1995). *A functionalist approach to shame and guilt. Selfconscious emotions: the psychology of shame, guilt, embarrassment and pride*. Guilford press.
- Brownell, K. (1982). *Obesity: understanding and treating a serious, prevalent, and refractory disorder*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 50(6), 820-824. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.50.6.820>
- Fossum, M. A., Mason, M. J. (1986). *Facing Shame: Families in Recovery*. W.W. Norton.
- Garnica, O. (2006). *Culpa y vergüenza hacia la propia sexualidad: un estudio comparativo homosexuales vs heterosexuales*. Inédita Tesis de licenciatura. Facultad de psicología UNAM https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TESO1000611161
- Goldfried, M. y Merbaum, M. (1973). *Behavior change through self control*. Rinehart and Winston.
- Guillén-Riebeling, R. S. (2011). Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual. *Psic-Obesidad*. 1(3), 1-9. <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45>
- Hutchinson, P. (2009). *Shame and Philosophy*. Manchester Metropolitan University.
- Lelord, F. (2002). *La fuerza de las emociones: amor, cólera, alegría*. Editorial Kairos.
- Lewis, M. (2000). *Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt*. The Guilford Press.
- Mejía, L. (2008). *El sentimiento de culpa en la publicidad de productos light y sus implicaciones éticas*. [Tesis de licenciatura]. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales UNAM. <https://docslib.org/doc/12390563/el-sentimiento-de-culpa-en-la-publicidad-de-productos-light-y-sus-implicaciones-%C3%A9ticas>
- Palmero, F., Fernández, P., Martínez, F., y Chóliz, M. (2002). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. McGraw-Hill.
- Ramos-Linares, V., Piqueras-Rodríguez, J. A., Martínez-González, A. E., Oblitas-Guadalupe, L. A. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia Psicológica*, 27(2), 227-237. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art08.pdf>
- Rogers, C. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós.
- Tangney, J. P., Miller, F. B. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256-1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>
- Vázquez, (2006). *Obesidad con trastorno por atracón y sin trastorno: uso de eating disorder inventory (EDI- 2)*. [Tesis de licenciatura]. UNAM.
- Wilson, J. (2001). Shame, Guilt and Moral Education, *Journal of Moral Education*, 30(1), 71-8. DOI: 10.1080/03057240120033820
- Williams, B. (2008). *Shame and Necessity*. University of California Press.