



TREBALL FINAL DE GRAU

**La psicología de los secretos
Guardar secretos: Un mecanismo de defensa
contra la vergüenza y la culpa**

PROFESSOR TUTOR

FRANCISCO PALMERO

ALUMNE

PAU MARZA ALEJANDRO

20903722B

INDICE

0. RESUMEN

1. INTRODUCCIÓN

1.1. MODELO

1.2. OBJETIVO

1.3. HIPOTESIS

2. MATERIAL Y METODOLOGÍA

2.1 MUESTRA

2.2 INSTRUMENTOS

2.3 VARIABLE

2.4 PROCEDIMIENTO

2.5 ANALISIS ESTÁNDAR

3 RESULTADOS

4 DISCUSIÓN

5 CONCLUSIÓN

6 REFERENCIAS

ABSTRACT

El objetivo de este trabajo es dar a conocer el área, ver su alcance y darle valor e importancia en el ámbito de la psicología. Como objetivo específico del estudio, queremos descubrir qué tipo de secretos suele tener la población española y con qué emociones e intensidad los asocian. Se trata de un primer ensayo para analizar las experiencias de las personas, a la hora de guardar los secretos propios y ajenos, mediados por estrategias como el ocultamiento. Se diseñó, en base, a la modificación de un instrumento validado, el CSQ. Hipotetizamos 3 situaciones: que los secretos propios generarán una emoción, la vergüenza. Otra de las situaciones que creamos fue analizar la estrategia de ocultamiento, de la cual esperábamos encontrar unos mayores niveles de vergüenza, respecto de la culpa, y por ende una mayor intensidad. Por último, se analizó las consecuencias del conocimiento de secretos ajenos en estas personas y lo relacionamos con la emoción de la culpa. Este estudio fue implementado a través de una muestra, predominada por mujeres, de 32,5 años, con una buena salud, a los que se les pregunto por aspectos de personalidad, sociodemográficos o políticos. Se hallaron que los secretos propios, generan tanto vergüenza como culpa a intensidades similares y frecuencias parecidas. Por otro lado, se encontró que los secretos ocultos producían vergüenza, en su mayoría, y con mucha más intensidad. Por último, se halló que los secretos ajenos se asociaban con la culpa, pero también la vergüenza, en baremos similares. En conclusión, creemos que este estudio, puede servir como base para estudios futuros en la comunidad ya que, por un lado, hemos descubierto que los secretos son mucho más complejos y por otro lado, hay muchas otras vías de investigación, que pueden ser interesantes como la rumiación mental y su posible asociación psicopatológica.

PALABRAS CLAVE: Secreto, ocultamiento, vergüenza, culpa.

1. INTRODUCCIÓN

¿Por qué existen los secretos? ¿Cuál es la finalidad de los secretos? ¿Qué emociones, sentimientos y pensamientos generan en las personas? En este estudio trataremos de conocer mediante un procedimiento experimental, que tipo de secretos suele tener el general de la población, como funcionan en base a un modelo y el efecto que causan los secretos en base a su contenido y la cercanía a las personas.

Tradicionalmente, la palabra secreto proviene del latín ‘secretum’, lo cual la RAE define como un conocimiento que exclusivamente alguien posee de la virtud o propiedades de una cosa o de un procedimiento útil en medicina o en otra ciencia, arte u oficio. Otra de las perspectivas de los psicólogos más natural, es la intención de ocultar información y la inhibición del habla durante la interacción social (Slepian y cols., 2017). Slepian (2020) amplía esta definición al remarcar que existe un “compromiso a la hora de ocultar información”, siendo este ocultamiento de forma consciente. Realmente, no hay mucha evidencia científica ya sea en español o inglés, por lo que no existe un modelo avalado que explique el funcionamiento de los secretos. En cambio, en este estudio mediante un hipotético modelo intentaremos darle una visión más elaborada a la vez que simple.

Personalmente, mi punto de vista, creo que puede ser un poco más completo a los citados. Para mí, cuando hablamos de lo que es un secreto, se trataría de una información personal, familiar, laboral, etc., procedente y referida a uno mismo o a una persona de nuestro círculo cercano, como pueda ser un familiar o una amistad, la cual genera malestar y con la cual nos sentimos vulnerables, con la que creemos que no seremos aceptados y con el que podemos, bajo nuestro criterio sesgado, dañar a alguien.

En primer lugar, para tratar el modelo de los secretos, propuesto en este estudio, debemos explicar el origen y la formación de los secretos. Los secretos, básicamente, y de forma breve, es algo que tú sabes sobre algo, y que el resto no sabe. Por ejemplo, podría tratarse de una infidelidad, el consumo de sustancias ilegales, un despido, etc. Los secretos podríamos decir que son una estrategia de afrontamiento o medida de protección ante lo que pueda suceder si dicha información se revela y que sirve como escudo ante emociones como la vergüenza y la culpa, que creemos que serán las emociones más relacionadas con el descubrimiento del secreto por parte del círculo cercano.

Para explicar el modelo propuesto, basado en la evidencia bibliográfica, emplearemos un ejemplo típico ya citado, la infidelidad. Pongamos que, por ejemplo, has sido tú quien ha cometido la infidelidad, lo primero que harás seguramente es guardar esa información porque no quieres dañar a tu pareja. Para ello, trataras de ocultar esta información, ya sea cambiando tu discurso, omitiendo una vía de conversación que pueda suscitar a la salida de informaciones parecidas. El ocultamiento, como tal, es una estrategia de afrontamiento que utilizamos con el fin de no llevar a sospechas a la otra persona, para así no dañarla, si el secreto le afecta, pero que además conscientemente será utilizada porque quieres ocultar dicho secreto al resto con el fin de no dañarte a ti mismo y sentir vergüenza. Smart y Wegner(1999) pidieron a mujeres con trastornos alimentarios que ocultaran su trastorno al interactuar con su círculo cercano.

Encontraron que esto es realmente agotador, como consecuencia de la vigilancia y supresión de fugas de información (Critcher y Fergus, 2014).

En consonancia con trabajos anteriores (Slepian et al., 2017), predijeron que la rumiación mental, es decir, dirigir tus pensamientos hacía el contenido o el valor del secreto, sin estar en el contexto de la ocultación, predice con mayor fiabilidad un menor bienestar que el ocultamiento. Hay dos razones para esta predicción:

-En primer lugar, la frecuencia con la que se oculta un secreto debería reflejar la frecuencia con la que se encuentra una conversación relacionada con el propio secreto. En cambio, la rumiación mental repetitiva es una consecuencia del afrontamiento desadaptativo (Ottaviani et al., 2013; Wayment et al., 2015).

-En segundo lugar, mientras que el ocultamiento es agotador (Critcher y Ferguson, 2014), se utiliza como estrategia para cada momento de ocultación, la cual es una búsqueda efectiva de objetivos. Es decir, mientras uno no dejar escapar el secreto, se ha cumplido el objetivo de ocultación. Por el contrario, tener la mente continuamente en el secreto (fuera de los contextos de ocultación) debería interpretarse como una señal de un problema que necesita ser resuelto (Mason & Reinholtz, 2015; Ruby et al., 2013). Cuando una mente vuelve continuamente a una tarea pendiente o un factor de estrés, la gente tiende a inferir que hay un problema a mano. Combinado, esto nos lleva a predecir que la mente rumiando hacia los secretos predecirá con mayor fiabilidad un menor bienestar que la ocultación.

Estas conductas de ocultamiento verbal y de rumiación mental son algo que poco a poco afectará cognitiva y psicológicamente a la persona, incluso llegando al punto de sufrir algún trastorno como sea la depresión, la ansiedad e incluso una menor salud física (Cole, Kemeny, Taylor, & Visscher, 1996). Estas estrategias son utilizadas con el fin de no vernos afectados externamente en ciertos aspectos, como sería el mantenimiento de estatus social, amistades u opinión que los demás tiene sobre nosotros mismos.

El motivo de ocultar esta información, ya comentado anteriormente, es porque tenemos miedo de causar daño a aquellos que involucran (Slepian & Bastian, 2017) o por otra parte el secreto afecta a alguien cercano, siguiendo el ejemplo, en este caso, la principal persona sería tu pareja, después podríamos decir a tus amistades si se lo cuentas o a tus familiares, por la decepción que puedes generar.

Está claro que la información que ocultamos en secreto nos afecta, ya sea a nosotros o a otros, pero bajo nuestro punto de vista, pensamos que sentimos de manera diferente, es decir, si aquella información es referente a uno mismo y no ha sido revelada, sentiremos vergüenza. Otra posible situación, podría ser que alguien de nuestro círculo cercano conozca el secreto porque nos haya visto o se lo contemos. Desde este punto, la línea emocional se bifurca en diferentes áreas.

Confiar un secreto es una forma de compartir socialmente, como lo son la auto -divulgación y la expresión de emociones, pero hay importantes diferencias. La revelación de información personal puede aumentar intimidad interpersonal, y la expresión de emociones puede aumentar el bienestar personal cuando va acompañada de una revalorización. Pero a diferencia de lo que ocurre cuando se conoce a alguien, y

a diferencia de compartir un episodio emocional, confiar un secreto viene con condiciones adicionales. Confiar no es sólo un tipo de revelación: también es una petición de ayuda y confidencialidad (Slepian & Greenaway, 2018; Slepian & Kirby, 2018).

Otra situación que puede surgir es cuando hay una revelación propia hacia los demás de este secreto, donde buscas la aceptación porque el secreto ha generado tanto malestar que psicológicamente ya no puedes seguir sin contarlo, y su reacción es de carácter negativo, aquí es donde sentiríamos una gran culpa por haber sufrido o haber llevado a cabo algo que originase este secreto.

TABLA 1

SUJETO	EMOCIÓN SENTIDA	REVELACIÓN	ACEPTACIÓN	EMOCIÓN FINAL
YO	VERGÜENZA	NO	NO EXISTE	VERGÜENZA
		SI	POSITIVA	ALIVIO Y ALEGRÍA
			NEGATIVA	CULPA

De forma parecida, si el secreto ha sido una revelación por parte de un allegado, trataremos de ocultarlo ya que ha confiado en nosotros para poder guardar ese secreto. De la misma manera que si se tratase de un secreto propio, y buscamos la aceptación, esa otra persona busca la aceptación, por lo que si le restamos importancia será visto por el otro como un acto vergonzoso. Otro factor que puede suponer un agravante, que si al considerar esto no como un secreto, hacemos una revelación, de manera inconsciente porque bajo nuestro juicio no debería ser un secreto, podría darse que la persona y tú perdáis la confianza que había en vuestra relación y además tu seas objeto de una situación, donde no podrás sentir más que culpa, por decepcionar las expectativas de una persona de confianza.

TABLA 2

SUJETO	EMOCION	REVELACIÓN	ACEPTACIÓN	REVELACIÓN INDEBIDA	EMOCIÓN FINAL
OTRO	VERGÜENZA	SI	POSITIVA	NO	ALIVIA Y ALEGRÍA
			POSITIVA	SI	OTRO: ENFADO, TRISTEZA, DESCONFIANZA, ETC. YO: CULPA, DECEPCIÓN
			NEGATIVA		CULPA

1.1. MODELO



1.2.OBJETIVO

El objetivo de este estudio es, en primer lugar, dar a conocer esta área de la psicología, mediante esta investigación y tratar de explicarle a aquellos que no saben y les pueda interesar el tema, que existe tras los secretos y cómo funcionan nuestras mentes. Al no ser un tema muy tratado, en su mayoría la bibliografía existente solo comprende a la población estadounidense, es pues, un punto clave el realizar esta investigación en una muestra, que trataremos de que sea representativa de la población española. Centrándonos realmente en la temática, los objetivos específicos que busca este equipo es que tipo de secretos tiene la comunidad española y que tipo de secretos generan un mayor malestar, referente a las emociones de vergüenza y culpa, tratar de demostrar si hay una relación entre niveles de malestar y si el secreto es propio o no, y si este se ha revelado.

1.3. HIPOTÉISIS

- Creemos que los secretos propios generarán vergüenza.
- Los secretos que ocultamos conscientemente generarán mayores niveles de vergüenza y a su vez un menor nivel de culpa.
- Los secretos procedentes de otras personas producirán en su mayor medida culpa.

2. MATERIAL Y METODOLOGIA

2.1.MUESTRA

Recopilaremos la información sobre los secretos, datos sociodemográficos y niveles de vergüenza y culpa a partir de una muestra de la comunidad española perteneciente a diferentes universidades españolas, tanto jóvenes como adultos. La muestra esta compuesta por 43 participantes, divididos entre 34 mujeres y 9 hombres. La muestra tiene una muestra, con una media de edad de 32,5 años, que gozaban de un buen estado de salud. También se les pregunto por aspectos de personalidad, de carácter religioso, ideología política y lugar de residencia.

2.2.INSTRUMENTOS

Para este estudio utilizaremos una versión traducida, modificada y adaptada del cuestionario CSQ (Common Secrets Questionarie) diseñado por Michael Slepian (2017). La traducción se ha realizado acorde a las cuestiones lingüísticas para facilitar una mejor comprensión de los distintos ítems para la comunidad española a los que se les pasará el cuestionario. Se han adaptado algunas cuestiones, como sean de carácter político o religioso, por distinción, entre el sistema estadounidense y el sistema español. Se mantuvieron las dos secciones originales del cuestionario CSQ, ya que analizaban los secretos y la estrategia de ocultamiento. Además, fue añadida otra sección, donde se estudian los secretos ajenos, debido a que todos los ítems originales eran referentes a uno mismo, por lo tanto, según nuestro modelo e hipótesis, no era posible estudiar la variable de culpa, es decir, hemos añadido ítems con el fin de poder estudiar la culpa y sus niveles con referencia a la muestra. Por último, se añadieron ítems referentes a la intensidad y a que emoción iba asociado dicho secreto, si lo tenía la persona. Para valorar si nuestra adaptación y traducción fuese valida se sometió a los distintos ítems de la escala a un proceso de alfa de Cronbach (TABLA 3) de manera seccional y de manera global. La consistencia global fue bastante buena (0,841).

TABLA 3

Scale Reliability Statistics

	Cronbach's α
scale	0.841

El cuestionario, por lo tanto, contaba con tres secciones: secretos propios, el ocultamiento y los secretos ajenos. La primera sección contaba con un total de 69 ítems, los cuales hacían referencia a una categoría o tipo de secretos. La segunda sección contaba con un total de 39 ítems, donde se valoraban posibles secretos, diferentes a las cuestiones anteriores, donde como se ha dicho se valoraba intensidad como la emoción asociada. Por último, en la sección referente a los secretos ajenos, tenía un total de 15 ítems, los cuales seguían la misma estructura que las secciones anteriores.

2.3.VARIABLES

La variable medidora es o son los secretos, que pueden tenerse o no dependiendo de su temática y de las experiencias de la muestra que conteste al cuestionario. Las variables independientes que trataremos de estudiar son la vergüenza y la culpa, donde estudiaremos y trataremos de verificar que si tienen un papel mediador con este constructo. Para valorar si esto es cierto, será consultado con variables dependientes, como emociones en general o su intensidad.

2.4.PROCEDIMIENTO

Con el fin de fundamentar este estudio experimental, hemos hecho una búsqueda de referencias útiles para poder avalar tanto nuestras hipótesis como alguno de los conceptos, de los que tratamos de explicar o definir. El criterio que se utilizó en primer lugar fue consultar paginas como la APA, psycharticles o PubMed y utilizando el buscador colocando palabras clave como “secret” (secreto en inglés) y las aportadas en el Abstract y seleccionando aquellos artículos que hablasen realmente de la psicología de los secretos, ya que la gran mayoría, habla de secretos genéticos, secretos como ser publicados, secretos más técnicos del ámbito laboral relacionados con el éxito. Una vez seleccionados dichos artículos, se estudió y analizó, si había alguna manera de estudiar este concepto y asociarlo con las emociones. Se pudo progresar adecuadamente, con las referencias empleadas en estos artículos, las cuales sirvieron como referencias para este mismo estudio. A continuación, esta investigación siguió adelante con el descubrimiento del instrumento CSQ, que ya daba una base mínimamente fiable, al ser un instrumento ya publicado, aunque fuese estudiando otra población, por lo que el estudio era medianamente posible. Una vez traducido, adaptado y modificado se paso a personas, mediante redes sociales, como Instagram y WhatsApp para reunir el mayor número de sujetos posibles.

2.5.ANALISIS ESTANDAR

Se utilizó el programa JAMOVI para analizar los datos obtenidos de las respuestas del cuestionario citado anteriormente. En primer lugar, se estudio de manera conjunto, con toda la muestra completa, las diferencias que podían obtenerse en las diferentes situaciones (secretos en general (1), ocultamiento (2) y secretos no ajenos (3)). Se analizó la frecuencia de las respuestas para poder estudiar que emoción se reflejaba más. Se utilizó los estadísticos descriptivos de media y moda para identificar cual era la opinión global de la muestra hacía un secreto y la emoción asociada a dicho fenómeno. Ante la respuesta a esta cuestión, que se comentará en el apartado siguiente, se utilizó las frecuencias obtenidas para poder indagar más a fondo, para poder identificar las posibles diferencias en los ítems, por lo que respecta a la emoción sugestionada y la intensidad de la misma.

Tras estudiar y analizar las tres secciones y establecer unos resultados claros de los diferentes contrastes, se realizó un contraste específico, donde se observó solo las respuestas del género femenino, debido a su gran abundancia en la muestra. Se

estudiaron los mismos estadísticos y se siguió el mismo procedimiento que se ha explicado anteriormente.

Los cálculos de todos estadísticos se realizaron bajo un nivel de confianza del 95%.

3. RESULTADOS

Como se ha dicho anteriormente, intentamos obtener resultados que estuviesen ligados, independientemente de la situación a las emociones vergüenza o culpa. Sin embargo, como se proporciona, a continuación, el mayor número de respuestas obtenidas en el cuestionario reflejaron no sentir ninguna de estas (Opción nº4 en Frecuencias) u otras (Opción nº5 en Frecuencias) diferentes, en la mayoría de los casos, salvo unas excepciones que comentaremos más adelante. Esto se demuestra con los estadísticos como la moda y la media, los cuales siempre estuvieron cerca del valor 4, siendo este constantemente en la moda, y en el caso de la media estando entre el intervalo de 3,50-4,20. (TABLA 4,5,8,9, 11, 15)

TABLA 4

Descriptives														
	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?
	(2)	(2)	(3)	(3)	(4)	(4)	(2)	(3)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(4)
N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.35	3.81	3.65	3.47	3.91	3.79	3.95	3.81	2.84	3.60	3.53	4.05	3.51	3.49
Mode	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

TABLA 5

Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?	Quando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?
(5)	(11)	(12)	(13)	(16)	(15)	(14)	(7)
43	43	43	43	43	43	43	43
0	0	0	0	0	0	0	0
3.81	3.84	2.63	3.88	4.00	3.70	3.81	4.26
4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Algunas de las emociones que reflejaron en la opción 5 los sujetos fueron ira, rencor, alegría, miedo, empatía, orgullo, impotencia, venganza, ilusión.

Si descartamos estas dos posibles opciones, y nos fijamos exclusivamente en la frecuencia y los niveles de intensidad de vergüenza o culpa, podemos decir que, en la primera sección, donde analizábamos secretos en general, hay una similitud en tanto a las frecuencias de ambas emociones. En dichos ítems predominan en 9 la vergüenza, mientras que la culpa predomina en 12 de ellos. (TABLA 6)

TABLA 6 EJEMPLO

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes?

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	3	7.0 %	7.0 %
2	9	20.9 %	27.9 %
3	4	9.3 %	37.2 %
4	24	55.8 %	93.0 %
5	3	7.0 %	100.0 %

Como ya hemos dicho, en cada sección hay excepciones (TABLA 7), en esta sección en particular, el único secreto que destaco por encima del resto de emociones fue el ítem referido a la satisfacción personal con el aspecto físico donde la vergüenza predomino en su gran mayoría, con una intensidad global de más de 6.

TABLA 7

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (12)

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	18	41.9 %	41.9 %
2	2	4.7 %	46.5 %
3	5	11.6 %	58.1 %
4	14	32.6 %	90.7 %
5	4	9.3 %	100.0 %

Por otro lado, ante la gran presencia de una muestra femenina, se hizo este mismo análisis en solo mujeres, el cual no presento ninguna diferencia significativa en ningún ámbito. Tanto los estadísticos descriptivos (TABLAS 8 y 9), de media y moda, como la predominancia de la culpa frente a la vergüenza se mantuvo. Incluso se mantuvo la excepción del aspecto personal en esta situación. (TABLA 10)

TABLA 8

1- Género	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (1)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (2)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (3)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (4)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (5)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (6)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (7)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (8)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (9)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (10)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (11)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (12)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (13)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (14)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (15)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (16)
N	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	2.89	3.33	2.89	3.56	4.00	3.56	4.00	4.22	3.00	3.00	3.89	4.00	3.33	3.11	3.59	3.11
Mode	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

TABLA 9

Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (5)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (11)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (12)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (13)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (16)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (15)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (14)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (7)
9	9	9	9	9	9	9	9
34	34	34	34	34	34	34	34
0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0
3.78	4.00	2.56	3.78	4.00	3.67	3.67	4.22
3.82	3.79	2.65	3.91	4.00	3.71	3.85	4.26
4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
4.00	4.00	1.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

TABLA 10

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (12)

Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (12)	1-Género	
	1	2
1	4	14
2	1	1
3	0	5
4	3	11
5	1	3

La siguiente sección se basaba en la premisa del ocultamiento, bajo esta premisa, también se cumplió el patrón de respuestas a las opciones 4 y 5(TABLA 12) en los ítems referentes a las emociones.

TABLA 11

	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (17)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (18)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (19)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (20)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (21)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (22)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (23)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (24)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (25)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (26)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (27)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (28)
N	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.51	3.84	4.02	3.93	3.81	3.91	3.56	3.88	4.05	3.93	3.86	3.81
Mode	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Si obviamos estas respuestas, la emoción que destacó de las dos analizadas fue la vergüenza, siendo superior y más intensa en 11 de los 14 ítems.

TABLA 12

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (17)

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	5	11.6 %	11.6 %
2	3	7.0 %	18.6 %
3	1	2.3 %	20.9 %
4	33	76.7 %	97.7 %
5	1	2.3 %	100.0 %

La excepción (TABLA 13) en esta sección, que, si cumplía lo que esperábamos en cuanto a los secretos, fue el ítem que preguntaba por la orientación sexual, donde de la misma manera predominó la vergüenza.

TABLA 13

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (22)

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	6	14.0 %	14.0 %
2	1	2.3 %	16.3 %
3	1	2.3 %	18.6 %
4	33	76.7 %	95.3 %
5	2	4.7 %	100.0 %

Por otro lado, el análisis muestral en mujeres no demostró diferencias significativas, ni en los estadísticos, ya comentados ni en la predominancia de que emoción. También de la misma forma, se mantuvo la excepción que se encontró en el análisis muestral global.

Por último, la última sección (TABLA 14) se centraba en los secretos ajenos, pero que conocemos de aquellas personas de nuestro círculo más próximo, como amigos, familia, pareja o compañeros de trabajo.

TABLA 14

Descriptives

	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (29)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (30)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (31)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (32)	Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (33)
N	43	43	43	43	43
Missing	0	0	0	0	0
Mean	3.51	4.02	3.60	3.98	3.74
Mode	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

En este caso, también se siguió el patrón de respuestas de las opciones 4 y 5. Si seguimos el procedimiento anterior y solo analizamos las respuestas obtenidas en las emociones de vergüenza y culpa, no hubo diferencias significativas ni en la intensidad ni en la frecuencia entre una y otra de las emociones.

TABLA 15

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (31)

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	3	7.0 %	7.0 %
2	5	11.6 %	18.6 %
4	33	76.7 %	95.3 %
5	2	4.7 %	100.0 %

Lo único que se puede destacar es que la excepción (TABLA 16) de esta sección fue mucho más frecuente e intensa la vergüenza, esta excepción preguntaba por los secretos relacionados con la familia.

TABLA 16

Frecuencias of Cuando hablas de este secreto ¿qué emoción sientes? (29)

Levels	Counts	% of Total	Cumulative %
1	6	14.0 %	14.0 %
2	1	2.3 %	16.3 %
3	1	2.3 %	18.6 %
4	35	81.4 %	100.0 %

Tampoco en el análisis muestral específico en mujeres no se encontraron diferencias significativas, ni en los estadísticos descriptivos, ya comentados ni en la predominancia de que emoción. También de la misma forma, se mantuvo la excepción que se encontró en el análisis muestral global.

4. DISCUSIÓN

Como ya hemos dicho a lo largo de este trabajo, los secretos son cosas, elementos, información muy personal y que al nosotros ser seres emocionales representarán y tendrán un impacto emocional de alguna forma. Recordando un poco, nosotros hipotetizamos, en base a estudios anteriores, que los secretos propios, creíamos que generarían un mayor nivel de vergüenza y que los secretos ajenos generarían un mayor nivel de culpa. Otra de las premisas que queríamos poner a prueba fue, como la estrategia del ocultamiento afecta a esa persona, es decir cual de las dos emociones generaría un mayor nivel de intensidad, en el cual nosotros creíamos que sería el caso de la culpa.

La realidad fue que los secretos propios generaron, sin diferencias significativas, niveles muy similares en la vergüenza y la culpa en su gran mayoría, pero, siendo la vergüenza la que pudo despuntar con una de las categorías, siendo la del aspecto físico personal, en la cual encontramos la mayor diferencia. Por lo tanto, nuestra hipótesis 1 no se cumplió, porque encontramos la presencia de la culpa, y además en intensidades similares a la vergüenza.

Los secretos que fueron estudiados, bajo la premisa del ocultamiento, se creía que generarían mayores niveles de vergüenza, ya que el hecho de tener que modificar el discurso, para así no entrar a ese tema suponía un gran esfuerzo constante. La realidad

es que esta hipótesis, si se cumplió, siendo mayormente predominante la vergüenza respecto de la culpa, siendo esta primera la que generó la mayor diferencia, en el ítem referido a la orientación o preferencia sexual.

Por último, esperábamos que los secretos ajenos, generasen un mayor de culpa o culpabilidad en las personas, debido a que no habían sido capaces de darse cuenta del sufrimiento o la angustia de las personas, y a su vez, ver como dicho secreto les afectaba y no poder hacer nada para ayudar. La realidad fue que los secretos de este tipo estaban asociados a ambas emociones, tanto vergüenza como culpa, sin diferencias significativas. En aquellas excepciones que si hubo una diferencia fueron los secretos referentes a la familia, los cuales generaron un mayor nivel de vergüenza y no de culpa.

4.1. ASPECTOS PARA MEJORAR

- La forma de preguntar tanto la intensidad como la emoción.
- Con toda la información recopilada en el cuestionario, bajo el criterio de buscar diferencias según las variables demográficas, este estudio se podría ampliar mucho más, ya sea con referencias acerca de la edad, el nivel económico, educativo o incluso en términos de género.

4.2. LIMITACIONES

- La mayor parte de la muestra es femenina.
- Al tratarse de un instrumento, completamente nuevo, aunque en principio consistente internamente hablando, se puede mejorar y modificar y adaptar más, ya sea eliminando ítems que no sean tan buenos como otros o ya sea modificándolos
- Otra limitación del propio test fue que el estilo de pregunta podría ser muy repetitivo y pesado, llegando a hacerse aburrido y fastidioso para las personas.
- Haber limitado las opciones de respuesta, es decir, no dejar a los sujetos seleccionar la opción nº4, ya que, aunque no sea reflejando vergüenza o culpa, entendemos que los secretos, al igual que cualquier información captada por los receptores de nuestro cuerpo tiene un impacto emocional, tras su análisis, comprensión, valoración y evaluación
- Cuantificar el valor de una emoción es muy difícil, debido a su gran subjetividad

5. CONCLUSIÓN

La concepción de los secretos en nuestra cultura normalmente suele ser, cuando hablamos de algo que te da miedo revelar y que temes que te juzguen por ello. En caso de revelarlo, la cual podría ser una vía nueva de estudio, como afecta a estas personas que saben sobre dicho secreto. También es necesario destacar que la concepción de que es realmente un secreto, digamos por su contenido, queda muy limitado, normalmente a aspectos que tienen relevancia a nivel social, como pueda ser acerca de la familia, la orientación o preferencia sexual o el aspecto físico. Es por ello, que, bajo nuestro criterio, muchos ítems, a pesar de ser adecuados, estadísticamente hablando, podrían no

estar bien matizados para los sujetos en las cuestiones referidas a las emociones, ya que puede darse el caso de que no consideren dicha situación como un secreto. Puede ser diferente de la definición de secreto que perciben otras culturas si diese originalmente unos resultados distintos, los cuales se podrían tratar de analizar por tal de buscar diferencias entre las sociedades de diferentes países.

En conclusión, hemos podido comprobar que los secretos pueden ser más complicados de lo que parece en la realidad, ya que no solo podemos sentirnos culpables o avergonzados, sino que también podemos sentirnos orgullosos, enfadados, rabiosos, frustrados, alegres, felices. Creemos que es importante hacer hincapié en este ámbito en un futuro porque los secretos pueden un factor clave en el desarrollo de trastornos, problemas y otras conductas, que inclusive han podido llegar a problemas legales, por ejemplo, los fraudes fiscales, encubrimiento de irregularidades laborales, crímenes, bullying o problemas a nivel cotidiano, como puedan familiares, de amistad o de pareja.

6. REFERENCIAS

- Cole, S. W., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., & Visscher, B. R. (1996). Elevated physical health risk among gay men who conceal their homosexual identity. *Health Psychology, 15*, 243–251. <http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.15.4.243>
- Critcher, C. R., & Ferguson, M. J. (2014). The cost of keeping it hidden: Decomposing concealment reveals what makes it depleting. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*, 721–735. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033468>
- Ottaviani, C., Shapiro, D., & Couyoumdjian, A. (2013). Flexibility as the key for somatic health: From mind wandering to perseverative cognition. *Biological Psychology, 94*, 38–43.
- Ruby, F. J. M., Smallwood, J., Engen, H., & Singer, T. (2013). How self-generated thought shapes mood—The relation between mindwandering and mood depends on the socio-temporal content of thoughts. *PLoS One, 8*, e77554.
- Smart, L., & Wegner, D. M. (1999). Covering up what can't be seen: Concealable stigma and mental control. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 474–486. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.77.3.474>
- Slepian, M. L., Chun, J. S., & Mason, M. F. (2017). The experience of secrecy. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*, 1–33.

Slepian, M. L., & Bastian, B. (2017). Truth or punishment: Secrecy and punishing the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 1595–1611.

Slepian, M. L., & Greenaway, K. H. (2018). The benefits and burdens of keeping others' secrets. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 220–232.

Slepian, M. L., & Kirby, J. N. (2018). To whom do we confide our secrets? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44, 1008–1023.

Wayment, H. A., Collier, A. F., Birkett, M., Traustadóttir, T., & Till, R. E. (2015). Brief quiet ego contemplation reduces oxidative stress and mind-wandering. *Frontiers in Psychology*, 6, 1481.

Mason, M. F., & Reinholz, N. (2015). Avenues down which a self-reminding mind can wander. *Motivation Science*, 1, 1