

¿Cómo respondemos a lo que nos ocurrió?

Culpa, responsabilidad y arquitectura de significado

Autor: Daniel Andrés Mora Lugo/ *Licenciado en educación e investigador de la condición humana y sus ecosistemas relacionales.*

Fecha de publicación: Julio 31 de 2026

Versión del documento: 1.01

Resumen

¿Cómo estamos respondiendo a las heridas e injusticias que hemos vivido? En este artículo exploramos la diferencia entre culpa y responsabilidad, y cómo la manera en que respondemos a lo que nos ocurrió puede transformar nuestra relación con el pasado, recuperar nuestra capacidad de actuar y darle un nuevo sentido a la vida.

Palabras clave

Responsabilidad, Culpa, Agencia, Trauma, Resiliencia, Locus de control, Indefensión aprendida, Autoeficacia, Arquitectura de significado.

Todos cargamos historias, en ella aparecen personas que fallaron, circunstancias que no elegimos, heridas que no merecíamos y contextos que nos limitaron. Esas realidades son verificables, documentadas y, en muchos casos, profundamente injustas; negarlas no es un acto de valentía ni de madurez, es otra forma de violencia.

Y sin embargo...

...en algún punto de la vida, casi todas las personas nos encontramos con una pregunta que no admite delegación: **¿Qué estoy haciendo hoy con lo que me ocurrió?**

No se trata de una pregunta sobre culpa, sino más bien, sobre responsabilidad. Y esta diferencia aunque sutil en apariencia, lo cambia todo.

Culpa y responsabilidad: dos respuestas distintas

La culpa dirige hacia el origen y hacia la asimetría entre comportamiento y la expectativa moral: *señala quién causó el daño, quién falló, quién debió haber actuado de otra manera y cuál es la manera esperada de comportamiento.* Es una mirada retrospectiva, reflexiva y en muchos casos, una enunciación legítima: hubo personas que causaron daño real, contextos que produjeron sufrimiento e injusticias que merecen ser nombradas como tales.

La responsabilidad, en cambio, es prospectiva, mira hacia adelante. Más que señalar quién causó el dolor, mueve el eje de gravedad hacia *¿Qué vamos a hacer con él? ¿Qué com-*



petencia debemos desarrollar? ¿Cómo vamos a responder a esta situación? La responsabilidad madura reconoce que el sufrimiento existió y le da su adecuado peso dentro de la arquitectura de respuesta y como génesis motivacional del cambio. Por lo cual, siempre invita a dar un paso proactivo para responder razonable y proporcionadamente a la situación en conflicto.

Viktor Frankl (1946), psiquiatra austriaco y sobreviviente de los campos de concentración nazis, llegó a esta distinción desde uno de los contextos más extremos a los que un ser humano ha estado sometido. Allí, Frankl observó que incluso en condiciones de privación y horror absolutos, algo permanecía **irreductiblemente libre: la actitud que cada persona elegía frente a su sufrimiento**. Su conclusión no era un llamado al pseudo-estoicismo ni a la negación del dolor, era una observación nacida de la experiencia extrema —*siempre hay un espacio entre lo que nos ocurre y nuestra respuesta, y en ese espacio reside la última de las libertades humanas*—, no como algo que promete eliminar el sufrimiento sino como oportunidad de resignificación.

¿Por qué quedamos atrapados en las justificaciones?

Si la responsabilidad es posible, ¿Por qué tantas personas permanecen ancladas en la narrativa de lo que les ocurrió, sin lograr moverse de ahí? A continuación algunos mecanismos psicológicos bien documentados.

El psicólogo Julian Rotter (1966) introdujo el concepto de locus de control, que hace referencia a las creencias generalizadas que tiene

Quienes tienen un locus de control externo atribuyen sistemáticamente lo que les sucede a factores externos, es decir a otras personas, la suerte, el sistema, las circunstancias.

una persona sobre el origen de los eventos que le ocurren. Quienes tienen un locus de control externo atribuyen sistemáticamente lo que les sucede a factores externos, es decir a otras personas, la suerte, el sistema, las circunstancias. Quienes tienen un locus interno de regulación, en cambio, perciben sus propias acciones y decisiones como factores que influyen o determinan lo que les acontece. Investigaciones posteriores han mostrado consistentemente que un locus de control interno se asocia con

mayor bienestar psicológico, mayor resiliencia y mayor capacidad de recuperación frente a la adversidad.

Pero hay algo más profundo aún, Martin Seligman (1975), en sus investigaciones sobre la indefensión aprendida, demostró que cuando una persona experimenta durante períodos prolongados situaciones en las que sus acciones no producen ningún efecto sobre los resultados, aprende — *literalmente, aprende* — que actuar no sirve. La indefensión aprendida no es una debilidad de personalidad: es una consecuencia lógica y predecible de haber vivido en entornos donde la agencia no tenía cabida. Cuando ese patrón se instala, la persona no queda atrapada en las explicaciones porque sea perezosa o cómoda: queda atrapada porque su sistema nervioso aprendió que moverse no cambia nada.

A estos mecanismos se suma otro fenómeno igualmente documentado. Ronnie Janoff-Bulman (1992), en su teoría de las suposiciones fragmentadas, propone que el trauma no solo produce dolor: destruye las creencias fundamentales que una persona tiene sobre el mundo y sobre sí misma — *que el mundo es benevolente, que los eventos tienen sentido*

y que uno posee valor propio—. Cuando esas suposiciones se quiebran, algunas personas logran reconstruirlas gradualmente. Otras quedan organizadas alrededor de la ruptura misma: **la herida deja de ser algo que les ocurrió para convertirse en el lugar desde el que perciben, interpretan y habitan el mundo.** En esos casos, la identidad no se construye a pesar del daño recibido, sino a partir de él.

El cuerpo también recuerda

El daño causado por otros no es solo un relato que alguien se cuenta a sí mismo, es una realidad que se inscribe en el sistema nervioso, en los patrones de respuesta emocional y en la arquitectura fisiológica y nuclear de cómo una persona procesa el mundo.

Bessel van der Kolk (2014), en su investigación sobre trauma, ha mostrado que las experiencias de violencia, negligencia o traición dejan marcas neurobiológicas verificables que afectan la capacidad de regulación emocional, la percepción de amenaza y la posibilidad de confiar en otros. En otras palabras: el cuerpo recuerda lo que la mente intenta procesar. **Y mientras ese registro no sea reconocido y trabajado adecuadamente, la exigencia dictatorial a responder sensatamente puede sonar — y con razón — como una exigencia cruel.**

Todo esto es crucial para comprender sin condescendencia por qué algunas personas tienen enormes dificultades para asumir la postura de responsabilidad. No se trata de una falla moral, sino de un patrón bio-cognitivo, neurológico y emocional que requiere ser reconocido antes de poder ser transformado.

Por eso, el desarrollo de una capacidad de respuesta proporcional, simétrica y consis-

te frente a las situaciones y los deberes de la vida y las relaciones, no es exclusivamente una proclamación voluntariosa de *“échele ganas”*. Sino más bien, un proceso que contiene un sinnúmero de pasos: protocolos, reflexiones, metacogniciones, desarrollos, rehabilitaciones y acompañamiento, además de caídas, retrocesos y recuperaciones, pero que en su origen está atravesado por algo que ningún determinismo neuropsicológico puede suplantar y no podemos pasar por alto: **el deseo y elección libre y soberana que tiene cada persona de realizar esta ardua travesía de sanación o no**, cuando es invitada o convocada por factores externos o internos.

La responsabilidad como arquitectura de significado

Cuando el proceso gradual de desarrollo de responsabilidad ocurre, algo poco a poco se desplaza y la pregunta pasa de ser ¿Por qué me ocurrió esto a mí? a ¿Qué puedo hacer yo con esto? ¿A qué me está convocando esto? Y ese movimiento, aunque aparentemente sutil, transforma por completo la relación que una persona tiene con su propia historia.

Esto ha sido descrito como la búsqueda de sentido incluso dentro del sufrimiento. No el sentido que justifica lo que ocurrió, sino el sentido que permite construir algo a partir de ello. Esa construcción no borra el pasado, lo resignifica y le devuelve a la persona algo que la violencia intentó quitarle: La verdad de que fue, es y siempre será un ser de valor e importancia.

Albert Bandura (1977), describió este proceso en términos de autoeficacia: la creencia de que las propias acciones tienen capacidad

La autoeficacia no es un rasgo fijo de personalidad: se desarrolla, se fortalece con la experiencia y puede ser cultivada deliberadamente.



de influir en los resultados. Lo relevante de su investigación es que la autoeficacia no es un rasgo fijo de personalidad: se desarrolla, se fortalece con la experiencia y puede ser cultivada deliberadamente. Quien aprende a actuar desde la responsabilidad y observa que ese comportamiento produce efectos reales en su vida y en la de los demás, va construyendo progresivamente un andamiaje psicológico distinto: uno en el que el pasado no determina el futuro de manera absoluta.

Responsabilidad sin culpa: la distinción que libera

Hay un malentendido frecuente que conviene despejar con claridad: **asumir responsabilidad sobre la propia respuesta al dolor no equivale a decir que lo que ocurrió fue justo, ni que quien causó el daño no debía o debe responder por ello, ni tampoco equivale a negar el sufrimiento o convertirlo prematuramente en lección.** Es más bien reconocer que vivir anclado a la narrativa de transgresiones impuesta sobre nosotros por quienes nos hicieron daño tiene un costo enorme en nuestra vida. Independientemente del tipo de abuso que hayamos recibido o de quién lo haya hecho: el resentimiento sostenido, esperar a que el otro reconozca el daño que nos causó, construir la identidad alrededor de la herida, todas estas posturas tienen consecuencias graves y problemáticas sobre la calidad de nuestra vida.

La responsabilidad, entendida de esta manera, no es una carga adicional que se suma al daño ya recibido. **Es, paradójicamente, una forma de recuperar algo que el daño intentó quitar: la agencia, la capacidad de decidir, la posibilidad de que lo que viene no sea la repetición del miedo, el rencor y la angustia una y otra vez.**

La pregunta final

En última instancia, cada persona se enfrenta en algún momento a una versión de la misma pregunta: ¿Qué estoy haciendo con lo que me ocurrió? Reiteramos, no para negar los eventos de maltrato, minimizar las heridas o justificar las injusticias, sino para reconocer que, mientras sigamos viviendo, esa pregunta nos pertenece, y que la postura que adoptemos frente a ella define, más que cualquier otra cosa, la arquitectura desde la cual le damos sentido a la vida.

Referencias

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. Free Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.