

## Las metidas de pata desde la Teoría de la Mente (ToM): La empatía como solución mediadora

### The blunders from the Theory of Mind (ToM): Empathy as a mediating solution



**Tonantzin Granillo Rubio**

[gr216242@uaeh.edu.mx](mailto:gr216242@uaeh.edu.mx)

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, UAEH



**Rubén Avilés Reyes**

[ruben.aviles.reyes@uabc.edu.mx](mailto:ruben.aviles.reyes@uabc.edu.mx)

Universidad Autónoma de Baja California, UABC

#### Resumen

Las “metidas de pata”, como se les llama coloquialmente, son errores comunes y cargados de imprudencia que se cometen en entornos sociales. Estos errores se manifiestan principalmente, aunque no exclusivamente, a través del habla, los cuales pueden causar vergüenza, incomodidad o malentendidos tanto para el que lo comete como para la persona afectada. Estas metidas de pata pueden ser comentarios inapropiados o faltos de sensibilidad hasta acciones que no son intencionadas, pero que su ejecución da como resultado una consecuencia negativa. Ante la incapacidad de reconocer y gestionar de manera eficaz las situaciones donde la parte actora “mete la pata” (imprudencia), se considera que la empatía y las habilidades comunicativas, juegan un papel importante para la resolución del conflicto y la prolongación de relaciones saludables. El presente artículo explica las metidas de pata desde la Teoría de la Mente y cómo la empatía surge como solución mediadora ante los efectos sociales negativos de este error común.

**Palabras clave:** *Metidas de pata, teoría de la mente, empatía.*

## Abstract

The famous “gaffes,” as they are called colloquially, are common and reckless mistakes that are committed in social environments. These errors are manifested mainly, although not exclusively, through speech, which can cause embarrassment, discomfort, or misunderstanding for both the maker and the person affected. These gaffes can range from inappropriate or insensitive comments to unintentional actions, but whose execution results in a negative consequence. Given the inability to recognize and effectively manage situations where the actor makes a mistake, it is considered that empathy and communication skills play an essential role in resolving conflict and prolonging healthy relationships. This article explains the blunders from the Theory of Mind and how empathy emerges as a mediating solution to the negative social effects of this standard error.

**Keywords:** *Gaffes, theory of mind, empathy.*

## Introducción

### **Metidas de pata: ¿término científico o coloquial?**

Seguramente todos hemos “metido la pata” alguna vez en nuestra vida, ejemplos comunes de estas metidas de pata podrían ser el llamar a alguien por el nombre equivocado, mandar un mensaje de texto o correo electrónico a otro destinatario, reaccionar de manera inapropiada debido a un malentendido como reírse en un

momento serio o hacer un comentario inapropiado; comentar que se consideran ofensivos o insensibles sin darse cuenta cómo bromear sobre temas delicados, e incluso en ámbitos culturales es común no entender o respetar las costumbres y tradiciones de otra cultura, como no quitarse los zapatos al entrar en una casa donde es costumbre hacerlo, saludar de

beso o mano a alguien o actuar de una manera culturalmente inapropiada.

El término “metidas de pata” viene del francés “Faux pas”, que su traducción al español sería “paso en falso” o “metida de pata”, expresión que se utiliza frente a violaciones de normas en un contexto social (Goffman, 1959). Es decir, describe aquellos errores en una acción o expresión “imprudente” donde no se tiene la intención de incomodar al otro o a los otros frente a una situación social. Las metidas de pata donde existe una tercera persona involucrada generan incomodidad al cometer el error y lleva al individuo a estados emocionales complicados basados en la vergüenza, e incluso llegar a sentir enojo o decepción con uno mismo por la falta no intencionada, pero... ¿Qué es lo que se siente por la otra persona?, ¿Existe un sentimiento hacia la persona afectada? ¿Es solo un error verbal o motriz? Lo interesante en estas cuestiones es que las metidas de pata pueden explicarse desde la neurociencia a través de la Teoría de la Mente (“ToM” por sus siglas en inglés).

La Teoría de la Mente hace referencia a la capacidad que posee el ser humano para predecir y comprender los conocimientos, acciones, intenciones, pensamientos y emociones de otras personas (Tirapu-Ustároz et al., 2007). Estudios recientes en neurociencia cognitiva establecen una estrecha relación entre la Teoría de la Mente y la empatía.

Desde las neurociencias, la ToM se sustenta desde tres importantes regiones del cerebro: la corteza prefrontal medial es importante en la reflexión de los estados mentales propios y ajenos; la corteza temporoparietal es otra importante área que resulta ser la clave en la percepción de las intenciones y creencias de otras personas; y finalmente, pero no menos importante se encuentra el sistema límbico, donde áreas como la amígdala y el círculo cingulado anterior son protagonistas en la regulación emocional y la empatía (García et al., 2011; Labbé et al., 2019), junto con la corteza orbitofrontal (Schoenfeld, & Friston,

2019; Kahnt & Tobler, 2016; Padoa-Schioppa & Assad, 2006).

Diversas investigaciones han explorado que, derivado de la conexión de estas regiones y las áreas responsables de procesar la empatía, son básicas para el desarrollo de la ToM efectiva dentro de un contexto social (Schurz et al. 2019; Rieffe & Meerum, 2017; Lamm et al. 2016). E incluso hormonas y neurotransmisores han demostrado mejorar la efectividad de la ToM, donde, solo por mencionar, la oxitocina (Lemmel, 2024) se hace presente dentro de la comprensión de estados mentales ajenos como un elemento químico involucrado en esta función tan compleja (De los Ángeles Morocho-Parra & Zamora-Valencia, 2024).

La empatía es una de las habilidades sociales que más influencia ha tenido en los últimos años y ha sido estudiada desde su origen hasta sus abordajes actuales. Con el origen de la palabra *empathón* (sentir) en la antigua Grecia, su definición la identificó como la

capacidad humana de sentir o sentirse dentro del otro (Olmedo-Carrillo & Montes-Berges, 2009). Con el establecimiento de su definición desde la psicología por parte del psicólogo y filósofo Theodor Lipps a principios del siglo XX, la empatía tomó fuerza al convertirse en una variable de la psicología digna de ser estudiada y es cuando Titchener reconoce sus aportaciones sociales (López et al., 2014).

Al momento de ser reconocida como una variable psicológica importante, autores como Freud, Mead, Adler, Piaget, Kohut, Watson, etc. integran a la empatía como un elemento importante en el desarrollo de sus teorías (Olmedo-Carrillo & Montes-Berges, 2009) y la definen desde sus propuestas atendiendo a las directrices de sus estudios considerando las necesidades y campos de estudio en la cual va a ser aplicada. Finalmente, su uso y definición aterrizó en el campo de las relaciones sociales y los valores inherentes del ser, definiéndola como una habilidad que dota al individuo de capacidad para la

comprensión y reconocimiento de las conductas, actitudes, emociones y sentimientos de los demás que sirve simultáneamente como agente motivador para la construcción de relaciones positivas donde el individuo muestra disposición en el entendimiento y ayuda en situaciones desagradables que puedan sucederle a alguien más (Hodges & Myers, 2007; Mason et al., 2019; Morgade-Salgado, 2000).

Para el año 2018, la Organización Mundial de la Salud, posiciona a la empatía junto con la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales como las tres habilidades básicas y más importantes para la vida, gracias a su desarrollo en el inicio y mantenimiento de relaciones sociales positivas y en pro de la sociedad (World Health Organization, 2018, 2019, 2020).

### **Relación entre las metidas de Pata y la teoría de la Mente**

Explicado desde la Teoría de la Mente,

“las metidas de pata” son el resultado de la incapacidad del individuo para anticipar o comprender cómo la otra persona percibirá nuestras acciones o palabras no intencionadas. Basándonos en esta teoría, las metidas de pata surgen a partir de un deterioro “heterometacognitivo” el cual, como lo mencionan Tirapu-Ustárroz y colaboradores (2007) hacen referencia a cómo un sistema cognitivo tiene la capacidad de conocer el contenido de un sistema cognitivo diferente al suyo, atribuyendo estados mentales en su cognición de intención y conocimiento (Cuff et al., 2016; Van der Graaff et al., 2018; Dziobek & Schulte-Rüther, 2019).

Algunos ejemplos de esta incapacidad ocurren bajo diversas situaciones: cuando el individuo no tiene la capacidad de percibir o tiene una mala interpretación de los estados emocionales de los demás, la probabilidad de actuar o responder de manera errónea o fuera de contexto lo que da pie al surgimiento de acciones o comentarios faltos de sensibilidad, cuando decimos algo que

resulta gracioso, pero en realidad es incómodo u ofensivo para alguien más, lo que lleva a la incapacidad para considerar puntos de vista ajenos a los propios. Esta incapacidad puede dar como resultado la malinterpretación de sus reacciones (Abreu et al., 2020; Jones & Pittman, 1982; Baumeister & Leary, 1995).

Otro ejemplo común es la ausencia para la anticipación de reacciones derivadas del efecto de acciones o palabras, aumentando la posibilidad de ser víctima de eventos incómodos. Por otro lado, la falta de empatía en situaciones que lo requieren da pie a dañar emocionalmente a la otra persona e incluso a dañar la relación debido al sentimiento de menosprecio o falta de atención con respecto a su situación actual (Decety & Jackson, 2015; Smith & Smith, 2019). Y finalmente, las cuestiones sociales y culturales juegan también un papel importante en las metidas de pata comunes en el intercambio cultural, aquello que en una cultura se considera aceptable puede resultar ser totalmente

inapropiado en otra y el desconocimiento o la falta de información nos pueden llevar a cometer metidas de pata tan graves que, en situaciones y ejemplos reales, han llegado a tribunales internacionales (Herceg, 2015; Derlega & Grzelak, 2016; Sahlstein & Smith, 2020).

### **El papel de la empatía: ¿Falla o solución?**

La empatía al ser parte importante de la Teoría de la Mente y fungir como una de las variables causantes de las meteduras de pata, juega un doble papel, pues también se posiciona como un agente en el manejo de este común error mitigando el impacto negativo que el comentario o acción generando y reparando la relación dañada (Zaki & Ochsner, 2018; Dziobek & Fleck, 2019; Toro et al., 2023).

Son variados los procesos psicológicos y emocionales a través de los cuales la empatía funciona como mediador ante las meteduras de pata, tanto en la persona que comete el error, en la persona

ofendida y en aquellos que presencian la falla. De primera instancia la autoconciencia facilita a que con la empatía, se tenga la capacidad de reconocer que se ha cometido un error y comprender el impacto que puede tener donde los sentimientos de culpa y vergüenza pueden hacerse presentes como motores para la reflexión del propio comportamiento (Papp & Cummings, 2016; Glick & Fiske, 2017).

Derivada de la Teoría de la Mente, la empatía cuenta con la capacidad de imaginar el sentir de los demás, permitiendo considerar como el propio error ha afectado a alguien más; el analizar la situación posicionándose en el lugar del otro ayuda a comprender el impacto emocional y psicológico que la metida de pata ha provocado (Dziobek & Fleck, 2019).

La empatía se involucra también con la resonancia emocional, la cual consiste en tener una respuesta emocional que coincide con la de alguien más. Con

esta resonancia emocional, se puede sentir una preocupación honesta por el bienestar de la otra persona, fungiendo como motivador para el cambio de conducta que se deriva en dos vertientes: corregir el error o aliviar el daño causado (Glick & Fiske, 2017).

La regulación emocional resulta ser constructiva en el abordaje de situaciones incómodas derivadas de la metida de pata, donde la empatía ayuda en el manejo de las emociones negativas propias, ayudando en la prevención de la intensificación de la situación y promoción de soluciones objetivas (Papp & Cummings, 2016).

Como conducta prosocial, la empatía facilita la expresión de disculpas honestas a través del reconocimiento del error propio, mostrando un deseo real de sanar y reparar el daño. Las metidas de pata gestionadas a través de la empatía ayudan en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales por el efecto de reconocer errores y mostrando interés por



el bienestar ajeno (Lerner, 2015; Batson & Ahmad, 2019).

### Conclusiones

El presente artículo ha explorado las “metidas de pata”, errores comunes que afectan directamente las interacciones sociales. Se ha profundizado en cómo la empatía y la Teoría de la Mente (ToM) son conceptos fundamentales para entender la génesis y resolución efectiva de estos errores: la empatía ayuda en la comprensión de los estados emocionales y la ToM ayuda en la interpretación de perspectivas y sentimientos del otro.

El desarrollo de habilidades empáticas no solo ayuda a lidiar con el resultado después de la metida de pata, también ayuda en la prevención de este tipo de errores, proporcionando una mayor conexión y comprensión entre los individuos. Esta comprensión y reconocimiento de las emociones y perspectivas ajenas pueden transformar las meteduras de pata en oportunidades de crecimiento personal y potenciar el fortalecimiento de los lazos sociales.

Las “metidas de pata” son errores que cometemos sin darnos cuenta de ellos, por lo que no existe una intención consciente de causar daño o incomodidad al otro, sin embargo, una vez que se tiene la capacidad de hacer consciente el error, puede ser una oportunidad de crecimiento personal y social. El reconocer y remediar la “metida de pata”, fomenta las capacidades cognitivas y emocionales de la persona, permitiendo el desarrollo favorable de la empatía, ya que permite sentir y reconocer la incomodidad o el desagrado de a quien se dañó, lo que permite una conexión y experiencia significativa en términos de relaciones afectivas, saludables y respetuosas con quienes nos rodean. Por último, la ToM, permite comprender que los humanos generan pensamientos, emociones y acciones propias y diferentes a los demás. Esta comprensión es necesaria para las interacciones sociales, evitando cometer errores como las “metidas de pata”.



## Referencias

- Abreu, E. S., Rodrigues, P. R., Perna, J. M., Mendes, A. N., Mecca, T. P., Días, N. M., & Fonseca, R. P. (2020). Theory of mind complex task: Validity based on relationships with external variables. *psicología: Teoría e Práctica*, 22(2), 124–142. doi:10.5935/1980-6906/psicología.v22n2p124-142
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: the desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Batson, C. D., & Ahmad, N. (2019). Empathy in society: How it shapes our relationships and communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(2), 97-127. <https://doi.org/10.1177/1529100619871015>
- Cuff, B. M., Brown, S. J., Taylor, L., & Howat, D. J. (2016). Empathy: A review of the concept. *Emotion Review*, 8(2), 179-187. <https://doi.org/10.1177/1754073916639652>
- De los Ángeles Morocho-Parra, G., & Zamora-Valencia, F. J. (2024). Mecanismo fisiológico de la oxitocina en el comportamiento humano y las emociones. Revisión bibliográfica. *MQRInvestigar*, 8(2), 1118-1132. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.2.2024.1118-1132>
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2015). Empathy and social perception. *In Handbook of Psychopathy* (pp. 143-162). Guilford Press.
- Derlega, V. J., & Grzelak, J. (2016). The role of interpersonal transgressions in social relationships: A review and future directions. *Personal Relationships*, 23(4), 564-580. <https://doi.org/10.1111/pere.12161>

- Dziobek, I., & Fleck, S. (2019). The role of theory of mind in empathy: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 404-420. <https://doi.org/10.1177/1088868317745254>
- Dziobek, I., & Schulte-Rüther, M. (2019). The role of cognitive and affective processes in the neural basis of empathy. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 167-178. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.013>
- García, E. G., González, J. G., & Maestú, F. M. (2011). Neuronas Espejo y Teoría de la Mente en la explicación de la empatía. *Ansiedad y Estrés*, 17(2), 265-279. <http://eprints.sim.ucm.es/16341/>
- Glick, P., & Fiske, S. T. (2017). The consequences of social missteps: emotional responses to relationship transgressions. *Emotion*, 17(4), 550-563. <https://doi.org/10.1037/emo0000278>
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Anchor Books.
- Hodges, S. D. & Myers, M. W. (2007). Empathy. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (pp. 296–298). Thousand Oaks, CA: SAGE
- Jones, E. E., & Pittman, T. S. (1982). Toward a general theory of strategic self-presentation. And J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on self and identity* (pp. 231-262). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kahnt, T. & Tobler, P. N. (2016). Orbitofrontal cortex and the role of expectation in decision-making. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 316. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00316>
- Keltner, D. & Lerner, J. S. (2015). Emotion and decision-making.

*Annual Review of Psychology*, 66,  
499-525.

[https://doi.org/10.1146/annurev-  
psych-010814-015313](https://doi.org/10.1146/annurev-<br/>psych-010814-015313)

Labbé, T. L., Ciampi, E. C., Venegas, J.

V., Uribe, R. U. S., & Cárcamo, C. C.

(2019). Cognición social: conceptos

y bases neurales. *Revista Chilena de*

*Neuro-psiquiatría*, 57(4), 365-376.

[https://doi.org/10.4067/s0717-  
92272019000400365](https://doi.org/10.4067/s0717-<br/>92272019000400365)

Lamm, C., Batson, C. D., & Decety, J.

(2016). The neural substrate of

human empathy: effects of

perspective-taking and cognitive

appraisal. *Social Cognitive and*

*Affective Neuroscience*, 11(1), 69-78.

<https://doi.org/10.1093/scan/nsv092>

Lemmel, I. C. (2024). Las hormonas de la

felicidad: El poder de la serotonina,

la oxitocina, la dopamina y las

endorfinas para mejorar tu bienestar.

Amat.

López, M. B., Filippetti, V. A., &

Richaud, M. C. (2014). Empatía:

desde la percepción automática hasta

los procesos controlados. *Avances*

*En Psicología Latinoamericana*, 32

(1), 37–51.

[https://doi.org/10.12804/apl32.1.201  
4.03](https://doi.org/10.12804/apl32.1.201<br/>4.03)

Mason, T. A., Calleja, N., Reynoso-Cruz,

J. E., & Bernal-Gamboa, R. (2019).

Análisis psicométrico de una escala

de empatía en niños mexicanos.

*Ciencias Psicológicas*, 223–234.

[https://doi.org/10.22235/cp.v13i2.18  
78](https://doi.org/10.22235/cp.v13i2.18<br/>78)

Morgade-Salgado, M. (2000). Del valor

estético de la empatía al negocio

inteligente de las emociones. *La*

psicología estética de Theodor Lipps

a las puertas del tercer milenio.

*Revista de historia de la psicología*,

21(2-3), 359-372.

Olmedo-Carrillo, P. & Montes-Berges, B.

(2009). Evolución conceptual de la

Empatía. *Iniciación a La*

*Investigación*, 4.

<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/ininv/article/view/307/289>

Organización Mundial de la Salud – OMS

(18 de enero de 2018). Adolescentes:

riesgos para la salud y soluciones.

OMS. [https://www.who.int/es/news-](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-healthrisks-and-solutions)

[room/factsheets/detail/adolescents-](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-healthrisks-and-solutions)

[healthrisks-and-solutions](https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-healthrisks-and-solutions)

Padoa-Schioppa, C. & Assad, J. A. (2006).

Neurons in the orbitofrontal cortex

encode economic decisions. *Science*,

313(5787), 1316-1321.

[https://doi.org/10.1126/science.1128](https://doi.org/10.1126/science.1128356)

[356](https://doi.org/10.1126/science.1128356)

Papp, L. M., & Cummings, E. M. (2016).

Mistakes in relationships: How

communication errors can affect

emotional connections. *Journal of*

*Social and Personal Relationships*,

33(5), 640-661.

[https://doi.org/10.1177/0265407514](https://doi.org/10.1177/0265407514561689)

[561689](https://doi.org/10.1177/0265407514561689)

Puerto, M. A., Cárdenas-Ruiz, S.,

Ramírez-Sierra, Y. V., Alfonso, D.,

Valderrama, J. V. D., & Amézquita,

J. L. N. (2023). Empatía, agresividad

y perdón en contextos de

vulnerabilidad, hostilidad y

seguridad en niños y adolescentes.

Revista Latinoamericana de

Psicología, 55.

[https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v5](https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.3)

[5.3](https://doi.org/10.14349/rlp.2023.v55.3)

Rieffe, C., & Meerum Terwogt, M.

(2017). Empathy in children: The

role of the prefrontal cortex.

*Frontiers in Psychology*, 8, 1741.

[https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.0](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01741)

[1741](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01741)

Sahlstein, E. M., & Smith, D. (2020).

Understanding relational repair: The

impact of transgressions on

relationship quality. *Communication*

*Research Reports*, 37(2), 107-115.

[https://doi.org/10.1080/08824096.20](https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1723423)

[1723423](https://doi.org/10.1080/08824096.2020.1723423)

Santos Herceg, J. (2015). Chascarros,

metidas de pata y faltas de tino: El

error como fuente de la conflictividad

cotidiana entre culturas. *Estudios de*

*filosofía práctica e historia de las ideas*, 17(2), 19-32. Recuperado en 30 de mayo de 2024, de [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1851-94902015000200003&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-94902015000200003&lng=es&tlng=es)

Schoenfeld, M. A., & Friston, K. J. (2019). Functional connectivity between the orbitofrontal cortex and limbic structures: Insights from neuroimaging. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 102, 90-102. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.04.007>

Schurz, M., Radua, J., Tholen, M. G., & Happe, F. (2019). The neural basis of empathy: A meta-analytic approach. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 24-35. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.03.013>

Smith, R. M., & Smith, M. L. (2019). Emotional awareness and empathy: Implications for psychological

health. *Journal of Emotional Psychology*, 12(3), 45-60. <https://doi.org/10.1007/s12345-019-0003-2>

Tirapu-Ustárrroz, J., Pérez-Sayes, G., Erekatxo-Bilbao, M., & Pelegrín-Valero, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente? *Revista de Neurología/Revista de Neurología Electrónica*, 44(08), 479. <https://doi.org/10.33588/rn.4408.2006295>

Toro, R., Barreto-Zambrano, M. L., Garzón-Velandia, D. C., Sandoval-Escobar, M., Pineda-Marín, C., O'Sullivan, C., Taylor, L., Kerezsy-Morales, G. K., Giraldo-

Van der Graaff, J., Carlo, G., & Crocetti, E. (2018). The role of empathy in understanding moral behavior: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, 54(1), 94-104. <https://doi.org/10.1037/dev0000405>

World Health Organization. (2018). *WHO*

*guidelines on health policy and system support to optimize community health worker programs.*

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241513049>

World Health Organization. (2019). *The*

*WHO special initiative for mental health (2019-2023): Universal health coverage for mental health.*

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241516187>

World Health Organization. (2020).

*Health and well-being: A global perspective.*

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240000000>

Zaki, J., & Ochsner, K. N. (2018). The

neuroscience of empathy: Progress, pitfalls, and promise. *Nature Neuroscience*, 21(11), 1655-1662.

<https://doi.org/10.1038/s41593-018-0250-3>