

La vergüenza, un mundo de significados

Freepik

Hace unos pocos días una chica de doce años que estudia primer curso de ESO me contaba lo nerviosa que se iba a poner si tenía que hablar o compartir una información delante de sus compañeros de clase. Comprendiendo ese sentimiento que es tan común en la época de la adolescencia, le intenté transmitir seguridad con algunas pautas tales como que ella era capaz de hacerlo, que además era muy útil que lo fuese entrenando durante la vida, pues de adulta hablará en público de maravilla. No sé si conseguí darle tranquilidad o al menos minimizar su preocupación, lo que sí sé es que cuando otras personas me han dado estrategias a mí me ha ayudado mucho.

Nadie escapa de la vergüenza, esta emoción que hace que los niños se escondan detrás de sus padres cuando llega un desconocido o que experimentan los adolescentes cuando tienen que hablar en clase o decirle a alguien que les gusta. Tampoco escapamos los adultos que queremos que la tierra nos trague cuando pensamos que alguien ha descubierto alguna de nuestras supuestas debilidades, incluso los mayores que a veces se avergüenzan de que otros les cuiden.

Pero ¿de verdad pensamos que la vergüenza puede desaparecer por arte de magia?

Vamos a conocerla un poquito mejor y así en lugar de querer hacerla desaparecer la aceptaremos de forma saludable.

Sentir un poco de vergüenza, como bien nos explica el psiquiatra francés Boris Cyrulnik, es una prueba de una buena maduración biológica y un buen desarrollo de aptitudes de relación con otras personas. En su equilibrio es una emoción que necesitamos para regular nuestra conducta. Un exceso sería una sensibilidad exagerada y



no sentirla sería ignorar el mundo de las otras personas. Aparece en nuestra sociedad sobre los tres años y en la adolescencia se agudiza precisamente porque la mirada de los otros nos parece vital y porque está en construcción el autoconcepto, la autoestima y la identidad. La vergüenza surge de la idea que nos hacemos de la idea que tienen los demás de nosotros, es decir, es una representación y un significado que le damos a lo que ocurre.

En nuestro cuerpo la vamos a reconocer rápido, enrojecimiento, calor, sudores, evitar la mirada de otros y en nuestro cerebro se activa el complejo amigdalino y la sensación que tenemos es miedo y hasta ganas de salir corriendo, huir para escondernos.

Aquí exponemos algunos trucos para gestionar esos momentos:

★ **Confía en ti.** Tu valor como persona es inmenso y quizás te sorprenderías de lo que te pueden admirar otros compañeros.

★ **El tribunal sólo es imaginario.** Nadie te va a someter a un juicio formal, es normal que los demás te miren y te escuchen en ciertas ocasiones, no concedas tanto poder a la mirada externa.

★ **Eres único/a y no defectuoso/a.** No hay nadie como tú, todos tenemos debilidades y somos imperfectos, incluso las personas que piensas que te juzgan. Baja la autoexigencia.

★ **Da lo mejor de ti.** Cuando miras a los demás con amabilidad y respeto incluso cuando sientas vergüenza, recibirás justo eso, amabilidad y respeto, y además, multiplicado.

Sobre todo, acepta que la vergüenza aparecerá en algunos momentos de la vida y que en la adultez se hará más pequeña. Es un sentimiento común de los seres humanos. Cuando veas a alguien avergonzado, acompáñale. Al fin y al cabo, los momentos de timidez también tienen su punto interesante ¿no crees?

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_escritos



1º DE FP BÁSICA INFORMÁTICA
IES MIGUEL DE MOLINOS

La caída del imperio

Un día, Roma fue invadida por un grupo de soldados llamados Los Grandiosos. A estos les gustaba tanto el fútbol que un día fueron a derrotar al Imperio romano, porque se veían capaces para vencerlos. Hubo una pelea tan intensa que se decidió quién ganaba la batalla por un partido de fútbol. A Los Grandiosos les gustaba tanto el fútbol, que se creían que sería muy fácil ganar frente a los soldados del imperio romano pero fue un partido muy intenso. El equipo de Los Grandiosos logró ganar el partido, en el campo más grande e importante de toda la época que era el estadio Caesaorugusto: ese estadio tenía todo lo que una persona se puede imaginar: una piscina, los sillones más cómodos que una persona se puede imaginar, etc. Y el Imperio romano fue derrotado por unas personas de las que todo el mundo se reía, pero cuando se enteraron de que ellos fueron los ganadores, Los Grandiosos pudieron entrar en el nuevo Imperio.