

DATOS
CURIOSOS

Hoy es el día de fin de curso y has sido la elegida para leer la carta de despedida. El año que viene ya estarás en la ESO con los «mayores», que también estarán allí esta tarde cuando leas. Algunos de ellos tienen como *hobby* meterse con los defectos de los demás, pero no vas a darles ni un motivo para hacerlo porque has leído, repasado y ensayado cientos de veces tu discurso.

Ya es casi la hora y vas guapa como un pincel caminando hacia el salón de actos. Allí está tu madre con tu hermano pequeño en brazos. Te da un beso antes de que atraveses la puerta que da acceso a más de mil personas, pero tu hermano te agarra y te deja dos pegotes de chocolate en la cara y en la camisa.

—¡Vamos, te toca! —dice el director...

Al nacer no se experimenta vergüenza, sino que esta se va adquiriendo a medida que nos relacionamos con los demás. Sus primeras manifestaciones se producen entre los 18 y 24 meses de vida.



El **refranero** popular está lleno de expresiones que aluden a esta emoción: «caerse la cara de vergüenza», «tener vergüenza ajena», o «tomarse la de la vergüenza», cuando queda solo una pieza en un plato compartido.

Hay cuatro maneras distintas de **evaluarse negativamente** a uno mismo que muchas veces se mezclan y cuesta distinguirlas:

- El complejo de inferioridad, cuando hacemos más grandes nuestros defectos y creemos que no somos capaces de afrontar las situaciones igual que los demás.
- El sentimiento de rechazo o desprecio hacia nosotros mismos: no nos gustamos y no nos cuidamos.
- La vergüenza y la culpa, que en muchos idiomas se confunde. La diferencia está en quién es el juez que evalúa lo que hacemos. La culpa surge cuando nosotros creemos que hemos hecho algo mal, y la vergüenza es algo social, cuando pensamos que son los demás los que piensan mal de nosotros: surge del miedo a que piensen mal de nosotros.



Algunos autores afirman que la vergüenza no aparece por sí sola, sino que es una **mezcla** de rabia, miedo y tristeza.



En algunas épocas históricas, la vergüenza se ha utilizado como **tortura psicológica**. Era común pasear a los torturados encima de un burro para que la gente se burlara de ellos, dejar a las mujeres desnudas durante horas en lugares muy frecuentados de la ciudad, o pasearlos gritando a los cuatro vientos cuál era el delito que habían cometido.

Una parte de la vergüenza es cultural y muchas veces está asociada a las **partes del cuerpo**. En muchas culturas son los órganos sexuales, pero para la mujer islámica es el rostro y los codos, en China mostrar el pie desnudo, y en Haití, mostrar el cuerpo desnudo si no está tatuado.



Cuando se siente una **vergüenza exagerada**, la reacción natural es querer desaparecer. Esto ha dado lugar a expresiones como «tierra trágame». Está asociada a la timidez o incluso al sentimiento de cobardía.



Aidos era la diosa de la vergüenza en la mitología griega. ¿Cómo sería este personaje en tu propia mitología? Dibújalo y explica los detalles que hayas utilizado.

¿QUÉ PASA SI NO TENGO VERGÜENZA?

ROMPER LAS NORMAS

¿Qué entiendes por un sinvergüenza? Es aquella persona que no piensa en las reacciones que provocan sus acciones en los demás. Puede hacerles sufrir y herir sus sentimientos. Rompe las normas sociales establecidas sin valorar si son necesarias, y solo pensando en su beneficio, o lo que le apetece en cada momento.



MALAS DECISIONES

Sin alguna medida de vergüenza sana nos sentimos muy atrevidos y podemos caer en la provocación de los demás sin razón. Podemos hacerles daño, no mirar las consecuencias de nuestras acciones y tomar peores decisiones.



FALTA DE ARREPENTIMIENTO

La vergüenza es la responsable, en cierto modo, de indicar lo que los demás pueden pensar de nosotros en algunas circunstancias. Si no existiera, y nos diera totalmente igual la opinión de los demás, haríamos y diríamos muchas cosas sin arrepentirnos que seguramente no serían beneficiosas para nosotros u otras personas.



... Investiga sobre el significado de los términos *shame* y *embarrassment* y anota algunos ejemplos de cada tipo de vergüenza.

... ¿Has sentido vergüenza ajena en alguna ocasión? Explica qué significa esta expresión y qué ocurrió.

FALTA DE MADUREZ

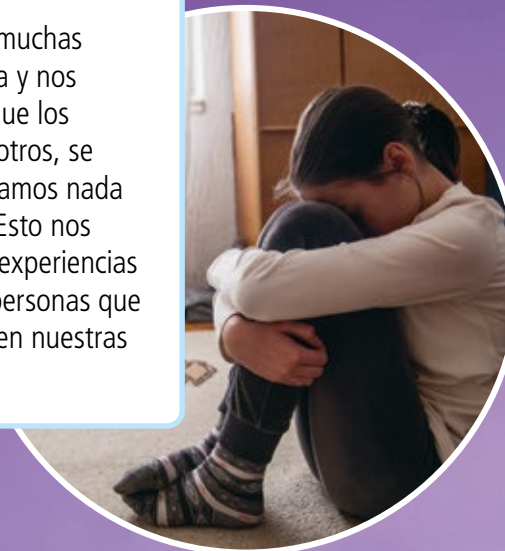
Sentir vergüenza nos protege de ser muy orgullosos y de pensar que todo lo hacemos bien, nos da pistas de que quizás, en el futuro, no se deberían repetir determinadas conductas. Si no se tuviera vergüenza, no maduraríamos ni mejoraríamos nuestra convivencia con los otros.



¿QUÉ PASA CUANDO ME PASO DE VERGÜENZA?

FALTA DE INICIATIVA

Si nos dieran vergüenza muchas cosas de la vida cotidiana y nos impactara en exceso lo que los demás opinan sobre nosotros, se traduciría en que no haríamos nada para no avergonzarnos. Esto nos hace perdernos grandes experiencias o conocer a magníficas personas que pueden ser importantes en nuestras relaciones.



NO CRECEMOS COMO PERSONAS

Está bien ser prudente, pero si cada vez que se puede conocer a alguien o entablar una buena conversación se piensa que no estaremos a la altura o que se burlarán de nosotros, nos privaremos del placer de conversar y saber lo que los demás tienen que decir sobre algún tema. Eso nos impide crecer como personas.



TIMIDEZ

Cuando la vergüenza es asociada a hablar o relacionarse con los demás la llamamos timidez.



Algunos **consejos** que te pueden venir bien son:

- Ten claro que tu opinión vale tanto como la de los demás.
- Sal de tu zona de confort con pequeños pasos para sea cada vez más grande y tú mejor.
- Valora cualquier conversación que tengas y trata de aprender de ella.
- No podemos gustar a todo el mundo, pero es muy importante estar a gusto con la única persona con la que pasas 24 horas al día: TÚ.
- Relaciónate en distintos grupos sociales.
- No dejes que te obsesione lo que los demás piensan de ti o no serás tú mismo.
- Practica ejercicios para reforzar tu autoestima, celebra con tus seres queridos, háblales de lo que te preocupa y no te dejes «nada dentro».
- Recuerda que TODOS tenemos vergüenza de algo. El truco es moderarla, regularla.
- Aprovecha la vergüenza como una oportunidad de mejora, no como una derrota.