

¿CÓMO LA RECONOZCO EN LOS DEMÁS?

Algunas manifestaciones corporales de la vergüenza son:

Llevarse las **manos a la cara** o la boca, echarse el pelo a la cara para cubrirse, cruzar los brazos o morderse los labios.

Se acelera el **ritmo cardíaco**.

Los **vasos sanguíneos** se dilatan.

La **circulación facial** se excita provocando que nos sonrojemos.



Se baja la **cabeza**.

El **cuerpo se encorva** como si quisiera desaparecer. Si es extrema, puede que nos dé por salir corriendo del lugar para evitar la situación.

Pueden aparecer **temblores** o una **sudoración** excesiva.

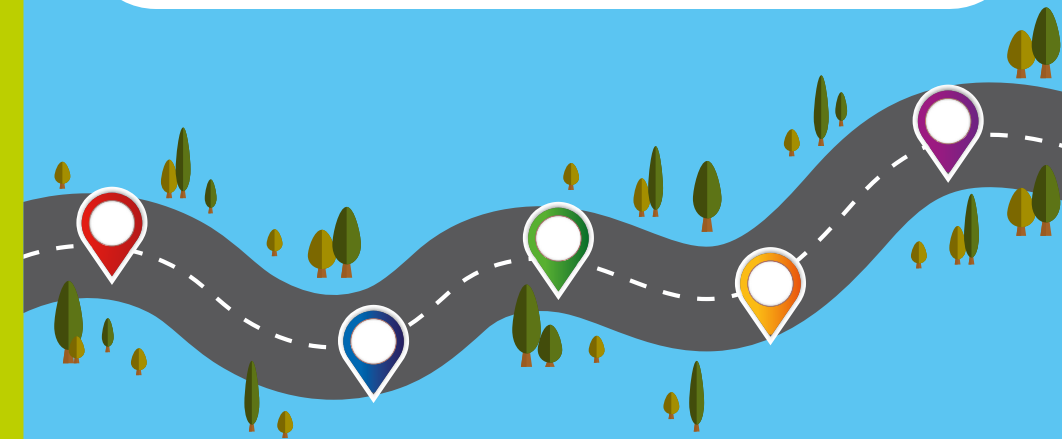
Con una intensidad elevada, se experimentan **náuseas** y **tensión muscular**.

Recuerda que tu actitud ante los demás es la que puede producir en tus compañeros que se avergüencen de sí mismos sin razón. Las burlas, los insultos, los moteos o el *bullying* pueden hacer que alguien sienta tanta vergüenza de sí mismo que se paralice y se haga mucho daño. Por el contrario, apoyarlos, animarlos a hacer las cosas que les cuestan y darles otra oportunidad cuando se equivocan les ayuda a crecer.

- ¿Cuáles son los momentos en los que se siente más vergüenza? Aportad ideas y elaborad un *ranking*.
- ¿En qué situaciones has visto hacer que un compañero o una compañera se avergüence sin razón?
- ¿Qué puedes hacer para evitar las burlas y poner en ridículo a un compañero o una compañera?
- Inventa o investiga sobre algún juego o técnica que ayude a superar la vergüenza. ¿Los ponemos en práctica?

DESAFÍO

Diseña en tu cuaderno una línea del tiempo y anota cinco situaciones de vergüenza o de culpa que hayas experimentado a lo largo de tu vida. Si quieres, puedes dibujarlas o utilizar imágenes que te ayuden a narrarlo a tus compañeros.



Equilibrando mis emociones

Piensa y responde a estas preguntas para saber en qué medida gestionas la vergüenza de forma adecuada.



Busca tu propio final

- Imagina tu propio final y escríbelo. ¿Te gusta el nuestro?

Decides salir. Sabes que todo el mundo va a fijar su atención en tus manchas. La gente murmura y piensas que están hablando de ti. Haces acopio de fuerzas, lees tu carta y, cuando llegas al final emocionada, te despides así:

—Gracias por escuchar. Me gustaría dedicar esta charla a mi familia, en particular a mi hermano pequeño que, como no sabe escribir, ha decidido firmar en mi cara y en mi camisa, como pueden ver. Todo el mundo ríe y te felicita por ser tú misma y por el excelente discurso que acabas de dar.