



LA VERGÜENZA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

NOVIEMBRE 2024

Nº6



¿QUÉ ES LA VERGÜENZA?

LA DEFINICIÓN DE VERGÜENZA ES...

Turbación del ánimo causada por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse.

La vergüenza es una emoción secundaria, según Robert Plutchik. La vergüenza surge cuando nos sentimos **expuestos** o **juzgados** negativamente, ya sea por los demás o por nosotros mismos. Todas, en algún momento de nuestras vidas, la hemos experimentado. Se caracteriza por una sensación de **incomodidad**, **humillación** y **desvalorización** personal. La vergüenza suele estar relacionada con nuestras creencias y valores internos. Convivir con la vergüenza puede resultar complicado porque no nos permite ser auténticas, nos cobijamos en una apariencia, que no manifiesta lo que realmente somos, por temor a que descubran nuestras “debilidades”.

Quien experimenta o ha experimentado la vergüenza, normalmente es porque no encaja o cree que no encaja en lo que se considera lo “adecuado”, casi siempre es miedo a que se le **catalogue** como **imperfecto**, y lo vive de un modo tan intenso, que el **bloqueo emocional** le impide vivir o tener ciertas experiencias de forma plena. Esto a su

vez le genera **frustración** y se considera una persona con **escasas habilidades y capacidades**, se sumerge en una **mediocridad** que siente que no merece.

La vergüenza se apoya en mecanismos de **perfeccionismo** y **control**, en el sentimiento de no ser lo suficientemente adecuada, esto implica una falta de tolerancia y respeto hacia uno mismo, con lo que no le permite, a la persona que siente vergüenza, tener una visión, de sí mismo, más amplia. Si yo no me valido pierdo poder personal y valor para afrontar ciertas situaciones de mi vida, y resolver de forma **constructiva**. Construyo mi vida con la **validación** de los demás y eso hace que mi **autoestima** genere un escenario de **sufrimiento**, en el que se deniega la escucha de una misma en formato **queja**, por no alcanzar la **perfección**.

La vergüenza puede ser **ocasionada por otros** o **autoimpuesta**. A nivel emocional la vergüenza se experimenta con sensaciones de **tristeza, culpabilidad, ansiedad** o **baja autoestima**. Físicamente, la vergüenza puede provocar: *enrojecimiento facial, tensión muscular, sensación de calor o bochorno, pensamientos de huida o de evitación, dificultad para mantener la mirada con la otra persona, confusión mental transitoria...*

La vergüenza nos puede llegar **aislar** de los demás, a generar ansiedad e incluso **depresión**, **limita** nuestro **crecimiento** personal y nuestra opción de **asumir riesgos**, por miedo a perder el control y el juicio de los demás y puede llegar a **bloquear** nuestras **oportunidades**.



PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

¿A qué o de qué sientes vergüenza?

¿Y esa vergüenza que sientes, qué emoción o emociones te generan?

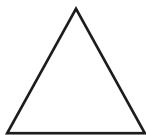
ANSIEDAD

HUMILLACIÓN

SUFRIMIENTO

TRISTEZA

CULPABILIDAD



¿SABÍAS QUE DIBUJAR TRIÁNGULOS ESTIMULA LA FUERZA DE VOLUNTAD?

Te invito a que cojas tu libreta y un rotulador negro de punta fina y empieces a dibujar triángulos, si quieres los puedes colorear, rellenar de texturas etc...

La vergüenza a veces se enmascara en: *adicciones, perfeccionismo, victimismo, promiscuidad, narcisismo, etc.*

Se dice que hay **cuatro tipo de vergüenza básicas**, pero lo importante es vivir la emoción como algo que nos comunica que debemos observar y atender:

1. El amor no correspondido

Cuando nos gusta alguien y nos enteramos que ese amor no es correspondido o nos hemos sentido rechazados o abandonados por alguien, en algunos casos se puede pasar de la vergüenza a la humillación.

2. Exposición indeseada

Cuando te llaman la atención o te menosprecian en público, o te descubren haciendo algo que se considera “como malo o inaceptable”.

3. Incumplimiento de expectativas o decepción

Cuando uno intenta cumplir con un objetivo y falla en el intento y no se realiza las expectativas autoimpuestas o vertidas sobre otras personas.

4. La exclusión o marginación

Cuando queremos encajar en un grupo, o nuestra sensación de pertenencia se puede ver amenazada.

La vergüenza puede llegar a ser agotadora y exasperarte, tanto que en algunos casos, puede ser un elemento dominante en nuestro equilibrio emocional. Rasgos de personalidad como el narcisismo o tendencias autodestructivas, se asocian a la confrontación de la vergüenza.

LA TIMIDEZ

Se conoce como timidez a la sensación de **miedo**, **incomodidad** e **inseguridad** que siente un individuo al momento de **relacionarse** con otras personas, lo que conlleva a que este no se desenvuelva libremente frente a situaciones que involucren la **interacción social**. En la mayoría de los casos las personas tímidas **omiten** sus **opiniones** para evitar exponerse a **humillaciones** o burlas, ya que su **baja autoestima** les hace creer que todo lo que dicen es **insignificante**.

La timidez suele confundirse con la **introversión**, sin embargo estos son términos distintos. A diferencia de la persona tímida, la persona introvertida es aquella que adopta actitudes **reservadas** en su vida, pero el motivo no es que sienta temor o inferioridad frente a otros, sino que disfruta relacionándose con un **pequeño núcleo de individuos**, pues generalmente los introvertidos son personas sencillas que encuentran satisfacción en la lectura, conversaciones interesantes, la naturaleza, los estudios, la música, entre otras cosas, prefieren mantener para sí o compartirlas con amigos que realmente lo aprecien.

No se conoce una causa exacta por la cual un individuo sufre de timidez, pues este es un **rasgo de la personalidad** que se define por la unión de diversos factores. Por una parte se encuentra la genética, ya que se ha demostrado que hereditariamente puede adquirirse la propensión a adoptar determinadas actitudes, esto dependiendo de la manera en cómo el cerebro procesa la información que la

persona recibe, sin embargo, los psicólogos señalan que en el caso de la timidez, la **experiencia individual** juega un papel más determinante.

La timidez se desarrolla a raíz de una **mala experiencia** en las **relaciones sociales**, en la edad escolar es común que los niños y niñas se **burlen** de otros, los **excluyan** e **ignoren**, por lo que estas podrían ser razones que la originen. De igual forma, los **complejos** que el individuo tenga sobre su **cuerpo**, por padecer alguna enfermedad, anomalía o simplemente no estar a gusto con alguna parte de él o ella, pueden causar timidez.

¿ERES TÍMIDO/A O INTROVERTIDO/A?

TÍMIDO/A

Intento pasar desapercibido/a.

Tiendo a no dar mi opinión.

Evito el contacto visual con las personas.

Suelo reprocharme, en ocasiones, algunas de mis actitudes.

Tiendo a tener pensamientos negativos sobre el contexto social.

INTROVERTIDA/O

Me siento a gusto estando solo/a.

Para mí es importante la autenticidad de las personas.

Me distraigo con facilidad y prefiero ambientes tranquilos.

Mi grupo de amigos/as es reducido.

No me siento cómoda/o en lugares donde hay mucha gente.

EL AVERGONZADO

Uno a veces se calla porque quiere **protegerse**, la **comunicación sincera** no fluye con respecto a los demás, ni con nosotros mismos, nos da **miedo** o **vergüenza** descubrir una parte de nosotras “**inaceptable**”, “**inadecuada**” o incluso “**tenebrosa**”. Finalmente en este **no querer compartir** por miedo a...termina depositando en nosotros, un discurso interno, que acaba convirtiéndose en algo externo, dejamos ver aquella parte más **amable** o la más **aceptada** por la **sociedad**, en la que nos ha tocado vivir.

Nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás en términos muy **superfluos**, no compartimos nuestras **emociones**, por temor a que nos hagan daño, no nos **entiendan**, no nos **crean** o nos **juzguen**, mejor “calladitos y calladitas”. Cuando uno, no expresa la emoción por vergüenza, se manifiesta con más ímpetu, coge más fuerza.

Somos más dados a compartir emociones como la alegría o incluso la pena para poder aliviar la tristeza de otros, pero cuando sentimos **vergüenza** por una situación o una persona, que ha generado una huella emocional en nosotros, ya resulta más difícil, podríamos estar hablando de **experiencias traumáticas** como el **incesto**, **agresión sexual**, **abuso** o **maltrato emocional** etc... El avergonzado **oculta** normalmente sus vivencias para no incomodar a las personas a las que quiere, para no ser **despreciado** y para **proteger su imagen**.

Por eso el avergonzado prefiere lo **anodino**, lo **superficial**, lo **distante**, donde se siente menos incómodo. El **confesar** a veces es **difícil** porque el hacerlo es un **acto de confianza** en el otro, entregarnos a que nos pueda **juzgar**. El **exponerse** demasiado tiene sus **riesgos**, el avergonzado se siente menos que el otro, es **víctima** de sus propios **prejuicios** y de los demás. Intentamos desaparecer de la mirada del que es más que yo, del que se presenta o percibo como **dominador**.

En el mundo íntimo de una **avergonzado** habita un **detractor obsesivo** que no cesa de murmurar, eres **despreciable**, mientras que en el mundo interior de un **culpable** hay un tribunal que le condena constantemente es culpa tuya.

El avergonzado se **esconde** para sufrir menos o trata de **revalorizarse** a los ojos del otro culpable, por lo que se **castiga** para **espiar** su **pecado**: *“No tienes más que lo que te mereces”*. El sentimiento de culpabilidad no tiene ningún punto en común con el de la vergüenza, aunque el hecho de no tener los mismos orígenes no les impide emparejarse.

Sufro lo que veo en mí en la **mirada** de los **otros**. La **vergüenza** permanece **muda**.

Una se adapta a la vergüenza mediante comportamientos de **evitación**, de **ocultación** o **retirada**, que alteran la relación, y sin embargo, de un modo u otro, siempre se acaba saliendo de ella.

COMBINACIÓN DE EMOCIONES

Partiendo de las ocho emociones básicas según, Robert Pluchik, combinadas entre sí, daría a otras emociones.



EMOCIÓN OPUESTA
ORGULLO



Satisfacción personal que se experimenta por algo propio o relativo a uno mismo/a y que se considera valioso.



EL ORGULLO

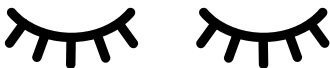
Para superar la vergüenza, debemos **enfrentarla** en lugar de **evitarla**, solemos evitar situaciones que nos generan vergüenza. El **orgullo** es el **antídoto** de la vergüenza. Para ello es apuntar mentalmente o tener presente aquellas situaciones en las que nos hemos sentido orgullosos o aquellas personas que nos han manifestado su agradecimiento por nuestra ayuda o por nuestro trabajo etc. Otras opciones es **exponernos**, cuando nos sentimos preparadas, a situaciones en las que en un pasado nos **abrumaba**, nos **avergonzaba**.

En este caso el orgullo es **saludable**, se caracteriza por una **confianza** en uno mismo, que impulsa el **crecimiento personal y profesional**. Sin embargo, el **orgullo excesivo** puede llevar a comportamientos **arrogantes** y a una falta de **empatía** hacia los demás.

La vergüenza nos **ayuda** a estar **pendientes** de la **reacción** de los **demás** hacia nosotros, la **ausencia** de la emoción puede hacer que las **opiniones** de los demás nos sean **indiferentes**. El **punto intermedio** sería ni un extremo ni el otro.

Las personas con **orgullo excesivo** tienden a **rechazar críticas constructivas** y a **sobrevalorar** sus **capacidades**. Este tipo de orgullo puede ser **perjudicial**, ya que impide el **desarrollo personal** y las **relaciones** interpersonales **saludables**. Una de las causas más comunes del orgullo es la **inseguridad**.

En contraste, el orgullo saludable fomenta la **autoaceptación** y el **respeto** mutuo, permitiendo un equilibrio entre la **autoconfianza** y la **humildad**.



CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



**¿De qué te has sentido
orgullosa/a?**



TU ESPACIO DE ORGULLO

Siéntete orgulloso/a. Dibújate a ti mismo/a, no te centres en el resultado, lo que importa es este momento en el que te estás dedicando a ti y disfrutando de ello.

LA ACEPTACIÓN

Si nos **negamos** a nosotras mismas e intentamos **adaptarnos** a las **expectativas** de los demás, estaremos alejadas de nuestra **autenticidad**. **¿Qué van a pensar de mí si explico realmente como me siento?** Evitar destacar, **huir** de cualquier momento en el que se pueda llamar la atención o **rechazar** invitaciones a opinar o realizar determinadas actividades, son mecanismos desarrollados por la emoción de la **vergüenza**. La vergüenza desea que nos volvamos **invisibles** y para ello, es capaz de poner en marcha mil y una **estrategias**. Ocultamos quiénes somos porque el **miedo** y la **inseguridad**, por lo tanto, experimentar esta emoción implica una falta de **respeto** y **tolerancia** a uno mismo. Tener vergüenza es **no reconocerse**. **¿Cómo hacer frente a la vergüenza?** Lo primero de todo es **reconocer** y **aceptar** que sentimos vergüenza y hacer una reflexión en qué medida nos está **limitando**. Si lo hacemos con **sinceridad**, descubriremos que nos hemos vuelto **invisibles** a nuestros ojos y que nos medimos y valoramos según lo establecido por los otros.

Concernos, conectar con nosotros y **mostrarnos** tal y como somos, sería el siguiente paso para seguir a comenzar a ser **visibles**. Quizás no será fácil **romper** con ciertos moldes o **hábitos** adquiridos, que te ocultaban, ya que es como si estuvieras *“mudando de piel”*.

Otro paso que nos puede ayudar es localizar a partir de dónde se **originó** todo, esto nos proporcionará información sobre en qué momento o momentos **sufrimos** y nos

exigimos más, esperando la **aceptación** de los otros y la creencia que nos hemos **fallado** a nosotros mismos y a los demás.

El **objetivo es liberarnos** de las **expectativas**, de esas **trampas mentales** que nos impiden ser nosotras y comenzar a obtener **seguridad**, eso nos dará un conocimiento de nosotros mismos de un modo asombroso, quizás podamos descubrir **talentos** que teníamos **ocultos**.

La **aceptación** de cómo realmente somos, **sin juzgarnos**, nos ofrecerá una visión mucho más amplia de nosotros mismos, y de los demás. **No somos mejor ni peor** que nadie. Lo más importante es ser **íntegros** y **coherentes** con nosotros mismos, pero para eso primero debemos **reconectar** y **reconocernos**.

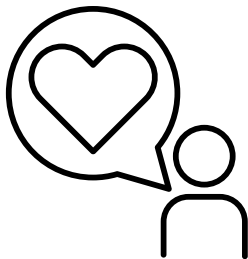


ZONA DE ACEPTACIÓN

Te propongo un ejercicio: ponte delante de un espejo y mírate detenidamente ¿Qué ves? ¿Cómo eres? ¿Cuáles son tus cualidades? ¿Qué es lo que necesitas?.

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos
del odio**





LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

SERENDIPIA (Inglés)

*La magia de encontrar algo valioso mientras
se busca otra cosa.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

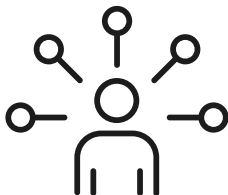


ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE

Dedica un tiempo de tu día a “*autoexplorarte*”, en ver lo que has hallado en tu interior y expresarlo, o bien a través de la escritura, el dibujo, el collage, o el compartirlo con alguien etc...



Los ejercicios, preguntas, garabatos, juegos...como quieras llamarlo que propone el Fanzine Faemo, son pequeñas “pildoritas” para que puedas autodescubrirte, igual ya lo has hecho, lo estás haciendo y esto para ti es archisabido ¡¡Enhorabuena!!!. Lo que quiero decir: lo ideal para un autodescubrimiento es que no te quedes con esto solo, ya que es una partícula de lo que puedes revelar sobre ti, avanza muchooooo másssss ¡¡Te lo mereces!!



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc... es importante para mi. Te leo y te siento en:
faemocreatividad@gmail.com





“La emoción compartida alivia al herido”

*Morirse de vergüenza:
El miedo a la mirada del otro
de Boris Cyrulnik.*