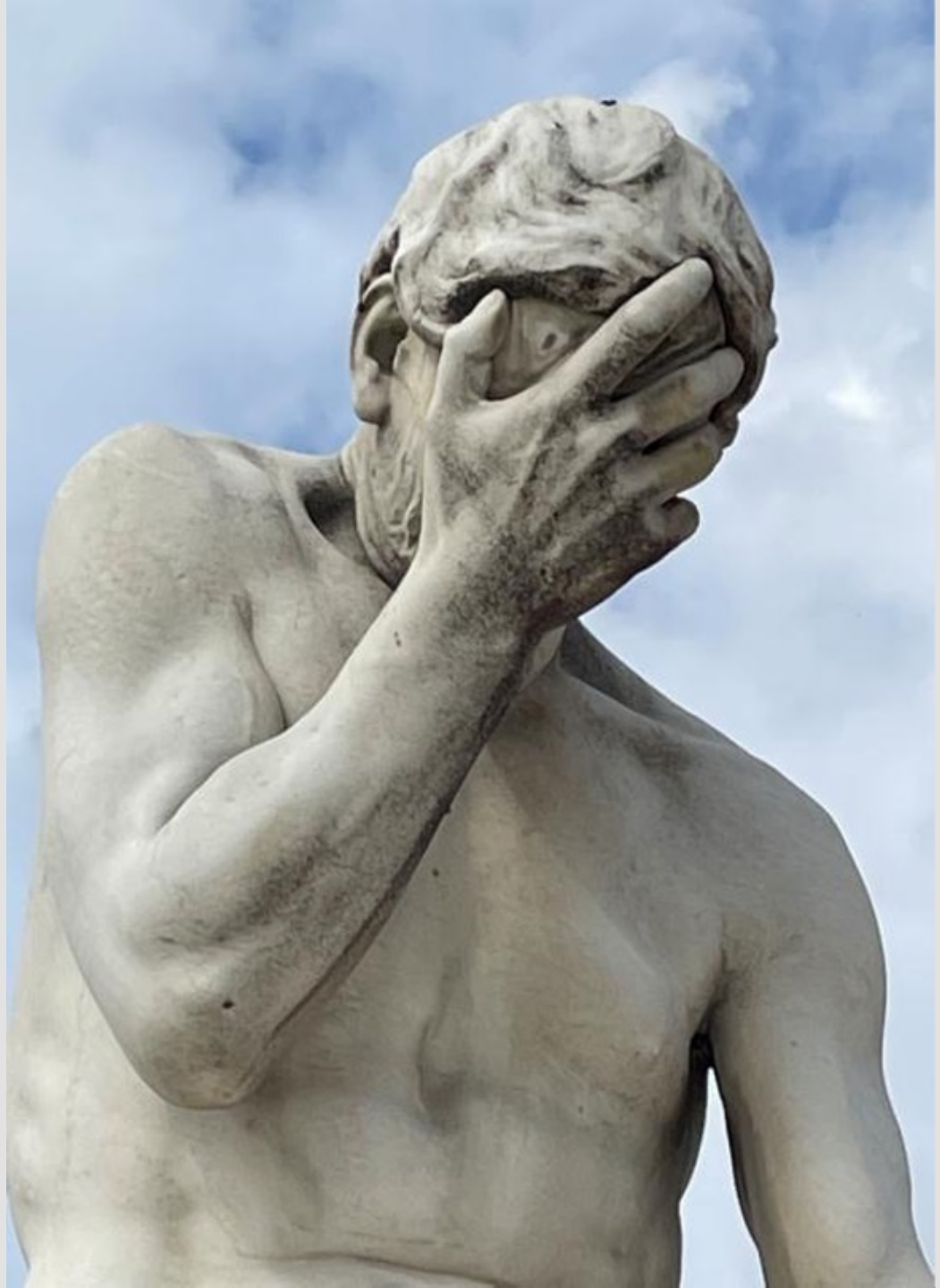
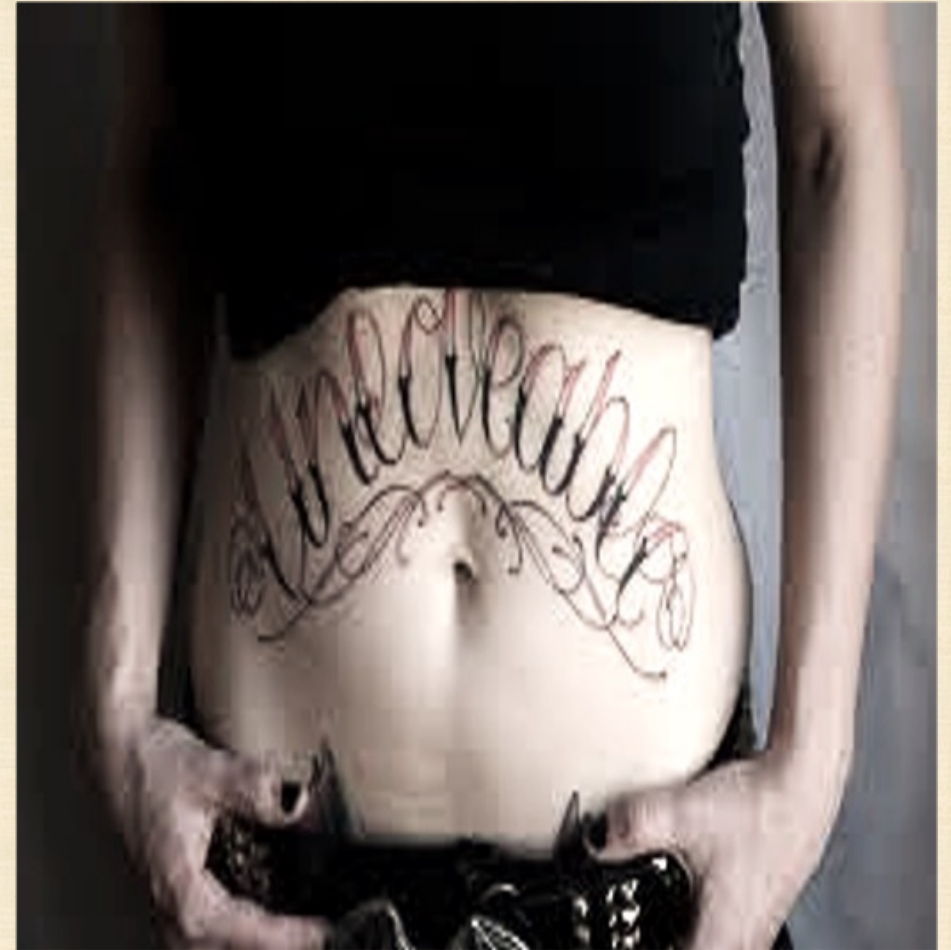


Vergüenza



Vergüenza

La vergüenza es algo desagradable,
una emoción y sistema de creencias
intensamente dolorosos



Sensación/expresión física de vergüenza

- **Evidente en nuestra fisiología**
 - **rubor, aumento de la frecuencia cardiaca, mirada esquiva, hombros caídos: un sistema nervioso simpático activado que provoca una reacción de colapso de lucha/huida/paralización**
 - **un repliegue, un deseo intenso de esconderse, de evitar, de no ser visto**

Proceso de pensamiento/creencia de la vergüenza

- **Un Sistema de creencias que nos dice que no somos dignos, que somos desagradables, inadecuados y defectuosos.**
- **Implica una autoevaluación negativa**
 - **Erosiona la autoestima**
 - **Se refuerza de las cargas por legado y culturales**



Vergüenza - La experiencia relacional



AVERGONZAR

- **Un comportamiento (enfocado interna o externamente) que utiliza juicios y críticas en un intento de controlar u obtener un resultado deseado.**
- **Un método de control social**
- **Un juicio moral**
- **Una forma de alejar lo que se siente o se ve como inaceptable**
- **Una forma de evitar la propia vulnerabilidad (culpar)**
- **Un castigo**

La diferencia entre Culpa y Vergüenza

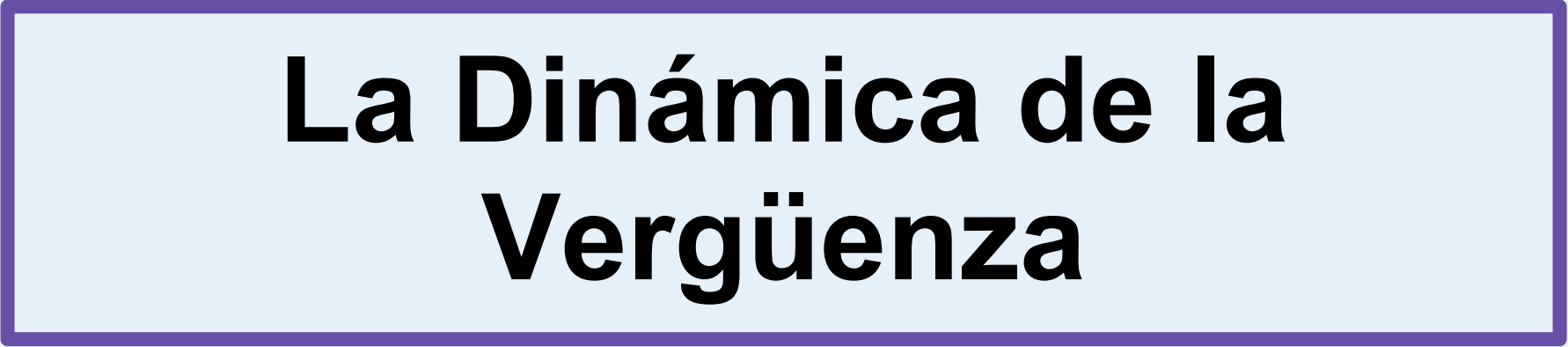
Ambas son emociones de autoculpabilidad

Culpa - "He hecho algo malo o incorrecto" = un comportamiento

Vergüenza - "Soy malo o estoy equivocado" = mi personalidad, mi autoestima

Vergüenza crónica

- **Se desarrolla con desajustes repetitivos**
- **Cuando no se efectúa la reparación**
- **Cuando el daño se convierte en identidad**



Nuestras historias se pierden por la vergüenza y el guardar secretos



Vergüenza: Principales fuentes de origen

- **Sexo y sexualidad**
- **Adicciones y compulsiones**
- **Enfermedad mental**
- **Racismo sistémico**
- **Todos los "ismos"**

Las reglas de la vergüenza - El credo de los Directivos

"Nunca más"

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 1. Perfección | 6. Carencia |
| 2. Controlar | 7. Mutismo |
| 3. Echar la culpa a | 8. Descalificación |
| 4. Negación | 9. Comparación |
| 5. Falta de fiabilidad | |

Adaptado de las 8 reglas de la vergüenza de Evan Imber-Black, de *Secrets in Families and Family Therapy* (1993).

Trauma del desarrollo = Vergüenza

Nuevo paradigma de la vergüenza:

- ★ La vergüenza no es un problema de autoimagen, sino que la vergüenza es el resultado de una mala sintonía con el afecto del niño
- ★ La vergüenza comienza como un trauma relacional de desconexión
- ★ Puede desarrollar vergüenza como Protector
 - si es mi culpa, ahora tiene sentido

"La vergüenza es la experiencia de desintegración del sentido de uno mismo en relación con un otro desajustado"