

A marble statue of a man, likely a classical Greek or Roman figure, is shown from the chest up. He is leaning forward with his head buried in his hands, a gesture of profound grief, despair, or shame. The statue is set against a solid, vibrant blue background. The lighting highlights the texture of the marble and the musculature of his torso.

**Vergüenza**



# Vergüenza

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

# Proceso de pensamiento/creencia de la vergüenza

Un Sistema de creencias que nos dice que no somos dignos, que somos desagradables, inadecuados y defectuosos

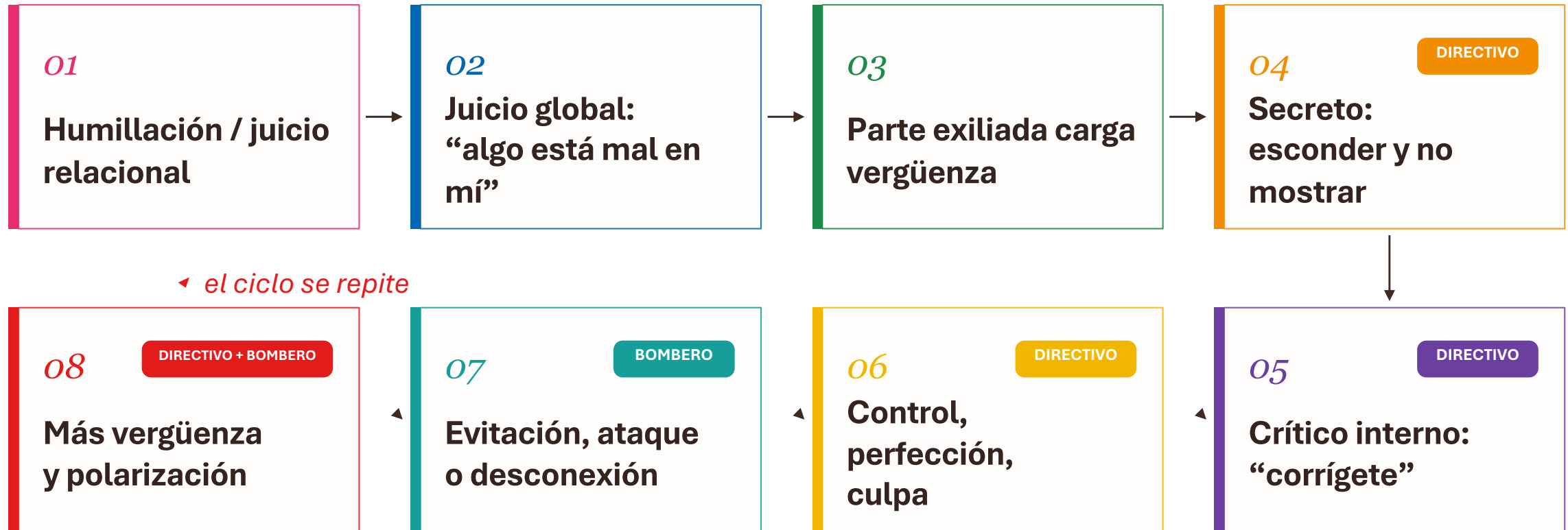
Implica una autoevaluación negativa

Erosiona la autoestima

Se refuerza de las cargas por legado y culturales



# El ciclo de la vergüenza



- Herida interna: experiencia, juicio y parte exiliada
- Polarización: más vergüenza entre partes protectoras

- Directivo: previene y controla para no sentir vergüenza
- Bombero: reacciona para apagar o expulsar el dolor

## *Las reglas de la vergüenza*

### **El credo de los Directivos "Nunca más"**



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



## **Vergüenza Crónica**

---

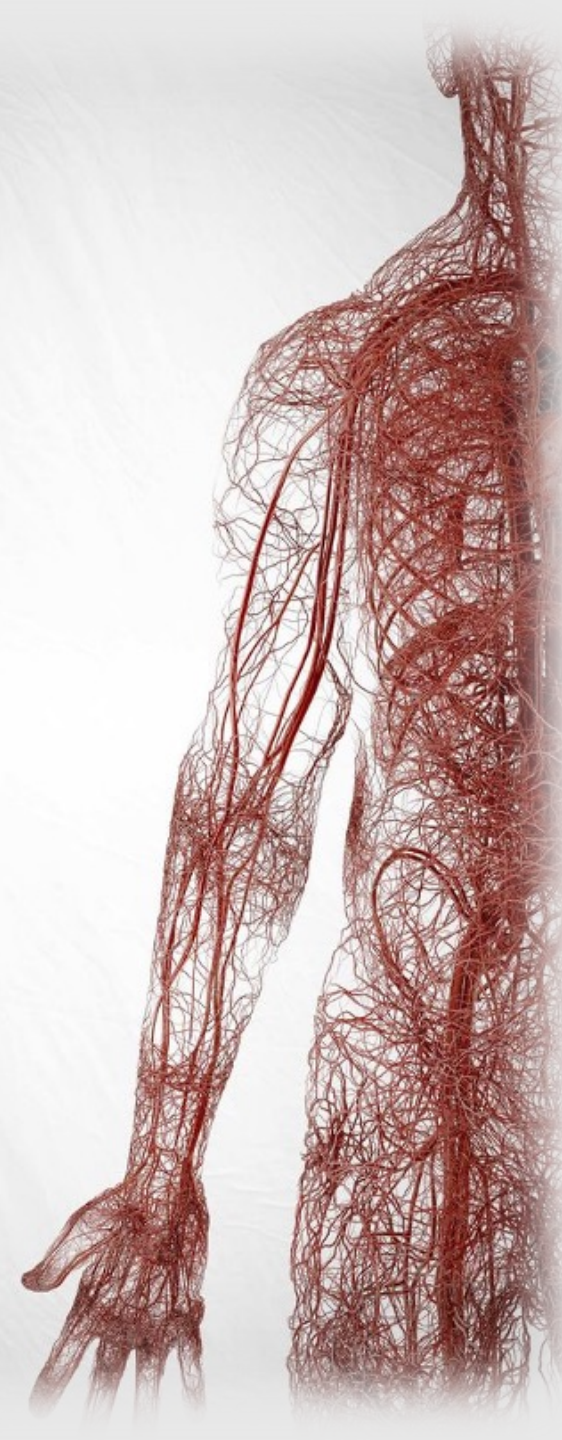
**Se desarrolla con  
desajustes repetitivos**

**Cuando no se efectúa la  
reparación**

**Cuando el daño se  
convierte en identidad**

# **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**



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

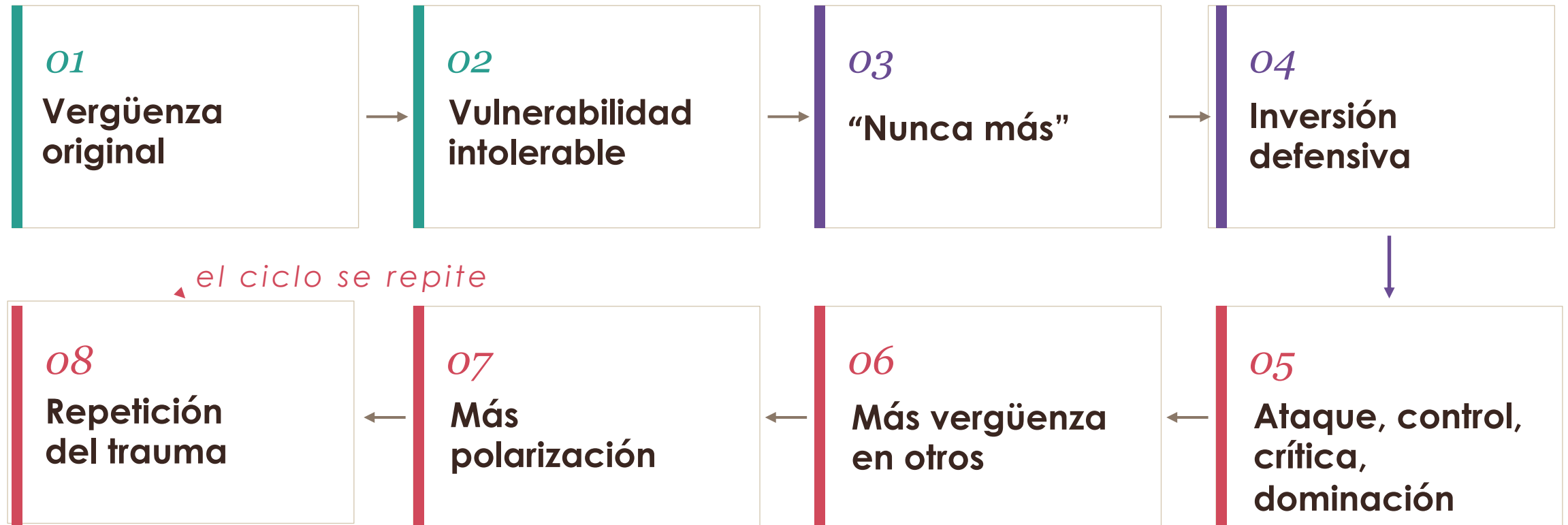
Una forma de alejar lo que se siente o se ve como inaceptable

Una forma de evitar la propia vulnerabilidad (culpar)

Un castigo



# El ciclo de la violencia externa



● Herida interna (vergüenza, vulnerabilidad)

● Inversión defensiva ("nunca más")

● Violencia externa (ataque, repetición)

# Diferencia entre Culpa y Vergüenza

*Ambas son emociones de autculpabilidad*

## Culpa

"He hecho algo malo o incorrecto" =  
un comportamiento

## Vergüenza

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

# La Dinámica de la Vergüenza

Cuanto mayor sea el estigma asociado a un comportamiento, mayor será el potencial para más vergüenza.

El nivel de estigmatización viene determinado por las normas y creencias culturales y familiares.

Cuanto más estigma, más secretismo.

El secreto engendra vergüenza y la vergüenza engendra secreto.

Los secretos bloquean y enturbian la comunicación.

Los secretos conducen a la creación de límites rígidos.

Nuestras historias se pierden por la vergüenza y el guardar secretos.



# *Vergüenza por carga de legado o cultural*

## Principales fuentes de origen del secreto

**Sexo y sexualidad**



**Adicciones y compulsiones**

**Enfermedad mental**



**Racismo sitémico**

**Todos los "ismos"**

# 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“***