

espes



## PROGRAMA CONECTADOS

SENTIMIENTO DE

# VERGÜENZA



Construyendo la vida  
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

TRABAJANDO LAS EMOCIONES:

# VERGÜENZA

## LA VERGÜENZA

La vergüenza es una emoción social que todas las personas hemos experimentado en algún momento de nuestras vidas. Puede resultar incómoda o desagradable, ya que nos puede hacer sentir pequeños, expuestos o como si no estuviéramos a la altura de los demás. Sin embargo, se trata de una emoción con una función adaptativa, porque nos ayuda a regular nuestra conducta en relación con el grupo y a mantener los vínculos sociales que son fundamentales para nuestra supervivencia. La vergüenza es una emoción universal, momentánea y profundamente humana.

Para ayudarnos a reconocer cuando estamos avergonzados/as podemos fijarnos en una serie de señales que suelen ser propias de ella. Estas señales se dividen en tres niveles: lo físico, el plano mental y el conductual:

- 🔛 Físico: enrojecimiento de la cara, sensación de calor, nudo en el estómago, mirada hacia abajo, dificultad para hablar o incluso temblores.
- 🔛 Mental: pensamientos como “me van a mirar todos”, “no valgo” o “me he equivocado”.
- 🔛 Conductual: conductas de evitación, como callarse, retirarse de una situación, querer desaparecer o evitar mirar a los demás.

Aunque pueda resultar una emoción desagradable, la vergüenza cumple varias funciones adaptativas esenciales:

- 🔛 Función social, ya que nos recuerda la importancia de pertenecer al grupo y nos ayuda a ajustar nuestro comportamiento a lo que consideramos aceptable.
- 🔛 Función protectora, porque nos alerta cuando percibimos riesgo de rechazo y nos impulsa a cuidar los vínculos y la imagen que mostramos ante los demás.
- 🔛 Función motivadora, ya que puede impulsarnos a mejorar, aprender de los errores y buscar validación de forma constructiva.



# SU RELACIÓN CON NECESIDADES NO CUBIERTAS

La vergüenza surge cuando percibimos que una necesidad fundamental relacionada con la aceptación, la validación o la pertenencia no está siendo satisfecha. Esta emoción funciona como una señal interna que nos advierte de un posible rechazo o de quedar expuestos, mostrándonos que necesitamos cuidado, respeto y conexión con los demás. Cada experiencia de vergüenza actúa como un aviso que nos indica qué aspectos de nuestra vida social y relacional requieren atención para mantener nuestra seguridad emocional y el equilibrio en los vínculos.

La vergüenza está estrechamente relacionada con varias necesidades básicas de relación y validación:

### ➤ NECESIDAD DE ACEPTACIÓN Y

#### PERTENENCIA:

La vergüenza aparece cuando sentimos que podríamos ser excluidos o no reconocidos como parte de un grupo.

» *Ejemplo:* Un niño que no logra participar en un juego con sus compañeros puede sentir vergüenza, recordándole la importancia de ser aceptado y de pertenecer al grupo.

### ➤ NECESIDAD DE VALIDACIÓN:

Surge de nuestro deseo de que los demás reconozcan nuestro valor, esfuerzo o experiencias. La vergüenza se intensifica cuando percibimos que esto no ocurre.

» *Ejemplo:* Un estudiante que presenta un trabajo en clase y recibe comentarios negativos puede sentir vergüenza porque su esfuerzo no es reconocido.

### ➤ NECESIDAD DE CONEXIÓN:

Implica el deseo de sentirnos vistos, comprendidos y en vínculo con otros. La vergüenza surge cuando tememos que nuestra forma de ser o nuestras emociones nos aleje de los demás.

» *Ejemplo:* Alguien que comparte una emoción intensa, como miedo o tristeza, y percibe que nadie lo entiende, puede experimentar vergüenza.

### ➤ NECESIDAD DE SEGURIDAD:

Se refiere a poder mostrarnos vulnerables sin miedo al juicio o al rechazo. La vergüenza se activa cuando sentimos que nuestra vulnerabilidad podría ser mal recibida.

» *Ejemplo:* Llorar delante de familiares o amigos puede generar vergüenza si sentimos que nuestras emociones podrían ser criticadas.



## CIERRE

La vergüenza es una emoción que nos conecta con nuestras necesidades más profundas de relación, aceptación y validación, alertándonos sobre lo que requiere cuidado y atención en nuestras interacciones sociales y emocionales. Más que un obstáculo, nos invita a reconocer cómo nos relacionamos con los demás, a identificar nuestras vulnerabilidades y a actuar de manera que protejamos nuestra dignidad y bienestar.

PROGRAMA **CONECTADOS**

# VERGÜENZA



Construyendo la vida  
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B  
Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua