



La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia
Año XXII (2018) No. 174



Editorial

Vergüenza

En el siglo XIX, el biólogo inglés Charles Darwin afirmó en su tratado *La expresión de las emociones en el hombre y los animales* que la vergüenza se manifestaba mediante rubor facial, confusión mental, vista caída, una postura descolocada y cabeza baja, y observó síntomas similares en individuos de diferentes razas y culturas. Igualmente general le pareció la sensación de calor (relacionada con la vasodilatación en la piel de la cara) que se asocia generalmente a esta afección emocional.

El sentido de la vergüenza es la conciencia o la advertencia de la misma en una situación o contexto. Esta cognición puede darse como resultado de una conducta personal o, más generalmente, al ser objeto de un insulto al honor, víctima de una desgracia o una humillación.

Tener vergüenza significa mantener cierto comedimiento tras la ofensa efectuada a otro, mientras que **no tener vergüenza** es proceder sin considerar el mal causado.

[...]

La vergüenza es uno de los aspectos de la socialización de cualquier sociedad. Se caracteriza como un precedente legal, al ser la conducta básica de castigo y corrección de determinadas conductas. La literatura psicoanalítica la ha relacionado con el narcisismo, y como una de las emociones más intensas. La experiencia individual de la vergüenza depende del propio sujeto, que tiene por tanto la posibilidad de regular esta emoción en cualquier sentido.

La opinión común, así como las conductas esperadas pueden causar el sentimiento de vergüenza individual (así como la reprobación pública) especialmente si se contravienen principios eficazmente establecidos por el total de una comunidad o hermandad. La vergüenza, o más bien el miedo a ser avergonzado, puede llevar a actitudes prejuiciosas, como la homofobia.

Provocar vergüenza es una técnica común de agresión relacional. Suele darse en el entorno laboral, como una forma encubierta de control social o ataque. En este contexto suele combinarse con sanciones, ninguneo u ostracismo. Del mismo modo, la vergüenza es común en víctimas de entornos socialmente desintegrados, como niños abandonados o que han sufrido distintas clases de maltratos.

Adaptado de: Wikipedia. *Vergüenza (sentimiento)*. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Vergüenza_\(sentimiento\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Vergüenza_(sentimiento))



La función de la vergüenza en la crianza de los niños, niñas y adolescentes

Luis Carlos Ochoa Vásquez

Pediatra puericultor
Profesor titular de la UPB

*Muchas cosas pierde el hombre que a veces las vuelve a hallar. Pero les debo enseñar, y es bueno que lo recuerden: **si la vergüenza se pierde, jamás se vuelve a encontrar.***

José Hernández (*Martín Fierro*)

La psicóloga y cuentista española Susanna Isern afirma en su libro *El emociómetro del inspector Drilo* que **la vergüenza impide que actuemos fuera de lugar en ciertas situaciones concretas.**

Se considera la vergüenza como una de las emociones humanas más fuertes, pues si no se gestiona adecuadamente puede llegar a dirigir todas las demás emociones, pensamientos y acciones.

Cuando alguien hace algo que sabe que es incorrecto siente culpa, que nace de la propia evaluación del hecho. Pero, si además las personas significativas para él se enteran de su falta se genera vergüenza. Es claro, entonces, que la culpa y la vergüenza van de la mano casi siempre y son fortalecedoras de la activación de la empatía, entendida esta como *la capacidad humana de captar lo que otro piensa, necesita y desea, así como la conexión sincera con su sentir como si fuera propio, a pesar de que no sea lo mismo que uno pensaría o sentiría en la misma situación, sintiendo a la vez el compromiso de actuar para ayudar.*



Ejemplos de acciones humanas en las que está presente la vergüenza

Estos ejemplos de la vida diaria ayudarán a comprender algunos de los diferentes significados de la palabra **vergüenza.**

Me dio mucha vergüenza esa vez que le grité y le pegué a mi hijo

En este ejemplo la vergüenza se entiende como un sentimiento profundo y doloroso de incompetencia, de pérdida de la dignidad, de pena y de culpa como consecuencia de haber cometido conscientemente una falta grave o una acción deshonrosa. Es la reacción de la conciencia cuando "hace sentir mal" porque se tuvo un comportamiento incorrecto o se cometió una falta.

¿A usted no le da pena volver allá después del escándalo que hizo? ¡Sinvergüenza!

En esta frase se hace referencia a esa persona que ante una falta o un acto deshonroso, del cual es consciente, no siente ninguna pena, no le importa, sigue su vida como si tal cosa: se trata de una persona sin escrúpulos, descarado. *Tras de ladrón, bufón* es un refrán que ejemplifica muy bien el término de sinvergüenza.

Jorge es una persona que tiene vergüenza. Con seguridad que responderá por sus actos

Este ejemplo es lo contrario del anterior: se tiene vergüenza cuando luego de cometer una falta o de tener un comportamiento incorrecto se asume la responsabilidad, *se da la cara*, se trata de reponer el daño y de corregir ese comportamiento. Actuar de esta manera es tener pundonor, hidalguía, amor propio, autoestima, es *tener vergüenza.*

Juan, niño de ocho años, no es capaz de contarle a sus padres que es víctima de matoneo o de abuso sexual porque siente vergüenza

Este ejemplo es algo muy común: en muchas ocasiones los niños, niñas y adolescentes ante el maltrato, el abuso sexual, la descalificación y la humillación constantes (*usted no sirve para nada, es muy mal estudiante, etcétera*) desarrollan algunos mecanismos de defensa inapropiados como asumir la vergüenza de la que no son culpables y que por tanto no merecen.

Es como si quienes son sometidos a maltrato llegaran a concluir que son ellos los malos, no los padres y demás adultos que son superiores y poderosos. Esta es una de las razones por las que quienes han sido maltratados de tiempo atrás no solamente no cuentan los hechos (*la culpa es mía*) sino que sufren enormemente en su autoestima.

A María le dio mucha vergüenza cuando su mamá la regañó delante de sus amiguitas

Ejemplo típico de como se trata de hacer sentir mal a alguien, de humillarlo, de exponer sus debilidades y faltas delante de los demás: es una técnica de agresión en las relaciones con los otros.

La función social de la vergüenza

Como afirma la escritora argentina Gladys Benaim, *la vergüenza es una emoción que hace público algo privado, algo íntimo. Surge cuando creemos que se hace visible a los otros algo que interpretamos fuera de la aceptación de los demás o de nosotros mismos. Se refleja en el cuerpo. Somos una unidad, lenguaje, cuerpo, emoción: los labios se secan, transpiramos más, nos ponemos colorados, se aceleran los latidos, bajamos la cabeza, hablamos bajito, nos escondemos.*

La vergüenza, entendida como la emoción generada por un comportamiento incorrecto, desempeña una valiosísima función social pues, como dice el médico y psicoanalista austriaco Sigmund Freud, *hace parte de los diques morales que impiden el desbordamiento de las actitudes egoístas y de comportamientos contrarios a las normas sociales.*

La percepción del sentimiento de culpabilidad y de pena por ello es completamente saludable cuando se genera una respuesta o conducta adecuadas en contra de una violación de la ley, por lo cual es posible afirmar que la vergüenza facilita ser conscientes de las limitaciones, así como mantener el equilibrio social.

La ausencia de vergüenza

Como se ha explicado, la vergüenza es una emoción imprescindible para la sana convivencia en sociedad. Cuando se carece de vergüenza hay una deficiencia notoria de empatía, con lo que se quitan barreras indispensables para vivir con base en principios y en el respeto a los demás. Esta ausencia es la marca de quienes actúan por capricho, de acuerdo con sus propios intereses, convirtiéndose en seres poco empáticos, asociales y, a veces, incluso antisociales.

Una sociedad sin vergüenza, en la que no predomina la empatía, es aquella en la que sus líderes trabajan por la ambición del dinero y del poder. Estos líderes poco empáticos son aquellos políticos que dan prebendas a cambio de votos y luego organizan marchas contra la corrupción.

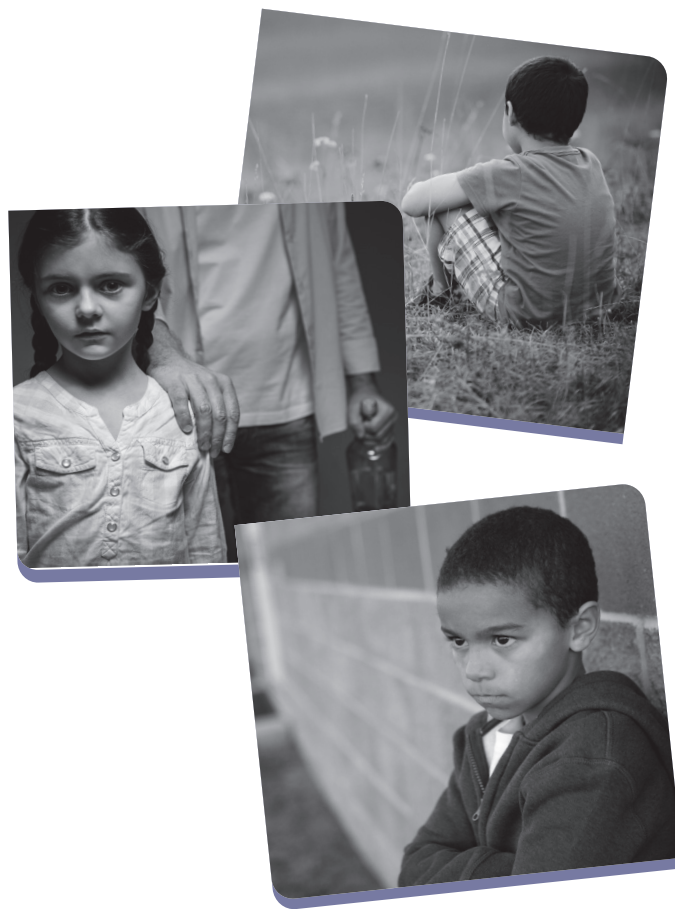
Muchos de los delitos que se conocen a diario son cometidos por personas que no aceptan su culpa a pesar de evidencias contundentes. Por el contrario, le echan la culpa a otro o se declaran perseguidos por su política: es otro palpable ejemplo de personas y comportamientos carentes de vergüenza y, por tanto, de empatía.

La vergüenza y la crianza

Desde el punto de vista de la crianza de los niños, niñas y adolescentes la vergüenza cumple una función fundamental en su desarrollo integral, especialmente en la construcción y reconstrucción de su autoestima y de su autonomía moral.

Los niños y niñas empiezan a sentir vergüenza alrededor de los dos años cuando son más conscientes de sus actos y gradualmente van entendiendo las consecuencias de los mismos.

Cuando un niño, niña o adolescente comete una falta o infringe una norma (la que por su edad y desarrollo está en condiciones de acatar) hay que hacérselo saber explicando las consecuencias de su proceder.



Además de la explicación respetuosa y privada de su falta se les debe acompañar para que asuman su responsabilidad y corrijan su conducta, con lo que se conseguirá que, de manera gradual, eviten esas situaciones bochornosas de vergüenza al adquirir un comportamiento de acuerdo con los principios de autoridad, autoestima, autonomía, libertad y empatía.

Es necesario precisar que no se trata de dejar al niño, niña o adolescente en ese estado de vergüenza, de afectar su autoestima, de acomplejarlo ni de sembrarle la idea de que es malo, inútil, etcétera, sino de que ante alguna situación que lo avergüence sepa que debe afrontar las consecuencias y tratar de corregir esta conducta.

Entendida así, la vergüenza es una valiosa oportunidad de identificar conductas y acciones inadecuadas y de facilitar que al reconocerlas y actuar adecuadamente, el niño, niña o adolescente tenga la posibilidad de reconciliarse consigo mismo y con los demás, lo que a su vez lo refuerza en su autoestima y en su autonomía moral.

Las anteriores consideraciones ayudan a comprender que la vergüenza es necesaria, que es una emoción positiva tanto en la crianza como en la vida en comunidad.

Hay, por el contrario, una vergüenza que se clasifica como **tóxica**, que ocurre cuando esta alcanza niveles exagerados y se convierte en una carga emocional imposible de superar, casi siempre, sin ayuda profesional.

Es, por ejemplo, aquella que se genera en el niño, niña o adolescente que es maltratado o sometido a una de las más terribles formas de maltrato, el abuso sexual. En este caso la vergüenza deja de ser una emoción para convertirse en un estado que se apodera de la identidad, lo que conlleva sufrimiento y deshumanización.

La vergüenza tóxica como resultado del maltrato en la primera infancia puede hacer que los niños, niñas y adolescentes que lo sufren vivan su vida como seres que se sienten defectuosos, incompletos, indignos..., es decir, en relación de enemistad consigo mismos y miedo a lo que son. Sus manifestaciones más comunes incluyen baja autoestima, sentimiento de vacío, tendencia a complacer a los demás para completarse, perfeccionismo, miedo al abandono, rabia permanente y necesidad de criticar todo.

Además, hay otra forma de vergüenza que es negativa: la que se aplica con el único fin de crear vergüenza, pena o la que busca humillar, desprestigiar o ridiculizar.

Algunas recomendaciones a los cuidadores adultos en la crianza

- El ejemplo, el reconocimiento de las propias faltas, el pedir perdón a los niños, niñas y adolescentes cuando se les trata mal son las mejores herramientas para que la vergüenza tenga un efecto benéfico
- Se debe ejercer una crianza humanizada, que trate al niño, niña y adolescente como persona, como sujeto titular activo de derechos
- Es necesario explicar **siempre** al niño, niña o adolescente lo bueno

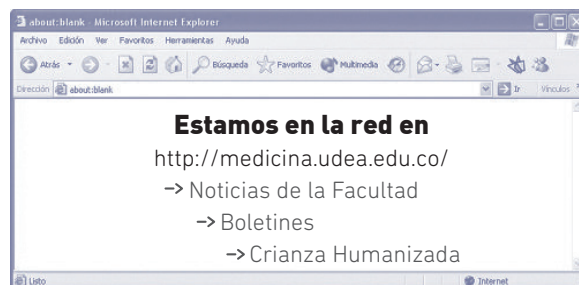
y lo malo, lo correcto y lo incorrecto y el por qué

- Nunca se debe dejar de lado el conversar con el niño, niña o adolescente sobre sus aptitudes y limitaciones, fortalezas y debilidades
- Es fundamental ser cuidadores afectuosos que ejercen una sana autoridad, no jueces que se pasan todo el tiempo inculcando
- Las prácticas de crianza deben estar dirigidas a dotar a los niños, niñas y adolescentes de recursos que les ayuden a gestionar y superar sus momentos de vergüenza para que sean capaces de afrontar de la mejor manera aquellas situaciones que los provocan, esto es, sujetos con autonomía emocional y moral

Lecturas recomendadas

Bau S. *La vergüenza, emoción escondida*. Disponible en (23-V-18):

<http://amadag.com/la-vergüenza-emocion-escondida/>
Navas P. *Sentimiento de culpa y su conexión con la vergüenza*. Disponible en (23-V-18): <https://paconavas.com/sentimiento-de-culpa/>



La vergüenza es una emoción. Y como tal es sabia. Y es importante legitimarla, para escuchar qué nos viene a contar

Gladys Benaim

la felicidad
está en ti

Comfenaalco
Antioquia