

LA VERGÜENZA





Una vez Fernando Quiñones contó una conversación con Jorge Luís Borges:

—Estoy contento, maestro, con haberme librado de usted —le dije al hombre—. Lo he tenido un buen tiempo encima de mis trabajos, algo más de la cuenta en alguno, y sí que me ha costado zafarme pero ya está, ya me libré de Borges.

—Qué suerte. Yo aún no lo conseguí —suspiró él.

Definición de vergüenza de la RAE

1. **f.** Turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante.
2. **f.** Turbación del ánimo causada por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse. **Le da vergüenza hablar en público.**
3. **f.** Estimación de la propia honra o dignidad. Si tuvieras un poco de vergüenza, no te pasarías el día ganduleando.
4. **f.** Cosa o persona que causa **vergüenza** o deshonra.
5. **f.** Pena o castigo que consistía en exponer al reo a la afrenta y confusión públicas con alguna señal que denotaba su delito. **Sacar a la vergüenza.**

VERGÜENZA (SHAME)



- ✓ La vergüenza es el afecto central del self, atañe al sentimiento de sí, es decir, a la imagen que tenemos de nosotros mismos. .
- ✓ El sentimiento de vergüenza surge de la experiencia relacional en la que uno se siente expuesto a la mirada del otro y este no está en sintonía.

ROSA. VELASCO

- ✓ Es la expresión del miedo a decepcionar que obstaculiza el emerger de la autenticidad.

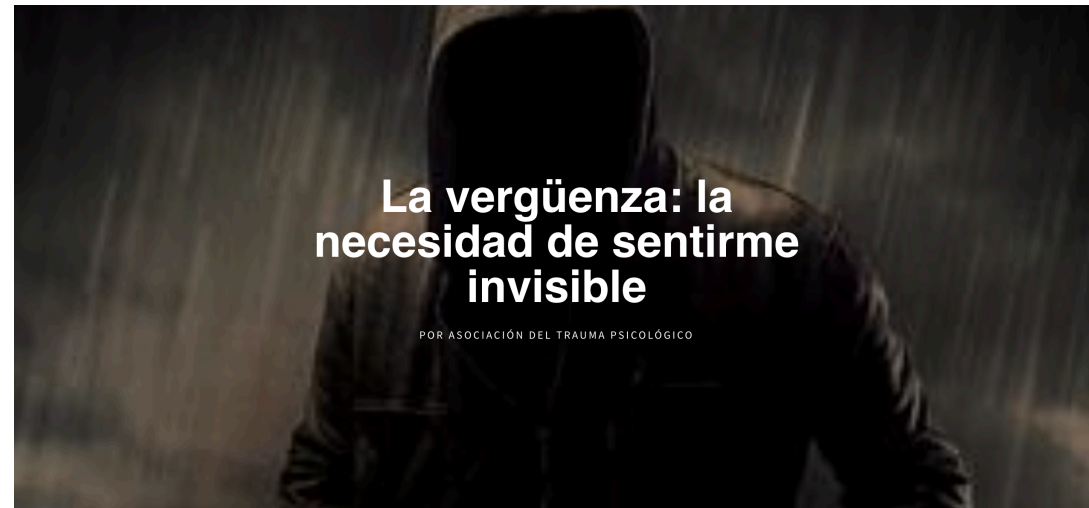
DONNA ORANGE



LA VERGÜENZA Y LA EXPULSIÓN DEL PARAISO

LA VERGÜENZA PUEDE SER A:

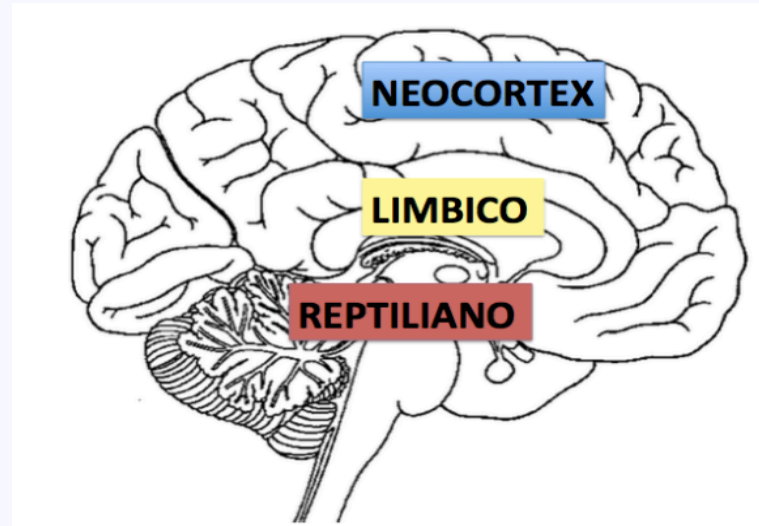
- MI PERSONA
- MI CUERPO
- MI SEXUALIDAD
- MI FAMILIA
- MI SOCIEDAD



<https://aetps.es/la-verguenza-la-necesidad-de-sentirme-invisible/>

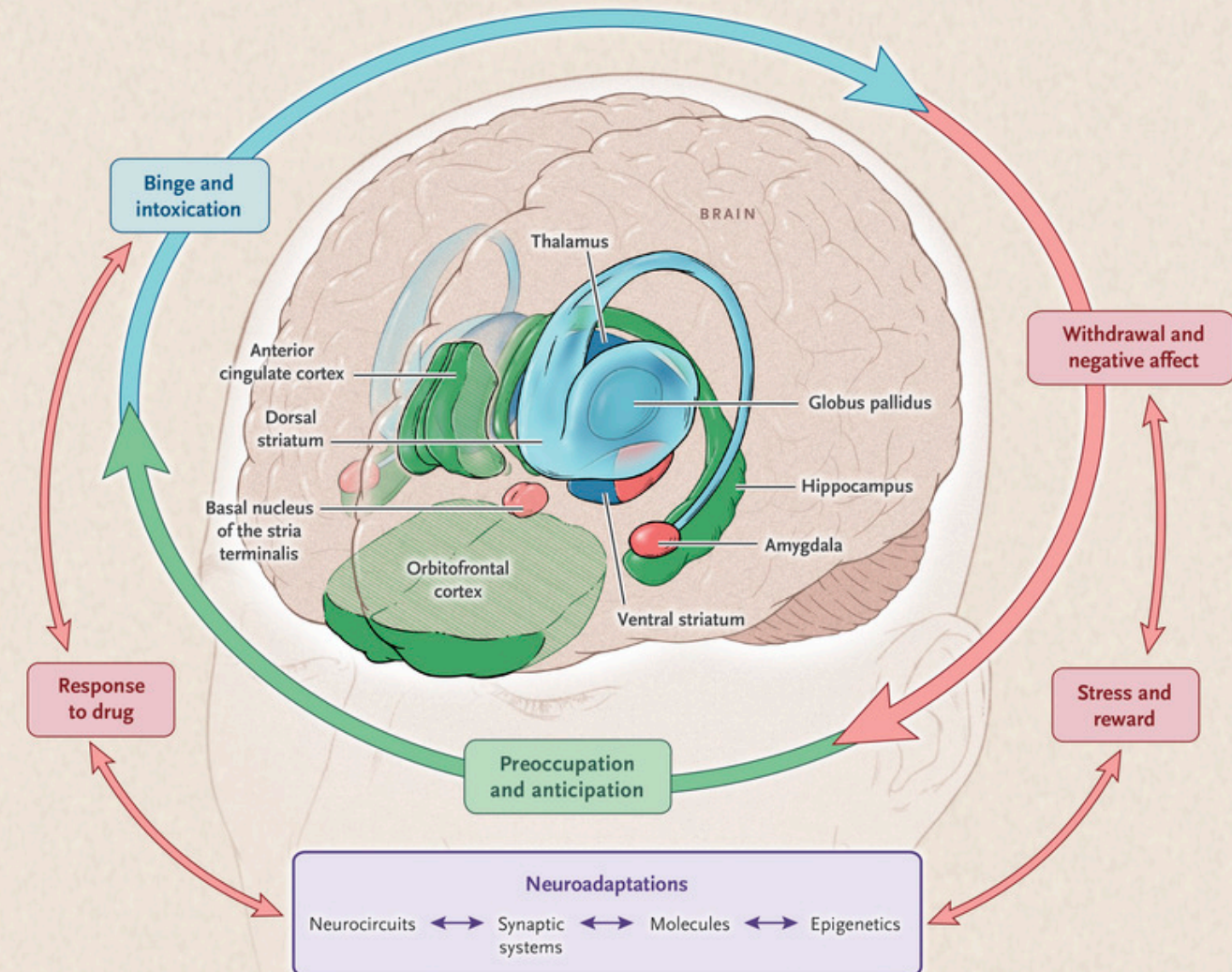
NEUROBIOLOGÍA DE LA VERGÜENZA

- 1.- El tronco-encefalo permite la aparición de los comportamientos instintivos es decir aquellos codificados genéticamente
- 2.- El cerebro reptiliano (cerebro medio), permite el aprendizaje asociativo simple, a partir de la experiencia. El niño despliega una propensión innata a formar asociaciones mentales basadas en la continuidad temporal. Estas se expresan como modificaciones a patrones reflejos innatos, tanto del tipo Pavlovianos, como operantes.
- 3.- El sistema límbico, la siguiente estructura cerebral involucrada, se asocia con respuestas afectivas que regulan el comportamiento en ausencia de experiencia previa.
- 4.- El neocórtex permite el pensamiento abstracto y la reflexión sobre las acciones pasadas o futuras





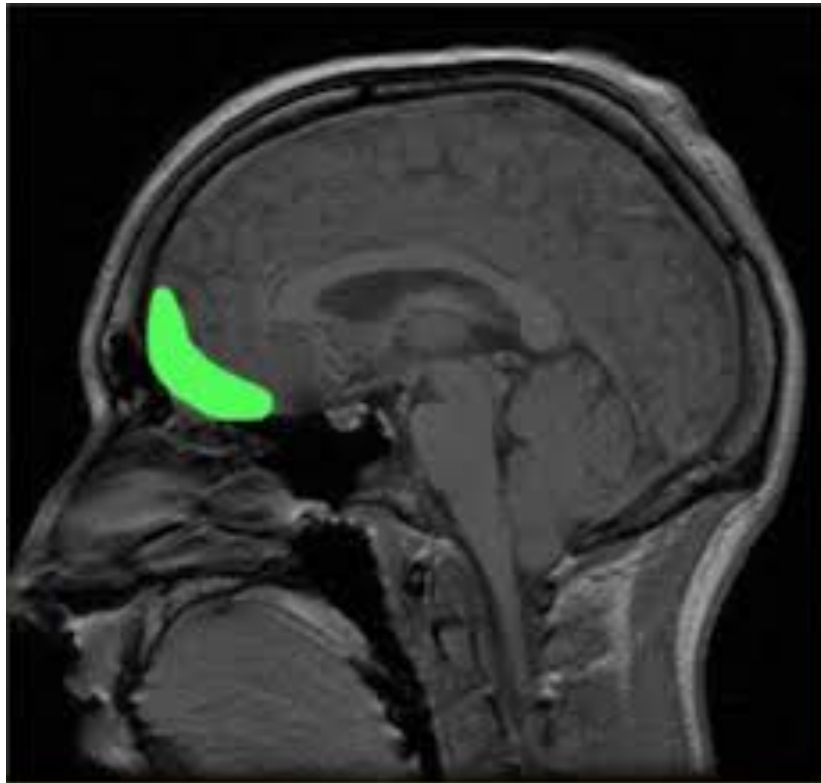
ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



Stage of Addiction	Shifting Drivers Resulting from Neuroadaptations		
Binge and intoxication	Feeling euphoric	Feeling good	Escaping dysphoria
Withdrawal and negative affect	Feeling reduced energy	Feeling reduced excitement	Feeling depressed, anxious, restless
Preoccupation and anticipation	Looking forward	Desiring drug	Obsessing and planning to get drug

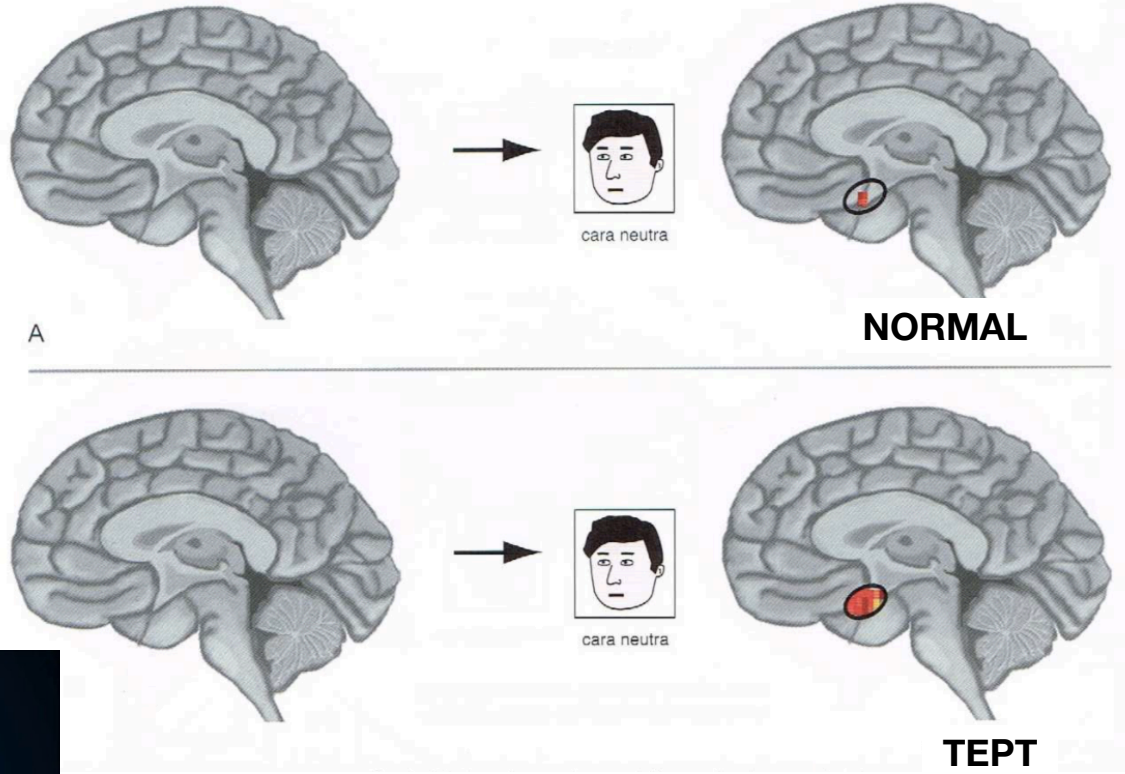
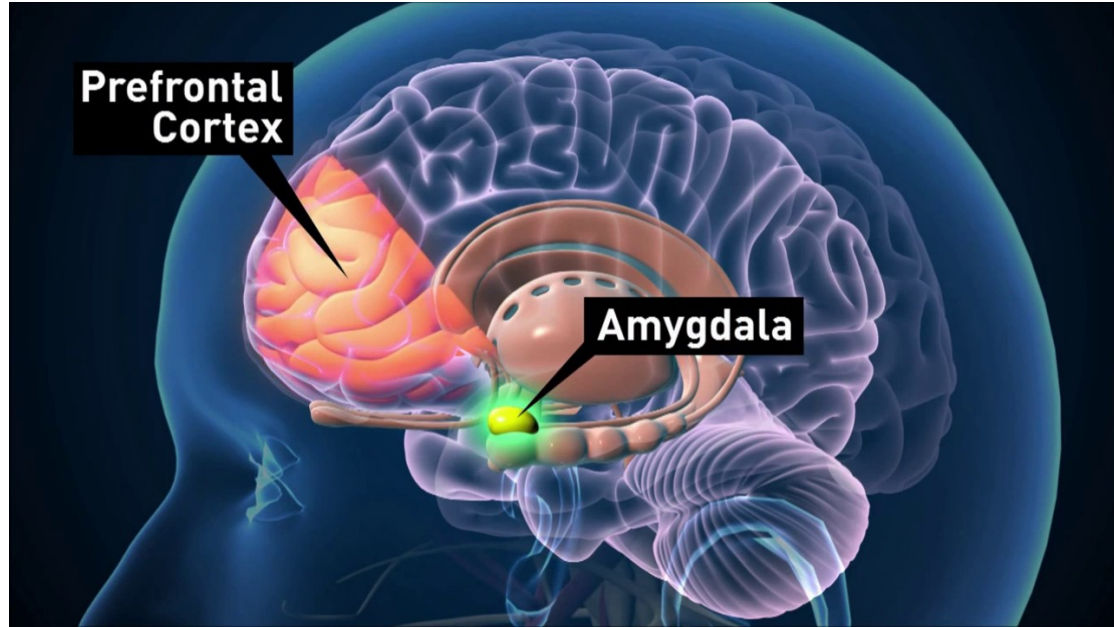
Behavioral Changes		
Voluntary action Abstinence Constrained drug taking	Sometimes taking when not intending Sometimes having trouble stopping Sometimes taking more than intended	Impulsive action Relapse Compulsive consumption

CÓRTEX ORBITO-FRONTAL



Se ha podido observar, por ejemplo, que es en esta estructura donde se localiza nuestra motivación a la hora de tomar la iniciativa en una conducta o en una acción determinada. Aquellas personas con una lesión en la corteza orbitofrontal podrían mostrar un cuadro de gran apatía, de inhibición o incluso de mutismo a la hora de tomar una decisión.

Aún más, un hecho llamativo es que en caso de dar el paso y iniciar algún tipo de acción en base a un problema, serán incapaces de valorar qué opción es la menos arriesgada, la más prudente y ajustada a lo que espera su contexto social más próximo. Es común de hecho que opten por opciones que les devuelven al mismo punto de partida, al mismo problema.



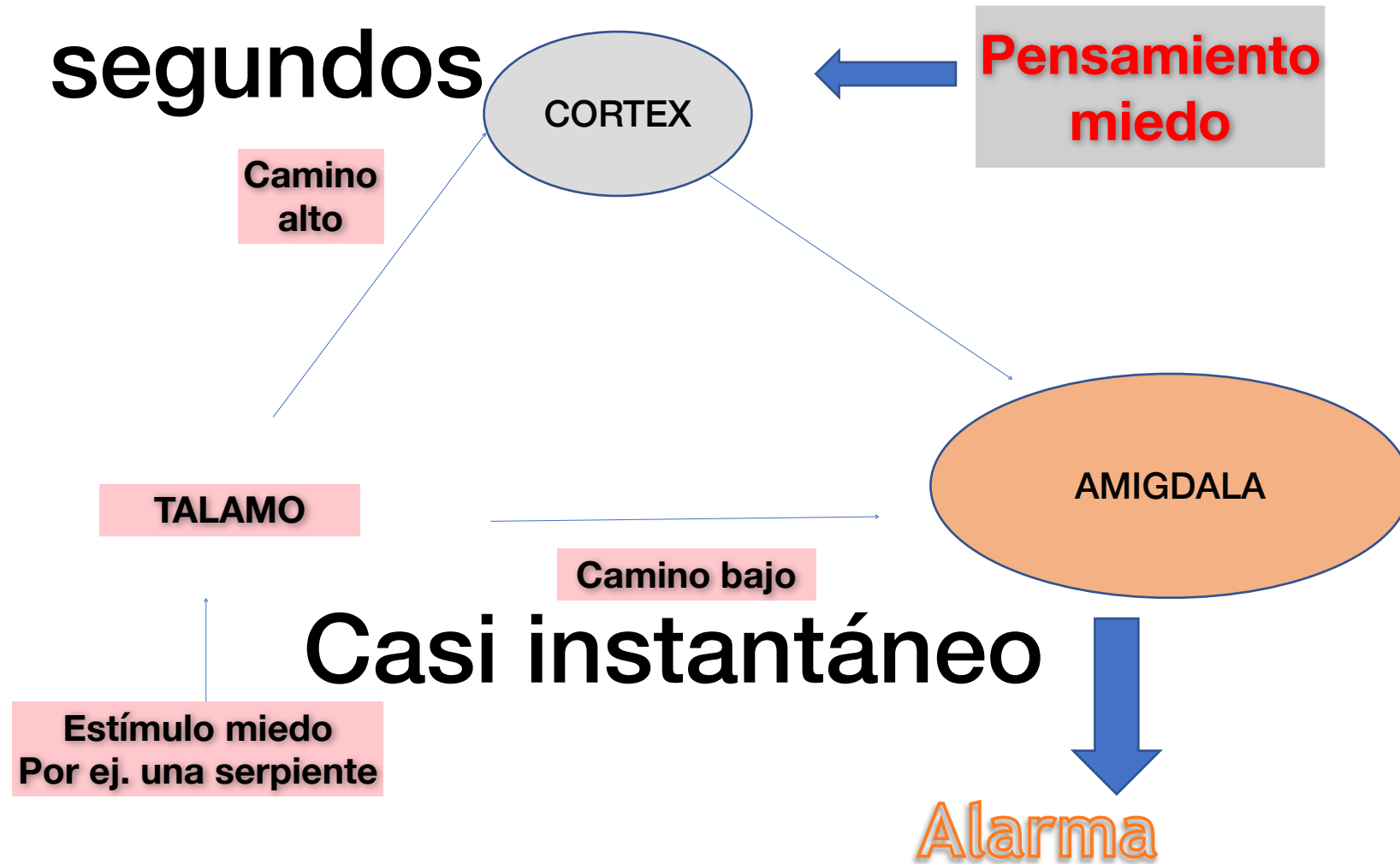
FOBIAS TANGIBLES



FOBIAS INTANGIBLES



**Varios
segundos**

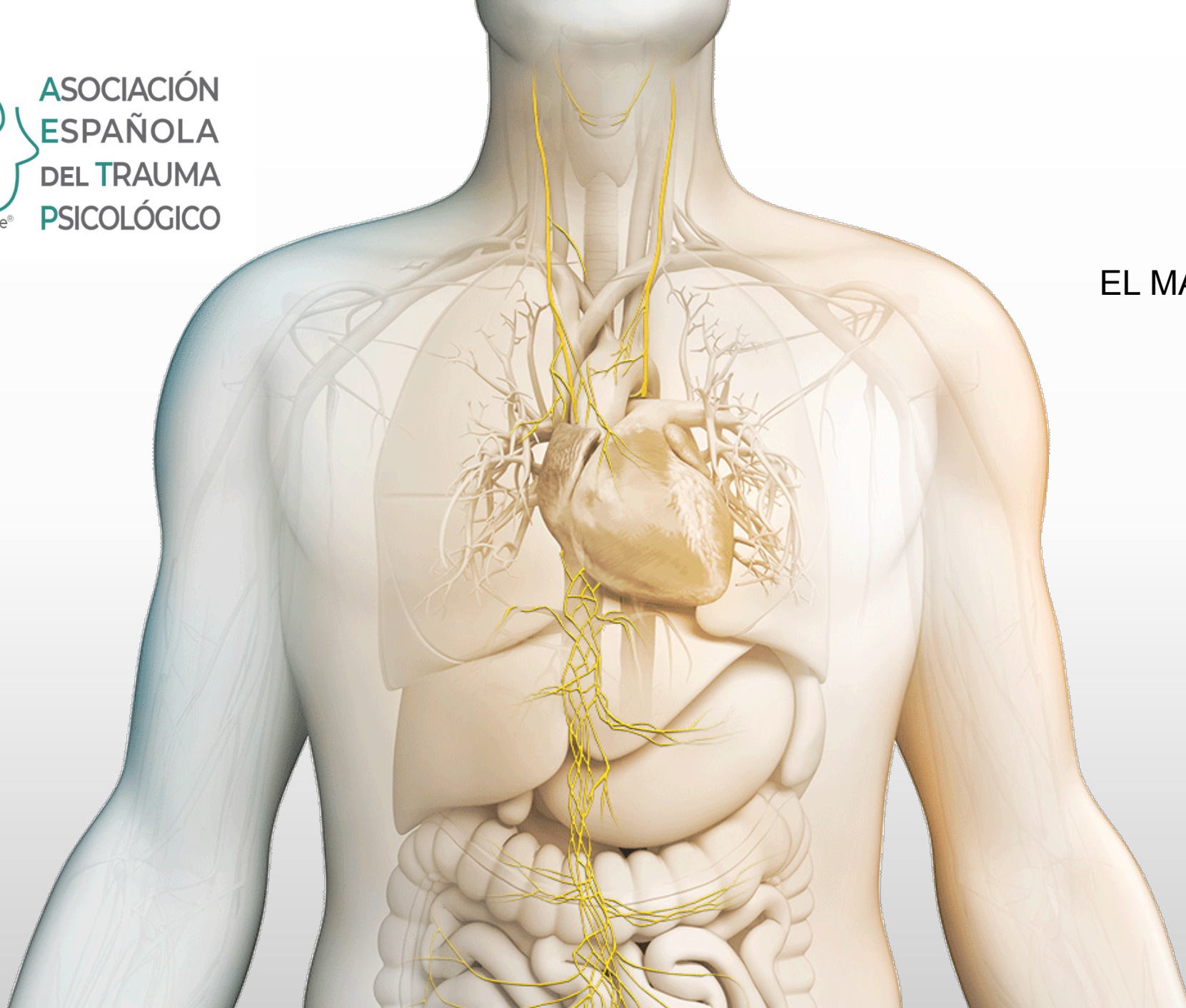


Casi instantáneo



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

NERVIO VAGO Y EL MARCADOR SOMÁTICO



TEORIA POLIVAGAL

SIMPÁTICO



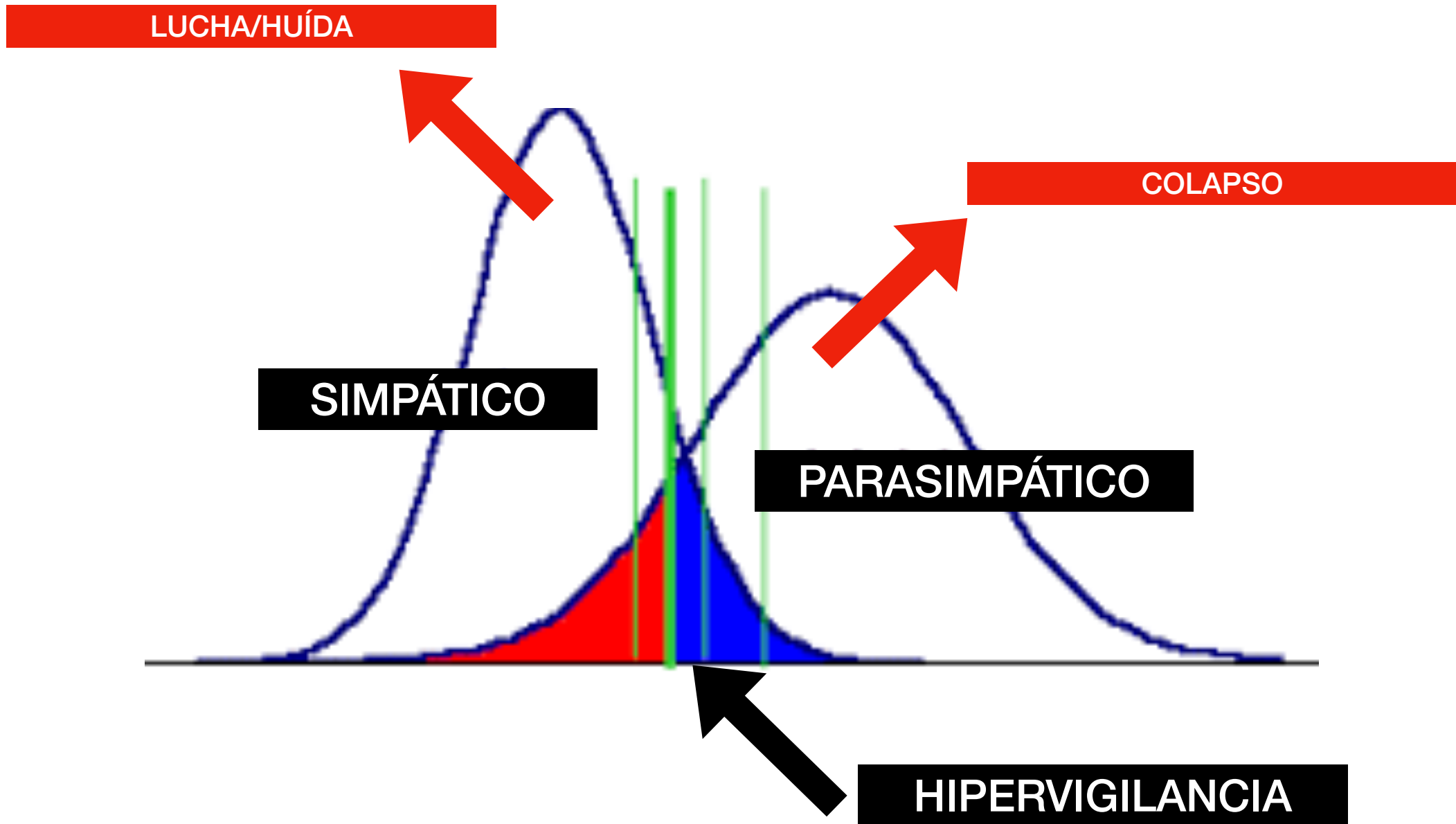
PARASIMPÁTICO



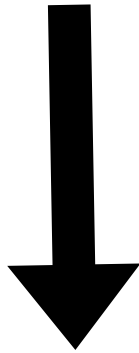
RAMA VENTRO VAGAL
Responsable de la
vinculación social
Es compartida por los
mamíferos

RAMA DORSO VAGAL
Responsable de la
inmovilización
Es compartida con los
reptiles



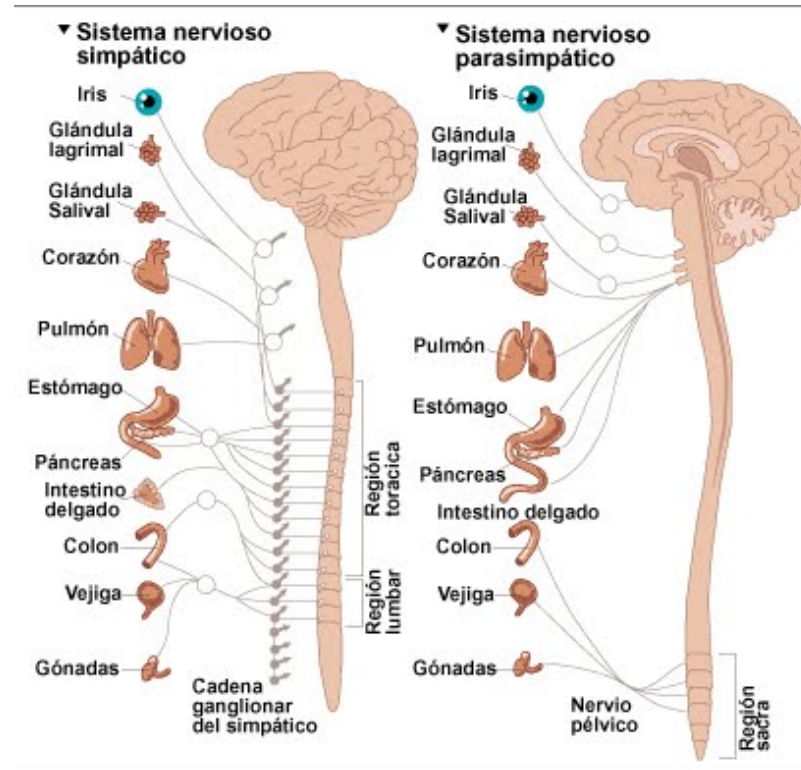


EXTERNALIZANTES

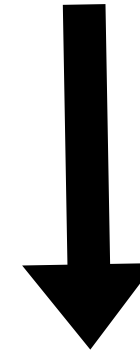


AGRESIÓN

SÍNTOMAS POSITIVOS



INTERNALIZANTES

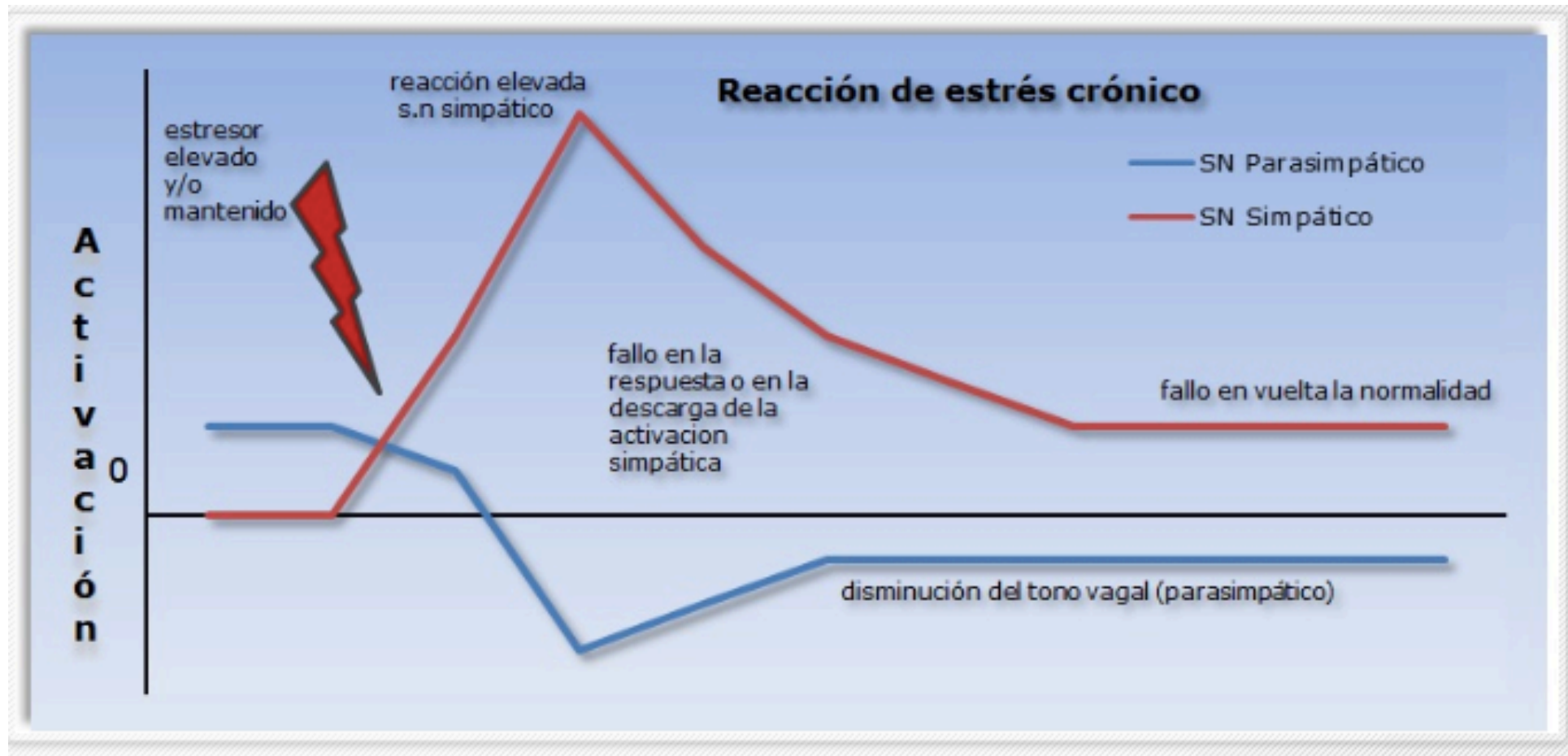


DISOCIACIÓN

SÍNTOMAS NEGATIVOS







LEVINE

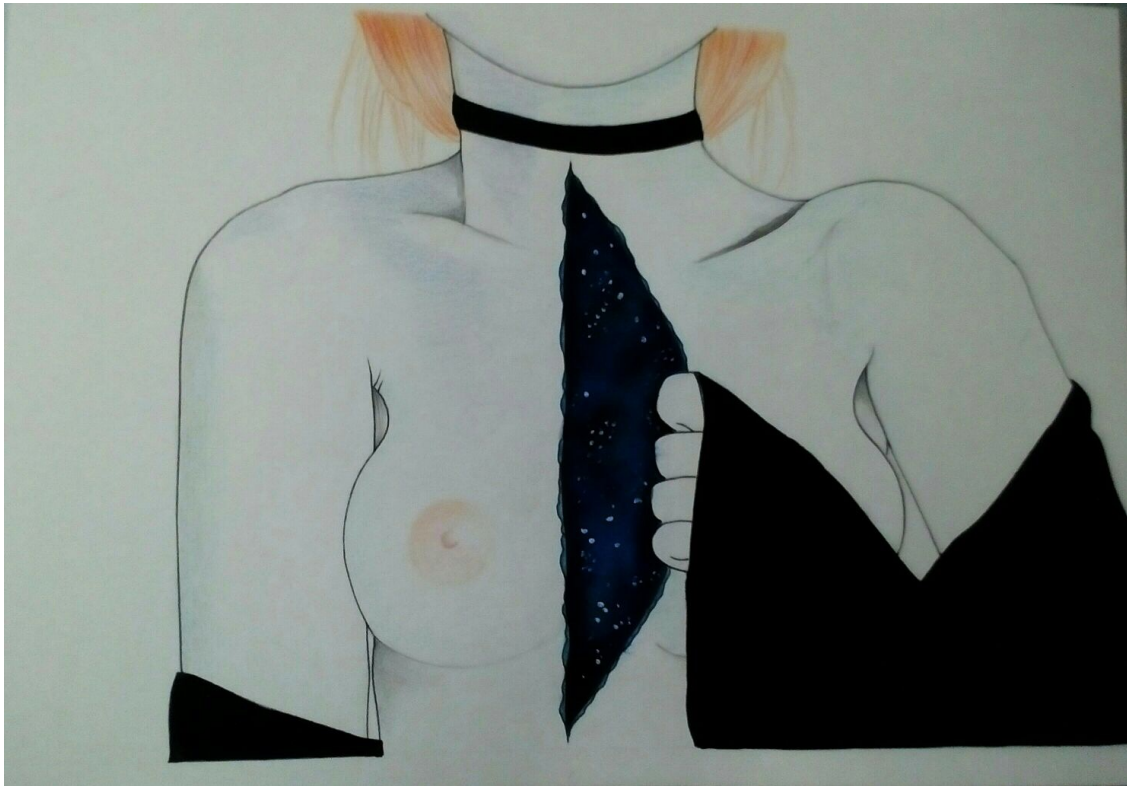
La sensación de vacío que TODO el que ha sufrido problemas de apego, ha sentido en algún momento, Es una sensación muy desagradable de no sentir nada en el interior de uno, Una sensación de vacío existencial, uno siente que podría perderse ahí dentro, Como cuando sentimos vértigo y nos da miedo asomarnos a la profundidad de un abismo. Lo mismo sienten las personas con "sensación de vacío", miedo de asomarse a su sensación y que le arrastre.

Esta sensación de vacío se puede confundir con otras sensaciones, que obviamente se enfrentan con más o menos éxito:

- Vergüenza. La persona se siente frágil e indefensa. Sin fuerza.
- Hambre: Se siente que el vacío debe llenarse y desde niños se confunde con hambre. Se suele tomar alimentos con glucosa que producen un pico de actividad, una fuerza breve que después provoca más abatimiento.
- Aburrimiento: Puesto que el vacío proviene de la soledad, de la falta de vínculo, cuando niños se confunde con el aburrimiento. Se puede contrarrestar haciendo actividades intensas desde deporte hasta compulsiones o compra compulsiva.
- Colapso. Se siente una depleción del organismo, se pierden las energías. Se puede tomar alcohol, cocaína, marihuana o cualquier sustancia que ayude a no sentir. A despegarse de uno mismo.
- Cansancio. Se puede sentir una falta de energía (interés) que conecta con la vergüenza, pero se puede sentir relacionada con el cansancio.

La sensación de vacío se siente cuando se produce una pérdida afectiva real o imaginaria. Pero si nadie nos ayuda a darle un significado adecuado podemos confundirla. Siempre necesitamos una figura que nos ayude a conocernos sea un padre, un maestro, un psicólogo.. o nosotros mismos cuando tenemos la madurez suficiente.

SENTIMIENTOS CRÓNICOS DE VACÍO

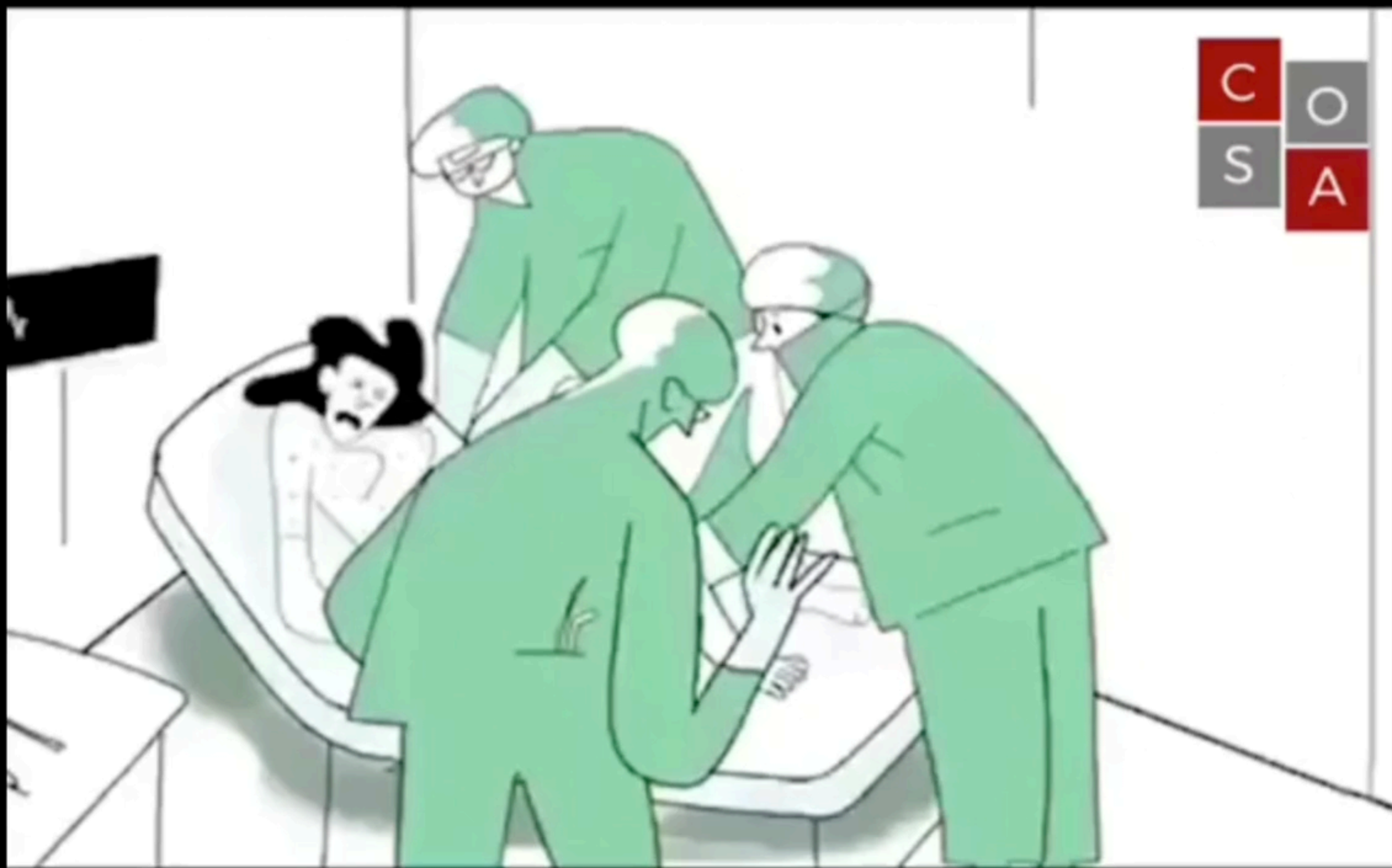


EL APEGO Y LA VERGÜENZA









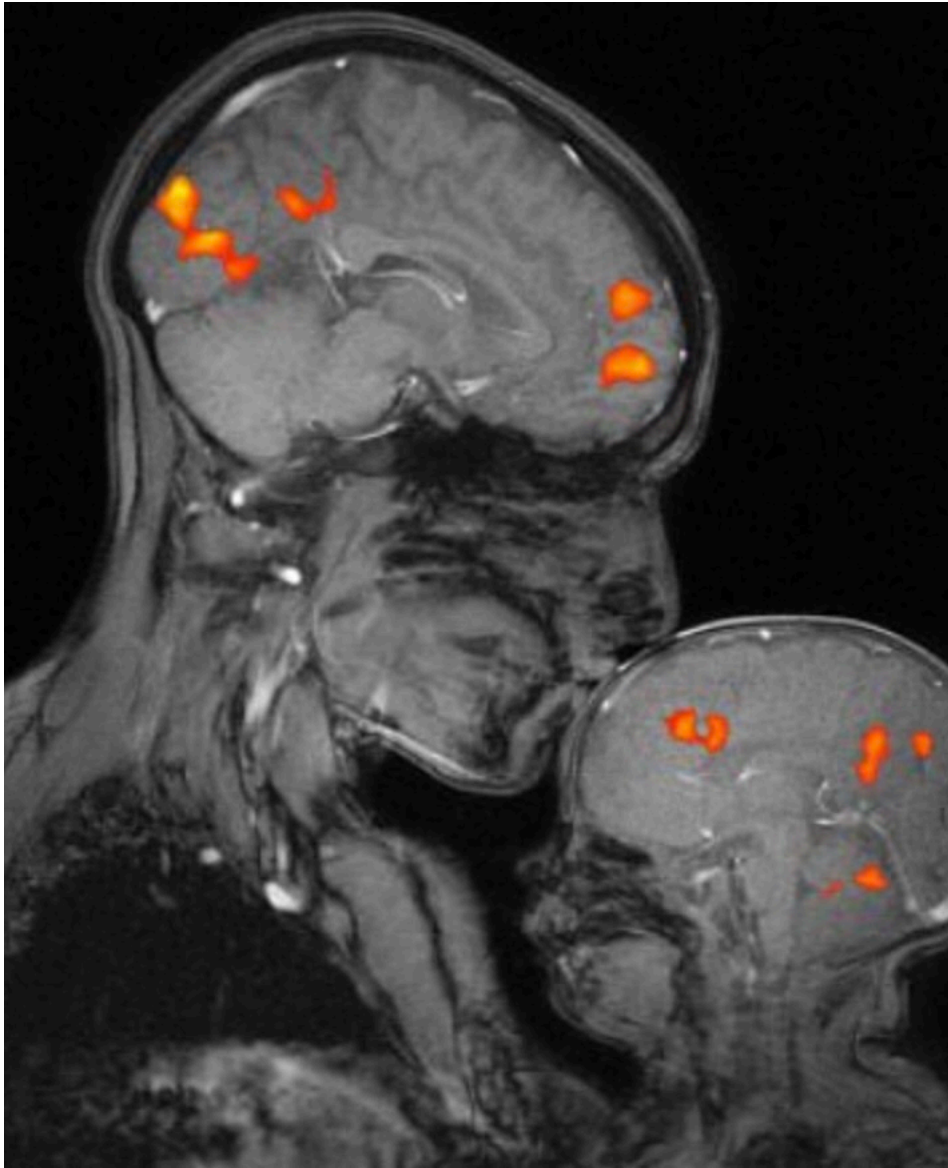


¿DÓNDE APRENDÍ QUE LOS DEMÁS SON MÁS IMPORTANTES QUE YO?





LOS BABUINOS Y LA TEORÍA DE LA MENTE



FALTA DE MENTALIZACIÓN

- 1. Sus cuidadores no facilitaron la capacidad de mentalización dentro de una relación de apego seguro (vulnerabilidad)**
- 2. Han adquirido ulteriormente una falta de interés emocional para considerar la perspectiva de los demás que son hostiles además de no reflexivos (trauma);**
- 3. Las relaciones subsecuentes se ven amenazadas por la falta de un modelo que haga atribuciones sobre el estado mental en el trauma original y en las experiencias ulteriores (falta de resistencia);**
- 4. Pueden repartir de forma no balanceada los recursos mentalizantes entre sus mundos interno y externo, volviéndose hipervigilantes hacia los otros pero sin aprehender sus propios estados (adaptación no balanceada).**

FONAGY



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

VERGÜENZA Y EL APEGO

**CUIDADORES
HOSTILES**

- **CRITICAN Y
RIDICULIZAN**

**CUIDADORES
TEMEROSOS**

- **EVITAN LA
EXPLORACIÓN Y POR
LO TANTO AUTOESTIMA**

**CUIDADORES
EVITATIVOS**

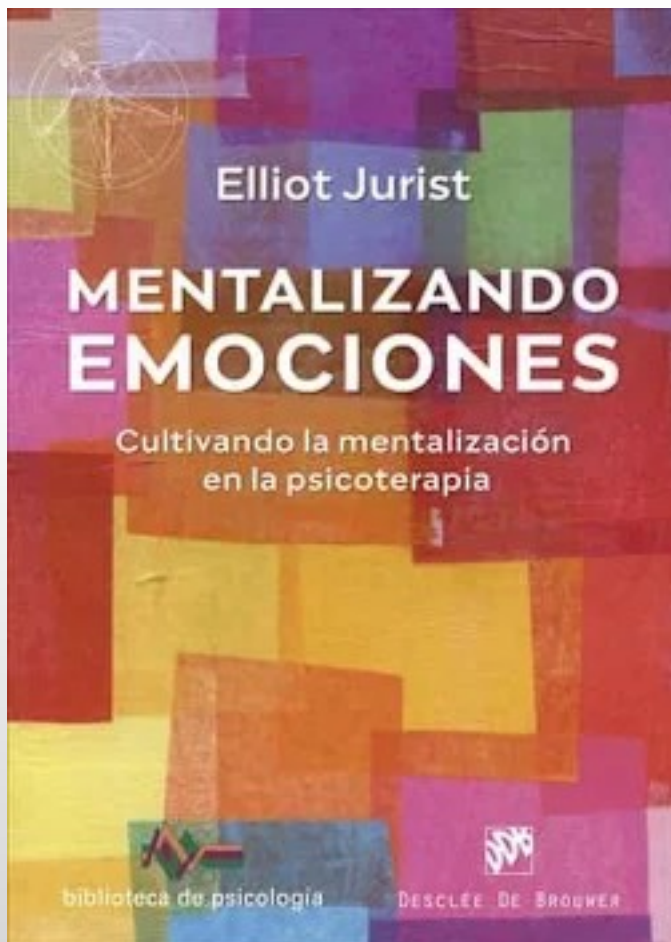
- **GENERAN
SENSACIONES DE
POCA VALIA**

Damasio define tres tipos de yo, que están conectados con las emociones:

- (1) El proto-yo, que nace de los sentimientos primordiales (espontáneos) y se manifiesta a través del mapeo del cuerpo;
- (2) El yo central, que le permite al protagonista sentir (emociones básicas) y responder y prestar atención a los objetos en el presente;
- (3) El yo autobiográfico, que trasciende la homeostasis para incluir la “homeostasis social”, es decir, las emociones mediadas socialmente que apuntan al bienestar y que abarcan el pasado, el presente y el futuro.

El yo autobiográfico sirve para vincular la experiencia actual con patrones que se pueden recordar en la memoria.





Al comienzo de la vida, los bebés están inmersos en el logro de la regulación biológica, en particular, la regulación de los niveles de excitación con énfasis en la limitación de la fuerza del afecto negativo.

Hacia el final del primer año, según Schore, la corteza prefrontal madura, lo que hace que el papel de la madre pase de ser una "corteza auxiliar" a convertirse en un agente socializador a medida que el bebé se regula a sí mismo...A los 18 meses, ocurren otros eventos dramáticos: a medida que el bebé es introducido a nuevas formas de socialización, el cuidador ya no es simplemente una voz de afecto positivo, sino también una voz de instrucción y dirección. Ahora se alienta al bebé a ser capaz de tolerar la frustración y optar por la gratificación retrasada, a medida que aprende que "las cosas buenas les llegan a los que esperan". Durante este período, la reacción del cuidador ante la frustración del bebé es fundamental para determinar si se convierte en una emoción aceptable o en una experiencia de "no-yo" que necesita ser frustrada o eliminada. Si esto último es el caso, la vergüenza viene a acompañar experiencias posteriores de frustración.



ALLAN SCHORE

En entornos óptimos que promueven el crecimiento, el mecanismo interactivo para generar un efecto positivo se vuelve tan eficiente que para cuando el bebé empieza a andar, está experimentando niveles muy altos de euforia y emoción. Sin embargo, a medida que la etapa de práctica avanza desde la primera y tardía infancia, el entorno socioemocional de la relación cuidador-infantil cambia drásticamente, y la naturaleza de sus relaciones con objetos se ve significativamente alterada.

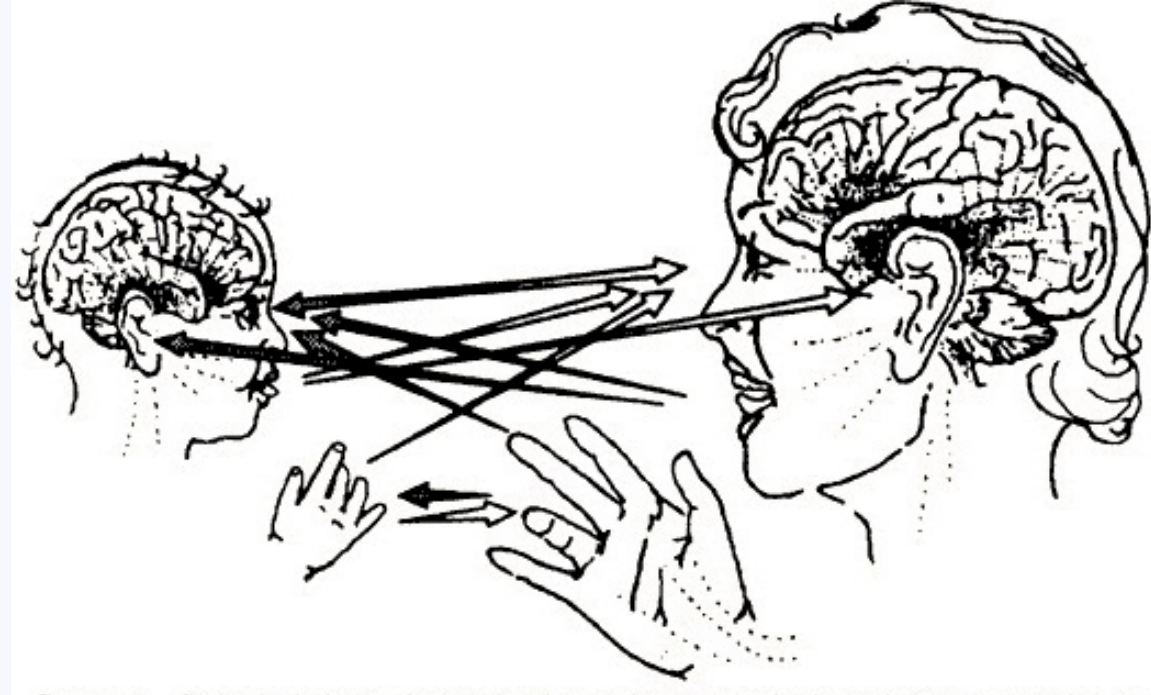
A los 10 meses, el 90% de la conducta materna consiste en afecto, juego y cuidado. En marcado contraste, la madre del niño de 13 a 17 meses expresa una prohibición cada 9 minutos de promedio. En el segundo año, el papel de la madre ahora cambia de cuidadora a agente de socialización, ya que ahora debe persuadir al niño para que inhiba la exploración sin restricciones, los berrinches, la función de vejiga e intestino (es decir, las actividades que disfruta).

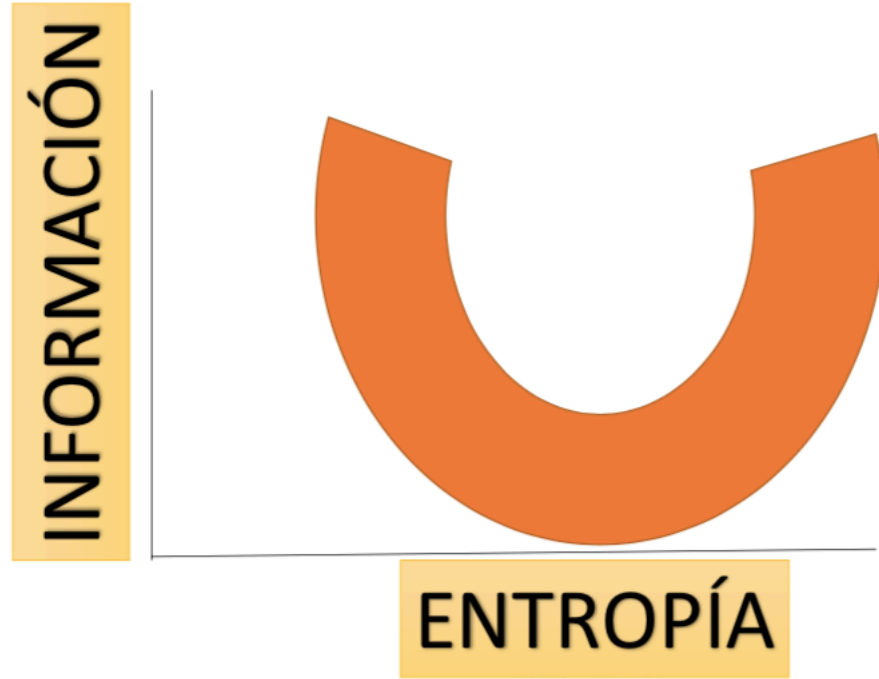
Experiencias de socialización y el surgimiento de la emoción de apego de la vergüenza. En otras palabras, para socializar al niño, la madre debe ahora participar en la regulación del afecto para reducir los mayores niveles de afectación positiva asociados con el placer de estas actividades. ¿Cómo lo hace? De hecho, hay un inhibidor muy específico de la aceleración de estados emocionales placenteros, una emoción negativa que está más estrechamente asociada, tanto psicológica como neurológicamente con efectos positivos. La vergüenza, específico inhibidor de los efectos continuos activados de la emoción de interés y el disfrute-alegría, reduce de manera única la autoexposición o exploración impulsada por estos efectos positivos. De hecho, la vergüenza, que ha sido descrita como "la principal emoción social", hace su aparición inicial de los 14 a los 16 meses



LA MENTE HUMANA
EMERGE A PARTIR DE
PATRONES
DE FLUJO DE ENERGÍA
DENTRO DEL CEREBRO Y
ENTRE CEREBROS....

D. SIEGEL





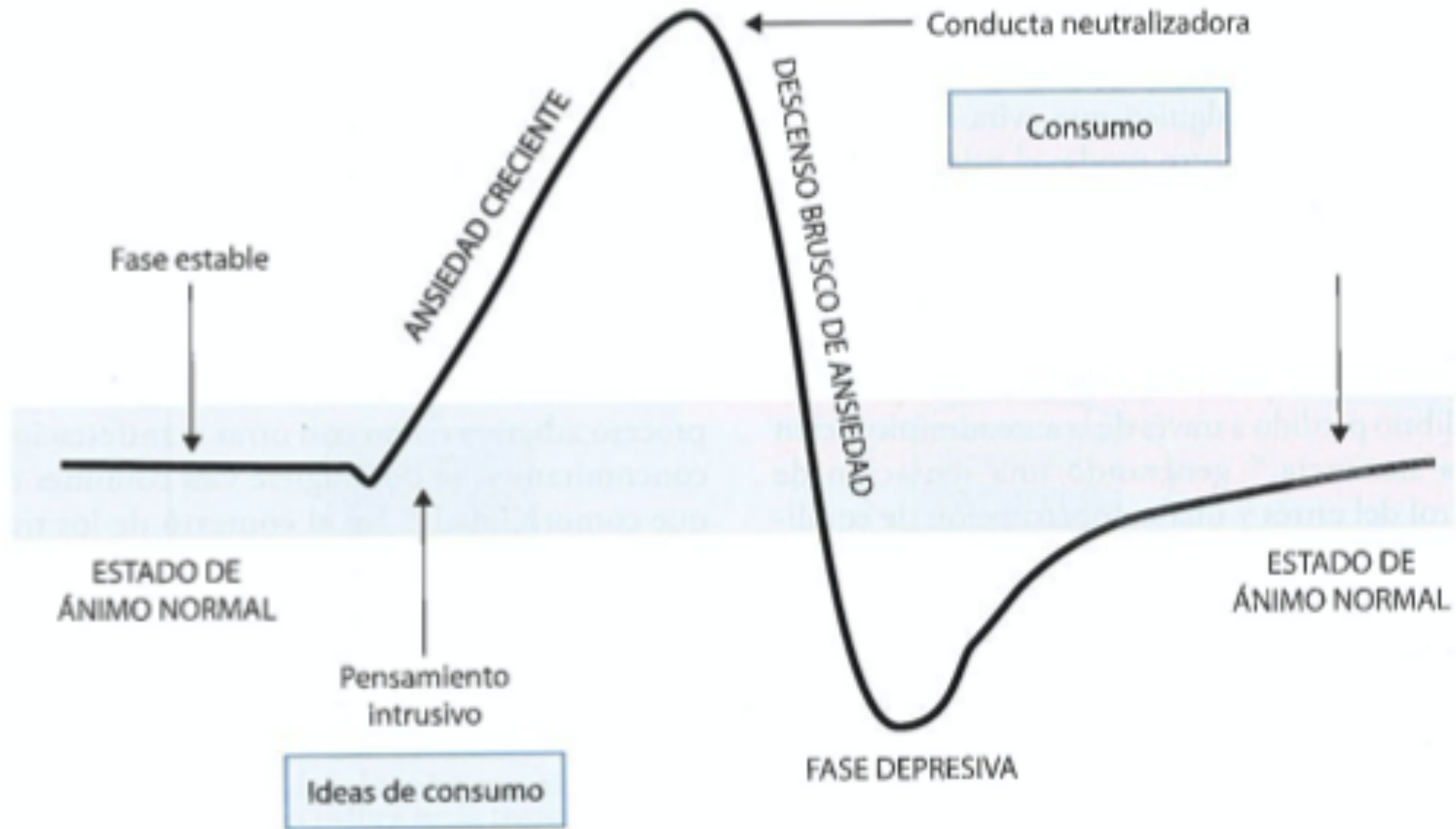


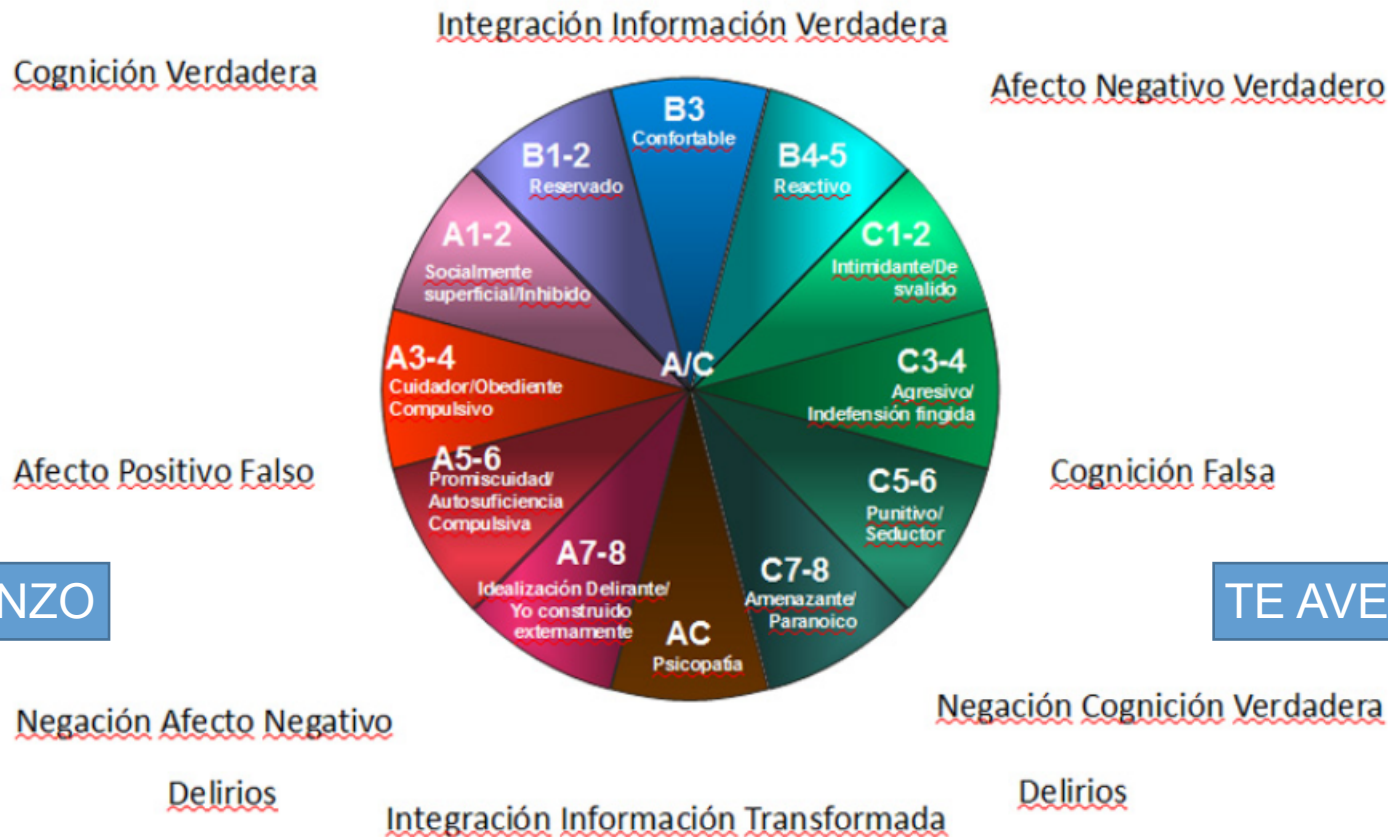
Figura 5-5. Patrón obsesivo-compulsivo del consumo de drogas.



DEFENSAS COMPARTIDAS CON LOS ANIMALES



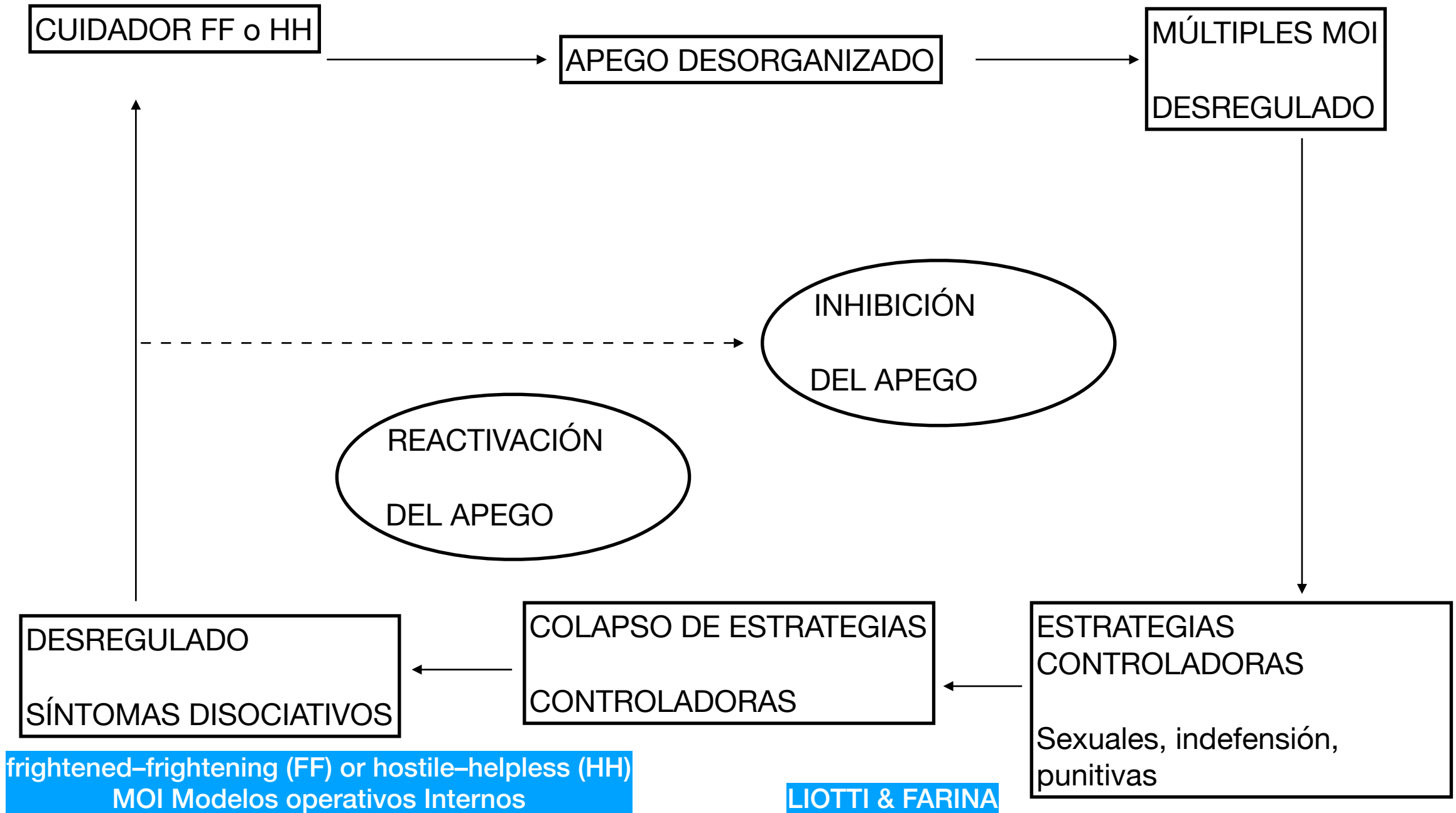




LA VERGÜENZA Y LOS ADOLESCENTES

Esta mayor vulnerabilidad a las dificultades emocionales puede estar relacionada con la variedad de los cambios fisiológicos, psicológicos, relacionales y ambientales que caracterizan el período de transición que es la adolescencia. Estos cambios en el desarrollo abarcan modelos complejos de uno mismo y de los demás, la formación de una identidad propia novedosa y autónoma, preocupaciones con las relaciones del grupo de pares y la estructuración de nuevas identidades de grupos de pares, y la disminución de la influencia de los padres junto con el aumento del uso de los compañeros como fuentes de apoyo, valores y sentido de pertenencia.

Por lo tanto, en la adolescencia, hay un mayor enfoque en las evaluaciones de sí mismo y de los demás, y la competencia entre sí por la aceptación, aprobación y estatus. Tales preocupaciones pueden hacer que uno sea más vulnerable a las dificultades con timidez, autorepresentación, miedo al rechazo y a que se le asigne un lugar no deseado y posición de rango social inferior, todos los cuales están vinculados a la experiencia de la vergüenza



NIVEL DIEZ
Presenta



AUTOLESIONES Y AGRESIONES



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRABAJO
PSICOLÓGICO

$$\frac{3}{5} - \frac{1}{2} \left(-\frac{1}{3}\right) - \frac{7}{15} : \left(-\frac{7}{15}\right)$$

~~$$\frac{3}{5} - \frac{1}{2} - \frac{1}{3} - \frac{105}{225} = \frac{105}{225}$$~~

~~$$\frac{3}{5} - \frac{1}{2} - \frac{1}{3} - \frac{0}{225}$$~~

~~$$\frac{3}{-225} = -\frac{1}{75}$$~~

me quiero
pegar un tiro

jodidamente

horrible
espantoso
asqueroso

repugnante

9. b) $\left(\frac{5}{6} + 0'16\right)\left(-\frac{4}{3}\right) + \frac{65}{8}\left(0'17 - 0'2 - \frac{1}{3}\right) = \frac{17}{36}$

$$\left(\frac{5}{6} + \frac{1}{6}\right)\left(-\frac{4}{3}\right) + \frac{65}{8}\left(\frac{1}{90} - \frac{1}{5} - \frac{1}{3}\right) = \frac{17}{36}$$

~~$$\left(\frac{15}{3} + \frac{2}{3}\right)\left(-\frac{4}{3}\right) + \frac{65}{8}\left(\frac{1}{90} - \frac{18}{90} - \frac{30}{90}\right) = \frac{17}{36}$$~~

~~$$(15+2)\left(-\frac{4}{3} + \frac{65}{90}\right)\left(1 - 18 - 30\right) = \frac{17}{36}$$~~

~~$$(15+2)\left(-\frac{32}{24} + \frac{195}{24}\right)\left(1 - 18 - 30\right) = \frac{17}{36}$$~~

~~$$(15+2)(-32+195)(1-18-30) = \frac{17}{36}$$~~

horrible
espantoso

LA DISOCIACIÓN Y LA VERGÜENZA

PARCUVE

**PÁNICO
(APEGO)****PERDIDA REAL****PERDIDA IMAGINARIA
(EMOCIONAL)****ANSIEDAD****MIEDO****RABIA HACIA DENTRO
AUTOLESIÓN****RABIA****RABIA HACIA FUERA
AGRESIÓN****VERGÜENZA****SOMÁTICO****CULPA****VERBAL**

MITO DEL ANDRÓGINO





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO



Me amoldo a lo que
quieran de mí.



Sea libre!
Salir de aquí







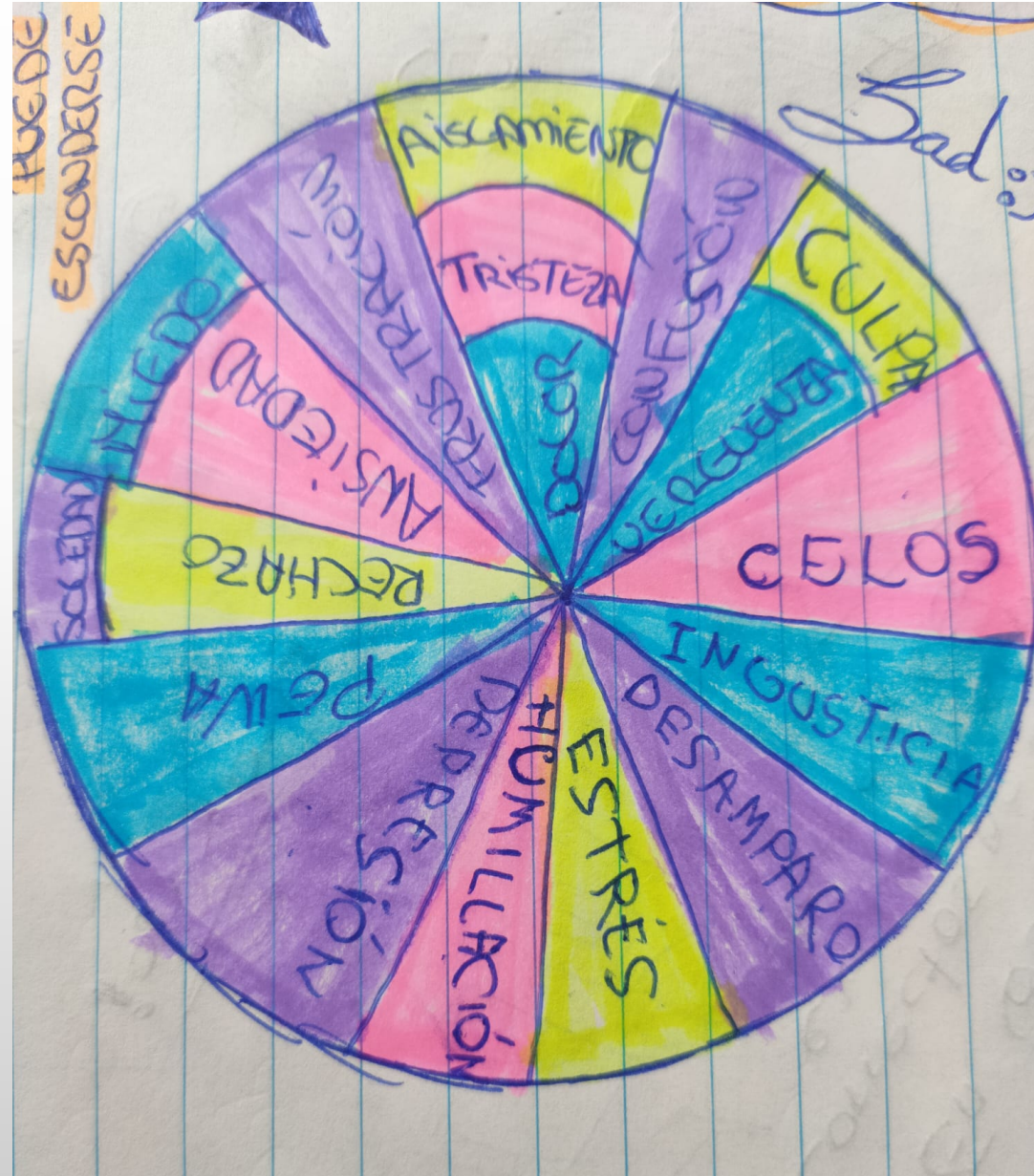
LA VERGÜENZA ES UNA LIMITACIÓN DEL AFECTO POSITIVO



LA VERGÜENZA ES UNA FALTA DE LA CONFIANZA EN UNO MISMO

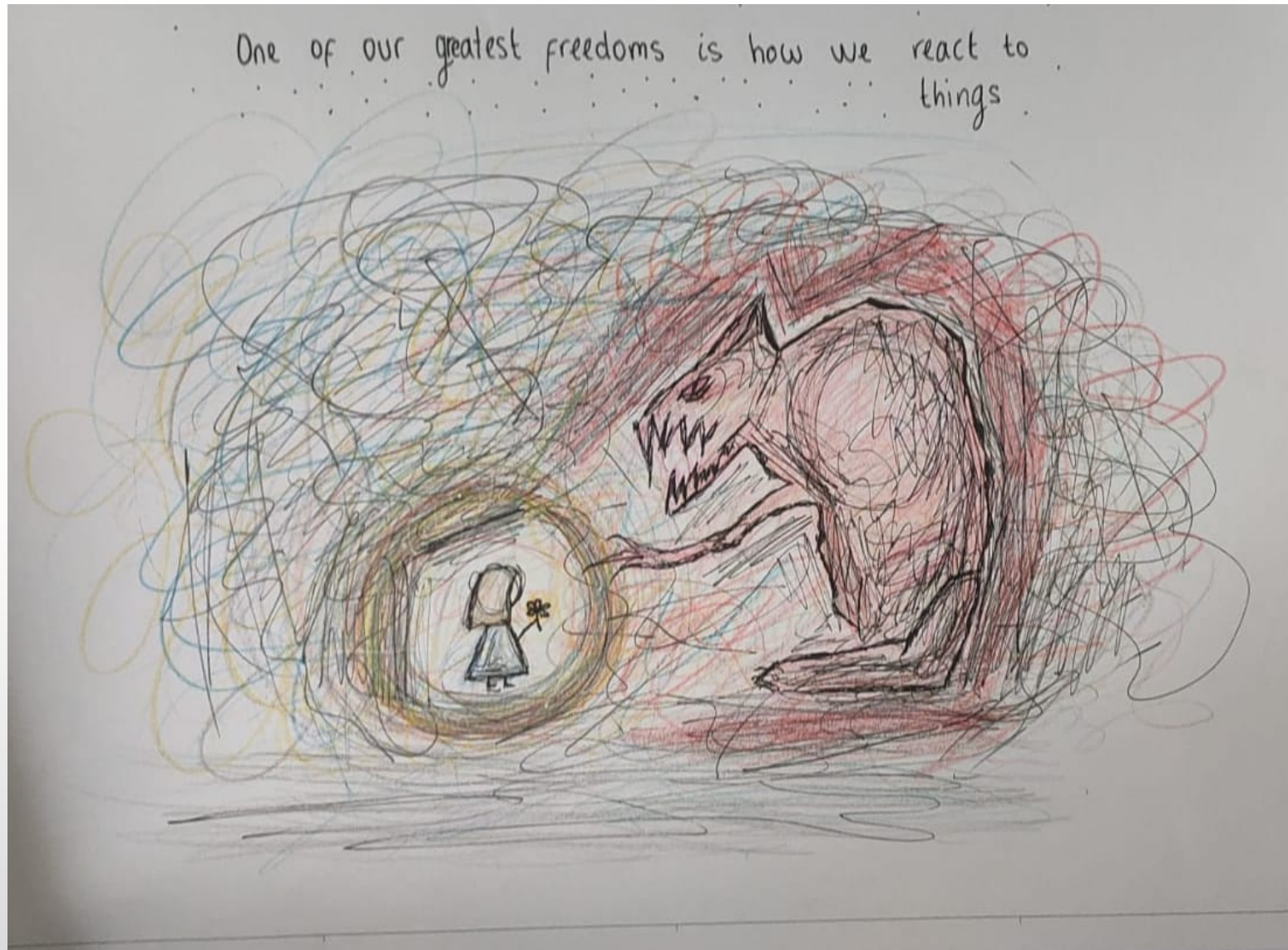


ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO









TRABAJO CON LA VERGÜENZA

TRIÁNGULO DEL TRAUMA



TRIÁNGULO DEL TRAUMA



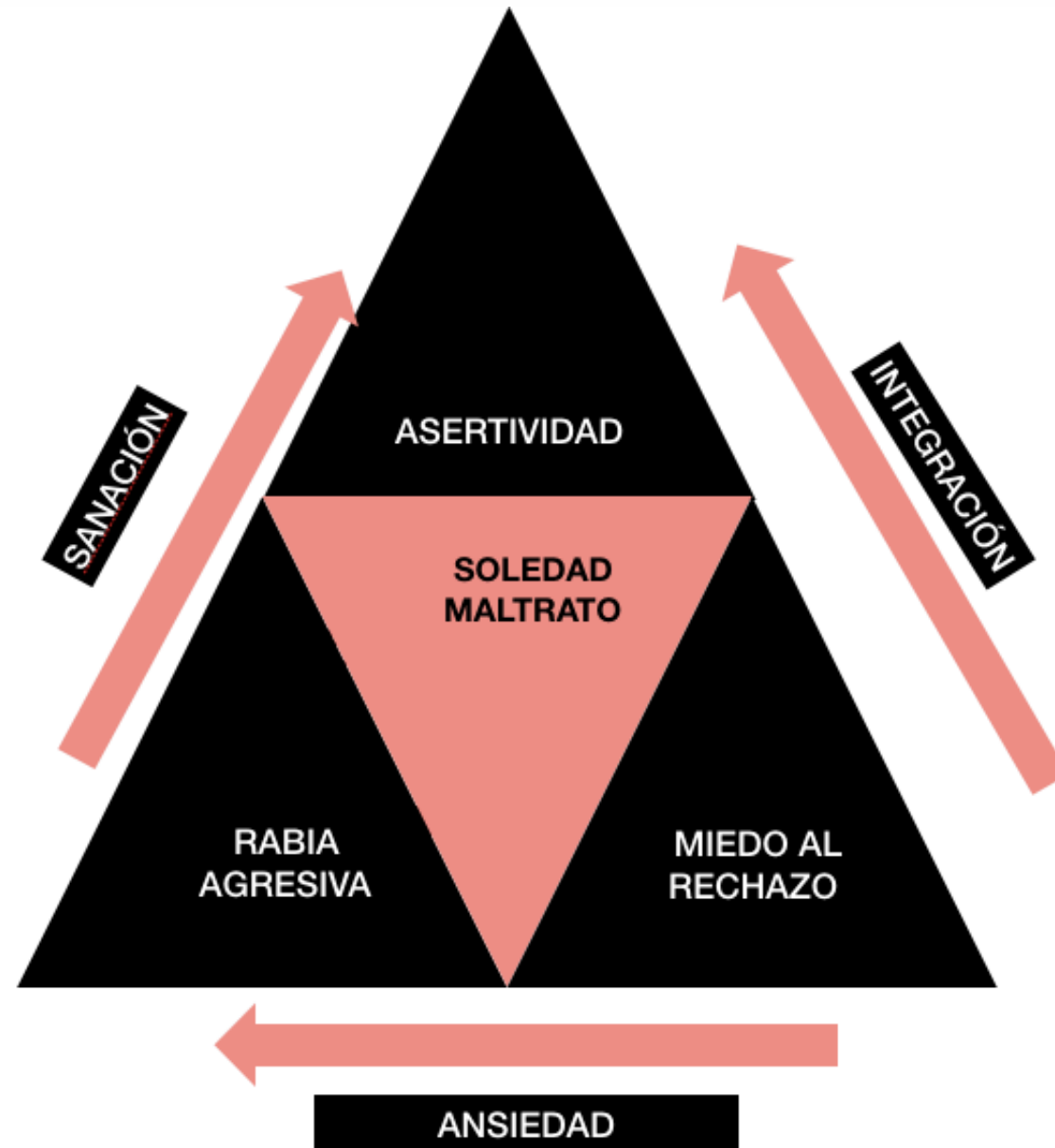
TRIÁNGULO DEL TRAUMA

INHIBICIÓN
AGRESIÓN



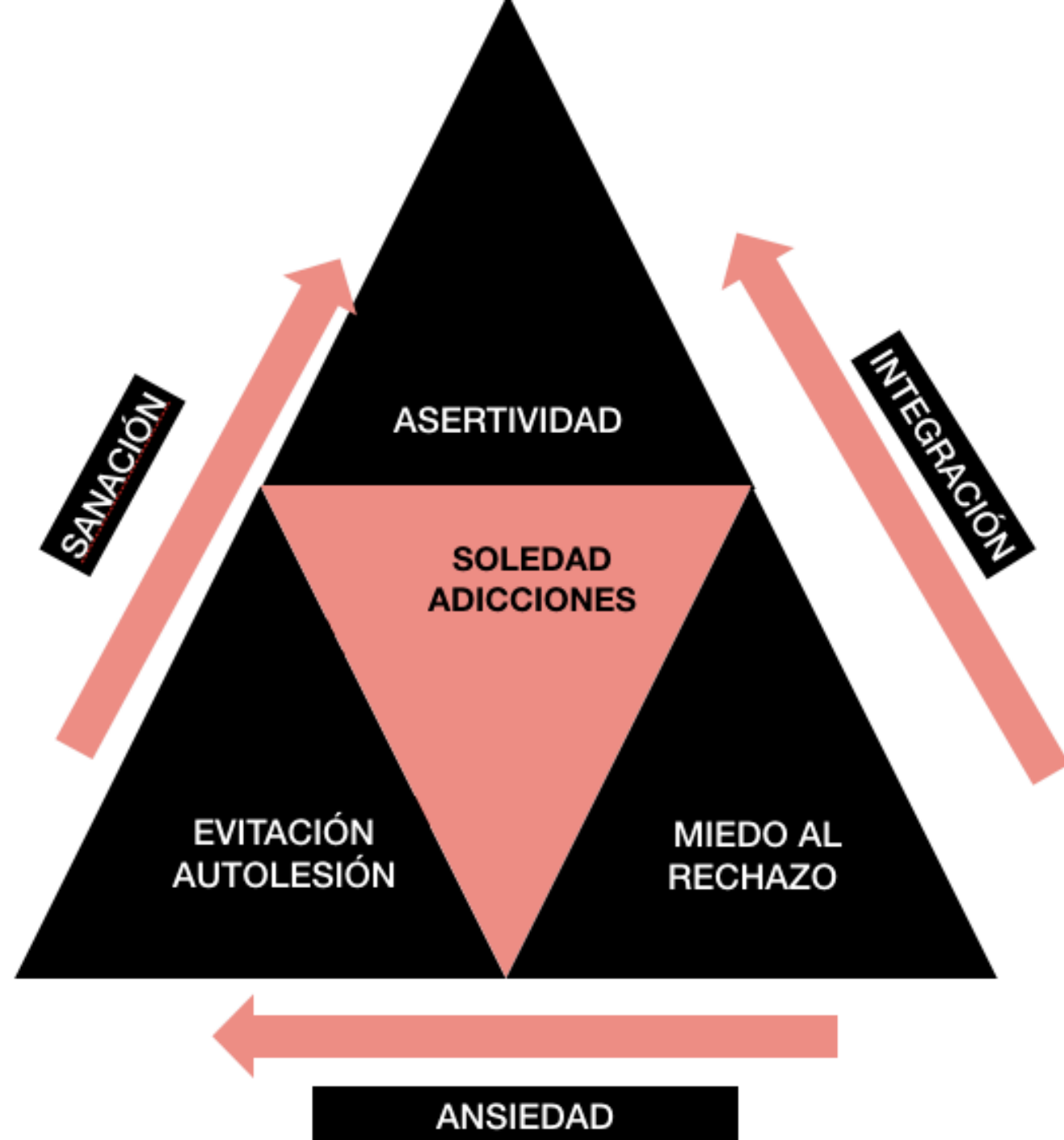
VERGÜENZA

AUTOLESIONES
PROBLEMAS IDENTIDAD
ADICCIONES
TRASTORNOS ALIMENTICIOS
TRASTORNOS EVITACIÓN
TRASTORNOS ANTISOCIALES





ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

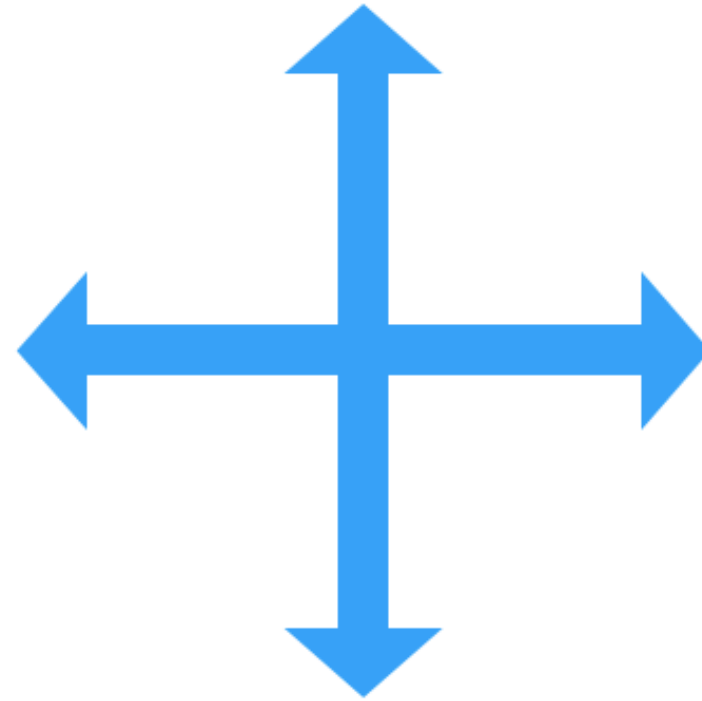


VERGÜENZA

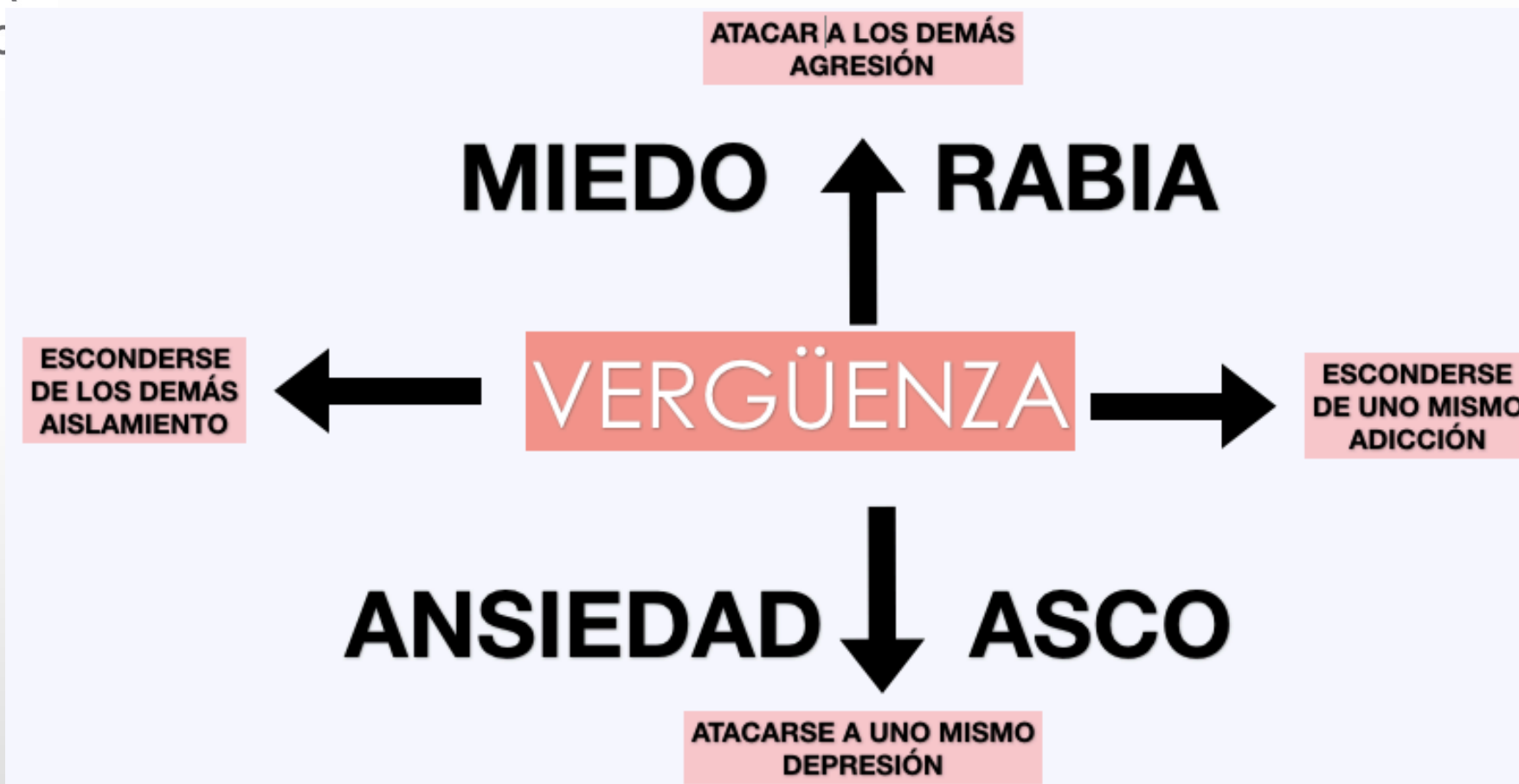
CUIDADOR

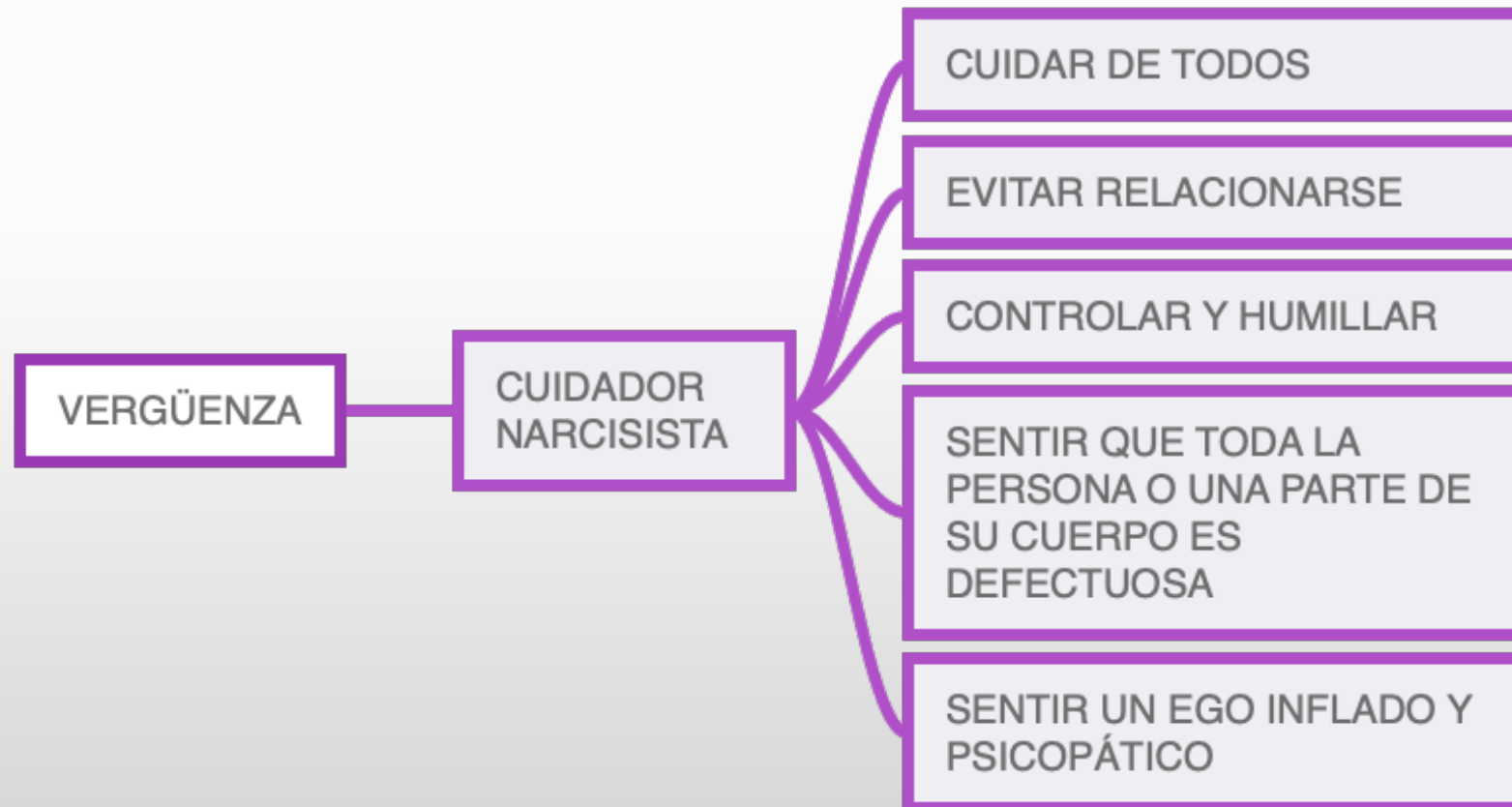
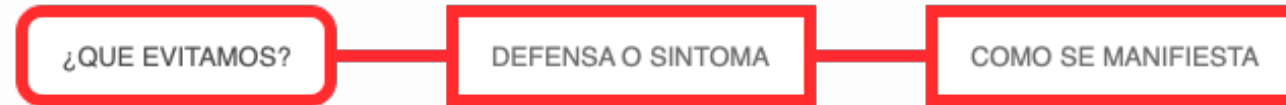
HIPEREMPATÍA

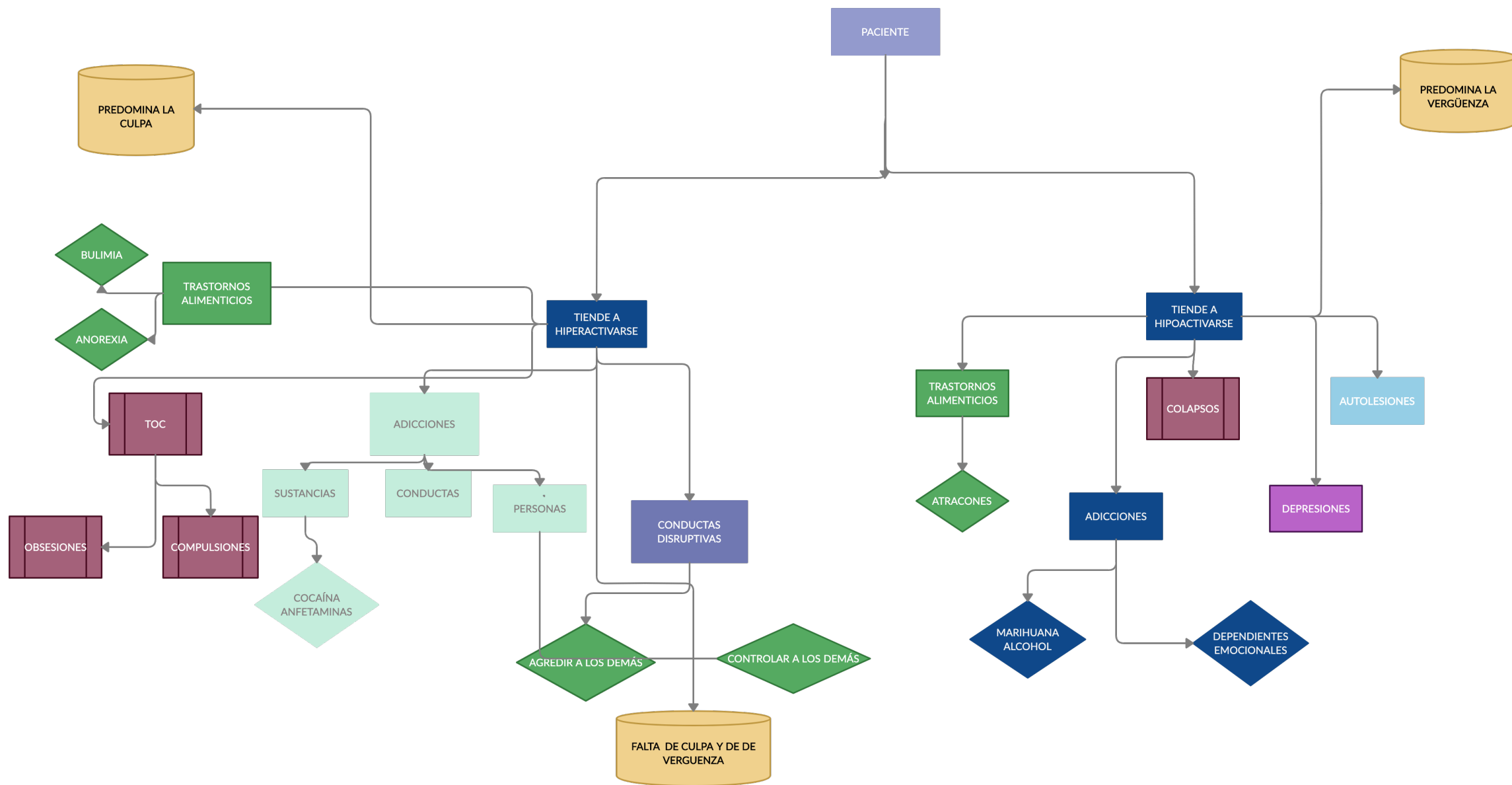
PSICOPATÍA



NARCISISTA









ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA
DEL TRAUMA
PSICOLÓGICO

