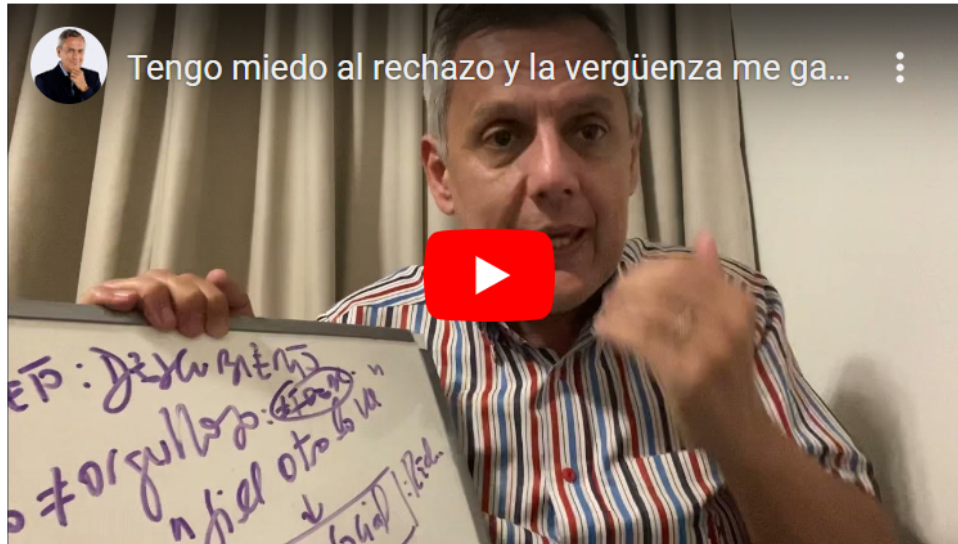


PROPÓSITO:

Guía No. 28: Sentir Pena.

Al término del módulo, el estudiante se comunicará responsablemente con sus compañeros de clase, amigos y familiares y lo hará teniendo siempre claro sus derechos y los de los demás.

MOTIVACIÓN:



“Hola. Quiero que reflexionemos sobre la vergüenza. Soy muy vergonzoso. Soy muy vergonzosa, Bernardo Stamateas. ¿Qué puedo hacer? La vergüenza es un secreto que tenemos, que no queremos que sea descubierto. Hay algo que no queremos que el otro vea. Que el otro descubra de nosotros. ¿Por qué? Porque es algo que no nos da orgullo. ES algo que no coincide con nuestro ideal. No quiero que vean esta parte de mi cuerpo. Que no me gusta. No quiero que vean es tal actitud o tal gusto. Tengo vergüenza. Me achico, me escondo. Me aílo. Por qué. Porque es una emoción social. Y lo que está en juego es la aceptación social. Si el otro ve lo que yo de mí no me gusta, algo de lo cual no estoy orgulloso, como a mí no me gusta, al otro tampoco le va a gustar. Y entonces, la aceptación social o el rechazo es lo que está en juego. Es el miedo a ser diferentes. ES el miedo a que el otro, si ve lo que a mí no me gusta, me terminen sacando de escena. Qué importante que es, cuando vemos a alguien con vergüenza, decirle, ven, cómo estas, que lindo, que bueno. La aceptación social es lo que permite que el otro pueda seguir creciendo y bajando ese miedo a que, por tener X o Y característica, sea positiva o negativa, el otro nos rechace. Y aceptar más y rechazar menos. Espero que les sirva”.

EXPLICACIÓN:

La pena es un estado emocional doloroso pero importante. La mayoría de los investigadores creen que el propósito de la vergüenza es hacer que las personas se sientan mal por sus errores sociales o personales como una forma de retroalimentación interna (o social), para que aprendan a no repetir el error. Los cambios fisiológicos que lo acompañan, como sonrojarse, sudar o tartamudear, pueden indicar a los demás que una persona reconoce su propio error, por lo que no es insensible ni inconsciente. Con frecuencia agrupada con la vergüenza y la culpa, la vergüenza se considera una "emoción consciente de sí misma" y puede tener un impacto profundamente negativo en los pensamientos o el comportamiento de una persona. El individuo avergonzado se vuelve consciente de un incumplimiento real (o imaginario) de las normas sociales y teme que otros no las perciban tan bien como resultado. La vergüenza resultante puede ir acompañada de sentimientos de incomodidad,

exposición, vergüenza, culpa o arrepentimiento. Es notable que el evento incitador puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, alguien puede sentirse tan avergonzado por ser llamado hermoso frente a un grupo de personas como por olvidar el nombre de alguien o caerse en público. Una persona puede sentirse avergonzada por sí misma o en nombre de otra persona (si es particularmente empática o si está secretamente preocupada de que los supuestos fallos de la otra persona también se reflejen negativamente en ella). La vergüenza es una experiencia muy individual y a menudo se intensifica por el temor de que todos estén mirando (y juzgando) cuando la mayor parte del tiempo, casi nadie se dará cuenta.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.
2. ¿Todo el mundo siente Pena?
3. ¿Algunas personas son más propensas a apenarse que otras?
4. ¿Cuál es la diferencia entre la vergüenza y la pena?
5. ¿Es posible avergonzarse por alguien más?
6. ¿Es posible que alguien más te avergüence?
7. ¿Los momentos vergonzosos te hacen más fuerte?
8. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



<https://www.psychologytoday.com/co/fundamentos/Pena>