

EMOCIÓN: Vergüenza

DEFINICIÓN:

Emoción que turba el ánimo, ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante.

También causada por timidez o encogimiento y que frecuentemente supone un freno para actuar o expresarse.

Proviene de la palabra latina “verecundia” (tendencia a temor respetuoso).

SINÓNIMOS:

Timidez, rubor, sofoco, sonrojo, corte, bochorno, retraimiento, modestia, embarazo, apocamiento, dignidad, pundonor, honra, decencia, decoro, orgullo, afrenta, humillación, deshonra, abyección, infamia, ultraje, obscenidad, indecencia, abominación, torpeza, escándalo, degradación, mancha, vilipendio, baldón.

QUÉ PROVOCA EN EL ORGANISMO:

Corazón: Taquicardia.

Respiración: Acelerada.

Gestos: Cejas arqueadas, boca curva hacia abajo, mirada inocente y baja.

Musculatura: Tensa.

Otros: Sudoración, enrojecimiento.

QUÉ REACCIÓN SUELE PROVOCAR:

No realizar las cosas que quieres. Repulsión, escape.

QUÉ PUEDO HACER, CUANDO LA TENGO, PARA GESTIONARLA:

Intentar realizar en pequeños pasos progresivos lo que se pretende.

Hacer lo que se tenga que hacer con personas de confianza.

Preguntar a personas que me quieren, cómo me ven cuando lo hago.

Trabajar para aprender a realizar bien aquello de lo que me da vergüenza, para ir tomando confianza.

QUE PODEMOS HACER, CUANDO LA SIENTE ALGUIEN, PARA QUE LA GESTIONE:

Intentar que realice en pequeños pasos progresivos lo que se pretende.

Que haga lo que se tenga que hacer con personas de confianza.

Preguntar a personas que la quieren, cómo la ven cuando lo hace.

Trabajar para aprender a realizar bien aquello de lo que le da vergüenza, para ir tomando confianza.