



# VULNERABILIDAD Y VERGÜENZA

**Dos invariables de las consultas,  
que debemos conocer y aprender  
a manejar como profesionales de  
la salud**

Begoña Aznárez

[www.psicociencias.com](http://www.psicociencias.com)

enero 2025



# vulnerabilidad

Artículo

Sinónimos o afines

Antónimos u opuestos

1. f. Cualidad de vulnerable.

SIN.: **debilidad, fragilidad, inseguridad, flaqueza.**

ANT.: **invulnerabilidad.**

## Sinónimos o afines de «vulnerabilidad»

- **debilidad, fragilidad, inseguridad, flaqueza.**

## Antónimos u opuestos de «vulnerabilidad»

- **invulnerabilidad.**



# vergüenza

Artículo

Sinónimos o afines

Antónimos u opuestos

1. f. Turbación del ánimo ocasionada por la conciencia de alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante.

SIN.: pelado<sup>1</sup>, correncia, verano, roche.

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.*

SIN.:

apuro, reparo, timidez, rubor, sofoco, sonrojo, corte<sup>1</sup>, bochorno, retraimiento, modestia, embarazo, apocamiento, pena<sup>1</sup>.

ANT.: desvergüenza, descaro, atrevimiento, cinismo.

3. f. Estimación de la propia honra o dignidad. *Si tuvieras un poco de vergüenza, no te pasarías el día ganduleando.*





# VERGÜENZA Y VULNERABILIDAD

- Sinónimos de fracaso y debilidad
- Pero, ¿cómo?, ¿por qué? y ¿para qué?
- Al servicio de los vínculos





# VÍNCULOS

*La paradoja de la condición humana es que no podemos*

*convertirnos en nosotros mismos más que bajo la influencia*

*de otros*

*Borís Cyrulnik.*





# VÍNCULOS

- Nos construimos en relación
- Los vínculos afectivos que generamos con nuestras figuras primordiales de apego lo condicionan todo: nuestra adaptación, capacidad de regulación, de gestión emocional, desarrollo óptimo de nuestros recursos...
- La base: la mirada, la sintonía, la contingencia...



## EL PODER DE LA MIRADA

- Los vínculos se forjan a través de la mirada
- La mirada de nuestras figuras principales de apego lo es todo





## Muerte en el olvido

Yo sé que existo  
porque tú me imaginas.  
Soy alto porque tú me crees  
alto, y limpio porque tú me miras  
con buenos ojos  
con mirada limpia.  
Tu pensamiento me hace  
inteligente, y en tu sencilla  
ternura, yo soy también sencillo  
y bondadoso.  
Pero si tú me olvidas  
quedaré muerto sin que nadie  
lo sepa. Verán viva  
mi carne, pero será otro hombre  
oscuro, torpe, malo,  
el que la habita



Ángel González



# ADAPTACIÓN

- Vincularse es una tarea adaptativa primordial
- Pero también lo es desvincularse





# LA POLARIDAD

APEGO - - - - - DESAPEGO





## NUESTRAS DOS VOCES

- En la infancia, la voz de la vinculación debe triunfar imponiéndose sobre la del desapego
- “Así, detrás de la luz social, se construyen las criptas donde susurran los fantasmas”, B. Cyrulnik



# CONFLICTO

- Conflicto: experimentar un deseo y su contrario simultáneamente



“Un relato a boca cerrada construye en nuestra alma una tumba donde se agitan los fantasmas”, B. Cyrulnik



# SOBRE EMOCIONES

- Las emociones son una maravillosa “**artillería**” para poder llevar a cabo el complejo proceso de la **Adaptación**
- Apego: amor, alegría, curiosidad
- Desapego: miedo, ira, tristeza
- La vergüenza podemos asociarla a ambos sistemas



# VERGÜENZA

- Se relaciona con sentirse expuesto y encontrarse carente de dignidad o de valía. Por lo tanto, con el **AUTOCONCEPTO**
- Implica necesariamente la **autoconsciencia**: “detonador innato” de la vergüenza
- Íntimamente relacionada con el **miedo a la evaluación negativa** de los otros



# CURIOSIDAD

- Interesante que **vergüenza y curiosidad estén inversamente relacionadas**: a mayor nivel de vergüenza menor nivel de curiosidad
- Curiosidad = riesgo
- Menos curiosidad implica **menos motivación**



# CURIOSIDAD - RIESGO - FRACASO

- ***Fail forward*** (Ashley Good): emprendimiento social que tiene como objetivo ayudar a las organizaciones a desarrollar una cultura que promueva el correr riesgos
- Y con ellos, la creatividad y la adaptación continua requerida para la innovación





## EN LA CONSULTA

- Elegir ser curioso es elegir ser vulnerable
- Y valiente
- “Adentro debes ir”





## EN LA CONSULTA

- Profundizar en nuestras historias de dolor es como entrar en esa cueva
- Sentimos miedo y aprensión al peligro
- Y finalmente, **debemos confrontarnos a nosotros mismos**



# ADQUIRIR SUPER-PODERES

“La gran pregunta es si serás capaz de decir un efusivo sí a tu aventura”, Joseph Campbell

- Según Brené Brown:
  - ✓ El primer paso es el reconocimiento
  - ✓ El segundo, el enfrentamiento
  - ✓ Por último, la transformación





# LA HISTORIA ANDA EN JUEGO

- Esa que nos contamos...
- **En el reconocimiento** hay curiosidad y determinación para escribir nuestra historia y no darle ese poder a otro
- “Con las manos abiertas, la mente inquisitiva y el corazón maravillado”



# LA HISTORIA ANDA EN JUEGO

- **En el enfrentamiento:** hay confrontación y revisión
- Si la puerta de entrada a nuestra verdadera historia es el reconocimiento, el enfrentamiento es el momento en que nos adueñamos de ella
- Primer Borrador de Mier...



# PRIMER BORRADOR MONSTRUOSO..

- Anne Lamott



- Se trata de llegar a un nuevo final valiente



# LA TRANSFORMACIÓN

- **En la revolución:** hay integración y puesta en práctica de todo lo aprendido
- Hay más que aprendizaje, hay transformación
- Crecimiento postraumático



# VULNERABILIDAD

“La vulnerabilidad no supone ganar o perder es tener el valor de estar presentes y ser vistos aun cuando no tenemos el control sobre el resultado”, Brené Brown





# VERGÜENZA

- “La vergüenza es ese “gremlin” que va a decirte que ni lo intentes, que no eres lo suficientemente bueno, no lo mereces, no tienes ninguna posibilidad, qué te has creído...”





**MUCHAS GRACIAS**

**[WWW.PSICOCIENCIAS.COM](http://WWW.PSICOCIENCIAS.COM)**

**SÍGUENOS EN INSTAGRAM Y FACEBOOK: @SEMPYP**