



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

“LOS PROBLEMAS QUE PRODUCE LA VERGÜENZA EN CLASE”

AUTORÍA Patricia Estévez Meléndez
TEMÁTICA EJ. COEDUCACIÓN ,NNTT
ETAPA EP

Resumen

La vergüenza es un problema que ha supuesto una barrera para la gran mayoría de las personas.

Este artículo abarca las dificultades que conlleva la vergüenza tanto para el alumno como para el profesor.

Intentando mostrar algunas pautas a seguir para mejorar la situación en clase y reflexionar sobre este tema.

Palabras clave

- Vergüenza.
- Compañerismo.
- Trabajo en equipo.
- Apoyo.

1. LA VERGÜENZA

¿Qué es la vergüenza?

Según el diccionario el mundo es:

1. f. Sentimiento ocasionado por alguna falta cometida, o por alguna acción deshonrosa y humillante: *pasó mucha vergüenza cuando su madre empezó a contar cosas de su niñez.*
2. Pundonor, amor propio: *si tuviera algo de vergüenza no se presentaría por aquí.*



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

3. Timidez que una persona siente ante determinadas situaciones y que le impide hacer o decir una cosa: le da vergüenza hablar con ella.
4. Sonrojo: la vergüenza le subió a la cara.
5. Acto o suceso escandaloso e indignante: esos precios me parecen una vergüenza.
6. Pena o castigo que consistía en exponer al reo ante la afrenta pública con algún signo que señalara su delito: sacar a la vergüenza.
7. pl. col. Partes externas de los órganos sexuales humanos: se tapaba las vergüenzas con un periódico.
8. **vergüenza ajena** Vergüenza que siente una persona como si fuera suya, por algo que hace o dice otra: sentí vergüenza ajena cuando vi ese programa de televisión.

En este artículo cuando nos referimos al término vergüenza es el sentimiento que una persona siente y que le impide hacer o decir una cosa, dificultándole relacionarse o participar correctamente en el aula.

Esta situación provoca muchas dificultades tanto de forma individual como colectiva, por ese motivo no podemos ignorar estas situaciones ya que con el tiempo podrían llegar a convertirse en un problema patológico.

La vergüenza es algo común en todas las personas pero es un problema cuando esta nos impide a realizar nuestro trabajo o a relacionarnos, debido a eso vamos a mostrar distintas maneras de afrontarlas.

Por ese motivo debemos estudiar los distintos casos e intentar seguir algunas pautas para mejorar tanto si es un problema personal como algo que sufrén algún alumno.

2. UN PROFESOR CON VERGÜENZA

No es de extrañar que existan muchos profesores que durante sus primeros años de docencia se muestren avergonzados ante su clase.

Es lógico que la inexperiencia se refleje en este miedo pero cuando empieza a afectar en sus vidas diarias hay que prestar atención e intentar ponerle solución rápidamente.

1.1. Problemas:

- La presentación estará peor realizada.
- Se realizarán ejercicios simples y repetitivos para evitar que el maestro se vea en una situación comprometida por lo que las clases serán más aburridas.
- En casos extremos el docente puede sufrir de ansiedad y llevar incluso a depresión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

1.2. Pautas a seguir:

La mejor manera para ir reduciendo paulatinamente la vergüenza es aumentar la autoestima.

Debemos ser conscientes de que no somos dioses y no es ese el papel que debemos jugar ante nuestros alumnos, si te equivocar impartiendo clase no debes mostrarte nervioso, deben de entender que todo el mundo puede equivocarse, “rectificar es de sabios” como dice el refrán.

Para ello debemos organizar correctamente nuestras clases para así sentirnos más a gusto e impartirla mejor.

1. Observar a nuestros alumnos:

Debemos conocerlos, saber cual nos puede causar mayor dificultades y cuales menos así estaremos preparados para los imprevistos.

2. Preparar concienzudamente la clase:

Un gran error es no preparar bien la clase, debemos observar todos los detalles de nuestras lecciones y siempre tener más unidades preparadas de la cuenta, habrá días que los alumnos vayan a una velocidad increíble y tienes que estar preparado para no bloquearte en caso de que no sepas que hacer.

3. Preparados para los imprevistos:

En muchas clases hay un alumno curiosos que durante la lección te hará preguntas relacionada con otros temas para entretenerse, en esos casos, lo mejor es decirle que ahora no estamos dando esa lección que después si quiere en el recreo podría explicárselo. Dudo que en el recreo desee quedarse y si lo hace y no sabes la respuesta a su pregunta tienes tiempo para mirarlo.

4. Práctica:

Es muy importante practicar las clases antes de darlas, repasar los temas por si se nos presenta alguna duda, realizar distintas pautas, observar los ejercicios antes de mandarlos ya que puede ser que estén elaborados mal y después vernos en un aprieto.

Este punto suele ser útil para los primerizos pero a pesar de los años no debemos caer en la rutina y utilizar los mismo ejercicios que los utilizados hace tres años, tenemos que renovar y asimilar los distintos cambios a lo que nos enfrentaremos.

5. Concienciación:

Este punto es el más importante.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

Como ya he dicho anteriormente no debemos temer equivocarnos, somos humanos y es normal que no lo sepamos todo, es importante enseñar a nuestros alumnos esta lección.

6. Relajación

Puede ser que los nervios produzcan malas pasadas por eso es recomendable realizar ejercicios de relajación en caso necesario.

Existen múltiple ejercicios respiratorios con el fin de relajar a continuación expondré dos como ejemplo:

1º. Toma todo el aire que puedas, manteniendo la respiración golpeate suavemente el pecho con la palma de la mano por distintas zonas y después expulsa el aire. Repite el ejercicio un par de veces.

2º Debes utilizar la mano que más utilices, lo explicaré para un diestro.

Pon el dedo índice y corazón estirado apoyado en la frente, primero tapate con el dedo gordo el orificio nasal derecho, inspira suavemente y después expira. A continuación tapate con el dedo anular el orificio izquierdo y repite el proceso. Puedes hacer el ejercicio turnando los agujeros nasales y también inspirando por uno y expirando por el otro.

1.3. Casos extremos de fobia:

Si nos encontramos en una situación extrema debemos plantearnos si hemos escogido bien nuestra profesión, aunque también puede ser que aparezcan tras una larga ausencia de trabajo o debido a motivos personales se recomiendo la asistencia a un especialista.

En esta situación lo mejor que se puede hacer es ponerse en manos de un profesional que nos pueda ayudar en caso de que de verdad deseemos seguir con la educación.

2. UN ALUMNO CON VERGÜENZA

En las aulas nos encontraremos en repetidas ocasiones con alumnos cuya vergüenza le impida participar en clase, otros que su nivel sea tan grande que tengan dificultad incluso en relacionarse con sus propios compañeros.

Este no es un problema que debamos ignorar ya que en el colegio es donde empieza a desarrollarse sus primeras reacciones ante las dificultades que les presente la vida.

No quiere decir que un alumno de tercero que sea tímido lo sea para siempre pero si tiene más posibilidades de empeorar con el tiempo.

2.1. Problemas:

- Incapacidad de participar en clase.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

- Puede afectar a su autoestima a largo plazo.
- Dificultad para hacer amigos.

2.2. Pautas a seguir:

1. El niño debe saber que está en un entorno seguro y que cuenta con el apoyo del profesor.

Si no quiera jugar con los demás compañeros podemos preguntarle si quiere que le ayudemos, en caso de que sí podemos intentar incorporarlo en el grupo disimuladamente.

2. No presionarlos.

La presión solo ayuda a que se sientan más intimidados y a la vez culpables debido a su timidez. Debemos evitar regañarles o mostrarnos enfadados ante ellos. El mejor método sería hablar con ellos y explicarles que cuando estén listos para hablar que lo hagan.

En el caso de los niños más tímidos se recomienda realizarles las preguntas más fáciles para evitar su bloqueo y si se confunde no reírse, simplemente responder correctamente y continuar como si nada.

Además, debemos estar atentos ya que hay casos en los que tras reunir todas sus fuerzas de valor han realizado alguna pregunta incoherente o explicado algo extraño no mirarlos mal, debemos ser consciente que debido a tu timidez y nerviosismo a veces no logran explicarse correctamente por lo que tenemos que hacer un esfuerzo para entenderlos y no hacerles sentir mal.

3. También enseñamos conductas.

El alumno nos toma con fuente de referencia en muchos aspectos, puede ser que no sepan como relacionarse con los demás, que se vean incapaces de introducirse en un grupo.

Por lo tanto podríamos enseñarles maneras de hacerlo e incluso dejarles claro que pueden solicitar nuestra ayuda en cualquier momento.

4. Es importante la compañía.

Debemos observar a nuestros alumnos y agruparlos con los compañeros que puedan beneficiarles más, a un alumno tímido se le recomienda un compañero tranquilo y sociable con el que hacer trabajos en equipo, ya sea recoger los dibujos a alguna pequeña redacción.

3. CONDICIONES DE TRABAJO

1. Para que un alumno hable debe crear un lugar donde se sientan cómodo al hacerlo.
2. Deben realizar preguntas que puedan ser respondidas por todos los alumnos.
3. Se puede llegar a un acuerdo con los alumnos, por ejemplo que todos deben exponer una idea así el alumno puede prepararse de antemano lo que tiene que hablar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

4. Observar con antemano los grupos de trabajo que se van a realizar.
5. Se puede utilizar materiales para exponer, por ejemplo un alumno tímido puede realizar un power point en el que se expresen la mayoría de sus ideas, así hablaría menos pero estaría exponiendo.
6. Se deben tratar temas que el profesor considere adecuados para la formación, no se trata de una simple charla entre amigos.

5. JUEGOS Y ACTIVIDADES

La vergüenza no solo puede afectar a la hora de hablar en clase o preguntar alguna duda, pueden impedirles incluso jugar a los juegos propuestos en clase por miedo al ridículo.

Debido a eso intentaremos dar juegos que fomenten la confianza para que así el alumno más vergonzoso rompa con su timidez.

Para empezar he encontrado este cuento que me parece muy apropiado para primaria.

Se encuentra en la página : <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/fiorina-y-pionina-las-hadas-timiditas> cuyo autor es Pedro Pablo Sacristán.

Cuando viajas al país de las hadas y preguntas quién ha sido el hada más bella de la historia, todos responden sin dudarle que Pionina. Todos, menos la propia Pionina, que mueve la cabeza y piensa en silencio en su hermana Fiorina.

Nadie la ha conocido aún, pero Fiorina era claramente la más bella de las dos hermanas. Ambas nacieron de una misma gota de rocío grande y perfecta, y compartieron su vida dentro de una misma flor durante años. Y es que eran tan tímidas, que ni siquiera se atrevían a salir al mundo. Como no conocían otras hadas, se preguntaban si serían bellas o feas, listas o tontas, afortunadas o desgraciadas. Y tanto y tan a menudo lo pensaban, que terminaron estando convencidas de lo feas, tontas y desgraciadas que eran, de modo que no se atrevían a abandonar su confortable florecilla, y se dedicaban a lamentar su desgracia. ¿Cómo iban a presentarse al mundo siendo tan desastrosas? ¿Qué les dirían los demás? ¿Y si las rechazaban o se reían de ellas?

Hasta que un día, Pionina consiguió reunir el valor suficiente para salir de la flor. “No tengo la culpa de ser tan horrorosa”, se dijo, “trataré de ser amable y alegre, así puede que perdonen mis defectos”, pensaba ya decidida a salir. Pionina trató por todos los medios de conseguir que su hermana fuera con ella, pero Fiorina no se sentía capaz de superar su timidez, y aunque se moría de ganas por salir, decidió quedarse tranquila en la flor...

Cuando Pionina abandonó su flor y comenzó sus acrobáticos vuelos, un brillo especial envolvió el inmenso campo de flores del que formaba parte su casa. Al ver aquella luz, cientos de hadas salieron de sus flores para verla, y todas y cada una contemplaron admiradas la más bella hada que nunca hubieran conocido. Se armó un enorme revuelo alrededor de Pionina, y en unos minutos se convirtió en la más



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

famosa de las hadas por su belleza, inteligencia y fortuna.

Pionina corrió a avisar a su hermana de lo equivocadas que habían estado durante años, pero no supo regresar a su flor. En aquel campo había tantos cientos de miles de flores tan iguales, que Pionina no podía distinguir dónde había vivido. Buscó y buscó, pero no consiguió dar con Fiorina.

Y allí sigue Fiorina, escondida en su flor, llena de miedo, pensando que podría ser la más horrible de las hadas, sin saber que, si algún día se decide a salir y mostrarse tal y como es, todos verán en ella la más afortunada y bella de todas las hadas

El espejo

El famoso juego de los espejos puede ayudar a integrar a los alumnos más tímidos, solo tienen que ponerse con un compañero e imitar lo que el otro haga.

Para mi especialidad que es el idioma francés, he añadido una pequeña variación que consiste en que no solo debe imitar los movimientos sino también expresiones como.

-Bonjour – mientras saluda con una mano.

-Oh la la! – poniendo cara de sorpresa.

Mucho ritmo

Este ejercicio se realiza en grupos para evitar así la excesiva timidez de los alumnos, debemos tener en cuenta que a los chicos tímidos tenemos que agruparlos con alumnos más atrevidos, los grupos como mínimo deben ser de cinco para que así la situación no sea tan embarazosa.

El juego consiste en escuchar una canción y a cada grupo darle un tipo de baile cuando escuche una palabra clave.

Por ejemplo Grupo 1 palabra clave: Vous Movimiento: Levantar las manos y saludar.

Grupo 1 palabra clave: Nous Movimiento: Mover el culo.

Así todos los grupos.

Para que sea más divertido se puede poner una frase en la que todos tengan que hacer su movimiento, así aprenden una canción en francés y se divierten al mismo tiempo, además que trabajamos para que se le quite la vergüenza.

Conoce gente

Este juego esta elaborado para la asignatura de idioma extranjero que además de aprender las frases de cortesía ayuda a integrar a los alumnos en clase.

Consiste en que cada alumno debe coger un papel donde pone lo siguiente:

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

Je suis Alejandro	Je cherche Ana
Bonjour! Je m'appelle Alejandro. Comment tu t'appelles? Enchanté. Au revoir!	

Ahora tienen que ir preguntando a los compañeros hasta que encuentren a sus parejas.

Existe una gran variedad de juegos que podemos utilizar en clase para ayudar a los alumnos a reducir su timidez, esto son solo unos pocos de ejemplos pero no debemos desistir.

Se un animal

Para realizar este juego previamente los alumnos han tenido que dar el vocabulario de animales, para ello se hace diferentes cartas con los animales según el número de alumnos de clase. Por ejemplo si son 24 alumnos se hacen 6 grupos de animales diferentes: una tortuga, un lobo, un perro, un león, un conejo y un gato. Después se reparten por hazard a los alumnos. Tendrán que salir de uno en uno e imitar a su animal, los demás tendrán que decir cual es y el alumno se tendrá que juntar con los compañeros que tengan el mismo animal.

De esta manera los más tímidos ven como sus compañeros también tiene que imitar a un animal y solo tiene que imitar lo que ya han visto.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Patricia Estévez Meléndez
- Centro, localidad, provincia: Málaga, Málaga.
- E-mail: quimera609@hotmail.com

Webbiografía.

<http://illinoisearlylearning.org/ask-dr-katz-sp/question002-sp.htm>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 – AGOSTO DE 2010

<http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/fiorina-y-pionina-las-hadas-timidias>

http://diccionarios.elmundo.es/diccionarios/cgi/lee_diccionario.html?busca=verg%FCenza&diccionario=1

<http://www.terra.com/mujer/articulo/html/hof23402.htm>