

La vergüenza no sirve para enseñar

Publicado en *Vanguardia Educativa* (Monterrey, México), nº 20, 2015

María Rosa Espot y Jaime Nubiola

La vergüenza es una emoción dolorosa que todos hemos padecido en nuestra vida en más de una ocasión. Aunque la conocemos bien, no nos gusta hablar de ella. Hablar de la vergüenza sufrida en la propia carne supone recordar y dar a conocer — ¡sacar a la luz!— una experiencia que nos ha causado dolor: unas palabras hirientes, el rechazo de los otros o una situación humillante; es dejar al descubierto una parte de uno mismo que se preferiría ocultar.

Sentir vergüenza tiene que ver con sentir miedo a la mirada del otro, con no poder cumplir unas expectativas quizás inalcanzables, con sentirse excluido de un grupo, con algo inaceptable en el mundo particular de cada uno. Es decir, la vergüenza nace fuera de nosotros. Sin embargo, sea cual sea su desencadenante, crea un escenario en el interior de la persona difícil de combatir y que hace mucho daño.

Brené Brown, autora del libro *Creía que solo me pasaba a mí (pero no es así)* — fruto de una exhaustiva investigación sobre la vergüenza—, cuenta en una de sus primeras páginas cómo se convirtió en investigadora de esa emoción: "mi enfoque profesional se desarrolló alrededor de una frase: «No puedes avergonzarte ni menospreciar a nadie para incitarle a modificar su comportamiento»". "En ningún caso —continúa— podemos obligar a otro ser humano a realizar cambios positivos ninguneándolo, amenazándolo con el fantasma del rechazo, humillándolo frente a otros ni menospreciándolo" (p. 37). Brown deja claro que no se trata de una expresión de deseos, sino que se trata de una gran verdad. La vergüenza no sirve para enseñar, ni tampoco para educar en la disciplina.

El clima del aula

Una de las tareas más importantes del profesor es conseguir en el aula un clima de trabajo efectivo amable y cordial que permita a cada alumno aprender y sentirse cómodo y a gusto con el profesor y con sus iguales. Es decir, un clima de ayuda y confianza que favorezca tanto el aprendizaje como las relaciones interpersonales entre quienes comparten el aula y el sentido de pertenencia al grupo-clase.

El modo de conseguirlo nada tiene que ver con la brillantez académica del profesor; un buen expediente académico no lo garantiza. Se trata de aprender a *comunicar* con los alumnos desde el respeto y la aceptación, el aprecio y el afecto.

Los alumnos en su aprendizaje y crecimiento personal son muy sensibles al clima creado en el aula. Cualquier burla, ironía o comentario despectivo por parte del profesor a uno de los alumnos, siempre genera gran tensión. Si el profesor es capaz de admitir la equivocación y el error como parte integrante de su aprendizaje, es decir, si sabe convertirlos en nuevas oportunidades para aprender —lejos de cualquier humillación, sin avergonzar al alumno—, entonces podrá conseguir que sus alumnos se sientan cómodos al expresar sus preguntas y las dificultades que se les presenten en su

aprendizaje, incluso podrá lograr que estos (sus alumnos) estén dispuestos a revelar, con naturalidad, su ignorancia en alguna cuestión particular. Un clima de este tipo, de ayuda y confianza —en el que el alumno se siente respetado, apreciado y aceptado—, en el que puede expresarse sin ninguna clase de miedo, contribuye sin lugar a dudas al buen aprendizaje.

Vale la pena tener en cuenta que la postura de los alumnos ante el comportamiento del profesor con sus compañeros de clase, es clave en el clima del aula y en consecuencia en el aprendizaje. Los alumnos rechazan cualquier trato por parte del profesor que sea inadecuado o discriminatorio para con uno de ellos.

La vergüenza, una herramienta negativa para educar

Según cuentan, hace muchos años, cuando un alumno no sabía la lección, algunos profesores lo ponían con orejas de burro cara a la pared. Ni que decir tiene que la humillación y el sufrimiento que ese castigo causaba al alumno eran muy grandes.

El hecho de que en la actualidad un castigo de ese tipo —o parecido— sea absolutamente inaceptable por parte de todos, no significa que en las aulas no se den a veces situaciones que pueden resultar humillantes a los alumnos y por lo tanto también dolorosas. Sin ir más lejos, utilizar la vergüenza como herramienta para educar y disciplinar a los alumnos es una de esas situaciones. Cuando esto sucede, podría decirse que aquello que el profesor no puede conseguir con su *supuesta* docencia, intenta conseguirlo avergonzando al alumno. Y lo hace con unas palabras, un comentario, una mirada, un gesto, una exclusión, o con la indiferencia, por poner algunos ejemplos.

Utilizar la vergüenza como herramienta en la educación crea problemas en la vida de los estudiantes, afirma con rotundidad Brown. La vergüenza provoca confusión, miedo y necesidad de escapar o esconderse de la situación. La persona avergonzada queda abrumada y sin capacidad de respuesta. La vergüenza paraliza. Manejar todos estos sentimientos es muy difícil. De hecho, algunas personas —explica Brown— al experimentar la vergüenza se comportan de una forma que se contradice con lo que realmente aspiran a ser. La persona avergonzada siente que no merece que nadie se ocupe de ella ni le quiera. ¡Una sensación muy dolorosa!

La vergüenza no sirve para enseñar, no sirve para educar. Quizá puede hacer posible un muy ligero cambio de comportamiento en el alumno, pero nunca será duradero y siempre irá acompañado de dolor (p. 38).

La empatía del profesor

A Martina —una adolescente tímida— le aterrorizaba salir a la pizarra; ese miedo le generaba gran tensión y la mantenía cabizbaja durante casi toda la clase. Un día su profesora decidió actuar para ayudarla. Tras expresarle su comprensión sobre cómo se sentía (Martina) en clase le propuso un modo de actuar: en adelante ser ella misma —y no la profesora— la que iba a *elegir* cuándo saldría a la pizarra: *cuando tú*

me lo digas. Si me necesitas, estoy aquí, fueron las palabras de la profesora. De ese modo Martina inició su batalla particular contra la vergüenza.

Según Brené Brown, el mejor antídoto contra la vergüenza es la empatía. La empatía crea un entorno de confianza, cercanía y apoyo. Hace sentirse comprendido y aceptado. El profesor ha de ser capaz de ofrecer empatía a sus alumnos.

La buena conexión con el alumno, saber escucharle sin juzgar, ver las cosas desde su punto de vista (*ponerse en sus zapatos*), saber comunicarle que comprendes lo que él siente, permitir que salve su *imagen* ante una situación embarazosa o vergonzosa para él (el alumno), son algunos indicadores de la empatía del profesor. Empatía es ponerse en el lugar del otro, detectar su sentir y respetarlo.

No basta que los profesores pongamos atención en los contenidos de la materia que impartimos, la disciplina, la asistencia a clase de los alumnos, las calificaciones y todas las cuestiones burocráticas propias de la práctica docente. El profesor debe poner atención, además, en el sentir de los alumnos, en conocer qué les interesa y qué les preocupa realmente, y qué les hace sufrir. Si el profesor lo consigue, podrá ayudar a sus alumnos más y mejor.

La empatía ayuda a construir. La vergüenza es destructiva. Los profesores somos figuras muy influyentes en el crecimiento personal de nuestros alumnos. Cuesta mucho deshacerse de un mensaje insidioso, de un mensaje utilizado para avergonzar. Se trata pues de que reflexionemos sobre cómo actuamos en el aula para que ningún alumno quede atrapado en la vergüenza. Es más, para que cada alumno se sienta cómodo y a gusto cuando se vea a través de nuestros ojos, es decir, a través de los ojos de su profesor.

María Rosa Espot (Barcelona) es Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Autónoma de Barcelona y Doctora en Humanidades por la Universitat Internacional de Catalunya. Desde 1978 es profesora en el Colegio La Vall de Bellaterra (Barcelona). Es autora de los libros *La autoridad del profesor. Qué es la autoridad y cómo se adquiere* (2006) y en colaboración con J. Nubiola, *Aprender a divertirse* (2011). **Contacto:** mrespot.lavall@institutio.org

Jaime Nubiola (Barcelona, 1953) es profesor de Filosofía en la Universidad de Navarra, España. Entre sus libros se cuentan *El taller de la filosofía*, *Pensar en libertad*, *Invitación a pensar* y en colaboración con F. Zalamea, *Peirce y el mundo hispánico*. Es director del *Grupo de Estudios Peirceanos*. **Contacto:** jnubiola@unav.es