

UNIVERSIDAD DE BARCELONA
FACULTAD DE PEDAGOGÍA
Dept. MIDE
Postgrado en Educación Emocional

LA VERGÜENZA

UN

SENTIMIENTO MORAL



Nombre de la alumna: M^a Alejandra Osorio Leiva

Nombre de la tutora: Amelia Tey

Curso: 2009-10

**A mi hermana Carolina y a mis amigos Marcela, Verónica y Roberto
Por su paciencia y cariño.**

“Regresa a ti mismo y mira: si aún no te ves bello, haz como el escultor de una estatua que ha de salirle hermosa: quita, raspa, pule y limpia hasta que hace aparecer un bello rostro en la estatua. También tú, quita todo lo que sea superfluo, endereza todo lo que sea tortuoso, limpia todo lo que este oscuro, abrillántala y no ceses de “esculpir” tu propia “estatua” hasta que resplandezca en ti el divino esplendor de la virtud, hasta que veas “la Sabiduría en pie sobre su sagrado pedestal”.

(Platón: *Fedro* 252d 7 y 254b 8)

ÍNDICE

ÍNDICE.....	4
1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. LA EMOCIÓN	10
2.1. Las proposiciones	11
2.2. El orgullo	13
3. LOS SENTIMIENTOS	16
3.1. Los metasentimientos.....	18
3.2. Sentimiento moral	20
4. LA VERGÜENZA.....	24
4.1. Educando la vergüenza.....	30
5. CONCLUSIÓN	34
6. BIBLIOGRAFÍA.....	37

1. Introducción

El deseo más profundo del ser humano es sin duda, poder alcanzar la felicidad, la cual se nos presenta en un principio como un concepto abstracto basado en una idealización, que puede llegar al punto de impedirnos reconocerla cuando se presenta. Se hace necesario un proceso de educación para que seamos capaces de reconocer la felicidad. La felicidad nos llevara por el camino de la justicia, la que nos permitirá vislumbrar las discriminaciones, maltratos, y sufrimientos ajenos, y ambas, justicia y felicidad por el camino de la responsabilidad, solidaridad, compasión y amor por el otro. “La felicidad en sus niveles avanzados tiene presente el componente de la justicia que se manifiesta en tendencias a la reciprocidad, a la simpatía y a la asunción de los intereses de los demás como intereses propios”¹

Surge, entonces, la pregunta: ¿cómo educamos? Para los estoicos la filosofía educa a los hombres para que puedan visualizar que el desear lo inalcanzable lo lleva a la desarmonía espiritual. “La infelicidad de los hombres proviene de un anhelo por conseguir o conservar ciertos bienes que se arriesgan a no obtener o perder”² Hemos de considerar que existen acontecimientos que no dependen del hombre, que escapan a su voluntad, y esto corresponde al encadenamiento necesario de ciertas causas y efectos, ajenos a su albedrío. Tales incidencias deberían ser para los hombres indiferentes, sin provocar en éstos un desgaste emocional, ya que corresponden exclusivamente al destino.

Sócrates por otro lado, lleva a los hombres a través del diálogo a prestarse atención a sí mismos, a cuidarse a sí mismo, al examen de su

1 Sánchez y Ortega (2006) *Los sentimientos en la educación moral* Ediciones Universidad de Salamanca

2 Hadot (2006) *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* Madrid: Ediciones Siruela

conciencia, a cuidar de su progreso interior. El “conócete a ti mismo”, nos invita a dirigir la atención sobre nosotros, a descubrirnos, a conocernos y este conocernos nos permite saber cuál es el camino a la sabiduría. “Me ha obligado a confesarme a mí mismo que, por más que haya cometido faltas me ínsita en seguir ocupándome de mí mismo [...] Me ha puesto más de una vez en tal estado que no me parecía posible seguir viviendo y comportándome como hasta ahora”.³ Hemos de aprender a vivir, vivir tranquila y serenamente.

Los filósofos antiguos invitaban a educar el alma apartándola de los placeres (emociones). Hoy debemos ser capaces de educar, no sólo para lograr alcanzar un pensamiento libre, sino que para alcanzar un equilibrio entre la razón y los sentimientos. De esta manera, no sólo tendremos un compromiso que surge sólo de la voluntad, sino que también ocasionará una respuesta del corazón. Así los hombres seremos más competentes, equilibrados y justos. Feliz consigo mismo para ser felices con los demás.

La función del educador es ayudar, guiar, a su discípulo a descubrir su propio camino. Es una tarea delicada y algo difícil y es aquí donde encontramos la unión entre la educación y el amor. El amor es el potenciador y el inspirador, que logra que el educando descubra la riqueza de los valores y se alimente amorosamente de éstos y los vaya incorporando gradualmente a su vida. Es por esto que una educación carente de valores y emociones, de divorcio entre razón y sentimiento, nos hace más difícil encontrar el camino hacia la verdadera felicidad, hacia la igualdad y el respeto. ¿Cuál es la importancia de las emociones en el día a día? Las emociones estimulan a llevar a cabo una acción, a dar una respuesta hacia un agente externo y todo esto causa un efecto en el ánimo. La respuesta hacia lo que nos afecta puede ser diversa. Esta riqueza es otorgada por las **proposiciones** debido a la variedad de posibilidades que tenemos, a lo que Hansberg señala: “las actitudes

3 Platón (1991) *Banquete*, 215c-216a Madrid: Editorial Alianza

proposicionales son esenciales para las emociones y, además, constituyen parte de su estructura lógica”⁴ .

Por lo tanto las proposiciones entregan riqueza al hombre para explicar lo que percibe y siente. La respuesta que dará el sujeto dependerá de las creencias, deseos y actitudes que posea. El poseer una creencia permite al hombre deducir otras creencias; tener una creencia implica, a su vez, poseer los conceptos apropiados de dichas creencias. Así también el hombre debe creer para que pueda atribuirle la creencia de que algo puede hacerle daño.

Por otro lado, los sentimientos son los instrumentos de los que dispone el sujeto para la relación “emocional-afectiva”, tanto con personas, animales y cosas. Esto lleva al sujeto a tener conflictos con la realidad. Quiere lo que no tiene; y si lo tiene, teme perderlo; además de verse obligado a contar con lo que desearía tener. Suena paradójico pero el ser humano está lleno de insatisfacciones.

Todo sentimiento provoca otro, porque al ser experiencia interna del sujeto se convierte en objeto para él, susceptible de ser analizado y valorado. Qué es el arrepentimiento sino el sentimiento de pasar por un sentimiento anterior que dio lugar a determinada actuación.

Un sentimiento de pérdida existe si hay displacer ante la frustrada vinculación que se anhelaba o tras la ruptura de la vinculación preexistente. Es por este motivo que tras el displacer, la frustración es mayor que el placer. Surge la pregunta: ¿el hombre dispone de todos los sentimientos posibles en la especie humana? La respuesta que nos da Carlos Castilla es negativa y dice: “En esto radica la singularidad de la vida afectiva de cada sujeto, que el universo emocional de cada uno

4 Hansberg O. (1996) *La diversidad de las emociones*. México: Fondo de cultura Económica

sea absolutamente propio”⁵. Toda la vida es formación, formación intelectual y formación emocional.

El hombre vive a través de los sentimientos, es por este motivo que una moral sin sentimiento sería un constructo árido. Para que una ética sea vivida y llevada a cabo necesita del sentimiento. “Esta sensibilidad moral no se expresa sólo desde el punto de vista político, en movimientos de antiglobalización, en movimientos feministas, en frentes contra la discriminación de toda índole, o por la defensa del medio ambiente contra la energía nuclear, sino que se trata de una sensibilidad que pretende tocar lo más profundo del ser humano y de su existencia en cuanto tal.”⁶

En la moral, acompañada necesariamente del sentimiento, el ser humano es capaz de mirarse y mirar a los otros, de percibir el dolor, la injusticia, ya que de nada nos servirá razonar por razonar sino pretendemos la mejorar la condición humana. Mejorar la condición humana nos lleva a mejorar de la autoestima. La falta de autoestima, la falta de conciencia, de justicia nos lleva a una sociedad de exclusión y separación, esta exclusión nos lleva a la sanción, a la culpa y a la vergüenza.

¿Qué es la vergüenza? ¿Es un sentimiento que condiciona nuestra conducta? ¿Qué tipo de sentimiento es? Muchas veces sentimos que la vergüenza nos invade y nos coarta y no sabemos exactamente cómo gestionarla, llegándonos a sentir incómodos ¿porqué sentimos que nos incomoda? Porque cuando estamos invadida por ella nos sentimos distintos, fuera de lugar, nos desmarcamos del canon “socialmente” correcto. Por lo tanto podemos concluir que la vergüenza es un sentimiento moral, es decir, es un sentimiento que influye en nuestra conducta; inhibiéndola.

5 Castilla del Pino C. (2000) *Teoría de los Sentimientos* Barcelona: Ed. Tusquets

6 Hoyos G. (2003) *Acta fenomenológica latinoamericana volumen I* Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú

El sentimiento de vergüenza conlleva al ocultamiento social y sobre todo el de sí mismo, de su condición de ser y hacer. La vergüenza te señala, te muestra como diferente, produciendo la injusticia social y a la vez anulando la dignidad humana.

En consecuencia si queremos lograr una sociedad justa debemos promover una educación equilibrada, es decir, igualdad de conocimientos de aprendizaje como en conocimientos de sí. La educación de las emociones es la base para alcanzar esta regulación, para que el ser humano sea más pleno y feliz. No es una tarea fácil, pero si logramos cruzar la valla alcanzaremos una sociedad donde los individuos serán capaces de fomentar su vida hacia el cumplimiento de su propio proyecto de lo que quiere ser y hacer sin olvidar a los demás. Es por esto que la educación es de gran relevancia a lo que Sánchez y Ortega señalan que es una empresa para que cada uno busque ganarse la vida personal auténtica; la función de la educación no es otra que promover, orientar y fomentar la vida de cada cual hacia el cumplimiento de su propio proyecto de lo que quiere ser y hacer. Es preciso que cada uno sea lo que es con toda verdad y fidelidad.

2. La emoción

Usualmente cuando hablamos de emoción y deseamos dar una explicación sobre lo que acontece en el hombre utilizamos maneras coloquiales, sencillas y familiares para interpretar, describir lo que nos interesa y sucede en el ser humano. Podríamos llamarla “sabiduría popular” ó “conocimiento popular”. Por otro lado, los escritores y poetas son los mejores representantes de esta “sabiduría popular” porque a través de las historias y poemas expresan y describen con mayor viveza la riqueza de la experiencia emocional en el ser humano: “Los mejores doctores de este conocimiento son los poetas y autores de historias, en quienes podemos encontrar pintado muy a lo vivo cómo se encienden y suscitan los afectos, y como se pacifican y refrenan, e igualmente cómo se evita que pasen a la acción y a mayor grado; como se revelan, cómo actúan, cómo varían, cómo se acumulan y robustecen, cómo están envueltos unos en otros y unos a otros se combaten y enfrentan [...] De lo cual esto último es especialmente útil en los asuntos morales y civiles [...]”⁷

La palabra *emoción* proviene del latín *movere* (mover) que significa sacar hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos. La emoción pues, nos impele a una acción y esta acción suele sacudir nuestro ánimo sacándonos fuera de nosotros mismos, permitiendo a los seres vivos mantener su supervivencia.

Cuándo se produce una emoción: **Primero** realizamos una evaluación consciente o inconscientemente que nos permite valorar la relevancia de aquel evento, nos preguntamos: ¿es positivo o negativo para el logro de

7 Bacon F. (1988) *El avance del saber* Madrid: Alianza Editorial

nuestro objetivo? La emoción es positiva cuando el evento supone un avance hacia el objetivo y es negativa cuando supone un obstáculo. **Segundo** una emoción predispone a actuar a veces de forma urgente cuando nos sentimos amenazados, por esta razón emoción y motivación están relacionadas. **Tercero** la vivencia de una emoción va acompañada de reacciones involuntarias como los cambios de carácter fisiológico: taquicardia, rubor, sudoración, presión sanguínea; y voluntarias como expresiones faciales, verbales y conductuales. La observación del comportamiento nos permite deducir qué tipo de emociones está experimentando el individuo.

En consecuencia, la emoción es: “Un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno.”⁸

2.1. Las proposiciones

A pesar de que las emociones acompañan al ser humano en su día a día es muy difícil llevar a cabo una definición de un fenómeno tan complejo: “A pesar de que muchas veces se ha pretendido formular una teoría general que proporcione condiciones necesarias y suficientes para la clase de las emociones, los esfuerzos en este sentido no han tenido éxito”⁹. Hansberg señala que las actitudes proposicionales son esenciales para las emociones: son muchas veces causas y razones y también efectos, de los estados emocionales y, además constituyen parte de su estructura lógica. Las proposiciones permiten hacer una diferenciación entre animales y hombres. Los seres humanos tienen la capacidad de conceptualizar sus miedos, de describirlos, de ejercer su

8 Bisquerra R. (2008) *Educación emocional y bienestar* Madrid Walters Kluwer España,S.A.

9 Hansberg O. (1996) *La diversidad de las emociones*. México: Fondo de Cultura Económica

capacidad de imaginación y de comunicarlos a otros. Hansberg propone un ejemplo: una rata y un hombre. Muestra la importancia de las proposiciones en el caso del hombre y la riqueza que ésta le entrega para explicar lo que percibe y siente. Señala que una rata evita cierta comida que le ha hecho daño en el pasado de una sola manera: no comiendo; por el contrario el hombre no tiene límites para las maneras de manifestar que algo es venenoso, por ejemplo: no comiendo, evitando que otra persona lo coma, si le hace daño a él podría hacerle daño a otro. Todo dependerá de las creencias, deseos y actitudes del ser humano.

El poseer una creencia permite al hombre deducir otras creencias y a su vez tener una creencia implica tener los conceptos apropiados de dichas creencias como señalamos en el ejemplo anterior de la rata y el hombre. La rata sólo tiene una creencia: sabe que le hizo daño y no lo come. Pero el hombre al tener el concepto de veneno tiene una variedad de maneras para interpretar aquello que le hace daño. Así también el hombre debe creer para que pueda atribuirle la creencia de que algo está envenenado.

Por otro lado, Hansberg está de acuerdo con Davidson (pero no entra en detalles) cuando éste sostiene que una creatura no puede tener actitudes proposicionales si no tiene un lenguaje. Davidson alega que para tener una creencia es necesario tener un concepto de creencia, “tener el concepto de creencia es tener también el concepto de verdad objetiva; es entender la diferencia que existe entre una realidad objetiva y las creencias que se pueden tener sobre ella.”¹⁰ Por lo tanto, tener una creencia requiere, de la capacidad de reflexionar sobre dichas creencias. Para reflexionar es necesario dominar la diferencia entre lo subjetivo-objetivo que requiere la creencia, lo que, a su vez, requiere de un

¹⁰ Ibidem

lenguaje. “Los seres humanos piensan y razonan; consideran, prueban, rechazan y aceptan hipótesis; actúan con base en razones, a veces después de deliberar, de imaginar consecuencias y sopesar probabilidades; tienen deseos, esperanzas y odios, muchas veces por buenas razones. También hacen errores en sus cálculos, actúan en contra de sus mejores razones o aceptan doctrinas sobre evidencia inadecuada. Cualquiera de estos logros, actividades, acciones o errores es suficiente para mostrar que un animal así es un animal racional, pues ser un animal racional es justamente tener actitudes proposicionales, no importa qué tan confusas, contradictorias, absurdas, injustificadas o equivocadas sean estas actitudes”. [Davidson, *op. Cit.*, p 473].

2.2. El orgullo

Veamos otro ejemplo Hansberg también señala que el orgullo pertenece aquel conjunto de emociones que tiene un interés especial para nuestra comprensión de los seres humanos, éste nos permite hacer juicios de valor acerca de sí mismos. “Es importante distinguir entre el *objeto* y la *causa* del orgullo. Aquello hacia lo cual está dirigido el orgullo es su objeto. El objeto del orgullo es siempre la idea del yo”¹¹. Hansberg analiza la teoría de Hume/Davidson señalando que ambas son teorías cognoscitivas. Una teoría cognoscitiva sostiene que algún estado cognoscitivo es central a las emociones permitiendo distinguir entre ellas. “Una teoría cognoscitiva deberá sostener algo más fuerte, a saber, que sin una creencia característica no hay una determinada emoción, y el problema será ver, en cada caso, cómo se concibe el papel de la creencia en una emoción dada”¹².

11 Ibidem

12 Hansberg O.(1996) *La diversidad de las emociones*. México: Fondo de Cultura Económica

Es necesario que la creencia que causa el orgullo incluya una referencia pronominal al sujeto que tiene la creencia y expresar una relación adecuada entre él y aquello de lo que está orgulloso. Es así que la conexión con uno mismo es esencial para el orgullo y lo distingue de otras emociones como, por ejemplo, la alegría. Hume dice que, en el caso del orgullo, se requiere de una relación “estrecha y más íntima de la necesaria para la alegría”, por ejemplo el que podamos sentirnos alegres por haber estado en una fiesta en la que nos encontramos con muchas cosas agradables, pero solamente el anfitrión tiene, además de esa misma alegría, la pasión adicional del orgullo.

Para que haya una estrecha y más íntima relación como lo menciona Hume para sentir orgullo hacia el objeto, debe darse la relación de pertenencia con el objeto. Por otro lado, habrá que señalar en cada caso particular y especificar cuál es la relación de pertenencia que funciona para cada caso, tomando en cuenta el punto de vista de la persona que está orgullosa. Otro de los requisitos que menciona Hume para poder sentir orgullo es que el objeto del orgullo sea comparativamente raro y el último requisito es que de aquello que estemos orgulloso deberá ser discernible y obvio para los demás, a lo que Hansberg dice que es dudoso que nuestro objeto de orgullo tenga que ser un objeto de aprobación porque muchas veces estamos orgullosos de objetos que no son de la aprobación o admiración de los demás por ejemplo me siento orgullosa de haber realizado un asalto perfecto al banco.

La relación que tenga el sujeto con el objeto de su orgullo deberá expresarse en la creencia que acerca de sí mismo tiene el individuo que está orgulloso y que es una de las causas de la emoción. Es por eso que aquello que le pertenece al sujeto es, bajo alguna descripción, valioso,

deseable o estimable, por ser él quien lo tiene, aumentando o reforzando su autoestima en ese aspecto. El sujeto que está orgulloso deberá valorar no sólo aquello que le produce orgullo, sino que es necesario que valore también que sea él mismo quien tenga dicho objeto o propiedad.

Para Davidson no sólo es necesaria una creencia específica para generar una emoción, sino una actitud evaluativa general. Davidson, nos dice Hansberg, interpreta a Hume como sosteniendo que tanto la razón (la creencia) como la pasión (la actitud) son necesarias para producir orgullo. Davidson nos propone que en vez de hablar de placer, como lo hace Hume (placer como componente del orgullo), hablemos de la actitud de aprobación o de pensar bien de algo como causa del orgullo. Davidson nos dice mucho acerca de esta actitud. Es una actitud proposicional, esto es una actitud cuyo contenido se expresa mediante una proposición general. Se trata de una actitud evaluativa como lo son: apreciar, valorar, por ejemplo: “A valora que no haya hambre en el mundo”. Tener esta creencia evaluativa es pensar que algo es valioso o bueno comoquiera que se exprese -ya sea en forma de creencia, de juicio o deseo-, se está expresando una evaluación, una valoración de algo o su deseabilidad. Así tener una actitud de aprobación es lo mismo que juzgar que algo es digno de aprobación.

3. Los sentimientos

Usualmente cuando hablamos de emoción utilizamos “casi” como sinónimo la palabra sentimiento lo que nos puede llevar a imprecisiones y errores. Corresponde hacer una aclaración; como ya hemos señalado la emoción se experimenta como respuesta, es inmediata de forma visceral y de poca duración. El sentimiento es una actitud originada a partir de una emoción que perdura más allá del estímulo que la origina.

En el prólogo de su libro “Teoría de los Sentimientos” Carlos Castilla propone a los sentimientos como un instrumento de que dispone el sujeto para la relación con los objetos del mundo exterior y consigo mismo, es decir, con los pensamientos, fantasías, deseos e impulsos. Los sentimientos mismos se hacen objeto para el sujeto que los posee, puede leerlos, describirlos, delimitarlos y también juzgarlos.

Los sentimientos son instrumentos de los que dispone el sujeto para la relación “emocional-afectiva”, tanto con personas, animales y cosas. Esto lleva al sujeto a tener conflictos con la realidad. Quiere lo que no tiene; y si lo tiene, teme perderlo; además de verse obligado a contar con lo que desearía tener. Suena paradójico pero el ser humano está lleno de insatisfacciones.

Los epicúreos nos invitaban a la tranquilidad y serenidad, preocuparnos innecesariamente por el futuro nos lleva a tomar decisiones equivocadas, esto lleva al hombre a olvidar el valor del existir

actual, por lo tanto, de vivir el presente: “Sólo nacemos una vez, pues dos veces no nos ha sido permitido; hay que hacerse a la idea de que dejaremos de existir y eso por toda la eternidad; pero tú, que no eres dueño del mañana, todavía confías al futuro tu alegría. De esta manera, entre tales esperas, la vida se consume en vano y acabamos muriendo abrumados por las preocupaciones”.¹³ Por esta razón el hombre debe educar, y reforzar lo que lo ánima.

El hombre no se encuentra en el mundo sólo, es por esto que tiene la necesidad de vincularse a determinados objetos para satisfacer sus deseos. Ésta satisfacción de los deseos conlleva a que el hombre tenga conflictos con dichos objetos ya que las relaciones son enormemente dinámicas. Carlos Castilla nos dice: “El sujeto es un sistema para la resolución de conflicto cognitivoemocional que es toda relación sujeto/objeto”. Es por este motivo que el hombre ha de estar dotado de una capacidad de adaptación, flexibilidad, cognición e imaginación para enfrentarse a los objetos, permitiéndole el éxito o el fracaso en su interacción con él.

La capacidad cognitiva le permite al hombre primero conocer y después desear; ésta es la primera fase de relación que mantiene con los objetos para luego alcanzarla consigo mismo, permitiéndole como objetivo final la reflexividad “conócete a ti mismo” (Sócrates) y luego la capacidad afectiva que lo lleva a identificarse con los objetos y traer hacia sí lo que desea y hacerlo “suyo”. Al hacerlo suyo surge la vinculación sentimental con los objetos que le permiten vivir y sobrevivir. La vinculación nos dice Castilla: comporta un proyecto de modificación del entorno en función de los deseos y necesidades del sujeto.

13 Lucrecio,(2003) *La naturaleza de las cosa*. Madrid. Alianza Editorial

Carlos Castilla nos dice: “Por tenues que sean los sentimientos que experimentamos, estamos siempre bajo sus efectos. No hay relación con un objeto empírico o mental que no dispare un sentimiento. En pocas palabras: *no hay no sentimiento*”¹⁴. El hombre constantemente se relaciona con objetos, esto implica que en todo comportamiento o actuación del hombre encontremos un substrato emocional, que inspira, provoca o sugiere el objeto. Todo dependerá del valor que le otorguemos al objeto para darnos cuenta del nivel de afectación en el hombre. Por lo tanto el hombre no es asimental, es decir, siempre estamos percibiendo y esto nos lleva siempre a estar evaluando y tomando posiciones ante la información que recibimos de los objetos. “El sujeto está en el sentimiento. Vive sentimentalmente, alumbrando el mundo con su luz sentimental” (Marina, 1996,77)

3.1. Los metasentimientos

Todo sentimiento provoca otro, porque al ser experiencia interna del sujeto se convierte en objeto para él, susceptible de ser analizado y valorado. Con lo cual Carlos Castilla se pregunta “¿Qué es el arrepentimiento sino el sentimiento anterior que dio lugar a determinada actuación?” Una experiencia no sólo es objeto mientras transcurre, sino también una vez transcurrida. Esta faceta introduce una mayor complejidad en el mundo emocional debido a la existencia de los *metasentimientos*. La complejidad surge de las experiencias que vive el sujeto ya que estas son siempre experiencias de una experiencia anterior, como lo señalamos en la pregunta del arrepentimiento, éste es

14 Castilla del Pino C. (2000) *Teoría de los Sentimientos* Barcelona: Ed. Tusquets

un sentimiento que vivimos mientras surge y a la vez una vez transcurrido.

Al conferir al sentimiento el estatuto de objeto y a la vez hacerlo objeto de cognición, es posible, por ejemplo evitar ó que aparezca un sentimiento que sabemos que nos perturbara, ó que tengan lugar consecuencias no deseadas sobre el objeto.

El metasentimiento surge tras la experiencia emocional reprobable, aparece como un mecanismo autorregulador, preventivo de un error en el sistema que impide su funcionamiento correcto. El ejemplo que nos da Castilla es la fobia. La relación con el objeto tiene posibilidades de riesgo. El miedo convierte al objeto en un peligro cierto, porque en lo fóbico no se trata ya del miedo al objeto propiamente tal, sino del miedo al miedo a lo que pueda pasar. Por ejemplo: le tenemos miedo al fuego pero mucho más temor aún a podernos quemar. La forma que lo fóbico elige para eludir el miedo es evitar el objeto; de este modo, aparece la conducta contrafóbica.

Es por esta razón que el sujeto es indispensable; en él encontramos la iniciativa y las propuestas. El sujeto sabe que siente porque el sentimiento que irrumpe produce una modificación de sí mismo de tal naturaleza que su presencia lo invade completamente, alterando sus procesos cognitivos hasta el funcionamiento visceral, experimentando al mismo tiempo alegría, tristeza, repulsión, odio, amor, cólera, etc.

3.2. Sentimiento moral

Cuando hablamos de sentimiento moral hablamos de un: “sentimiento realmente *peculiar*, y distinto de los restantes sentimientos, que, orientado por la ilustración, el distanciamiento objetivo en las valoraciones, se produce mediante reajustes que expansionen la *empatía* en principio limitada, de modo que todos y cada uno de los individuos particulares puedan disfrutar de los goces de una convivencia armónica”¹⁵

La relevancia de los sentimientos en la ética, expone Guisán, ha permitido rescatar los sentimientos, las pasiones y los impulsos humanos de la oscuridad a la que parecían condenados. “La atención en los *sentimientos morales*, han propiciado una concepción más equilibrada del papel de la razón y la pasión en la ética, a la vez que han llevado a cabo una importante revolución moral al potenciar virtudes tan importantes, como denostadas, por presuntamente “femeninas” y “modestas”, como la afabilidad, la benevolencia, o el mutuo cuidado, que son, sin embargo, el sustrato más vivo de nuestras vivencias personales, morales y de toda índole”¹⁶

Cabe señalar que no todos los sentimientos humanos son sentimientos morales. Éstos últimos son los que ayudan a la promoción de la excelencia individual y a la vida cooperativa comunitaria. Los sentimientos morales no son puramente subjetivos, sino intersubjetivos, generados en la convivencia; y dichos sentimientos

¹⁵ Guisán E. (1994) *Diez palabras claves en ética*. Navarra. Editorial Verbo Divino.

¹⁶ *Ibidem*

permanecen en el tiempo, son transculturales, y en cierta medida, *inmutables* (en tanto en cuanto no se modifique la naturaleza o condición humana).

Ciertamente los sentimientos están ligados a la moralidad del hombre. Vivimos en comunidad, somos seres sociales y esto nos lleva a vivir de acuerdo a ciertos valores morales que nos permiten una convivencia con cierto respeto hacia los otros. Cuando decidimos lo hacemos pensando en nuestro bienestar y en el de los otros más próximos a nuestro entorno. Es por esta razón que se hace necesario educar al hombre de forma integral; una educación carente de emociones y sentimientos nos llevaría a la formación de hombres empobrecidos de conocimientos de sí. “Se inculca al individuo, desde sus primeros pasos, la idea de que sólo existe un camino para saber manejárselas en este mundo, el de abandonar la esperanza de una máxima autorrealización” (Horkheimer, 2002).

Educamos para que los hombres se adapten, acepten esta idea y se mimeticen para lograr la supervivencia. Por el contrario debemos ser capaces de formar hombres libres, empáticos, solidarios y justos no sólo con los otros sino que con ellos mismos. A través de la empatía alcanzamos a percibir la justicia, la justicia nos facilita la percepción de las penas de los demás. Desarrollar la empatía hacia los otros nos lleva al mejoramiento de la condición humana. “La razón puede, y debe, ayudarnos, en la filosofía humana, a descubrir los principios morales, más no a construirlos o producirlos. Su origen se encuentra únicamente en nuestra sensibilidad.”¹⁷

17 Ibidem

Es por esta razón que la ética no se escapa del conocimiento sensible de los hombres sino que vive con ella de forma natural. Una ética impregnada de razón sería un constructo árido y precario. Una ética para que sea vivida y llevada a cabo necesita de los sentimientos, pues son éstos los que nos acercan a nuestra propia naturaleza y a la de los demás. “Es imposible imaginar una sola criatura sensata originalmente tan mal constituida y desnaturalizada (*unnatural*) que, a partir del momento en que sea probada por los objetos sensibles, no experimente una buena pasión por sus semejantes, o que carezca de fundamentos de piedad, amor, afabilidad o afectos sociales” (Shaltesbury).

Para que la ética sea llevada a cabo necesita recurrir a algún sentimiento, porque de nada nos serviría razonar por razonar, sino pretendemos la mejora de la condición humana; y para lograr la mejora de la condición humana necesitamos de la educación. Guisán señala que Peters concibe la educación moral como: “un proceso de difusión del contagio de la simpatía y la imaginación”, precisamente a través del incremento de las capacidades de la empatía se alcanzará con mayor facilidad los ideales de justicia: “resulta mucho más fácil la percepción de las penas de los demás, y la preocupación por tales penas se desarrolla en los niños de edad más temprana” (Peters. *Desarrollo moral y educación moral*)

La empatía es la encargada de acercarnos a los otros, aceptando y respetando, apreciando y reconociendo los sentimientos en los demás; de esta manera educando valores y sentimientos lograremos una sociedad más justa y dichosa. Por el contrario si olvidamos y dejamos en el camino el respeto y el amor, la simpatía y la empatía, los hombres nos volcaremos al ensimismamiento, al egoísmo, a la pobreza de juicio para la toma de decisiones. Es el sentimiento el que nos permite estar

abiertos al cambio, a la reflexión ante las situaciones complejas en las que se vive.

Como ya hemos señalado anteriormente es la empatía (que es preciso ampliar, educar) la que nos lleva a entender y actuar con respeto. A su vez Sánchez y Ortega se preguntan ¿cuáles son los sentimientos morales a los que hay que prestar especial atención en la educación moral? Señalando la pasión por la justicia o la justicia como felicidad, la solidaridad, la responsabilidad, la compasión y el amor. Es fundamental desarrollar el interés o pasión por la justicia como un componente de la felicidad. “La felicidad en sus niveles avanzados tiene presente el componente de la justicia que se manifiesta en tendencias a la reciprocidad, a la simpatía y a la asunción de los intereses de los demás como intereses propios”¹⁸.

Justicia y felicidad van unidas si pretendemos educar para alcanzar un comportamiento moral. El impulso moral surge de la experiencia de ver el sufrimiento de las víctimas. La rebelión contra el mal y el deseo de la felicidad surgen de la experiencia del dolor y de la miseria sufrida por la inmensa mayoría de los hombres al ser excluidos del derecho a la felicidad y a la justicia. La angustia por el sufrimiento del otro es la que enciende la praxis moral, no la razón autolegisladora. La respuesta moral ante la miseria no admite dilatación, sino que nos impele a poner fin a dicha situación de injusticia. La necesidad de eliminar dicho sufrimiento es lo que justifica toda moral. “Por esta razón se forma la educación en la juventud, valiéndonos del placer y del dolor, como quien se sirve de un poderoso timón, ya que lo más esencial para la moralidad del corazón consiste en amar lo que debe amarse y aborrecer lo que se debe aborrecer. Estas influencias persisten durante toda la vida, y tienen un gran peso y una gran importancia para la virtud y

18 Sánchez y Ortega, (2006) *los sentimientos en la educación moral*, Ed. Universidad de Salamanca

para la felicidad, puesto que el hombre busca siempre las cosas que le agradan y huye de las cosas penosas”¹⁹

19 Cfr. Aristóteles *Ética nicomaquea* capítulo I del libro X

4. La vergüenza

Como ya hemos señalado el hombre vive a través del sentimiento: “los sentimientos guían nuestras decisiones instante tras instante, trabajando mano a mano con la mente racional y capacitando o incapacitando al pensamiento mismo” (Goleman, 1996). Si los sentimientos invaden al hombre, forman parte de él, entonces: ¿los sentimientos son parte de la moralidad del hombre? En el estoicismo encontramos la invitación al hombre a alejarse de las emociones, sólo así podrá ser una persona autosuficiente y libre de toda perturbación. Por otro lado la ética Platónica y Aristotélica incitan la búsqueda del amor que nos lleva a alcanzar la sabiduría y a su vez la felicidad: “Es una ética cargada de razón pero se trata no de una razón pura y gélida, sino de un ejercicio cálido de nuestro inteligir que se engarza y se apega a las pasiones humanas profundas y persistentes”²⁰ .

Cuando hablamos de vergüenza hablamos de un sentimiento moral. Un sentimiento moral “Es un sentimiento *único* y diferenciado que se produce *solamente* cuando *todo* el ser humano con sus pasiones y su capacidad de reflexión procede a elaborar juicios morales”²¹. Por ello la vergüenza sólo se puede sentir ante la mirada del otro en la cual el “yo” se siente juzgado.

La palabra Vergüenza proviene del latín **vereor** que significa avergonzarse y **verecundia** que significa vergüenza, reverencia, reverenciar. Verecundia es el pudor, la modestia, el respeto, y también

20 Guisan E(1994) *Diez palabras claves en ética*, Navarra: Ed. Verbo Divino

21 Ibidem

el enrojecimiento que produce la vergüenza. He aquí las características que señalan la ambivalencia de emoción y sentimiento en la vergüenza.

La justicia es la base para asegurar la reciprocidad, el respeto y también la autoestima ¿Qué sucede cuando hay una carencia de justicia, de respeto y de autoestima en el orden social? La carencia de éstos nos lleva a la exclusión, a la separación. Al vivir en comunidades sin empatía, respeto ni justicia los individuos carecen de amor propio, es decir, de autoestima y la falta de ésta les lleva a sentirse ciudadanos de segundo orden, surgiendo así la vergüenza como sanción de no aceptación personal y social. Martha Nussbaum lo señala en su libro: *El Ocultamiento de lo Humano* donde pone como caso ejemplar la pobreza “Una de las condiciones más estigmatizadas en todas las sociedades es la pobreza. Los pobres son a menudo evitados y avergonzados como gente ociosa, viciosa, de poco valor”²²

La persona estigmatizada por la condición de la pobreza vive avergonzada bajo los ojos de reprobación de los demás, se siente excluida; vive con temor y con rabia dicha exclusión; es separado en todos los ámbitos: educacional, de salud, de bienestar; emocionalmente vive en una cuerda a punto de cortar. ¿Qué es lo que debemos hacer? ¿Cómo lograr revertir la situación? Primero hay una responsabilidad del Estado y también social. Si educamos una sociedad en la justicia ésta proveería a todos sus ciudadanos de oportunidades. “Tener las bases sociales que aseguren a cada persona el respeto por sí misma, no sufrir humillaciones y ser tratada como un ser digno cuyo valor es igual al de los demás”.²³

22 Nussbaum M. (2006) *El ocultamiento de lo humano* Buenos Aires: Ed. Katz

23 Ibidem

Todo tipo de estigmatización, que no cumpla las “reglas” impuestas, por lo que se considera socialmente correcto, avergüenza. Así tenemos a grupos vulnerables: homosexuales, mujeres maltratadas, discapacitados, pobres. Las consecuencias de la estigmatización les relegan al ocultamiento social, dañando al hombre en su condición de ser y hacer. La vergüenza, pues, te señala, te muestra como diferente, produciendo la injusticia social, mermando la dignidad humana. Así se crea la inseguridad, el temor, la rabia, la ira, emociones que si no se saben regular y gestionar pueden acabar destruyendo al ser humano.

A su vez la vergüenza te hace sentir culpable. Hansberg nos dice que la vergüenza y la culpa son emociones de autoevaluación e implican autocensura. La persona que se siente culpable siente que ha transgredido todas las normas, y dicha transgresión nos lleva a la condición de diferencia y ésta a su vez nos lleva a sancionar al que es “distinto”. Para poder contrarrestar esta situación deberíamos ser capaces de promover el respeto por el otro y la capacitación para la superación de dicha condición de pobreza, de discapacidad ó condición sexual.

Hansberg nos dice que la vergüenza implica la creencia acerca de nuestro propio *status* y acerca de la noción de un observador. Realizamos un juicio adverso que dirigimos hacia nosotros mismos; nos sentimos degradados, en desventaja; no es lo que creíamos o lo que esperábamos. Y por otro lado tenemos la idea de que somos vistos de una forma inapropiada por la persona que nos observa y sanciona. El otro permite que veamos y reconozcamos la falta, el defecto o la falla.

La vergüenza es una emoción que nos invade y a la vez un sentimiento moral. Nos sentimos afectados y ocultamos nuestra condición por la culpa que nos ocasiona la reprobación social. En el comienzo de la religión Judeocristiana se pone en antecedente junto con el origen del hombre, la vergüenza. Adán y Eva fueron los primeros en ser invadidos por la vergüenza que les provocó la desobediencia a Dios, desobediencia que fue castigada con el destierro del paraíso, dejaron de beber la miel de la felicidad, sintieron vergüenza de verse tal cual eran: sujetos desprovistos de toda omnipotencia y control. “La vergüenza es una emoción dolorosa, que responde a una sensación de no poder alcanzar cierto ideal”.²⁴ Adán y Eva perdieron la unión con Dios, el ideal de perfección y felicidad. Para Martha Nussbaum en la vergüenza uno se siente inadecuado, carente de algún tipo deseado de completitud. Adán y Eva fueron abandonados por la fuente del bien.

La vergüenza nos despoja, nos deja desnudos, desprovisto ante los demás, a lo que nos podríamos preguntar ¿por qué otorgamos tanta importancia a los juicios y valoraciones de los otros seres humanos? Porque al ser seres sociales toda acción que realicemos repercute no sólo en uno mismo sino que también en los demás, y es aconsejable procurar una conducta políticamente correcta. A lo que Strawson responde: “Podemos hablar, en otra jerga, de la necesidad de amor, y de la pérdida de seguridad que resulta cuando se nos quita; o, en otra más, del respeto humano a uno mismo y de su relación con el reconocimiento de la dignidad del individuo”²⁵. Todo dependerá de la relación que tengamos con dichas personas para otorgar la relevancia a las acciones, juicios, porque en ello entra en juego la buena voluntad, el afecto o estima y por otro lado, el desprecio, indiferencia o malevolencia a lo que Strawson nos señala un ejemplo: si alguien me pisa la mano

²⁴ Nussbaum M. (2006) *El ocultamiento de lo humano*, Buenos Aires: Ed. Katz

²⁵ Strawson P.F. (1995) *Libertad resentimiento*. Barcelona: Ediciones Paidós

accidentalmente, mientras trata de ayudarme, el dolor puede no ser menos agudo que si la pisara con despectiva indiferencia hacia mi existencia o con un deseo malévolo de lastimarme. En el segundo caso tendré un grado de resentimiento que en el primer caso no tendré “En general, exigimos algún grado de buena voluntad o consideración de parte de aquéllos con los que mantenemos estas relaciones, aunque las formas que requerimos que tomen varían ampliamente en uniones diferentes”²⁶. Entonces el resentimiento, es una reacción al daño o a la indiferencia de los otros.

La indignación, la desaprobación, así como el resentimiento, tienden a inhibir o al menos a limitar nuestra buena voluntad hacia los demás. De este modo la persona que viva en la vergüenza, aislada, vivirá en la culpa y el resentimiento por el daño causado por los otros (sociedad).

Es por esta razón que nuestros sentimientos y reacciones dependen de nuestras creencias acerca de los juicios y valores de los demás. Como ya lo hemos señalado las creencias son una pieza importante para que el hombre de respuesta y de alguna manera de a conocer de una manera más rica lo que le afecta. Cuando nos sentimos rechazados, avergonzados, estamos respondiendo (proposiciones) a ciertas creencias personales y sociales. La persona que vive en la pobreza tiene la estigmatización social, porque los otros tienen la creencia de que son personas ociosas, viciosas y de poco valor. Esta creencia lleva a la persona sancionada a creer que su condición se debe vivir en el ocultamiento evitando los ojos de los demás. “Se ha considerado que la vergüenza es una emoción de autoprotección porque nos mueve a proteger nuestra dignidad, nuestro valor, porque nos inhibe de hacer cosas que podrían mancharla” (Scheler, 1957).

²⁶ Ibidem

Es por esta razón que la vergüenza se vive como una autoevaluación donde la persona se siente expuesta como en un escaparate donde es observada constantemente y a la vez ella misma se juzga desfavorablemente. Uno se ve a sí mismo con los ojos de los otros reconociendo así la naturaleza de su defecto.

La diferencia existente entre vergüenza y orgullo es que en el orgullo el “yo” juega un rol fundamental en la satisfacción del hombre y éste siempre responde a una mejora de la condición de la identidad personal. En la vergüenza por el contrario el “yo” queda relegado, apartado socialmente, originado por la culpa de alguna falta o de alguna pérdida. ¿Cómo podemos mejorar o afrontar la vergüenza? ¿Cómo superamos el mantenernos relegados? Según Bisquerra el afrontamiento de la vergüenza debe pasar por superar sentimientos de culpabilidad, de inferioridad y de timidez. En este sentido pueden ser útiles la reestructuración cognitiva, el cambio de atribución causal, la relajación y otras técnicas de inspiración cognitiva.

4.1. Educando la vergüenza

Debemos poner hincapié en el rol de la educación de las emociones y de los sentimientos para poder constituir una sociedad decentemente atenta a la igualdad humana. Si queremos superar los sentimientos de culpabilidad, de inferioridad, de timidez, hemos de aprender a regular las emociones y reconocer los sentimientos que nos invaden para saber gestionar de mejor manera la vergüenza.

Rousseau en un pasaje de *Emilio* nos señala que nuestra inseguridad es inseparable de nuestra sociabilidad y de nuestra predisposición a los vínculos emocionales; si nos creemos dioses, autosuficientes no seremos capaces de entender los vínculos que nos unen a nuestros congéneres. “No son los hombres, por naturaleza, ni reyes, ni potentados, ni cortesanos, ni ricos: todos nacieron pobres y desnudos, sujetos todos a las miserias de la vida, a los pesares, a los males, a las necesidades, a toda especie de duelos; condenados, en fin, a la muerte [...]. La flaqueza del hombre es la que le hace sociable; nada le deberíamos si no fuéramos hombres. Todo cariño es señal de insuficiencia; si no tuviera cada uno de nosotros necesidad de los demás nunca pensaría en unirse con ellos. Así, de nuestra misma enfermedad nace nuestra dicha frágil [...] No concibo que el que nada ama pueda ser feliz”²⁷

Debido a que la vergüenza surge de nuestra inseguridad y que es inseparable con nuestro ser social. Para poder afrontar de mejor manera la emoción que inicialmente surge con la vergüenza debemos conocer y poner práctica las técnicas de afrontamiento (*Coping*) de las emociones.

“El afrontamiento de las emociones (*coping*) consiste en realizar esfuerzos cognitivos y de comportamiento para manejar demandas específicas que se aprecian como una carga o que exceden los recursos personales, según Lazarus (1991). La habilidad para controlar el impulso está en la base de la voluntad y del carácter. El afrontamiento es un proceso que se desencadena cuando se produce algún fenómeno adverso. Es más acusado, pues, en las emociones negativas”²⁸

²⁷ Rousseau J.J.(2002) *Emilio o de la educación*, libro IV. México: Ed. Porrúa S.A.

²⁸ Bisquerra R. (2008) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer

Tomemos por caso la reestructuración cognitiva, el primer paso a seguir sería **hacerse consciente** de la importancia que tienen los pensamientos en el estado de ánimo. En segundo lugar **Identificar** el/los pensamiento/s inadecuado/s que nos hacen sentir mal. Y en tercer lugar **buscar pensamientos alternativos** que nos hagan sentir mejor.

En relación a la vergüenza lo primero que debemos realizar es tomar conciencia de los pensamientos para no dar lugar al deterioro de nuestra autoestima. Por ejemplo si un homosexual está constantemente pensando: no soy lo que mis padres esperaban o socialmente no cumpla la “regla” establecida, obviamente no lograra salir del estigma de la exclusión. Es por esta razón que debería ser capaz de identificar lo que le hace daño y buscar pensamientos alternativos por ejemplo. Mi orientación sexual no condiciona mi dignidad humana.

Claramente este reconocimiento a lo que nos causa daño no es algo que se realice de forma fácil o de forma automática, sino que requiere de una dedicación continua para lograr combatir la vergüenza.

Es por esto que el rol de la educación es inseparable si pretendemos que los seres humanos regulen de forma adecuada las emociones y su comportamiento moral en las situaciones sociales en las que les toca vivir, a veces difíciles. Es esencial que la justicia y la felicidad entregan la fuerza y el ánimo para que las personas se comprometan a causas justas y así a su vez encontrar la felicidad, o satisfacción en su compromiso. “Por ello, la educación moral de nuestro tiempo tiene que encontrar la fórmula que haga posible que los estudiantes compartan

unos mínimos de justicia para todos, progresivamente ampliables, y se comprometan apasionadamente por ellos”.²⁹ Comprometernos es lo que nos lleva a tomar conciencia de nuestros actos, a ser responsables y solidarios prestando atención y cuidado a otras personas: a los más vulnerables, excluidos y marginados, compartiendo su dolor y su sufrimiento, intereses y necesidades.

En consecuencia, es fundamental que la ética no sea algo meramente racional, fría, árida e inalcanzable; por el contrario la moral tiene que ir acompañada de sentimiento, pues es el sentimiento el que nos hace ser solidarios, justos, comprometidos con uno mismo y con los demás capaces de aceptarnos y aceptar. La Educación (en casa y colegio) es una empresa que permite a cada una de las personas estar preparadas para ganarse la vida no sólo de forma material sino que a la vez de forma personal y auténtica; ciertamente es una misión difícil porque debemos cumplir un proyecto de lo que quiero ser y hacer. A lo que Sánchez y Ortega llaman “la vocación de cada uno”, hallar la vocación personal es hallar la libertad.

²⁹ Sánchez y Ortega (2006), *Los sentimientos en la educación moral*, Ed. Universidad de Salamanca

5. Conclusión

Cuando nos señalaron que debíamos realizar un proyecto final, me preguntaba cómo podría hacerlo compatible con mi Licenciatura en Filosofía. La luz surgió en la conferencia que dio la profesora Victoria Camps. Es así como me embarque en el tema de la vergüenza.

En todo el proceso del curso, en las conferencias de cada uno de los profesores y en la elaboración de este proyecto, he ido asombrándome y profundizando la importancia de una educación no sólo de conocimientos (que son importantes) sino de conciencia de sí, es decir, poder reconocer y regular lo que nos acontece y embarga. Conocernos y redescubrirnos como seres racionales y emocionales.

Habitualmente cuando hablamos de emoción y sentimiento no sabemos cómo definirlo ni explicarlo sólo sabemos que es algo que nos remueve y remece. La emoción nos invade, decimos muchas veces y es verdad. Descubrir a través de Hansberg, que las emociones van acompañadas por las proposiciones, y que éstas son las encargadas de que el hombre pueda explicar lo que percibe y siente de una forma más rica. Esa es la gran diferencia que entregan las proposiciones. Los animales generalmente condicionan su respuesta a la supervivencia, en cambio el hombre tiene un abanico de posibilidades; no sólo es la supervivencia, sino que además el hombre tiene la capacidad para interpretar lo que le acontece. Es ahí donde aparecen las creencias, otorgándole al hombre la capacidad de reflexionar sobre lo que le acontece. Por ejemplo: si temo a las alturas es porque tengo la creencia de que puedo caer y quedar mal herida por lo tanto actuó evitando las alturas, no subiendo a los edificios, no tirándome en paracaídas (proposiciones), etc.

Por otro lado los sentimientos son instrumentos de los que dispone el sujeto para la relación “emocional-afectiva” tanto con personas, animales o cosas nos señala Carlos Castilla. Esto lleva al hombre a tener conflictos quiere lo que tiene y a la vez teme perderlo.

Otro punto importante en los sentimientos, es que todo sentimiento provoca otro surgiendo el metasentimiento. Una experiencia no sólo es objeto mientras transcurre sino que también una vez transcurrida.

Es por esto, como ya lo he señalado, una educación enraizada en la moralidad y una moralidad acompañada por el sentimiento, es el camino que tiene el educador para entregar las herramientas necesarias para que los educandos sean educados en la responsabilidad, en la compasión, en la justicia como ingrediente de la felicidad, la solidaridad y el amor.

Si somos capaces de mirar al otro como otro yo, surgirá el impulso moral que brota del dolor y la miseria sufrida por la inmensa mayoría de los seres humanos excluidos del derecho a la felicidad. Y la respuesta moral ante la miseria ajena no admite demora ni fundamentación, sino poner fin a dicha situación de injusticia.

La educación moral de los sentimientos, es fundamental para que las personas tengan el vigor y la fuerza necesaria para conseguir aquello que han proyectado ser o alcanzar en sus vidas.

Por ello la educación moral tiene que encontrar la fórmula que haga posible que los estudiantes compartan unos mínimos de justicia para todos. Sólo así lograremos que la justicia no sólo sea vista como algo que le compete a la comunidad política sino que es responsabilidad de todos.

No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan, regla de oro de la moral. Si no quieres sufrir no hagas daño a los demás, al transmitir este mensaje a nuestro alumnos construiremos una sociedad más empática y solidaria. Por el contrario sino trabajamos en ello construiremos una sociedad de exclusión, separación y sanción tanto social como personal. Así surgirá la vergüenza como sanción a dicha exclusión y separación. Todo tipo de estigmatización que no cumpla las “reglas” socialmente correctas avergüenza. Esto lleva al ocultamiento de la condición y sobre todo de sí mismo, de la propia humanidad, de la condición de hacer y de ser.

Claramente hay temas que me hubiese gustado abarcar con más detenimiento. Dejo abierta la invitación a aquellas personas que deseen incursionar en el tema de la vergüenza y sobre todo en su regulación y educación.

6. Bibliografía

- Bisquerra R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Walters Kluwer España,S.A.
- Bacon F. (1988). *El avance del saber*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castilla del Pino C. (2000). *Teoría de los Sentimientos*. Barcelona: Ed. Tusquets
- Cfr. Aristóteles *Ética nicomaquea* capítulo I del libro X.
- Guisan E. (1994). *Diez palabras claves en ética*. Navarra: Ed. Verbo Divino
- Hadot (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Ediciones Siruela
- Hansberg O. (1996). *La diversidad de las emociones*. México: Fondo de cultura Económica
- Hoyos G. (2003.) *Acta fenomenológica latinoamericana volumen I*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú
- Lucrecio, (2003). *La naturaleza de las cosa*. Madrid. Alianza Editorial
- Nussbaum M. (2006). *El ocultamiento de lo humano*. Buenos Aires: Ed. Katz
- Platón (1991). *Banquete*, 215c-216^a. Madrid: Editorial Alianza
- Rousseau J.J. (2002). *Emilio o de la educación*, libro IV. México: Ed. Porrúa S.A.
- Sánchez y Ortega (2006). *Los sentimientos en la educación moral*. Ediciones Universidad de Salamanca.
- Strawson P.F. (1995). *Libertad resentimiento*. Barcelona: Ediciones Paidós.