

Comprensión de lectura

¿Por qué nos avergonzamos? (Por María Jesús Ribas)

Los científicos acaban de localizar el área cerebral clave para sentir vergüenza, pero todavía quedan muchas incógnitas sin resolver sobre este incómodo sentimiento, pariente de la timidez y de la culpa, y definido como el malestar y sonrojo que nos genera el haber cometido un error o una acción deshonrosa o humillante.

Rubor facial, sudoración excesiva, tartamudeo o dificultad para articular palabras, sensación de quedarse con la “mente en blanco”, alteración del ritmo cardiaco. Estos son algunos de los síntomas físicos y psicológicos habituales de esa turbación del ánimo, que suele encender el color de nuestro rostro, ocasionada por alguna falta cometida y que nos hace sentir expuestos al escrutinio crítico de nuestras propias miserias, debilidades y zonas oscuras por parte de los demás.

“Hemos de proceder de tal manera que no nos sonrojemos ante nosotros mismos”, afirmó el escritor español Baltasar Gracián (1601-1658), respecto de un sentimiento que al filósofo chino Confucio (551 aC-478 aC) le inspiró la siguiente reflexión: “Un caballero se avergüenza de que sus palabras sean mejores que sus actos”.

Sea como fuera, la ciencia también “tiene algo que decir” sobre ese sentimiento desasosegante y a menudo repentino que nos impulsa a pensar y a desear “¡Tierra, trágame!” y que en algunos casos incluso puede poner en peligro nuestra salud, al suponer una barrera en nuestra comunicación con el médico.

Un grupo de investigadores de la Universidad de California, en San Francisco y en Berkeley (EE.UU.), han identificado una parte del cerebro que resulta esencial para sentir vergüenza. En el experimento, realizado entre pacientes de enfermedades neuro-degenerativas como el alzheimer, el parkinson o la esclerosis lateral amiotrófica, participaron 79 personas, a las que se les pidió que cantaran una canción muy popular, mientras se registraban sus signos vitales, y sus expresiones eran grabadas en vídeo.

También fueron grabadas las canciones que cantaron los participantes. Los investigadores hicieron que éstos las escucharan sin música; es decir, sólo el sonido de sus voces, a menudo desacompañado y desafinado.

Mientras tanto, evaluaron lo avergonzados que se sentían basándose en sus expresiones faciales y en indicadores fisiológicos como la sudoración y el ritmo cardiaco.

La actividad cerebral de todas las personas fue registrada mediante imágenes de resonancia magnética, que se utilizaron para medir el volumen de las diferentes regiones de su cerebro y valorar si los tamaños de estas zonas cerebrales podían predecir la vergüenza que sentían los participantes.

Los autores del trabajo comprobaron que las personas con una neuro-degeneración significativa en la corteza cingulada anterior pregenual eran menos propensos a sentir vergüenza. A mayor deterioro del tejido de esta área cerebral, menor era la vergüenza que sentían al escuchar su canción sin música.

“Las emociones como la vergüenza son particularmente vulnerables en las enfermedades neuro-degenerativas que se dirigen a los lóbulos frontales”, ha señalado la doctora Virginia Sturm, responsable del estudio.

Según los investigadores, este trabajo podría ayudar en el diagnóstico precoz de personas con ciertas enfermedades que ocasionan el empeoramiento de muchas de las actividades

corporales, incluyendo el equilibrio, el movimiento, el habla, la respiración y la función cardíaca.

Además, un mejor conocimiento de la base neurológica de las emociones sociales como la vergüenza podría ayudar a los familiares y cuidadores a comprender mejor los cambios de conducta más graves en sus seres queridos con dolencias de este tipo, de acuerdo a los investigadores americanos.

Además de las neuro-degenerativas, la vergüenza guarda relación con otras enfermedades inflamatorias, como la de Crohn y la colitis ulcerosa, y otros problemas de salud, como la eyaculación precoz, la disfunción eréctil o el síndrome de vejiga hiperactiva.

Ejercicios de comprensión de lectura

I Verdadero o falso

El estudio de la vergüenza puede ayudar a conocer mejor otras enfermedades. V - F

Los científicos realizaron el experimento con pacientes aquejados de enfermedades neuro-degenerativas. V - F

Cuanto menor es la afección neuro-degenerativa menor es la vergüenza. V - F

Importantes pensadores han reflexionado sobre la vergüenza. V - F

El estudio de la vergüenza puede ayudar a conocer mejor otras enfermedades. V - F

Los científicos realizaron el experimento con pacientes aquejados de enfermedades neuro-degenerativas. V - F

Cuanto menor es la afección neuro-degenerativa menor es la vergüenza. V - F

Importantes pensadores han reflexionado sobre la vergüenza. V - F

II Completa con el final de frase correcto

1

Hay una parte del cerebro ...

A con una neuro-degeneración más significativa

B que por su volumen es donde se aloja el sentimiento de vergüenza

C esencial para sentir vergüenza

2

El experimento consistía en ...

A escuchar a los pacientes mientras cantaban

B hacer cantar a los pacientes mientras eran grabados

C evaluar como cantaban los pacientes

3

La investigación puede ayudar ...

A al diagnóstico precoz de algunas enfermedades

B a medir la vergüenza que se pasa en distintas situaciones

C a evitar que las personas sientan vergüenza