

Vergüenza

Te sientes avergonzado cuando haces algo que crees que te deja como tonto frente a los demás. Cuando te avergüenzas te puedes ruborizar.



Estrategias para utilizar si te llegas a sentir avergonzado:

- Reírte de ti mismo y de lo que pasó ayuda a que pronto se te olvide.
- Recuerda que pronto se les olvidará a las personas que están a tu alrededor así que no te preocupes tanto.
- Aprender de lo que has hecho para no volver a repetirlo.
- Distraerte ayuda a que te sientas mejor, intenta haciendo cosas que te hagan sentir bien.
- Imaginar que estás en un programa de humor de la televisión e hiciste reír a todo el público.
- Recordar que todo el mundo se ha sentido avergonzado alguna vez en su vida.