

# Vulnerabilidad I: 5 puntos clave sobre la vulnerabilidad según Brené Brown

January 31, 2025January 31, 2025

La vulnerabilidad es la cuna de la valentía: Brown argumenta que la vulnerabilidad no es debilidad, sino el coraje de mostrarnos como somos, con nuestras imperfecciones y miedos. Es la disposición a exponernos emocionalmente, a pesar del riesgo de ser heridos o juzgados.

La vulnerabilidad es esencial para la conexión humana: Para conectar verdaderamente con otros, necesitamos ser auténticos y mostrarnos vulnerables. La vulnerabilidad permite la empatía, la intimidad y el amor.

La vergüenza es el enemigo de la vulnerabilidad: La vergüenza nos hace creer que no somos lo suficientemente buenos y nos impide mostrarnos vulnerables. Para cultivar la vulnerabilidad, necesitamos aprender a manejar la vergüenza y aceptarnos a nosotros mismos tal como somos.

La vulnerabilidad requiere límites: Ser vulnerable no significa compartir todo con todos. Es importante establecer límites saludables y elegir cuidadosamente con quién nos mostramos vulnerables.

La vulnerabilidad es un camino hacia la plenitud: Al abrazar nuestra vulnerabilidad, nos abrimos a experiencias más profundas y significativas. La vulnerabilidad nos permite vivir con mayor autenticidad, coraje y compasión.

## Artículo relevante

"Reencuadrar la imperfección: La revolución de la vulnerabilidad de Brené Brown": <https://thedecisionlab.com/es/thinkers/psychology/brene-brown>



Imagen de Brené Brown: La vulnerabilidad es la clave para vivir una vida plena (El País)

## Video recomendado

"El poder de la vulnerabilidad" (TED Talk):

[https://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_the\\_power\\_of\\_vulnerability](https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability)



Imagen de El poder de la vulnerabilidad (TED Talk)

## Fragmentos de libros de Brené Brown (con dos párrafos largos cada uno)

"El poder de ser vulnerable":\*

*La vulnerabilidad no es debilidad, es el lugar donde nacen el coraje, la claridad, la conexión y la innovación. Es la cuna de la valentía, la empatía y la autenticidad. Cuando nos permitimos ser vulnerables, nos abrimos a la posibilidad de experimentar la alegría, el amor y la pertenencia en su máxima expresión.*

*La vulnerabilidad no es un signo de debilidad, sino una medida de nuestro coraje. Requiere valentía para mostrarnos tal como somos, con nuestras imperfecciones y miedos. Al abrazar nuestra vulnerabilidad, nos liberamos de la vergüenza y el miedo al juicio, y nos permitimos conectar con los demás de manera más profunda y auténtica.*

"Daring Greatly":\*

*La vulnerabilidad suena a verdad y se siente como valentía. La verdad y la valentía no siempre son cómodas, pero nunca son debilidades. La vulnerabilidad es el corazón de la experiencia humana. Es la cuna de la alegría, el significado, el amor y la pertenencia.*

*Cuando nos protegemos de la vulnerabilidad, nos protegemos de la posibilidad de experimentar plenamente la vida. Nos volvemos rígidos, temerosos y desconectados. Al abrazar la vulnerabilidad, nos abrimos a la posibilidad de vivir con mayor autenticidad, coraje y compasión. Nos permitimos ser vistos y amados por quienes somos, no por quienes creemos que deberíamos ser.*

## Cita de la página oficial de Brené Brown

"La vulnerabilidad no es ganar o perder; se trata de tener el coraje de presentarte cuando no puedes controlar el resultado." <https://brenebrown.com/>

Wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9\\_Brown](https://es.wikipedia.org/wiki/Bren%C3%A9_Brown)

