



FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA DESDE EL PODER DE LA VULNERABILIDAD

Lo que somos, lo que creemos y lo que evitamos

Bases de qué es la vulnerabilidad y cómo se relaciona con nuestra autoestima.

¿Qué es y qué no es la vulnerabilidad?

Según Brené Brown: *“La vulnerabilidad no es debilidad, es la mayor medida de coraje”*.



Charla TED 2010 *“The Power of Vulnerability”* (El poder de la vulnerabilidad) (subtitulada al español): <https://www.youtube.com/watch?v=HhZNXbP0vnk>

Pregunta: ¿Qué palabra asocias con vulnerabilidad?

Lo que sí es la vulnerabilidad

- **Vulnerabilidad es mostrarse tal como uno es, sin máscaras:** es la capacidad de expresar lo que sentimos realmente: miedo, tristeza, alegría, amor, inseguridad o ilusión... sin miedo al juicio. Es permitirnos “ser” sin necesidad de “parecer”.
- **Es una fuerza emocional, no una debilidad:** sólo cuando nos permitimos no saber, no controlar y no tener todas las respuestas, abrimos el espacio para lo nuevo.
- **Es coraje emocional:** mostrar tu herida con honestidad frente a otro sin saber cómo reaccionará es un acto de profunda valentía. Requiere coraje reconocer que no podemos solos, que no tenemos todo resuelto o que necesitamos apoyo.
- **Es apertura consciente, no exposición sin medida:** ser vulnerable no significa contarle todo a todos, sino elegir con conciencia con quién te abres y hasta dónde. Se trata de ser auténtico, no impulsivo ni desbordado.
- **Es conexión real:** las relaciones más profundas se dan cuando ambas personas bajan la guardia y se permiten ser humanas. La vulnerabilidad es lo que rompe la coraza del ego y construye intimidad emocional.

Lo que no es vulnerabilidad

- **No es debilidad:** la cultura nos ha enseñado que ser fuerte es no llorar, no sentir miedo, no necesitar. Pero eso es represión emocional, no fuerza. La verdadera fortaleza es abrazar nuestras emociones con dignidad.
- **No es dramatismo ni victimismo:** vulnerabilidad no es contarlo todo desde el desahogo impulsivo o desde el “pobre de mí”. Es reconocer lo que sentimos con presencia, respeto y conciencia. La víctima se queda atascada; el vulnerable reconoce y transforma.
- **No es inestabilidad emocional:** ser vulnerable no significa estar emocionalmente desbordado. Implica tener la valentía de nombrar lo que nos pasa sin dramatizar ni controlarlo todo.
- **No es falta de límites:** se puede ser vulnerable y tener límites muy claros. De hecho, cuanto más me conozco, más cuido de mí y mejor elijo con quién me abro.
- **No es algo que se entrena para ser aceptado por los demás:** la vulnerabilidad no es una técnica para “caer bien” o ser más “auténtico” en redes sociales. Es una vía de autoconexión profunda, no de validación externa.

Frase para reforzar:

“Ser vulnerable no es mostrar tus heridas esperando que te curen, es mostrarte a ti mismo que puedes verlas sin huir.”

¿Qué es el CORAJE?

Definición según Brené Brown:

“El coraje es contar la historia de quién eres con todo tu corazón.”

La palabra *coraje* proviene del latín *cor* (corazón), y en su origen significaba vivir desde el corazón, con autenticidad. No tiene que ver con heroicidades externas, sino con la valentía de mostrarnos como somos, con todo lo que eso implica: miedos, errores, heridas y también amor, ilusión y deseo.

Características del coraje emocional:

- Es acción con miedo incluido, no ausencia de miedo.
- Implica honestidad emocional, aunque incomode.
- Se basa en la coherencia interna: que lo que pienso, siento y hago estén alineados.
- El coraje verdadero no defiende, no ataca: se expresa con verdad, sin armadura.

Coraje y cerebro:

- Activar el coraje implica el uso del córtex prefrontal (razón consciente) frente al impulso de huida o defensa del sistema límbico.
- El coraje emocional activa redes de conexión como la red de la empatía (circuitos sociales del cerebro) y la conciencia de sí mismo (corteza insular anterior y CCA).

¿Qué es la VERGÜENZA?

Definición según Brené Brown:

“La vergüenza es la intensamente dolorosa experiencia de creer que somos defectuosos y, por tanto, indignos de amor y pertenencia.”

La vergüenza no es simplemente sentirse mal por lo que uno hace (eso sería culpa). Es algo más profundo: es la sensación de que hay algo malo en lo que uno es. Y eso nos lleva a escondernos, silenciarnos o crear personajes.

Características de la vergüenza:

- Es silenciosa, corrosiva y se oculta.
- Nos hace compararnos, aislarnos, autojuzgarnos.
- Crea narrativas internas tóxicas: “No soy suficiente”, “Soy un fracaso”, “Si supieran cómo soy...”
- Se alimenta del secreto, el juicio y el miedo a la exposición.

Vergüenza y cerebro:

- Activa la amígdala (alerta de amenaza).
- Inhibe la corteza prefrontal, dificultando el pensamiento racional y la conexión emocional.
- Causa dolor real en áreas similares a las del dolor físico (estudios con resonancia magnética funcional lo confirman).

¿Cómo se relacionan el CORAJE y VERGÜENZA?

La relación es directamente proporcional y vital:

La vergüenza solo puede ser desactivada con coraje emocional.

- Vergüenza: nos hace escondernos → creemos que si los demás supieran cómo somos, nos rechazarían.
- Coraje: nos permite mostrarnos igual → aunque haya riesgo de juicio, lo hacemos con verdad.

Cuando escondemos la vergüenza, crece. Cuando la mostramos con coraje y en un entorno seguro, se disuelve.

Antídotos contra la vergüenza (según Brené Brown):

1. Coraje para hablar desde el yo auténtico.
2. Empatía recibida (o propia).
3. Autocompasión y presencia.
4. Romper el silencio emocional.

Ejemplo:

- Una persona siente vergüenza porque se quedó sin trabajo y no ha contado a nadie.
- Desde el coraje, elige contarlo en su grupo cercano y expresar: “Me siento inseguro y vulnerable, pero necesito apoyo.”
- Resultado: al abrirse con coraje, recibe empatía, rompe el aislamiento y empieza a restaurar su autoestima.

FRASE: “La vergüenza muere cuando se expone a la luz del coraje y la empatía.” — Brené Brown

Ejercicio en parejas: “Lo que nunca me atreví a decir...”

- En grupos privados.
- Compartir (solo si te sientes seguro) algo que sueles ocultar por miedo al juicio.
- La persona que escucha, cuando termines de contar tu secreto dice esta frase: **“Gracias por mostrarte. Te veo. Te honro.”**

Autoestima sana vs. Autoestima basada en la máscara

Autoestima sana: la que nace del vínculo real conmigo mismo

1. **Se basa en la autoaceptación incondicional:** me quiero aunque no sea perfecto. Me valoro por lo que soy, no por lo que aparento ni por lo que produzco.
2. **Incluye mis luces y mis sombras:** reconozco mis talentos, pero también mis límites, mis heridas y mis emociones. No me avergüenzo de mi humanidad.
3. **Fluye con la autenticidad:** no necesito fingir ni demostrar. Puedo decir “no sé”, “necesito ayuda” o “me siento mal” sin perder dignidad.
4. **Es estable y coherente:** no depende de si me aplauden o me critican. Nace de mi capacidad de estar conmigo sin rechazarme.
5. **Me permite relaciones honestas:** cuando no tengo que esconder quién soy, atraigo personas que me ven y me aceptan de verdad.

Autoestima basada en la máscara: frágil, dependiente y agotadora

1. **Depende de la validación externa:** solo me siento valioso si me aprueban, si tengo éxito o si no muestro debilidad.

2. **Se sostiene en el personaje, no en la persona:** creo que soy el “fuerte”, la “exitosa”, el “salvador” o la “perfecta”. Pero en el fondo, tengo miedo de no valer sin ese rol.
3. **Rechaza partes internas:** niego mis emociones incómodas: la rabia, la tristeza, el miedo... y eso me desconecta de mi ser completo.
4. **Es inestable y dependiente del contexto:** si no logro algo, me hundo. Si me critican, me derrumbo. Si me ignoran, siento que no existo.
5. **Drena energía y crea soledad interna:** Vivir desde la máscara agota porque exige control, esfuerzo y perfección constante. Además, impide una conexión verdadera con los demás.

Ejercicio: “Lo que no me permito sentir”

Objetivo del ejercicio

Descubrir qué emociones bloqueamos o reprimimos en el día a día y cómo esas emociones no expresadas deterioran nuestra autoestima al hacernos creer que hay algo malo o inaceptable en nosotros.

Rellena las columnas 2 y 3 con sinceridad y sin pensar demasiado. Responde “Sí” o “No” en la segunda columna, y en la tercera añade alguna creencia, frase o experiencia de la infancia o adolescencia asociada a esa emoción.

Emoción	¿Me permito sentirla? (Sí/No)	¿Qué aprendí sobre esta emoción?
Tristeza	No	“Me enseñaron que llorar es de débiles”
Envidia	No	“Me dijeron que eso es ser mala persona”
Miedo	No	“Tenía que ser valiente siempre”
Rabia	Sí	“Es la única que sentía sin miedo a ser juzgado”
Alegría	No	“Me dijeron que no hiciera tanto ruido”
Vulnerabilidad	No	“Pensaba que me harían daño si la mostraba”
Culpa		
Soledad		
Orgullo		
Ternura		

Compasión		
Gratitud		

Una vez rellena, subraya con un círculo aquellas emociones que te **han bloqueado y que más afectan a tu autoestima**.

¿Cuántas emociones te estás negando a diario?

¿Cómo crees que afecta eso a tu sensación de valor personal?

Escribe y contesta al final de la hoja esta pregunta en grande:

¿Qué partes de mí estoy rechazando por no permitirme sentir?

Ejercicio: “Mis Máscaras Cotidianas”

Objetivo del ejercicio

Todos llevamos máscaras. Algunas nos han servido para sobrevivir emocionalmente. Otras para complacer, otras para que no nos vean frágiles. Este ejercicio no es para juzgarlas, sino para reconocerlas con amor. Hoy vas a explorar 3 máscaras que sueles ponerte a diario

Las máscaras no son malas. Nos ayudaron a sobrevivir, a adaptarnos. Pero a veces se nos olvidó quitárnoslas. Y cuanto más las llevamos puestas, más nos alejamos de nuestra autenticidad... y de nuestra autoestima real.

Elige **tres máscaras principales** de la siguiente lista que sientas y que usas con frecuencia. Puedes elegir más aunque sólo desarrolles tres.

Máscaras de falsa fortaleza

- La fuerte / El fuerte que no llora
- El que siempre puede con todo
- La resiliente imbatible
- El que nunca necesita ayuda
- El protector de todos

Máscaras de perfección

- La perfecta que nunca falla
- El que todo lo hace bien
- El autoexigente extremo
- La que no se permite errores
- El que tiene que controlar todo

Máscaras de complacencia

- El que dice sí a todo
- La que no quiere molestar
- El que pone siempre a los demás primero
- La diplomática que nunca expresa su verdadero sentir
- El que vive para agradar

Máscaras de autoimagen / ego

- El exitoso, que siempre brilla
- El que aparenta saberlo todo
- La que siempre está feliz
- El que nunca se equivoca
- El que siempre está ocupado (porque estar ocupado le da valor)

Máscaras de evitación

- El frío y racional
- El sarcástico o irónico
- El que minimiza lo que siente (“no es para tanto”)
- El que desvía con humor todo lo incómodo
- El indiferente emocional (“nada me afecta”)

Máscaras de independencia forzada

- El que nunca depende de nadie
- La autosuficiente absoluta
- El que se aísla para no necesitar
- La que hace todo sola y no delega

Máscaras del cuidador compulsivo

- El salvador de todos
- El terapeuta del grupo
- El que resuelve problemas ajenos pero no los propios
- El que escucha pero no se deja escuchar

Máscaras de miedo / protección

- El que siempre está a la defensiva
- El que se muestra superior para que no lo humillen
- La que se pone rígida para no sentir
- El que se pone agresivo para no sentirse vulnerable

Máscaras de invisibilidad

- El que se hace pequeño para no molestar
- El que pasa desapercibido
- La que se calla para evitar conflicto
- El que no opina por miedo a ser juzgado

Máscaras sociales



- El divertido / gracioso que nunca se pone serio
- El influencer / el que siempre parece perfecto en redes
- El que encaja con todos sin mostrar quién es
- El profesional intachable aunque esté roto por dentro

Máscaras espirituales o de luz tóxica

- El que siempre tiene respuestas positivas (aunque esté mal)
- El que “ya lo tiene todo superado”
- El que predica amor pero no se permite sentir dolor
- La que está “muy evolucionada” para permitirse rabia o tristeza

Reflexiona y responde con cada máscara:

- ¿cuándo aparece?
- ¿qué evita mostrar?
- ¿qué coste tiene para mí?
- ¿Qué parte de mí estoy ocultando con esta máscara... que en realidad necesita ser vista y aceptada?
- ¿Qué me protegen de sentir?
- ¿Qué me están impidiendo experimentar?