

CULTIVA TU VALENTÍA SIENDO VULNERABLE

El arte de vivir plenamente venciendo nuestros miedos



Contenido inspirado en el libro en inglés
"Daring Greatly" de Brené Brown



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Ser valiente y ser vulnerable son sinónimos. Para ser valiente primero tienes que mostrar tu vulnerabilidad y aceptar tus imperfecciones. Buscar la perfección no funciona y te llevará a sacrificar relaciones y oportunidades

Brené Brown es profesora e investigadora de la Universidad de Houston que ha estudiado la valentía, la vulnerabilidad, la vergüenza y la empatía desde

LA VULNERABILIDAD

La vulnerabilidad es entender que la incertidumbre, el riesgo y la exposición no son opcionales. Debemos aprender a convivir con esos factores de la vida

Vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, sino todo lo contrario. Es valiente presentarnos como somos. Vulnerabilidad es abrazar nuestras imperfecciones



4 MITOS SOBRE LA VULNERABILIDAD

MITO

MITO: La vulnerabilidad es debilidad

MITO: Yo no soy vulnerable

MITO: La vulnerabilidad es dejarlo todo al descubierto

MITO: Yo puedo hacerlo solo(a)

REALIDAD

REALIDAD: Mostrar los sentimientos requiere valentía

REALIDAD: La vulnerabilidad es el corazón de toda experiencia

REALIDAD: Podemos ser vulnerables sabiendo colocar límites

REALIDAD: Pedir apoyo es sensato y un acto de valientes

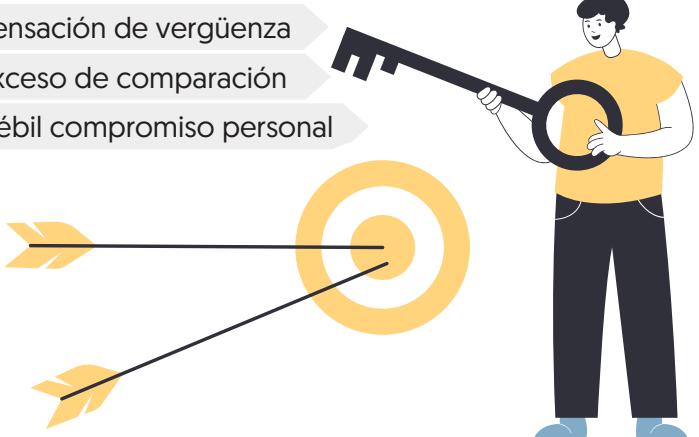
LA MENTALIDAD DE ESCASEZ

La mentalidad de escasez es una sensación traicionera que te impide atreverte a hacer un mayor esfuerzo por lograr tus metas. Identifica estos síntomas:

- Piensas que no eres suficiente antes de intentarlo
- Pasas mucho tiempo preocupándote por lo que no tienes
- Pasas haciendo cálculos sobre lo que tienes y lo que quieres
- Te comparas todo el tiempo con los demás
- Comparas tu vida con vidas perfectas en los medios o redes

La escasez por lo general es causada por:

- Sensación de vergüenza
- Exceso de comparación
- Débil compromiso personal



AFRONTA LA VERGÜENZA

Vivir una vida más plena pasa por superar la vergüenza y los sentimientos de incapacidad que nos limitan. Sigue estos pasos para derrotar la vergüenza:

- 1 Reconócela y comprende sus efectos
- 2 Enfócate en lo relevante (conciencia crítica)
- 3 Abrete a los demás, comparte tus sentimientos
- 4 Habla de cómo te sientes y pide lo que necesitas
- 5 Abraza tus defectos y aléjate del perfeccionismo



NO HUYAS DE LA VULNERABILIDAD

Estos son tres comportamientos o estrategias inconscientes que utilizamos para distraernos y evitar la incomodidad de sentirnos vulnerables:



Miedo a Perder la Alegría

Al sentir alegría, sientes ansiedad o miedo porque crees que el sentimiento no durará. En lugar de preocuparte, enfócate en expresar gratitud por ese momento



Buscar el Perfeccionismo

Intentas parecer perfecto(a) para minimizar la culpa, los juicio de valor y la vergüenza. Ante este vicio, toma un respiro y aprecia la belleza de tus imperfecciones



Escape por Adormecimiento

Intentas mantenerte ocupado(a), para distraerte de la ansiedad y la incomodidad. Aprende a aceptar lo que sientes y sé más consciente de tus comportamientos

SUPERA EL PERFECCIONISMO

El perfeccionismo es en realidad una forma de vergüenza y hace mucho daño. Aprende a identificarlo y entenderlo:

- Es autodestructivo porque la perfección no existe
- Es un escudo que te esconde pero no te protege
- Obstaculiza tus logros y superación personal
- Es un intento inconsciente de obtener aprobación
- Es un impostor del genuino crecimiento personal
- No es lo mismo que la búsqueda de la excelencia

VALENTÍA EN EL TRABAJO

Si te encuentras en una posición de liderazgo, fomenta la valentía entre tu equipo con estas estrategias:

- Apoya a aquellas personas dispuestas a tener conversaciones francas
- Revisa qué sistemas o elementos pueden estar generando miedo
- Normaliza la adopción de técnicas de resiliencia a la vergüenza
- Enseña a los colaboradores a dar y recibir franca retroalimentación
- Fomenta en los colaboradores la sed de crecimiento y el compromiso

CÓMO CULTIVAR LA VALENTÍA

El camino a la valentía es aceptar tu vulnerabilidad y cultivar tu resiliencia ante la vergüenza. Sigue estos consejos para cultivar tu valentía:



- Para crecer necesitas conciencia, compromiso y esfuerzo diario
- No es lo que haces; es por qué lo haces lo que marca la diferencia
- Comprométete con tus valores, no con ser percibido(a) de cierta forma
- No juzgues a los demás de acuerdo con tus propias inseguridades
- Atrévete a tomar decisiones audaces a pesar de temores y dudas

TÉCNICAS DE RETROALIMENTACIÓN

Retroalimentar a otros respetuosamente es fundamental, así como tener la apertura para recibir retroalimentación de los demás. Ten en cuenta estas técnicas:

- Siéntate al lado en lugar de enfrente
- Coloca el problema en frente de ambos
- Mantén total apertura a escuchar
- Haz muchas preguntas
- Acepta que no lo sabes todo
- Reconoce puntos fuertes de la contraparte
- Evita culpar o avergonzar a la contraparte
- Menciona la responsabilidad de la contraparte
- Hazte responsable de tus obligaciones
- Agradece sinceramente todo esfuerzo
- Usa lenguaje positivo en lugar de criticar
- Reconoce abiertamente tus errores

CÓMO CONSTRUIR CONFIANZA

También conectar con otros y construir confianza requiere de vulnerabilidad. Sigue estos consejos para mejorar la construcción de confianza

- Establece límites para demostrar que deseas una relación positiva
- Asegúrate de conocer y respetar los límites de la otra persona
- Atrévete a ser vulnerable poco a poco para calcular si puedes confiar
- Identifica momentos oportunos para construir confianza con detalles
- Escucha con genuino interés y demuestra que prestas atención
- Muestra tus emociones, los demás notan cuando intentas distanciarte

CRÍANZA IMPERFECTA



Consentir a tus hijos y sobreprotegerlos puede darles felicidad momentánea, pero no los prepara para ser adultos valientes que afrontan retos y asumen compromisos

Ten el coraje de cometer errores y perder el miedo a tomar malas decisiones. Luego muéstrate vulnerable reconociendo las fallas y buscando cómo enmendar o corregir

Los momentos de crianza imperfecta se convierten en regalos cuando tus hijos te observan enmendando y buscando cómo puedes hacerlo mejor la próxima vez

BRENÉ BROWN

Soy imperfecta, vulnerable y a veces tengo miedo, pero eso no cambia que también soy valiente y digna de amor

BRENÉ BROWN

En lugar de quedarnos al margen y emitir juicios y consejos, debemos atrevernos a mostrarnos y dejarnos ver cómo somos

BRENÉ BROWN

Las máscaras y las armaduras son metáforas perfectas de cómo nos protegemos sin éxito de la incomodidad de la vulnerabilidad

Estoy rodeado(a) de personas que me aman de verdad

1

Practico a diario la gratitud por lo que tengo

Soy digno(a) de amor, pertenencia y alegría

2

Me atreveré hoy a ser la persona que deseo ser mañana

Practico la autocompasión y acepto mis imperfecciones

3

Con la práctica aprendo a diario a ser vulnerable

Practico la valentía abrazando y mostrando mi vulnerabilidad

4

Me demuestran amor y demuestro amor con acciones

Puedo establecer límites y los demás deben respetarlos

5

Tengo todo lo que necesito para enfrentar el miedo

Aprendo responsabilidad cometiendo errores y enmendándolos

6

Intento a diario ser mejor sin aspirar a la perfección

12 ENSEÑANZAS PARA LOS HIJOS(AS)

Para ayudar a tus hijos en la necesaria automotivación para lograr sus metas y para vencer las inseguridades del desarrollo, inculca estos principios con tu ejemplo, con tus actos hacia ellos(as) y con la repetición de estas reflexiones:

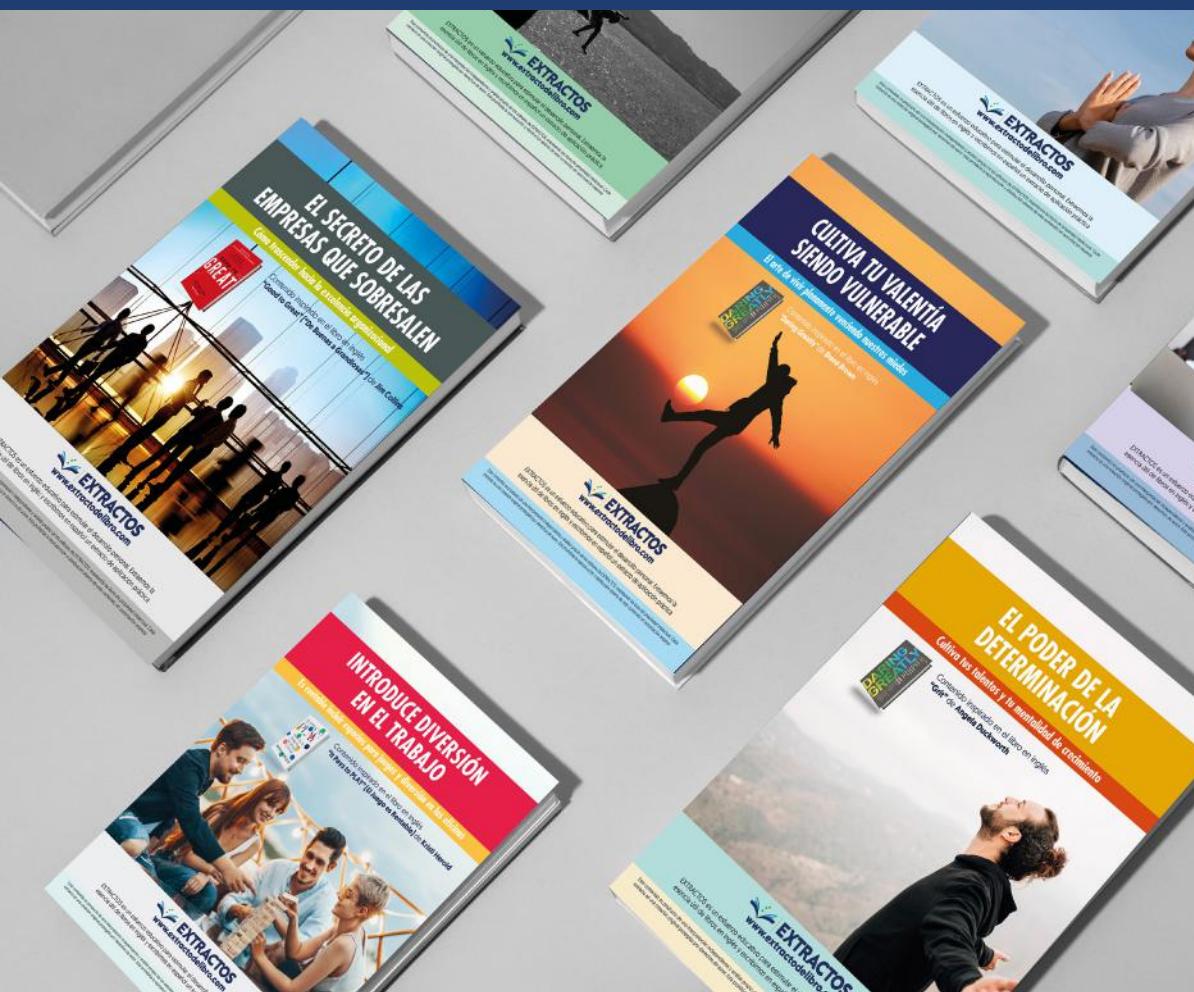
7

12



APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com