

# VULNERABILIDAD



AUTOR: AXEL BANFI

ARTICULO INFORMATIVO Y REFLEXIVO

TOMO 3 | MES 01 | AÑO 2025

**LA LICENCIA DE ESTE ARTICULO PERTENECE A G.E.A GRUPO EDUCATIVO  
AUTRAL S.R.L INSTITUCIÓN HABILITADA MEDIANTE PPJJ 208181 CON  
HABILITACIÓN PARA LA CREACIÓN Y EMISIÓN DE ARTICULO, REVISTAS Y  
LIBROS DE INTERES EN SALUD MENTAL.**

**LOS ARTICULOS EMITIDOS NO TIENEN EL OBJETIVO DE INTERRUMPIR  
TERAPIAS Y/O MEDICINA NI NINGUN TRATAMIENTO TERAPEUTICO, NO TIENEN  
EL OBJETIVO DE DIFAMAR, AGREDIR O ATENTAR CON LA SALUD MENTAL, LAS  
PERSONAS O INSTITUCIONES, SON MERAMENTE A MODO REFLEXIVO Y  
HACIENDO USO PLENO DE LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN**



**LEÉ NUESTROS OTROS ARTICULO:**

*1- Maltrato y destrato en instituciones religiosas ¿Por qué  
aceptamos sin cuestionar?*

*2- Encadenados: Un artículo sobre el amor enfermo.*

# VULNERABILIDAD

- Introducción
- Tengo miedo de las noches que pobladas de recuerdos encadenan mi soñar.
- Vulnerabilidad
- Dime dónde te duele para quererte más ahí
- La historia de Julieta y Juan
- Mecanismos de defensa
- Julieta y Juan (II): Realicemos una actividad
- Vulnerabilidad: La Puerta a Nuestra Fortaleza y Autenticidad

## Introducción

Desde hace un tiempo, he desarrollado el hábito de levantarme a las 4 o 5 de la mañana para trabajar o estudiar. Personalmente, encontré en este horario un momento de tranquilidad que me favorece en varios aspectos: desde el silencio reinante hasta la posibilidad de disponer de espacios vacíos durante la tarde, por que para entonces ya habré cumplido parte de mi agenda diaria. Este tiempo matutino se ha convertido en un refugio para la concentración y la productividad. En más de una ocasión, me ha surgido la curiosidad de encender la televisión a esas horas de la madrugada. Lo que encontré fue un universo de contenido que, para muchas personas, permanece desconocido. Es un horario peculiar, en el que se emiten programas que podrían calificarse de "extraños". Vale la pena detenernos en la etimología de la palabra "extraño". Proviene del latín "extraneare", basado en "extraneus", que significa "de fuera, ajeno". Y es precisamente esa cualidad de lo ajeno, de lo que se percibe como distinto, lo que captura nuestra atención.

En el otro lado de la pantalla, se despliega un abanico de figuras que van desde médicos y parapsicólogos hasta líderes espirituales, expertos en tarot y personas autodenominadas brujas o brujos. También aparecen especialistas en finanzas y otros exponentes de diversas pseudociencias. En más de una oportunidad, estos programas han consumido tiempo que inicialmente había destinado para trabajar o estudiar. Sin embargo, esa pérdida de tiempo no fue del todo infructuosa. Mi formación se basa en la comprensión de la mente y la conducta humana, y reconozco que encuentro cierto disfrute en observar estas interacciones e intentar desentrañar qué se oculta tras ellas.

A partir de esta observación, surgieron en mí, preguntas que considero fundamentales: ¿A qué público se dirigen estos programas? ¿Cómo se encuentran las personas que consumen este contenido? ¿Qué repercusión tienen algunos de los mensajes que se transmiten?

Reflexionando sobre estas preguntas, aparece una variable esencial que no podemos ignorar: gran parte de estos contenidos pseudocientíficos, así como los discursos de personas con rasgos sociopáticos o de intención maliciosa, están dirigidos a un público en situación de vulnerabilidad.

Por ello, en este tercer artículo, nos sumergiremos en la comprensión de la vulnerabilidad y sus distintas facetas. Este texto tiene una doble intención: por un lado, busca promover el aprendizaje, y por otro, fomentar el pensamiento crítico. De ninguna manera me posiciono como juez ni pretendo determinar qué es correcto o incorrecto. Mi objetivo es ofrecer una perspectiva basada en mis estudios y experiencias, presentándola de forma dinámica y accesible.

La vulnerabilidad no es un estado exclusivo de algunas personas. Nos atraviesa a todos en distintos momentos de la vida, y es precisamente esta condición la que nos hace potenciales víctimas de personas con intenciones manipuladoras, muchas veces revestidas de una apariencia afable. Mi intención no es señalar con el dedo, sino generar un espacio de reflexión crítica sobre una temática que, aunque no se hable demasiado, está presente en la cotidianidad de todos nosotros.

## **Tengo miedo de las noches que pobladas de recuerdos encadenan mi soñar.**

El título de esta primera sección proviene de la canción "Volver", interpretada por Carlos Gardel. Esta frase personifica de forma muy clara el tema que venimos abordando. Aunque no nos centraremos exclusivamente en los programas de televisión de la madrugada, me permito iniciar con esta problemática.

La frase del título "Tengo miedo de las noches que pobladas de recuerdos encadenan mi soñar" ilustra cómo las noches pueden tornarse un infierno para quienes enfrentan problemas psicológicos, sociales, espirituales y de salud física. Las vivencias y los recuerdos pueden perjudicar el sueño, encadenándolo o perturbándolo.

Pensemos, por ejemplo, en una persona que ha sufrido abusos: muchas veces, le teme a la noche, le teme a cerrar los ojos y no saber si esa noche se encontrara en sueños con la figura o el rostro de aquel abusador, teme apagar la luz porque no sabe si otra vez su cerebro mediante una ilusión deformara un objeto o una percepción, haciéndole creer y sentir que hay alguien parado junto a su cama, debajo de su cama o dentro del armario, personas víctimas de robos nocturnos que debido al Trastorno de Estrés Postraumático no pueden dejar de revivir el episodio del robo y cerrar los ojos es un desafío o personas que no tienen el poder de "controlar" sus pensamientos y de repente, juegan a dejar su mente en blanco pero cuando se dan cuenta ya están de nuevo pensando y repensando aquello que les afecta. Ese temor, esos miedos, esa falta de control es una forma de vulnerabilidad, y la vulnerabilidad es una herida que pide ser sanada. Con frecuencia, la búsqueda de esa sanación se encarna en el consumo de alcohol, drogas, sexo, apuestas u otras conductas que, en apariencia, permiten conciliar el sueño.

Sin embargo, aún no hemos definido qué es la vulnerabilidad en sí misma; estamos rodeándola, dándole un contexto para comprender por qué la vulnerabilidad es una búsqueda de cura, una carencia que busca completarse.

A veces, al igual que en la imagen de portada, creemos encontrar esa forma geométrica perfecta que nos falta. Nos aferramos a las palabras que nos gusta oír, no necesariamente a las que necesitamos. Buscamos soluciones fáciles y rápidas. Sentimos una sensación de poder al pagar a alguien para que resuelva nuestros problemas, por ejemplo a aquella persona que a cambio de dinero realizara un amarre que hará que vuelva nuestra persona amada, también encontramos satisfacción cuando alguien nos mira fijo en persona o TV mediante y relata problemas que nos identifican tanto que llegamos a pensar que, por alguna fuerza mística, esa persona que no nos conoce nos está hablando exclusivamente a nosotros. Nos decimos que no fue casualidad haber sintonizado ese canal esa noche. No advertimos que el 90% de las personas que están viendo ese canal pasan por lo mismo. Sin embargo, nos reconforta creer que ese mensaje es solo para nosotros, que algo más grande nos eligió y que, de alguna manera, ese algo puede llenar nuestro vacío.

Veamos un ejemplo de las frases típicas de este tipo de programas:

- *“Usted que en este momento está sin dormir”* (Gran parte de la audiencia de la madrugada, por lógica, padece insomnio).
- *“Usted que tiene pensamientos de suicidio”* (Siguiendo la misma lógica, muchas personas despiertas a estas horas enfrentan pensamientos intrusivos).
- *“Usted que está llorando por un desamor”* (De nuevo, es un mensaje que apela a una situación común en la audiencia nocturna).

Para no ser reiterativos, agreguemos algunos mensajes sueltos que suelen identificar a la mayoría de las personas que no duermen por la noche a causa de sus problemas y se agrupan en: “Problemas en el amor, problemas financieros, problemas en la familia, adicciones...”. Estos temas comunes apuntan directamente a las heridas que nos hacen vulnerables y que muchas veces buscamos sanar a través de soluciones rápidas o promesas vacías.

## **Vulnerabilidad**

En la mitología griega, la historia de Aquiles nos ofrece una poderosa metáfora para comprender la vulnerabilidad humana. Aquiles era un guerrero casi invencible, ya que su madre, la diosa Tetis, lo había sumergido en las aguas del río Estigia con la intención de hacerlo completamente inmortal. Sin embargo, lo sostuvo por el talón, una pequeña parte de su cuerpo (el talón) que quedó expuesta y desprotegida. Con el tiempo, esta única zona vulnerable se convirtió en el punto que causó su muerte tras ser alcanzado por una flecha. Esta historia ilustra de forma simbólica el concepto de la vulnerabilidad. Así como el agua del Estigia representaba la protección divina que falló en una parte esencial, nosotros también cargamos con "talones" desprotegidos. En nuestra vida cotidiana, la vulnerabilidad se manifiesta en aquellas áreas donde falta algo esencial: la seguridad emocional, la estabilidad económica, la salud mental o las redes de apoyo. No importa cuán fuertes o preparados estemos, siempre habrá un lugar donde algo esencial esté ausente o incompleto. Desde una mirada antropológica, la vulnerabilidad se asocia a la condición humana misma, ya que las personas, por naturaleza, están



expuestas a riesgos derivados de la convivencia social, el medio ambiente y la finitud de la vida. Esta perspectiva reconoce que la vulnerabilidad no es un estado transitorio, sino una condición inherente al ser humano. Todas las culturas han desarrollado formas de protegerse ante esta condición, ya sea mediante la creación de normas, rituales o instituciones que buscan mitigar los riesgos.

En el ámbito de la psicología, la vulnerabilidad se entiende como la susceptibilidad de una persona a experimentar daño emocional o psicológico. Esta perspectiva se centra en la interacción entre factores internos y externos. Por ejemplo, algunas personas pueden ser más vulnerables debido a experiencias previas de trauma, una baja autoestima o la ausencia de redes de apoyo. Sin embargo, la psicología también destaca que reconocer la vulnerabilidad puede ser el primer paso hacia la autorreflexión y la búsqueda de ayuda, facilitando así procesos de reparación y fortalecimiento emocional.

Lejos de ser una debilidad, reconocer la vulnerabilidad nos permite comprender nuestra condición humana. Esta "falta" no es sinónimo de defecto, sino una parte inherente de la experiencia de vivir. La vulnerabilidad nos conecta con los demás, nos hace más conscientes de nuestras necesidades y nos impulsa a buscar estrategias de protección y autocuidado. Asumir que no todo está bajo control es un acto de valentía, no de fragilidad.

En este sentido, podríamos preguntarnos: ¿Cuál es nuestro talón de Aquiles? Identificarlo no significa debilitarse, sino observar dónde está la carencia y qué necesitamos para afrontarla. Este proceso de reconocimiento nos abre la posibilidad de fortalecer nuestra capacidad de afrontamiento, así como de pedir asistencia y construir vínculos que nos sostengan. La vulnerabilidad, entonces, no es la simple "falta de

algo"; es también la puerta hacia el crecimiento personal y la conexión con los otros.

Los invito a que reflexionemos con una actividad. Tomen lápiz y papel o, si prefieren, respondan mentalmente las siguientes preguntas. Si la respuesta es "sí", sumen 1 punto. Si la respuesta es "no", se asigna 0 puntos. Al final, el número obtenido será un referente de nuestra vulnerabilidad, siendo 0 lo más bajo y 5 lo más alto. Es importante aclarar que esta actividad no es una herramienta terapéutica, sino un ejercicio de pensamiento crítico.

1. ¿Siento que necesito apoyo emocional en este momento de mi vida?
2. ¿He experimentado recientemente una situación de pérdida o cambio significativo?
3. ¿Me cuesta expresar mis emociones o pedir asistencia cuando lo necesito?
4. ¿He tenido dificultades económicas, laborales o de salud que hayan afectado mi bienestar?
5. ¿Siento que mis vínculos afectivos (amistades, familia, pareja) no son del todo estables o seguros y aún así insisto en esos vínculos?

El objetivo no es alcanzar un número "perfecto" ni buscar resultados definitivos, sino tomar conciencia de nuestras áreas de vulnerabilidad y reflexionar sobre ellas. Este ejercicio nos permite identificar posibles aspectos de nuestra vida que necesitan mayor atención o cuidado.

### **Dime dónde te duele para quererte más ahí**

Ya hemos rodeado la idea de la vulnerabilidad y cómo se manifiesta a diario en nuestras vidas. Hemos explorado su significado y comprendido que forma parte de nuestra condición humana. Ahora es momento de dar un paso más allá: reconocer los riesgos de esta

vulnerabilidad y cómo, en algunas situaciones, puede llevarnos a vivir experiencias dolorosas.

La frase que da título a esta sección, *"Dime dónde te duele para quererte más ahí"*, es una expresión cargada de significado. La escuché alguna vez, desconozco su autoría, pero su mensaje quedó resonando en mí. Incluso, la conocí cuando buscaba la forma de comprender más una situación en la que estaba trabajando en un espacio terapéutico de hace unos años. Fue una situación en particular. He cambiado los nombres y algunos detalles para preservar la confidencialidad, si bien tengo la autorización para contarla, prefiero usar la historia con detalles alterados para dar a entender la idea, pero la esencia de la historia permanece intacta.

### **La historia de Julieta y Juan**

Julieta llegó al espacio terapéutico con una mezcla de dudas e incertidumbres. Desde el inicio, su forma de hablar denotaba una lucha interna entre lo que sentía y lo que se permitía aceptar. *"No sé por qué, pero siempre termino justificando a los demás"*, era una frase que no solo repetía si no que mostraba en su conducta. Pero había un detalle, que era que al decir esa frase, su lenguaje no verbal demostraba agotamiento.

Conocía a Juan desde hacía tres años. Al principio, lo describía como "alguien que siempre está cuando lo necesito". Sin embargo, a medida que su participación avanzaba, aparecieron detalles que mostraban otra cara de la relación. Para comprender mejor la situación de Julieta, es importante conocer el origen de su dolor emocional o vulnerabilidad: Julieta había atravesado una relación familiar compleja, marcada por una constante necesidad de aprobación. Durante su infancia y adolescencia, sus logros personales eran minimizados, y las críticas

prevalecían por encima de los reconocimientos. Esta dinámica dejó huellas profundas en su autoestima, generando en ella la necesidad de complacer a los demás para sentirse aceptada.

Esta herida no resuelta se trasladó a sus relaciones adultas, donde la incapacidad para decir "no" se convirtió en una constante. La baja autoestima tiene, entre otras características, la dificultad para establecer límites claros, lo que hace que las personas prioricen las necesidades ajenas por encima de las propias. Juan, consciente de esta vulnerabilidad (tal vez por una personalidad con rasgos psicópatas), la utilizó en su favor. La dependencia emocional de Julieta (vulnerabilidad) se convirtió en la herramienta que él usaba para manipularla, pidiéndole favores constantes bajo la excusa de la cercanía afectiva.

Juan solía pedirle favores que no eran retribuidos de la misma manera. Le pedía dinero "préstame hasta mañana" o le solicitaba que lo acompañara a lugares donde ella no se sentía cómoda, Juan logró que ella dejara su emprendimiento con la excusa de "Yo me voy a encargar, dame tus ahorros que se dónde invertir, vos vas a descansar" lo que fue todo un fracaso. En más de una ocasión, Julieta terminó poniendo sus necesidades en segundo plano para priorizar las de él.

Vale la pena aclarar que no estamos hablando de un pobre Juan que le fue mal en la vida, estamos hablando de un Juan que demostraba ser consciente de la vulnerabilidad de Julieta ¿Cómo nos podemos dar cuenta? Por qué repetía patrones y un patrón repetido es un síntoma, Juan la usaba de diferentes formas, y siempre finalizaba en un pedido de perdón de parte de él, una promesa de "la próxima vez te voy a escuchar y tener en cuenta", un tiempo de "Luna de miel" que hacía olvidar todo lo pasado y luego se repetía la misma conducta en diferentes situaciones.

En una conversación que tuvimos en el grupo, Julieta relató un episodio reciente:

— *"El otro día Juan me pidió que lo acompañara a la casa de un amigo suyo. Me dijo que era algo rápido, pero terminé esperando casi dos horas afuera. Ni siquiera me dio una explicación clara, pero me di cuenta que salió drogado y diciéndome que el dinero que tenía, que yo le había prestado, lo había perdido porque tenía su bolsillo roto. Cuando le reclamé, me dijo 'no seas tan intensa, fue solo un rato y tampoco era tanta plata'. Y al final me sentí culpable por haberle dicho algo."*

— *"¿Y qué sentís ahora al recordar eso?"* le pregunté.

— *"No sé... capaz que estoy exagerando. No quiero ser de esas personas que siempre están reclamando todo."*

Este momento fue clave. Julieta comenzó a vislumbrar un patrón: el de minimizar sus propios sentimientos para evitar el conflicto. Su mecanismo de defensa se basaba en el "pensamiento mágico", esa idea de que si ella era lo suficientemente comprensiva y paciente, tarde o temprano Juan cambiaría.

Los mecanismos de defensa son estrategias que usamos para protegernos de aquello que nos resulta intolerable. Julieta optaba por la negación y la racionalización. Decía frases como "no es tan grave" o "capaz que soy yo la que está exagerando". Este tipo de pensamientos impiden ver con claridad las verdaderas intenciones de la otra persona y perpetúan una dinámica de aprovechamiento.

En más de una oportunidad, yo intente que reflexionemos en la frase que le daba título a esta sección. **"Dime dónde te duele para quererte más ahí"**. Esta frase era como la soga que se utiliza para abrir el telón en un escenario, pero al momento que se jalaba para abrir, sus mecanismos de defensa con mucha fuerza volvían a cerrar el telón,

intentaba a toda costa justificarlo pensando que porque le pedía perdón llorando la *“estaba queriendo más ahí”*

## Mecanismos de defensa

Los mecanismos de defensa surgen de experiencias pasadas, de momentos en los que mostrar nuestra fragilidad nos resultó doloroso. A menudo, nuestra vulnerabilidad ha sido ignorada, ridiculizada o, peor aún, utilizada en nuestra contra (como con Julieta). Este sufrimiento emocional nos lleva, en la mayoría de los casos, a crear barreras protectoras que, aunque en el momento parecen aliviar el dolor, a largo plazo nos aíslan de nuestro propio ser y de los demás.

Uno de los mecanismos más comunes es la desconexión emocional. Al igual que cuando tratamos de apagar una llama para evitar que nos quememos, comenzamos a apagar todas nuestras emociones, incluso las más placenteras. Es como anestesiarnos, como si apagáramos el dolor para no sentir la herida, pero lo que no sabemos es que, al hacerlo, también apagamos la posibilidad de disfrutar, de los momentos de alegría que, aunque fugaces, nos hacen sentir completos.

En este punto, me gustaría ilustrar cómo funciona este mecanismo en un escenario cotidiano, con un diálogo que podríamos encontrar en cualquier parte del día. Imaginemos una conversación entre Ana y Carlos, donde Ana está atravesando un momento de vulnerabilidad y Carlos, en su papel de victimario, no permite que se exprese.

Diálogo:

Ana: *“Carlos, no sé, últimamente me siento bastante perdida. A veces siento que todo lo que hago no tiene sentido y no sé por qué estoy tan triste...”*

Carlos: *“Ay, Ana, ¿no te das cuenta de lo que estás diciendo? Todos tenemos días malos, pero no hay que dramatizar. Basta de quejarte, ya va a pasar. No es tan grave.”*

Ana: *“Sí, pero hay algo dentro de mí que no me deja tranquila. Me siento tan vacía, como si no tuviera dirección en la vida...”*

Carlos: *“Estás exagerando. No seas tan negativa. Hay gente que está mucho peor. Mejor concéntrate en las cosas que tenes, en vez de seguir quejándote.”*

En este diálogo, la negación, la evitación y la minimización son claras.

- Carlos, en su primera intervención, minimiza los sentimientos de Ana con frases como: “No es tan grave” y “No hay que dramatizar”. Aquí se está usando un mecanismo de evitación: en lugar de permitir que Ana explore y procese sus emociones, se las rechaza. La vulnerabilidad de Ana es invalidada, se le dice que no tiene derecho a sentirse de esa manera.
- La respuesta de Ana, donde dice: “Me siento tan vacía, como si no tuviera dirección en la vida”, refleja cómo el dolor de la vulnerabilidad sigue ahí, pero está siendo ignorado. En este momento, Ana se encuentra en un estado de negación de su propia vulnerabilidad, influenciada por la invalidación de Carlos.
- La intervención final de Carlos, al decir: “Hay gente que está mucho peor”, refleja un intento de minimizar lo que Ana está viviendo. Esta frase de Carlos muestra cómo la tendencia a comparar sufrimientos de otras personas busca quitarle peso a lo que está sintiendo Ana, una defensa muy común cuando no se quiere reconocer la vulnerabilidad de otro.

Este tipo de respuestas, tanto de Ana como de Carlos, ilustran cómo los mecanismos de defensa trabajan en las conversaciones cotidianas, sin que muchas veces seamos conscientes de ello. Nos acostumbramos

tanto a negar, evitar o minimizar nuestras emociones, que estas se convierten en una rutina, una forma de autoprotección que, si bien nos da cierta seguridad momentánea, termina desconectándonos de nuestro ser más genuino. En este caso impulsada por otro.

La vulnerabilidad no se trata de eliminar el dolor o la incomodidad, sino de aprender a convivir con ella y trabajarla de forma terapéutica. No es necesario ser "siempre fuerte". Estar bien no implica eliminar las emociones desagradables, sino tener la capacidad de vivirlas de una forma lo más sana y auténtica posible. Y esta capacidad es la que nos permite crecer, no solo como individuos, sino también en nuestras relaciones y en nuestra comprensión del mundo que nos rodea.

#### MECANISMOS DE DEFENSA MÁS COMUNES:

1. Represión - "Prefiero no pensar en eso, no me ayuda."
2. Negación - "No pasa nada, todo está bien."
3. Racionalización - "Ella me trata así porque creció en un ambiente difícil"
4. Proyección - "No soy yo quien está molesto, es él quien siempre se enoja por todo."
5. Desplazamiento - "No puedo gritarle a mi jefe, mejor grito en casa."
6. Sublimación - "No puedo expresar mi tristeza, mejor me pongo a trabajar sin parar."
7. Regresión - "Cuando me siento solo, quiero volver a la casa de mis padres."
8. Formación reactiva - "No me importa, me encanta que me hagan favores todo el tiempo."
9. Aislamiento emocional - "No hablo de mis sentimientos con nadie, no quiero que me vean vulnerable."
10. Compensación - "Si no soy bueno en eso, seré excelente en otra cosa."



## **Julieta y Juan (II): Realicemos una actividad**

Volviendo a la historia de Julieta y Juan, ya habiendo entendido los mecanismos de defensa y como actúan en la vulnerabilidad, creo que ya podemos tener un panorama de la conducta humana como víctima vulnerable y como victimario que se aprovecha de la vulnerabilidad. La frase de "**Dime dónde te duele para quererte más ahí**" muchas veces en un espacio terapéutico puede cumplir una función importante llevando a una persona a la introspección. En el caso de Julieta no se pudo avanzar, lamentablemente es de esas historias que quedaron en parte con un final inconcluso ya que Juan y su manipulación tiro mas fuerte, hoy mientras escribo esto, cuando le pregunte si podía contar esta historia (cambiando nombres) me dijo que esta haciendo terapia en una iglesia, si bien Juan salió de su vida, no pudo salir de su cabeza, le dejo secuelas. Asi que se me ocurrió proponer a quien esta leyendo este articulo que podamos practicar introspección. El ejercicio es fácil, anda a buscar un lápiz y un papel.

La vulnerabilidad no es debilidad; es una puerta hacia el autoconocimiento. Pero, ¿qué pasa cuando otros la ven como una oportunidad para sacar ventaja? Reflexioná con estas preguntas:

1. **¿Hay alguien que me hace sentir culpable o responsable por cosas que no dependen de mí?**

Escribí quién, cómo y con qué frecuencia sucede. ¿Esto te genera malestar o culpa constante?

2. **¿Me siento valorado/a o utilizado/a en las relaciones que mantengo?**

Enumerá tus relaciones más cercanas. Al lado de cada nombre, anotá si sentís que te respetan o solo te buscan por interés.

### 3. **¿Estoy diciendo “sí” cuando en realidad quiero decir “no”?**

Recordá una situación reciente. ¿Por qué aceptaste? ¿Qué miedo o presión te llevó a hacerlo?

### 4. **¿Comparto más de lo que me siento cómodo/a contando?**

Pensá en tus conversaciones habituales. ¿Sentís que confiás en personas que después usan esa información en tu contra?

### 5. **¿Me animaría a poner un límite sin miedo a perder a esa persona?**

Escribí una frase de límite que podrías decir. ¿Qué sentís al imaginarte diciéndola?

Leé tus respuestas. Si notás patrones de incomodidad o sacrificio excesivo, quizás alguien está aprovechándose de tu vulnerabilidad. Recordá: poner límites es un acto de cuidado propio.

## **Vulnerabilidad: La Puerta a Nuestra Fortaleza y Autenticidad**

La vulnerabilidad, lejos de ser un defecto, es una cualidad profundamente humana. El filósofo Friedrich Nietzsche nos permite reflexionar que "Lo que no me mata, me hace más fuerte". Este concepto resuena con teorías psicológicas como la de Carl Rogers, quien en su enfoque humanista enfatizó que aceptar nuestras emociones, incluso las más incómodas, es esencial para alcanzar una vida plena y auténtica.

Cuando gestionamos nuestra vulnerabilidad de forma consciente, dejamos de verla como un enemigo y empezamos a reconocerla como una herramienta que nos conecta con los demás y nos fortalece internamente. Brené Brown, una investigadora destacada en este campo, sostiene que abrazar la vulnerabilidad nos permite experimentar el amor, la creatividad y la autenticidad.

### **¿Cómo se ve esto en la vida cotidiana?**

1. **En las relaciones personales:** Imaginemos que tenés miedo de compartir un error con un amigo cercano. Aunque es incómodo, al hacerlo abrís espacio para la comprensión y profundizás la conexión. Este acto de vulnerabilidad no te debilita; te hace más fuerte al construir una relación basada en la confianza.
2. **En el trabajo:** Puede ser aterrador admitir que no sabés algo frente a tus colegas. Sin embargo, pedir ayuda o reconocer una limitación demuestra valentía y fomenta un ambiente de aprendizaje y colaboración.
3. **Con vos mismo/a:** Aceptar que estás pasando por un momento difícil, en lugar de esconderlo o negarlo, te permite buscar apoyo y enfrentar los desafíos con claridad.

### **El equilibrio entre exposición y cuidado**

El psicoanálisis, desde Freud hasta Winnicott, sugiere que el crecimiento personal surge cuando enfrentamos nuestra fragilidad dentro de un entorno seguro. Esto no implica exponernos sin límites, sino encontrar un equilibrio: ser sinceros con nosotros mismos y con quienes realmente nos valoran.

### **Reflexión final**

La vulnerabilidad no es una grieta en nuestra armadura; es el espacio por donde entra la luz. Gestionarla de manera consciente nos conecta con nuestra esencia y nos permite crecer. Permitite ser auténtico/a, porque en esa autenticidad reside tu mayor fortaleza.

¿Te animás a dar el primer paso?

Cerrando este artículo los invito a través de una canción, cómo las vivencias pueden ser una puerta hacia la fortaleza. "*Latinoamérica*", de Calle 13, es un claro ejemplo de cómo el arte transforma la vulnerabilidad en una fuente de poder y conexión. Esta obra, escrita por René Pérez Joglar (Residente), describe las luchas, dolores y resiliencia

de los pueblos latinoamericanos, poniendo en palabras la fragilidad y la fuerza que coexisten en nuestra historia y nuestra identidad.

Una de sus líneas más impactantes dice:

*"Soy la fotografía de un desaparecido, la sangre dentro de tus venas."*

Con estas palabras, Residente plasma la vulnerabilidad de quienes han perdido seres queridos en contextos de violencia e injusticia, dictaduras y situaciones de violencia. Pero también la fuerza de la memoria colectiva que nos impulsa a resistir y a buscar justicia.

Otra parte poderosa es:

*"Un pueblo sin piernas, pero que camina."*

Aquí, la canción muestra cómo, incluso ante las adversidades más extremas, la voluntad y la resiliencia nos permiten avanzar. Es un recordatorio de que nuestras vivencias más difíciles pueden ser la base para construir algo más grande: una identidad fuerte, auténtica y llena de propósito.

Los invito a escuchar esta canción con atención, permitiéndose conectar con sus propias vulnerabilidades. Porque como bien nos enseña Calle 13, en ellas no solo habita nuestra fragilidad, sino también nuestra mayor fortaleza.

**Gracias por haber leído este artículo, como lo hice en los artículos anteriores los invito a dejar su comentario en el link que dejare a continuación y también los invito a leer nuestros dos artículos escritos anteriormente:**

*1- Maltrato y destrato en instituciones religiosas ¿Porqué aceptamos sin cuestionar?*

*2- Encadenados: Un artículo sobre el amor enfermo.*

**SEGUINOS EN NUESTRAS REDES: C.I.C Formaciones profesionales.  
Y en la web: [www.centrointernacionaldecapacitaciones.com](http://www.centrointernacionaldecapacitaciones.com)**

**Déjanos tu opinión: [PRESIONA AQUÍ](#)**

**Leé nuestros otros artículos: [PRESIONA AQUÍ](#)**