



MÁSCARAS Y VULNERABILIDAD

El arte de dejar de actuar para
empezar a habitarte

TRANSFORM *Arte*

Por Gabo Patitó

© 2026, Gabriel Patitó

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización por escrito del autor.

Este material es para uso personal del lector.



ÍNDICE

¿Cómo usar este ebook?	5
¿Qué es una máscara?	6
El desarrollo de la máscara	7
¿Cómo detectar que estamos usando una máscara?	9
Señales corporales del uso de máscaras	10
Las máscaras de todos los días	10
🧐El fuerte🧐	11
🧐El perseguidor🧐	11
🧐El complaciente🧐	12
🧐El salvador🧐	13
🧐El autosuficiente🧐	13
🧐El gracioso🧐	14
🧐El controlador🧐	14
🧐El exitoso🧐	15
🧐El sabelotodo🧐	16
🧐El que superó todo🧐	16
🧐El indiferente🧐	17
🧐La víctima🧐	17
🧐El perfecto🧐	18
Resumen de máscaras	18
Las máscaras en nuestras relaciones	21
Máscaras en vínculos íntimos	21
Máscaras en el ambiente laboral	21
Máscaras en redes sociales	23
Escenas de la vida cotidiana	23
¿De qué nos protegen las máscaras?	24
Vergüenza	24
El perfeccionismo	25
Riesgos de comprarse el personaje	26
¿Qué es la vulnerabilidad?	27
Cuándo, cómo, dónde y con quién mostrarme vulnerable	28
Creencias que nos alejan de la vulnerabilidad	29
Equilibrio y desarrollo de compasión	30
Ejercicio prácticos	30
1. Inventario personal de máscaras	31
2. El personaje y el verdadero Yo	31
3. Las frases de mis personajes	32
4. Semáforo de la vulnerabilidad	32
5. Versión al 70%	33

6. Mis frases hacia la autenticidad	33
7. De la voz crítica a la aceptación amorosa	34
Preguntas para introspección	35
Material recomendado	37

¿CÓMO USAR ESTE E-BOOK?

Este material puede acompañarte a mirar tus formas de protegerte y tu manera de mostrarte al mundo.

Te invito a que lo leas con calma y disfrute.

No hay algo que esté bien o mal. El objetivo no es que te juzgues o que te desprendas de las máscaras que has utilizado en tu vida.

Yo sigo utilizando máscaras o metiéndome en el papel de un personaje, dependiendo del contexto en el que esté. A veces, me sirve.

Es que hay algunas máscaras, o personajes, que son apropiados para la situación particular que estamos viviendo.

La clave está en diferenciar e identificar en donde puedo mostrar mi ser auténtico y vulnerable.

Ojalá que este recorrido te acompañe a conocerte mejor.

Aviso importante

Este ebook es una guía de desarrollo personal, reflexión y autoconocimiento.

Bajo ninguna circunstancia reemplaza un proceso terapéutico, psicológico, psiquiátrico ni médico.

Si actualmente estás atravesando una situación personal de alto impacto emocional, te sugiero que busques un acompañamiento profesional idóneo para este momento de tu vida.

Capítulo 1

¿QUÉ ES UNA MÁSCARA?

Tómate unos minutos para reflexionar si alguna vez te encontraste en alguna de estas situaciones:

- Diciendo “no pasa nada” cuando en realidad si pasa
- Diciendo “sí” a una propuesta cuando por dentro sabés que querés decir que “no”
- No pidiendo ayuda cuando la estás necesitando
- Simulando una sonrisa cuando algo no te causó gracia o te pareció ofensivo
- Haciendo un chiste para quedar bien
- No animándote a decir “no sé”
- Mostrándote indiferente a una situación que por dentro te está afectando

Y los ejemplos pueden continuar indefinidamente.

Si resonaste con alguna de las situaciones planteadas anteriormente, quiere decir que adquiriste un personaje para transitar ese momento. Y no pasa nada, eso no está ni bien ni mal, ya que, como veremos más adelante, todos necesitamos una máscara que nos proteja o que nos dé un impulso en ciertas ocasiones.

Pero entonces, ¿cuál de todas las versiones que muestra ese personaje soy yo?

Esas distintas versiones son las que conocemos como **máscaras**.

¿Y cómo aprendimos a usar una máscara?

Pues esto se trata algo muy humano: en algún momento de nuestra experiencia aprendimos que mostrarnos genuinamente podía ser inseguro o peligroso.

Y ahí apareció una máscara. Como podemos ver, no surgió para dañarnos ni para engañar al mundo, es más bien una amiga, una aliada. Se construyó porque una parte nuestra necesitaba sentirse a salvo, segura, pertenecer y ser aceptada, evitando dolor e incomodidad.

Entonces, una máscara es una forma de mostrarnos para proteger una parte nuestra que sentimos vulnerable, insegura, rechazada o no aceptada. A veces no aparece de manera consciente, ya que puede tratarse de un mecanismo de acción aprendido. Se muestra en la voz, el cuerpo, el humor, la forma de vestir, la manera de responder, los silencios, la forma de trabajar, cómo seducimos, cómo discutimos o cómo pedimos perdón.

Una máscara flexible puede ser una herramienta social, pero una máscara rígida puede transformarse en una identidad.

El peligro es comprarse ese personaje que creamos para sobrevivir, porque cuando se vuelve automático, nos alejamos de nuestra identidad real.

Este ebook te va a acompañar a reconocer tus máscaras, escucharlas, agradecerles y empezar a elegir cuándo seguir usándolas y cuándo permitirte enseñar la autenticidad que te caracteriza.

 ***El personaje es ovacionado con aplausos, mientras la parte verdadera sigue esperando un simple abrazo*** 

Capítulo 2

EL DESARROLLO DE LA MÁSCARA

Nadie nace con una máscara puesta.

Un bebé no se pregunta si está molestando mucho, si lo que hace está bien o mal o si está siendo demasiado intenso, sensible o demandante. Simplemente se muestra sin filtros: llora, busca, expresa, necesita, pide, actúa libremente.

A medida que nos vamos desarrollando, empezamos a interactuar en el mundo y vamos forjando nuestra personalidad, influenciada por nuestras experiencias vitales y contexto.

Así es cómo aprendemos a interpretar qué emociones son bienvenidas y cuáles incomodan, qué partes nuestras reciben amor y cuáles generan tensión, qué tenemos que hacer para ser mirados y escuchados y qué tenemos que ocultar para no molestar.

Las máscaras pueden formarse por mandatos familiares, experiencias de rechazo, situaciones en las cuales recibimos indiferencia o burlas, necesidad de pertenecer, un castigo por algo que hicimos o dijimos, modelos culturales o heridas emocionales.

Existen situaciones o frases que nos quedan resonando en nuestro interior, generalmente en transparencia, gran parte de nuestra vida y se convierten en una ley interna, sin importar el tiempo que haya transcurrido desde su origen. Algunos ejemplos de estas frases son:

- “No llores, no tenemos tiempo para eso”
- “Tenés que ser fuerte”
- “No hagas problemas, mejor pasar desapercibido”
- “Él es un niño callado y observador, es tan bueno”
- “¡Que sea la última vez que hagas esto!”
- “¡No se te ocurra volver a hacer esto!”

- “¡Pero cómo se te ocurre algo así!”
- “Quédate acá sentado sin moverte, no molestes”

El cuerpo y la mente van aprendiendo que hay cosas que es mejor no hacer, no decir o no mostrar. El personaje que creamos tiene su propia historia.

Detrás del uso de máscaras, se esconde una necesidad humana profunda: **el ser aceptado.**

Toda máscara protege algo muy valioso para nosotros y que en algún momento fue invalidado o rechazado. Quizás protege a un niño interno que fue criticado, una parte sensible que fue ridiculizada, una necesidad que no fue atendida, un deseo que fue juzgado, un enojo que no tuvo permiso o una vergüenza que quedó congelada.

Sea el motivo que sea, **es válido.**

Hay que preguntarle a la máscara “**¿de qué me estás cuidando?**”.

Si arrancás la máscara sin cuidar lo que hay debajo, el sistema interno se defiende más. Por eso el camino para mostrarnos auténticos no es inmediato, no se trata de tomar una decisión abrupta, no es levantarnos un día y decir “ok, ya me saco esta máscara”. Eso sería arriesgado e incluso puede ser dañino y violento. Debemos tenernos paciencia, conocernos, respetar nuestros tiempos, practicar la autocompasión y dar el paso hacia amarnos íntegramente, con todo lo que somos.

 **Cuando una historia es mirada con amor, puede dejar de repetirse como destino** 

Capítulo 3

¿CÓMO DETECTAR QUE ESTAMOS USANDO UNA MÁSCARA?

Lo que dice y hace un ser humano es algo observable, está a la vista.

Pero aquello que piensa y siente no se deja ver, sucede internamente.

Dentro de estos pensamientos y sentimientos se encuentran nuestros diálogos internos y creencias, que pueden ser la clave para distinguir cuándo estamos adoptando un personaje.

Además, las máscaras suelen tener tres capas:

- 1) lo que muestra: estar bien, no necesitar nada, poder solo
- 2) lo que oculta: las emociones verdaderas (enojo, miedo, tristeza, alegría, etc.)
- 3) lo que intenta evitar: no ser aceptado, no pertenecer, rechazo, conflicto, vergüenza, abandono, humillación

¿Qué pienso? ¿Qué siento?	¿Qué hago?	¿Qué beneficio obtengo?	¿Qué costo obtengo?
“No es bueno mostrarme vulnerable”	Muestro que tengo todo bajo control y que nada me afecta	Me siento seguro por un rato	Aparecen el cansancio, el malestar, la sensación de vacío
“Si digo que no, no me van a querer”	Digo que sí aunque esté cansado o no tenga ganas	Evito un conflicto o una conversación	Acumulo resentimiento o cansancio

“Si no sé la respuesta, pierdo valor y quedo expuesto”	Actúo como si entendiera todo y no pregunto lo que no me queda caro	Me protejo de la vergüenza	Pierdo aprendizaje
“Si muestro que estoy triste, voy a incomodar”	Hago chistes o cambio de tema	El vínculo se mantiene liviano	El vínculo no logra profundidad
“Si necesito algo, me muestro débil”	Muestro que puedo con todo	Sostengo imagen de independencia	Me aislo, me agoto, hago en exceso

Sostener una máscara consume energía y tiempo. No solo porque requiere actuar, sino porque una parte se queda vigilando que el personaje no se derrumbe. Es como dejar muchas pestañas abiertas en la mente: una sonríe, otra controla, otra calcula, otra recuerda qué no mostrar, otra tiene miedo a ser descubierta.

Cuidar tu energía no significa desaparecer, aislarte o volverte inaccesible. Significa administrar tu presencia. No todos los espacios merecen tu mundo interno completo. No todos los pedidos merecen tu disponibilidad. No todas las conversaciones merecen tu explicación total.

Capítulo 4

SEÑALES CORPORALES DEL USO DE MÁSCARAS

El cuerpo también refleja la aparición de los personajes.

Las máscaras no viven solo en la mente, también se instalan en el cuerpo, y **el cuerpo no sabe mentir**. Puede aprender a tensarse para parecer fuerte, a sonreír para no incomodar, a hablar rápido para disimular, etc.

La autenticidad no es solo una idea: es una experiencia corporal. Por eso una pregunta poderosa es: ¿cómo se organiza mi cuerpo cuando estoy actuando? ¿Cuáles son las señales corporales más frecuentes?

- mandíbula apretada
- sonrisa automática
- transpiración
- hombros elevados
- pecho cerrado
- dolor de panza antes de hablar
- cansancio después de socializar
- tensión en cuello o espalda
- risa nerviosa
- mirada evasiva

 *Tu cuerpo suele decir la verdad antes que tu discurso* 

Capítulo 5

LAS MÁSCARAS DE TODOS LOS DÍAS

Veamos cuáles son algunas de las máscaras que más reconocemos y utilizamos.

Recordemos que no es un error ni está mal adquirir un personaje ante ciertos eventos. Este apartado muestra las características principales de las máscaras, con el objetivo de hacer consciente su aparición en nuestros intercambios sociales.

Notaremos que muchas de las máscaras tienen verbalizaciones y actitudes similares. Las separamos solo con fines demostrativos, ya que en la vida real es probable que las intercambiemos más seguido de lo que creemos.

El fuerte

Es una persona que resuelve y avanza, pero debajo existe un cansancio, incluso aunque no lo sienta, porque está programada para “seguir” pase lo que pase. No se toma un momento a pensar cómo está porque no tiene tiempo para “eso”.

Cuida su imagen de inmutable porque también se compró su máscara. Eso implica que su contexto la vea como alguien con una fortaleza admirable, que nada ni nadie puede derribarla.

Esta máscara suele aparecer en aquellos que tuvieron que madurar rápido, sostener a otros o aprendieron que mostrar sus sentimientos no era seguro.

La gente puede admirarlos, pero no establecer una conexión íntima, ya que pueden creer que no necesitan nada.

El desafío para este personaje es permitirse conectar con sus emociones, lo que puede llevar a mostrar necesidad de apoyo e incluso deseo de ser cuidado o descansar.

Frases típicas

- “Yo puedo”
- “El show debe continuar”
- “Me arreglo solo”
- “No quiero preocupar a nadie”
- “Peores cosas pasaron”
- “No es para tanto”
- “Alguien tiene que sostener todo”
- “No me afecta”

El perseguidor

A veces, si el personaje del “Fuerte” se excede puede darle paso a un personaje aún más duro: el perseguidor.

Se resalta por ser inflexible, creer que tiene la razón en todo y que no hay nadie mejor que él para resolver, ya que él es el mejor en todo, sin debate alguno.

En ocasiones puede atribuirse el rol de ser “quien tiene que decir la verdad, porque otros no se animan”.

Una de las preguntas que puede hacerse este personaje es: ¿qué es “esa verdad” que tiene que decir? ¿De dónde salió “esa verdad”?

Las personas que interactúan con él pueden tildarlo de soberbio e incluso sentir miedo a ser castigados, lo que provoca que se alejen.

Su principal desafío es mostrarse flexible y abrirse a escuchar nuevos puntos de vista.

Frases típicas

- “Soy el mejor”
- “Para esto, soy crack”
- “Era obvio que vos lo ibas a hacer mal”
- “Déjame a mí”

- “Vas a ver cómo se equivoca”
- “Tendría que habérmelo pedido a mí”

El complaciente

Su ley es decir que “sí” aún cuándo quiere decir que “no”. De esta manera, vive adaptándose a las necesidades de los demás y evitando conflictos, dejándose de lado a sí mismo, y mostrándose siempre disponible.

La gente que conoce a una persona así suele decir “es tan bueno/buena” y piensa que no le molesta nada y que no se enoja nunca.

Cuando esta forma de vivir se hace rutina, la esencia de la persona empieza a desaparecer detrás de la necesidad de agradar, pudiendo invalidar sus emociones, deseos propios y cansancio.

Busca que lo quieran y que lo acepten a base de decir “sí a todo”, temiendo a que lo dejen de querer por rechazar un pedido, una oferta o una propuesta.

¿Qué tiene que aprender? Que priorizar sus necesidades y poner límites también es una forma de amar.

Frases típicas

- “Dale, no hay problema.”
- “Como vos quieras”
- “Me da igual”
- “No importa, de verdad”
- “Prefiero evitar discusiones”
- “No quiero que se enoje”
- “No quiero parecer egoísta”
- “Yo estoy bien con cualquier plan”
- “No pasa nada, yo lo hago”

El salvador

Es un complaciente en potencia.

El salvador vive pendiente de rescatar, ayudar, aconsejar, sostener y solucionar, incluso cuando nadie se lo pidió.

Ayudar y estar para otros puede ser hermoso, pero estar siempre pendiente de los demás suele esconder una necesidad propia.

Cuando el salvador ayuda en exceso a alguien, le está quitando su autonomía.

Necesita aprender que es posible elegir estar disponible para otros, una vez que cumpla con sus necesidades y objetivos personales.

Otro desafío que tiene es aprender a distinguir la diferencia entre alguien que le está contando una situación personal y alguien que le hace realmente un pedido de ayuda o un consejo.

Frases típicas

- “Yo te ayudo”
- “Si no lo hago yo, nadie lo hace”
- “Sé que me necesita”
- “Pobrecito, no puedo decirle que no”
- “Después me ocupo de lo mío”
- “No quiero que sufra”
- “Tengo que estar”
- “No puedo fallarle”

El autosuficiente

El autosuficiente tiene dos superpoderes: puede con todo y no necesita a nadie. Es fan de su independencia y libertad.

Suele ocultar necesidad de vínculo, deseo de apoyo, miedo a depender de otros o a que lo decepcionen.

La autosuficiencia genera autonomía, pero en exceso priva de conexiones genuinas.

Uno de los desafíos para este rol es animarse a pedir ayuda cuando lo necesita, desafiando la creencia de que recibir ayuda te hace menos valioso.

Frases típicas

- “No necesito a nadie”
- “Pedir ayuda me incomoda”
- “Puedo solo”
- “No hace falta que vengas”
- “Nadie lo va a hacer como yo”
- “No quiero deberle nada a nadie”
- “No quiero cargar a otros con mis cosas”
- “Yo resuelvo.”

 El gracioso

También llamada “el alma de la fiesta”, es ese individuo que hace reír y alivia tensiones.

Cuando una situación se torna incómoda aparece un chiste, una ironía o una burla.

El costo es que la gente puede pasar un momento agradable a su lado, pero dudan en confiar en él.

Entonces, el personaje entretiene mucho e incluso genera momentos inolvidables pero la persona puede sentirse sola, sin vínculos profundos.

Frases típicas

- “Bueno, al menos queda como anécdota”
- “No me hagas poner serio”
- “Cambiemos de tema”
- “Soy un desastre, pero con onda”
- “No puedo hablar de esto sin hacer un chiste”
- “Si no me río, me hundo”

El controlador

El controlador necesita saber todo para sentirse seguro: busca anticiparse, ordenar, revisar, decidir, planificar, corregir y supervisar. Se ocupa de los detalles y de que todo salga como desea. Generalmente no concilia y da órdenes.

Debajo de la máscara existe un miedo profundo a la incertidumbre y desconfianza.

El control excesivo cansa y tensiona vínculos, pudiendo hacer sentir a los demás invadidos e insuficientes.

Tiene que aprender a confiar en el curso natural de las cosas y a que la incertidumbre es moneda corriente.

Frases típicas

- “Necesito tener todo claro”
- “Déjame revisarlo”
- “Necesito saber qué va a pasar”
- “Si no lo hago yo, va a salir mal”
- “No confío en que lo hagan bien”
- “A mí me tenés que contar todo”
- “Quiero estar preparado”
- “No me gustan las sorpresas”
- “Mejor tener un plan B, C y D”

El exitoso

Necesita mostrar logros, rendimiento, crecimiento, ocupación, desarrollo y movimiento.

Es una persona que siempre parece ocupada, haciendo algo, no sabe lo que es tomarse descansos y relajarse.

Puede aparecer tanto en personas talentosas como en quienes aprendieron que su valor depende de sus metas alcanzadas.

Convive con la autoexigencia, la necesidad de ser reconocido y el sentirse comparado con otros.

El costo es convertir la vida en currículum, en donde todo lo que hace tiene que servir, rendir, mostrarse o justificarse, ya que descansar puede generarle culpa por sentirse improductivo.

Programar tiempos para actividades recreativas que lo conecten con el disfrute puede serle útil para desenmascarar al personaje.

Frases típicas

- “Estoy a full”
- “Tengo mil proyectos”
- “No puedo frenar ahora”
- “Cuando logre esto, descanso”
- “Tengo que seguir creciendo”
- “No quiero quedarme atrás”
- “Tengo que aprovechar el tiempo”
- “Si no hago algo , siento que pierdo el tiempo”

El sabelotodo

Es el compañero fiel del exitoso.

“No sé” no está en su vocabulario, lo que lo deja expuesto en situaciones en donde por querer ocultar su ignorancia habla sin tener conocimiento del tema.

Aceptar que no tiene que saber todo puede ser un alivio para esta persona.

Frases típicas

- “Sí, sí, entiendo”
- “Eso ya lo sabía”
- “Lo tengo claro”

- “Eso es básico”
- “Yo ya pasé por eso”
- “No me sorprende para nada”
- “Si digo que no sé, voy a quedar muy mal”

El que superó todo

Esta máscara aparece cuando usamos conceptos espirituales para evitar la conexión con nuestras emociones.

Oculto enojo, dolor, deseo, sombra, límites y necesidades humanas.

La luz que niega la sombra no ilumina; por el contrario, encandila.

Frases típicas

- “Ya lo solté”
- “Todo pasa por algo”
- “Si sucede, conviene”
- “No quiero entrar en esa energía”
- “Eso es ego”
- “Hay que vibrar alto”
- “Lo decreto y listo”
- “Seguro es un aprendizaje”
- “No me afecta porque estoy en otro nivel de conciencia”
- “El universo se encargará”

El indiferente

Se muestra distante e indiferente frente a distintas situaciones cotidianas, quizás por no tener recursos para demostrar qué es lo que realmente valora.

La indiferencia puede ser un mecanismo de defensa empleado frente al miedo a necesitar o ser rechazado.

El precio que paga es que los otros pueden pensar que realmente no le importa y se alejen, ya que lo consideran un ser “frío”. La máscara evita la exposición, pero también es una barrera para crear intimidad.

Frases típicas

- “Me da igual”
- “No me importa”
- “Hacé lo que quieras”
- “No estoy enganchado”
- “No esperaba nada”
- “No pasa nada”
- “Ni me afecta”
- “Que haga su vida”

La víctima

La víctima es una persona que regala su capacidad de acción y no ve alternativas para hacer algo distinto frente a situaciones que la desafían, poniéndose a merced del mundo, del gobierno, de la economía, de lo que “los otros” le hacen.

Suele quejarse de lo que “le pasa” y necesita ayuda para hacer todo, ya que “sola no puede”.

Se la suele escuchar en verbalizaciones como “siempre me pasa lo mismo”, “no puedo hacer nada” o “no depende de mí”.

Busca recibir atención, lo que generalmente consigue, pero a cambio de pérdida de autonomía.

Frases típicas

- “Siempre me pasa lo mismo”
- “No puedo hacer nada para cambiar”
- “Nadie me entiende”
- “Todo me sale mal”

- “La vida no me ayuda”
- “No tengo opción”
- “No depende de mí”
- “Soy así por todo lo que me pasó”
- “Todos pueden menos yo”
- “No tengo suerte”

El perfecto

Intenta evitar errores, críticas y exponerse donde no se siente seguro.

Generalmente procrastina en sus proyectos, ya que suele sentir que todavía no está listo o que necesita mayor preparación.

La perfección parece búsqueda de excelencia, pero muchas veces es miedo con traje elegante. Oculta vergüenza, inseguridad y deseo de aprobación-

La vida se posterga porque todo tiene que estar impecable antes de ser enseñado al mundo.

La enseñanza para este personaje es permitirse los errores, abrirse a las opiniones ajenas y entender que la perfección es un concepto subjetivo, comprendiendo que no podemos agradarle al 100% de la población.

Frases típicas

- “Todavía no estoy listo”
- “Me falta prepararme un poco más”
- “No puedo equivocarme”
- “Me da vergüenza mostrarlo así”
- “Tengo que seguir revisándolo”
- “No quiero que me critiquen”
- “Tengo que hacerlo impecable”
- “Mejor espero”

Resumen de máscaras

Máscara	¿Cuándo aparece?	¿Qué protege?	Costo si se vuelve rígida
Fuerte	Cuando mostrarse sensible parece peligroso	La necesidad de apoyo, descanso y contención	Dificultad para pedir ayuda y recibir halagos
Perseguidor	Cuando busca señalar culpables para no quedar expuesto	El miedo, la inseguridad y la sensación de amenaza	Agresividad, violencia verbal o física
Complaciente	Cuando teme mostrar una opinión distinta, un deseo genuino, un enojo o poner un límite	El grupo de pertenencia, la aprobación, la imagen creada de “buena persona” a base de “sí” a todo	Pérdida de propios deseos, acumulación de resentimiento
Salvador	Cuando siente que otro lo necesita y cree que debe hacerse cargo	La necesidad de sentirse útil e importante	Agotamiento, invasión de procesos ajenos y confusión de amor con rescate
Autosuficiente	Cuando pedir ayuda, depender o necesitar a	La necesidad de apoyo, confianza y sostén	Aislamiento, soledad

Máscara	¿Cuándo aparece?	¿Qué protege?	Costo si se vuelve rígida
	alguien se siente riesgoso		
Gracioso	Cuando aparece tristeza, vergüenza, incomodidad o profundidad emocional	La tristeza, la sensibilidad y la necesidad de ser tomado en serio	Uso de humor para escapar y dificultad para profundizar en los vínculos
Controlador	Cuando aparece incertidumbre, ansiedad o miedo a que algo salga mal	La necesidad de seguridad, calma y previsibilidad	Rigidez, desconfianza, exceso de análisis
Exitoso	Cuando siente que necesita destacarse en algo para demostrar su valor	La necesidad de reconocimiento, validación y valoración personal	Identidad atada al rendimiento y descanso con culpa
Sabelotodo	Cuando no saber, preguntar o equivocarse le genera incomodidad	La vergüenza, la inseguridad y la necesidad de sentirse competente	Soberbia y distancia emocional en los vínculos
El que superó todo	Cuando necesita mostrar que ya resolvió todos	La sensibilidad, el dolor pendiente y la	Autoexigencia de estar siempre “bien”,

Máscara	¿Cuándo aparece?	¿Qué protege?	Costo si se vuelve rígida
	sus problemas	necesidad de seguir siendo acompañado	imposibilidad de pedir asistencia
Indiferente	Cuando algo me importa mucho pero mostrarlo me hace sentir vulnerable	El deseo, la ternura y la necesidad de ser elegido	Distancia o alejamiento de aquello que en realidad desea
Víctima	Cuando siente que no tiene alternativas frente a los sucesos de su vida	La impotencia, el enojo y la necesidad de cuidado	Pérdida de protagonismo de su propia vida y queja constante
Perfecto	Cuando equivocarse o ser criticado parece intolerable	La vergüenza, la inseguridad y la necesidad de aprobación	Procrastinación, sobreexigencia

Capítulo 6

LAS MÁSCARAS EN NUESTRAS RELACIONES

Máscaras en vínculos íntimos

Los vínculos activan máscaras porque tocan un set de necesidades humanas profundas: sentirnos amados, pertenecer, ser reconocidos, ser deseados, sentirnos seguros, poder confiar, mostrarnos vulnerables y ser elegidos.

Cuando estamos en pareja puede aparecer la indiferencia para no mostrar necesidad, la fortaleza para no pedir contención, la complacencia para evitar una conversación, el control para no sentir inseguridad o la autosuficiencia para no depender, entre otras cuestiones.

En la familia de origen, también se suelen ver personajes. Algo habitual es que en el nido familiar volvamos al rol que ocupamos desde que tenemos consciencia, al que estamos acostumbrados: el responsable, el rebelde, el que no molesta, el gracioso, el mediador, el exitoso, el que sostiene, etc. Aquí se puede ver cómo hay ocasiones en donde la historia es la que manda: no interactuamos desde nuestro presente, sino desde el papel que ocupamos históricamente en el sistema.

Observá también en tu círculo íntimo. ¿Te ha pasado de ir a la casa de un amigo que cuando se mostraba con sus padres era distinto a como vos lo “conocías”?

Inclusive, pensá en vos mismo: ¿te mostrás igual en todos lados? Si no es así, podrías preguntarte: **¿qué parte de vos no se anima a aparecer con esta persona?**

Máscaras en el ambiente laboral

El mundo laboral puede propiciar el sitio ideal para premiar distintas cualidades que dan paso a personajes conocidos: productividad, esfuerzo, seguridad, competencia, disponibilidad, rapidez, prolijidad, estética y control.

No siempre hay espacio para decir “no sé”, “necesito ayuda”, “estoy aprendiendo”, “ahora no puedo” o “esto me sobrepasa”.

Así es como vamos creando una identidad laboral que nos brinda reconocimiento y gratitud.

Esforzarse, ser detallista, comprometerse, ser responsable y prolijo no está mal, pero la clave es poder distinguir los momentos en los que aparecen señales como el esfuerzo desmedido, el malhumor o el exceso de horas de trabajo. Eso nos permitirá poner un freno y cuidar nuestra energía.

En el siguiente cuadro, se evidencian algunas situaciones que suceden en el campo laboral.

Situación	Respuesta con máscara	Respuesta sin máscara
Un empleado que no entiende una consigna en una reunión	Asiente y simula que tiene todo claro, para no exponer su incertidumbre	“Quiero asegurarme de haber entendido. ¿Podrías repetir la consigna por favor?”
Un líder que se siente inseguro ante un proyecto nuevo	Actúa como un experto absoluto en las interacciones laborales	“También es algo nuevo para mí y estoy aprendiendo sobre la marcha. Acepto cualquier idea que propongan”
Un encargado que tiene que hablar con	Habla duro para demostrar autoridad y	“Me gustaría que me cuentes qué pasó, para

Situación	Respuesta con máscara	Respuesta sin máscara
un colaborador que realizó una acción que perjudicó a la empresa	no se preocupa por lo que le pasó al colaborador en ese momento	poder entenderte y saber qué podemos hacer de acá en adelante para mejorar”
Un empleado que recibe feedback sobre situaciones a mejorar	Se pone a la defensiva y no se hace cargo: “yo no fui”, “no recuerdo”, “debe haber sido otro”	“Gracias. Me sirve escuchar cómo puedo mejorar y contribuir a que todos estemos mejor”
Una persona que quiere presentar una idea nueva	Le resta importancia por miedo a que la critiquen y posterga la presentación	“Tengo una propuesta que puede ser innovadora. Seguro si la vemos entre todos, vamos a poder mejorarla”
Un colaborador que cometió un error en un informe	Trata de ocultarlo	“Detecté este error, ya revisé el impacto que ocasiona. Propongo que lo corriamos así”
Un empleado que te pide más tareas y ya estás saturado	Acepta todo, aunque eso implique dejar de lado compromisos personales	“Puedo tomar esto, pero necesito priorizar. ¿Qué dejamos para después?”
Un empleado que accidentalmente borra	Prepara mentalmente excusas para no	“Necesito contarte algo y me pongo a

Situación	Respuesta con máscara	Respuesta sin máscara
los archivos en los que venía trabajando su jefa, quien tiene que empezar de cero con la tarea	hacerse cargo, si es que se dan cuenta que fue él: un virus que debe haber entrado en su computadora, otro compañero que se equivocó, etc.	disposición para poder resolverlo cuanto antes. Sin querer, borré los archivos en los que venías trabajando. ¿Cómo podemos solucionarlo?"

¿Te encontraste en una situación similar a alguna de las anteriores?

Máscaras en redes sociales

Las redes sociales no inventaron las máscaras, pero les pusieron iluminación profesional y las transformaron en algo cotidiano. Allí encontramos la alfombra roja para construir versiones editadas de nuestra vida: más lindas, exitosas, espirituales, felices, ocupadas, deseables y seguras.

El problema no es mostrar un paisaje lindo, una comida rica, una pareja felizmente casada, un traje elegante. El problema es cuando empezamos a creer que solo esa versión merece ser vista, porque ahí es donde reforzamos el personaje y empezamos a vivir para el afuera, para el qué dirán.

Entonces, no se trata de no mostrar cosas lindas o de exponer nuestra intimidad en las redes sociales para mostrarnos auténticos, sino de comprender que la vida es mucho más que eso que vemos por la pantalla.

Escenas de la vida cotidiana

Situación	Máscara	Respuesta sin máscara
Tu pareja pregunta qué te pasa y respondés “nada”	Indiferente, fuerte	“Me cuesta decirlo, pero algo me dolió”
Un amigo te cancela y hacés un chiste para no mostrar tristeza	Gracioso	“Me puse mal porque tenía ganas de verte”
Tu familia opina sobre tu vida y vos sonreís aunque te invade enojo	Complaciente	“Entiendo que opinen, pero me parece que se están excediendo”
En redes sociales mostrás solo logros aunque estás cansado	Exitoso	“Hoy también estoy aprendiendo a descansar”
No pedís ayuda para no molestar	Autosuficiente	“¿Podés acompañarme con esto? Me vendría bien”
Te equivocás y te castigás mentalmente durante horas	Perfecto	“Me equivoqué, pero puedo reparar y aprender”
Estás mal, pero terminás consolando a todos	Salvador	“Hoy no puedo sostener. Necesito que me escuchen”

Capítulo 7

¿DE QUÉ NOS PROTEGEN LAS MÁSCARAS?

¿Tenemos que deshacernos de las máscaras?

La respuesta es NO.

Porque como ya vimos, las máscaras nos protegen, nos permiten sobrevivir en contextos donde nos sentimos amenazados o donde creemos que no seremos recibidos abiertamente tal cual somos.

Una de las cosas que podemos aprender es a ser estratégicos sobre los eventos en donde necesitamos adquirir un personaje.

Pero antes de llegar a eso, veamos a dos aliados de las máscaras: la vergüenza y el perfeccionismo.

Vergüenza

La vergüenza no dice “hice algo mal”. Va un poco más allá y se mete con nuestro Ser, dice **“hay algo mal en mí”**.

Por eso, cuando nos avergonzamos, nos escondemos, no queremos mostrarnos, evitamos la exposición, porque creemos que hay una falla en nosotros.

La vergüenza ama las máscaras porque las máscaras prometen cubrir aquello que creemos defectuoso.

Por otro lado, la culpa también sostiene máscaras, pero es un poco más liviana que la vergüenza, ya que aparece por **algo que hicimos (o algo que no hicimos)** y no por lo que somos.

Podemos experimentar culpa por distintos motivos: decir que no, descansar, elegir distinto, cambiar, querer algo propio, herir a alguien sin intención, etc.

A veces, la culpa solo significa que estás rompiendo un patrón y animándote a hacer algo nuevo, diferente, y aparece porque el cerebro necesita tiempo para acostumbrarse a la novedad.

Vergüenza	Culpa
Se relaciona con lo que creo que soy, hay algo mal en mí Ser	Se relaciona con lo que hice
Puede llevar a esconderme, callar o atacar, porque “yo soy lo que está mal”	Puede llevar a reparar, pedir perdón y aprender, porque “hice” algo mal
Dice: “yo no soy suficiente”, “yo no sirvo”, “yo estoy mal”	Dice: “esto que hice estuvo mal”, “tendría que haber hecho algo distinto”
Puede transformarse con amor propio, palabras de afirmación, empatía y autocompasión	Puede transformarse con acción responsable

El perfeccionismo

El perfeccionismo generalmente no anda solo, vive acompañado de una voz crítica interna que nos autoboicotea. Es esa voz que transforma cada error en un examen final en donde desaprobamos con el puntaje más bajo. No dice “esto se puede mejorar”, dice “sos ridículo”, “no te van a querer”, “mejor no lo intentes”.

Para acompañarnos a mirarnos con compasión, esa voz necesita dejar de ser un juez crítico humillante y convertirse en colaborador del aprendizaje.

El perfeccionismo no es sinónimo de querer mejorar. Es intentar evitar juicios, críticas o vergüenza mediante una imagen impecable.

Para sanar al perfeccionismo, deberíamos hacernos amigos de la **excelencia**, que nos invita a dar lo mejor de nosotros mismos con las herramientas y recursos que disponemos en el momento presente, sin sobreexigirnos o presionarnos para demostrar nada a nadie.

Perfeccionismo	Excelencia
Vive de la pregunta “¿qué van a pensar de mí?”	Vive de la pregunta “¿cómo puedo crecer?”
Pone el foco en la mirada de otro y en el qué dirán	Pone el foco en el aprendizaje y crecimiento personal
Ante un error, la persona siente que su valor está en juego	Ante un error, la persona se ocupa de aprender de lo sucedido
Produce parálisis, comparación y agotamiento	Produce movimiento, práctica y humildad
Necesita control de la percepción ajena	Acepta que no puede controlar lo que otros pensarán

Riesgos de comprarse el personaje

Ya evidenciamos que usar una máscara puede ser útil en ciertos momentos. Puede ayudarnos a atravesar una situación difícil, sostener un rol, proteger nuestra intimidad o darnos seguridad cuando todavía no nos sentimos preparados.

Las alarmas aparecen cuando dejamos de usar la máscara como recurso estratégico y empezamos a creer que somos ese personaje.

Ahí ya no elegimos cómo mostrarnos: quedamos atrapados en una versión de nosotros mismos que necesita sostenerse todo el tiempo.

Entonces, comprarse el personaje tiene los siguientes riesgos:

- Buscar la perfección: intentar vivir sin errores, sin contradicciones, sin fragilidad. Pero, ¿qué es la perfección? ¿Quién determina qué es perfecto?
- Vivir pendiente del qué dirán: medir cada gesto, palabra o decisión según la posible mirada de los demás.
- Perder autenticidad: actuar según lo que se espera de nosotros y alejarnos de lo que realmente sentimos, queremos o necesitamos. ¿Pero quién dice qué se espera de nosotros? ¿Quién es ese juez?
- Desconectarnos de nuestros deseos: dejar de escuchar lo que nos importa para sostener una imagen aceptable
- Desconectarnos de nuestra esencia: olvidar quiénes somos debajo del rol, del logro, de la simpatía, de la fortaleza o de la aparente calma
- Abandonar objetivos importantes: dejar de intentar, crear, hablar, elegir o mostrarnos por miedo a ser juzgados, criticados o no aceptados
- Confundir aprobación con amor: creer que nos quieren, cuando en realidad están aprobando al personaje que aprendimos a interpretar
- Cansarnos profundamente: porque sostener una imagen permanente consume energía emocional, mental y corporal

Entonces, ¿de qué nos cuidan las máscaras?

Como vimos, las máscaras cumplen una función protectora. Veamos de qué nos suelen proteger:

- Ser rechazados: nos ayudan a mostrar una versión más aceptable para pertenecer
- Ser criticados: intentan evitar el juicio, la exposición o la desaprobación
- Sobrepasar la vergüenza: cubren aquello que creemos que puede ser visto como débil, incorrecto o insuficiente
- Mostrar necesidad: nos protegen del miedo a depender, pedir ayuda o quedar expuestos
- Ser lastimados: funcionan como una barrera cuando sentimos que el entorno no es seguro
- Perder el control: nos dan una sensación de orden cuando hay incertidumbre

- Incomodar a otros: aparecen para evitar conflictos, tensiones o conversaciones difíciles
- Mostrar emociones profundas: tapan tristeza, enojo, miedo, ternura o deseo cuando sentimos que no van a ser bien recibidos
- Sentirnos insuficientes: intentan cubrir la sensación interna de que, tal como somos, no alcanza
- Cuidarnos en ambientes hostiles: en algunos contextos, una máscara puede ser una protección necesaria para cuidar nuestra energía, nuestra intimidad o nuestra seguridad emocional

Capítulo 8

¿QUÉ ES LA VULNERABILIDAD?

La vulnerabilidad suele ser asociada con debilidad o fragilidad, aunque es la que nos lleva a ser libres y a conectarnos con nuestro verdadero Yo. Se trata de la capacidad de permitir que nuestra verdad pueda ser vista por cualquiera sin tener que disimular.

Las máscaras pueden generar admiración, aprobación o comodidad, pero la vulnerabilidad genera algo mucho más poderoso: **intimidad**, y la intimidad es la que nos permite crear vínculos profundos, sanos, estables y verdaderos.

Y esto puede dar miedo porque la intimidad no se controla. Quizás en algún momento de nuestra vida aprendimos que contar lo que sentimos es peligroso, porque nos hicieron daño o no nos cuidaron cómo necesitábamos.

Es importante comprender que si alguien realiza una acción dañina, esa acción habla de los valores de quien ejecuta esa acción, y no de los damnificados.

Por ejemplo, si nosotros contamos algo íntimo a un amigo, y ese amigo luego lo comenta con otro grupo de personas, quizás eso nos provoque enojo o nos lastime. Pero el hecho de que nuestro amigo lo cuente a otros no depende de nosotros, no está bajo nuestro control. Entonces, lo que hizo nuestro amigo no significa que haya algo malo en nosotros ni se relaciona con nuestro Ser, sino con los valores de nuestro amigo, en quien, probablemente, nos costará volver a confiar para compartirle nuestro mundo íntimo.

No todos merecen acceso a nuestro universo interno, a conocer qué nos pasa, qué sentimos, qué pensamos y qué buscamos en la vida. No todos los vínculos tienen la madurez y la consciencia para recibirte cómo a vos te gustaría.

Parte del aprendizaje de la vida es aprender dónde, con quién y de qué manera puedo sentirme seguro para mostrarte genuinamente.

Cuándo, cómo, dónde y con quién mostrarme vulnerable

La vulnerabilidad necesita contexto, intimidad, cercanía.

Como vimos, mostrarse vulnerable con alguien que no sabe cuidar lo que se le comparte puede lastimar, pero cerrar la puerta a todos también empobrece la vida.

Por eso, antes de compartir algo sensible, se puede usar este semáforo para identificar si puedo sentirme seguro de hacerlo.

Color	Tipo de vínculo	Qué compartir	Señales observables
 Verde	Personas que han demostrado cuidado, respeto y confidencialidad	Emociones, miedos, dudas, necesidades, historias personales	Escuchan sin burlarse, no usan tu información en tu contra, respetan tiempos y límites
 Amarillo	Personas con las que hay afecto, pero todavía no suficiente confianza	Partes moderadas, temas no tan sensibles, pequeñas verdades	A veces escuchan, pero pueden aconsejar de más, minimizar o contar lo ajeno
 Rojo	Personas críticas, autoritarias, chismosas, invasivas o emocionalmente inmaduras	Información mínima, cuidada y limitada	Se burlan, invalidan, exponen, compiten con tu dolor o no respetan confidencialidad

Creencias que nos alejan de la vulnerabilidad

Este tipo de creencias son las que nos alejan de mostrarnos vulnerables y auténticos:

- “Si me ven mal, se van a aprovechar de mí”
- “Los hombres no lloran”
- “Hay que mostrarse fuerte”
- “No se puede llorar en público”
- “Nadie puede verte triste”
- “Si digo que algo me importa, pueden usarlo en mi contra”
- “Si muestro interés, pierdo poder”
- “No conviene mostrar entusiasmo”
- “La vida es una lucha”
- “Pedir ayuda me hace quedar inferior”
- “Si muestro lo que siento, me van a lastimar”
- “Si me ven mal, van a pensar que soy débil”
- “Si cuento lo que me pasa, voy a molestar”
- “Si me muestro como soy, me van a rechazar”
- “Si dejo ver mi dolor, me van a tener lástima”
- “Hay que bancársela”
- “El conflicto rompe los vínculos”
- “Si digo lo que me pasa, se arma problema”
- “Es mejor callar para mantener la paz”
- “Si marco un límite, soy egoísta”
- “Si alguien se enoja conmigo, eso significa que hice algo mal”

¿Te encontraste en alguna?

Equilibrio y desarrollo de compasión

Este ebook no busca que nos quitemos ninguna máscara de golpe. Y de eso se trata, ya que no es recomendable hacer cambios abruptos, debido al riesgo emocional que conllevan.

Lo que buscamos es empezar a distinguir cuándo estamos eligiendo, cuándo estamos actuando, cuándo nos estamos cuidando y cuándo nos estamos escondiendo.

La máscara no es nuestra enemiga, pero tal vez ya puedas usarla estratégicamente cuando la necesites. Porque el camino es comprenderlas, agradecerles lo que hicieron por nosotros y aprender nuevas formas de protección que no nos alejen de nuestra verdad.

Recordemos que la vulnerabilidad no nos quita fuerza. Al contrario, nos devuelve autenticidad, intimidad y conexiones profundas, con vos y con los demás.

¿Por dónde podés empezar? Quizás preguntándote cómo te hablás cuando los planes no salen cómo esperabas o tus expectativas no se ven satisfechas. A continuación, te muestro dos formas de reaccionar ante una situación de ese estilo:

Voz crítica perfeccionista	Voz interna amorosa
“No puedo creer que haya hecho eso...”	“Fue incómodo, pero yo no soy eso. Puedo aprender para la próxima”
“Todos se dieron cuenta”	“Quizás algunos lo notaron, pero mi valor no depende de esa escena”
“Mejor no vuelvo a intentarlo, no sirvo para esto”	“Puedo volver a intentarlo, con más recursos y practicando”

🌿 “El precio de ser vos mismo es perder a quienes viven de tu máscara” - Carl Jung 🌿

Capítulo 9

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Estos ejercicios están pensados para que el ebook no quede solo en una comprensión mental y que volvamos a nuestras rutinas como si nada hubiera pasado.

La transformación necesita acción: poner el cuerpo, escribir, conversar y realizar otro tipo de pequeñas acciones sostenidas en el tiempo.

Te invito a que leas los siguientes ejercicios y establezcas un compromiso contigo mismo para llevarlos a cabo.

¡Éxitos!

1. Inventario personal de máscaras

Pregunta	Respuesta
¿Qué máscaras reconozco en mí?	
¿En qué contextos aparecen?	
¿Con qué personas se activa más?	
¿Qué emociones ocultan?	

¿Qué intentan proteger?	
¿Qué costos tienen?	
¿Qué necesitarían para relajarse?	

2. El personaje y el verdadero Yo

Pensá en un personaje que uses habitualmente y completá las siguientes frases:

 Mi personaje es _____

 Mi personaje dice _____

 Mi personaje aparece cuando _____

 Mi personaje teme _____

 Mi verdadero Yo necesita _____

 Una demostración o una acción de autenticidad sería _____

3. Las frases de mis personajes

 Cuando digo “todo bien”, tal vez quiero decir _____

 Cuando digo “no pasa nada”, tal vez pasa que _____

 Cuando digo “me da igual”, tal vez me importa _____

 Cuando digo “yo puedo”, tal vez necesito _____

4. Semáforo de la vulnerabilidad

Completá la última columna del cuadro de acuerdo a lo que resuene con vos para cada color del semáforo.

Podés volver a revisar y rehacer este ejercicio periódicamente.

Color de semáforo	Descripción	Completar
Verde	Personas, situaciones, lugares, contextos en donde puedo	

	ser vulnerable de manera segura	
Amarillo	Personas, situaciones, lugares, contextos en donde puedo compartir cosas íntimas pero con límites	
Rojo	Personas, situaciones, lugares, contextos en donde elijo cuidar mi intimidad	

5. Versión al 70%

Elegí una acción que venís postergando de realizar porque sentís que todavía no está al 100%.

Registrá qué miedo o qué vergüenza aparece. ¿Tiene sustento real o imaginario?

Ahora, pensá cómo sería hacer eso que estás postergando, pero en lugar de que sea al 100%, imaginátele al 70%. ¿Qué tiene de distinto? ¿Qué cambia si le restás ese 30%? ¿Cómo se siente?

Finalmente, establece una fecha para realizar esa acción al 70%.

¿Qué nivel de compromiso tenés con vos mismo para realizarla? Es importante que no te exijas, que te des lugar a lo que sentís, que no te presiones.

Por ejemplo, si necesitás contarle algo íntimo a tu pareja, pero todavía no te sentís totalmente preparado, hacerlo al 70% podría implicar comentarle algo así como: “amor, quería contarte que estoy procesando algo internamente en este momento, pero todavía no estoy listo para compartirlo. Te lo quería transmitir porque siento que sos un gran apoyo para mí y no quería dejarte afuera de cómo me estoy sintiendo últimamente”.

6. Mis frases hacia la autenticidad

Elegí un contexto o una persona frente a la cual desees flexibilizar una máscara que venís usando frecuentemente.

A continuación, pensá en una frase para decir o decirte a vos mismo cuando te encuentres con esa persona o en ese contexto.

La frase que elijas debe ser una frase que te represente, que resuene con vos, con tu historia personal, que te haga sentir algo especial.

Te voy a dar unas frases de ejemplo, pero lo ideal es que esa frase surja de tu Yo más íntimo. Algunas opciones son:

- 🌿 No sé
- 🌿 Necesito que me ayudes
- 🌿 No entiendo esto
- 🌿 No tengo idea de cómo hacer esto
- 🌿 ¿Me podrías explicar...?
- 🌿 Me importa ...
- 🌿 Me cuesta decir esto
- 🌿 No quiero seguir fingiendo cómo si todo estuviese bien
- 🌿 Necesito que me escuches
- 🌿 Necesito pensarlo antes de darte una respuesta
- 🌿 No puedo con todo
- 🌿 Eso me dolió

-  Me sensibilicé cuando ...
-  Tengo miedo
-  No quiero hacer eso ahora
-  Ahora no puedo
-  Ahora no tengo ganas
-  Ahora necesito descansar

7. De la voz crítica a la aceptación amorosa

Recordá una situación en la que sentiste vergüenza, en la que te hayas juzgado, en donde la voz crítica perfeccionista se hizo dueña de la situación.

Luego de eso, convocá a la voz interna amorosa, esa que comprende de vulnerabilidad y que sabe que tu valor no depende de la mirada ajena.

Finalmente, completá las siguientes frases:

 Cuando pasó la situación, pensé: _____

 Si volviera a pasar, me diría a mi mismo que: _____

Capítulo 10

PREGUNTAS DE INTROSPECCIÓN

1. ¿Cuál es la máscara que más usé en mi vida?

2. ¿Qué me permitió esa máscara?

3. ¿Qué me costó?

4. ¿Qué parte vulnerable quedó escondida detrás?

5. ¿Qué emoción me cuesta más mostrar?

6. ¿Qué necesidad me cuesta pedir?

7. ¿Qué límite me cuesta poner?

8. ¿Qué miedo aparece cuando pienso en enseñarme más auténtico?

9. ¿Qué personas son espacios seguros para practicar vulnerabilidad?

10. ¿Qué personas requieren límites más claros?

11. ¿Qué frase digo automáticamente para esconderme?

12. ¿Cuál sería su traducción honesta?

13. ¿Qué deseo estoy ocultando?

14. ¿Qué parte mía necesita permiso para existir?

15. ¿Cuál es el primer paso pequeño que puedo dar?

16. ¿Qué significa para mí habitar mi rostro verdadero?

17. ¿Cómo quiero acompañarme cuando vuelva a usar una máscara?

18. ¿Quién soy?

MATERIAL RECOMENDADO

Lectura

- Brown, Brené: El poder de ser vulnerable
- Brown, Brené: Los dones de la imperfección
- Brown, Brené: Más fuerte que nunca
- Fisher, Robert: El caballero de la armadura oxidada
- Levy, Norberto: La sabiduría de las emociones

Películas y series

- Soul
- El discurso del rey
- Intensamente
- This is Us

Videos

- [El poder de la vulnerabilidad - Brené Brown](#)
- [Escuchando a la vergüenza - Brené Brown](#)

GRACIAS

Antes de irte...

Gracias por permitirme acompañarte por un rato en tu vida.

Espero que este contenido te haya sido útil, que hayas descubierto algo nuevo, que hayas disfrutado, que te hayas desafiado, que conozcas tus posibilidades.

Te deseo muchos éxitos en tu camino.

Recordá que todo está a tu alcance: **confía en vos.**

Nos vemos pronto.

Con cariño,

Gabo Patitó

