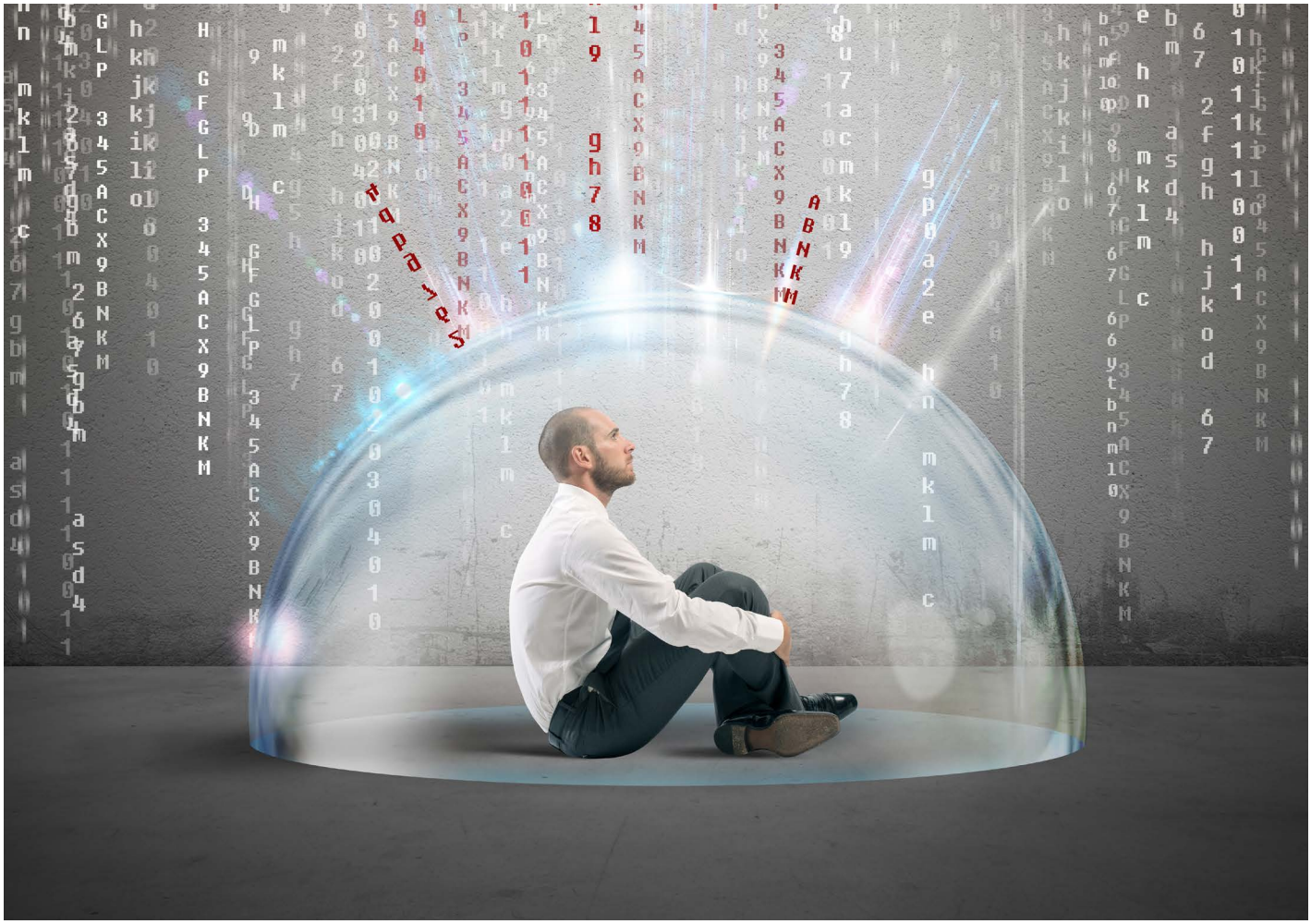
Cómo superar la vulnerabilidad

Montserrat Cama Gual
Socia Fundadora deMegaron Desarrollo Organizacional

La **vulnerabilidad** humana es un factor ligado con la inteligencia emocional. Se considera que una persona es inteligente emocionalmente cuando es capaz de identificar, entender y gestionar las propias emociones y las de los demás. La vulnerabilidad es una sensación, un **sentimiento de minusvalía,** e incapacidad de resistencia ante una amenaza inminente o para reponerse después de una situación de desastre. La vulnerabilidad se relaciona con la inseguridad, la indefensión o la pérdida de bienestar.



Situaciones comunes en que una persona puede sentirse vulnerable

Experiencias emocionales intensas:

- **Pérdida o duelo:** la muerte de un ser querido, una ruptura amorosa, la pérdida de trabajo generan sentimientos de vulnerabilidad.
- **Rechazo o crítica:** sentirse criticado, rechazado, apartado o juzgado por los demás puede afectar negativamente el ánimo de una persona por sentirse expuesta.
- **Relaciones personales:** compartir sentimientos íntimos o secretos con otra persona puede hacer que uno se sienta vulnerable ante el temor de ser juzgado o que no se guarde la debida confidencialidad de lo compartido.

Incertidumbre:

- **Cambios significativos:** como cambio de jefe, cambiarse de ciudad, iniciar un nuevo trabajo o una nueva etapa.
- **Falta de control sobre el futuro:** no saber cómo abordar situaciones desconocidas.
- **Falta de información:** sobre todo ante los cambios, la falta de información produce inestabilidad y vulnerabilidad.
- **Desastres naturales:** inundaciones, huracanes, terremotos, etc.

Efectos de salud:

- **Lesión o enfermedad:** enfrentar problemas de salud repentinos o crónicos hace que una persona pueda sentirse vulnerable.
- **Dependencia:** Depender de otros, no valerse por uno mismo, renunciar irremediablemente a la independencia personal puede aumentar la sensación de vulnerabilidad.

Contexto social y político:

- **Exclusión y discriminación:** sufrir personal o grupalmente actos discriminatorios y de exclusión, provocan vulnerabilidad.
- **Acosos, abusos y violencia de género:** cualquier tipo de acoso sea psicológico, económico o social, son causas de vulnerabilidad.
- **Percepción política del país:** la falta de seguridad sobre el desempeño y orientación política de quienes gobiernan, proporciona vulnerabilidad.

Afectación psicológica:

- **Baja autoestima:** opinión negativa sobre uno mismo, sensación de minusvalía.

- **Compararse con otros:** tiene que ver con la frase: “quien se compara pierde”, produce sensación de insuficiencia.

- **Vulnerabilidad crónica:** personas extremadamente sensibles al entorno, pueden sentirse vulnerables en situaciones reales e imaginarias.

Inestabilidad financiera y social:

- **Situación económica:** problemas económicos, falta de empleo, deudas e incapacidad para cubrirlas.

- **Desigualdad social:** vivir en condiciones de pobreza o bajo recursos limitados produce efectos de gran inseguridad.

Cómo vencer la vulnerabilidad

La sensación de vulnerabilidad **perjudica el bienestar mental y físico de las personas vulnerables.** Merma la sensación de energía, de seguridad personal y crece la ansiedad ante el futuro.

Sugerencias para vencer la vulnerabilidad:

1. **Reflexión profunda** sobre los propios pensamientos y sentimientos. Trata de entender tus emociones sin juzgarte. Empatiza contigo mismo, tienes derecho de sentirte como te sientes.

Te recomendamos leer: Cómo desarrollar inteligencia emocional

2. **Identifica el origen de tu vulnerabilidad:** qué hace que te sientas vulnerable. ¿Qué está sucediendo? ¿A qué le tienes miedo?

3. **Descubre pautas de comportamiento,** aquellas que utilizas cuando te sientes vulnerable y los efectos que esos comportamientos tienen en tu relación con los demás.

4. **Adopta actitud positiva y optimista.** Visualiza un buen futuro para ti más allá de las circunstancias en que te encuentras. Auto motívate utilizando un diálogo interno positivo y retador. Piensa que el 10% es la realidad de las cosas, las circunstancias como tales, y el 90% como la interpretamos.

Te recomendamos leer: Cómo desarrollar resiliencia

5. **Diseña un plan de acción y actúa.** Planea qué puedes hacer ante esta situación y pasa a la acción. Activar la mente y el cuerpo en acciones concretas, ayudan a revertir la sensación de vulnerabilidad, puesto que al “hacer” construimos y aplicamos nuestra creatividad. Nos hacemos cargo de lo que estamos viviendo.

6. **Red de apoyo:** Rodéate de personas que te apoyen y te proporcionen seguridad. Conversar, exponer cómo te sientes es terapéutico; ayuda a ampliar la mente y a generar nuevas expectativas que estimulan la creatividad. Abren espacios hacia un futuro mejor. La red de apoyo puede incluir a familiares, amigos o grupos de apoyo.

La vulnerabilidad es un **autoconcepto del propio estado de ánimo.** Es una interpretación psicológica de una circunstancia provocada por hechos que no podemos controlar y ante los cuales nos sentimos incapaces e indefensos. Sólo la fuerza interior ayudará a percibir el mundo con mayores posibilidades y obtener la fortaleza emocional necesaria que revertirá la sensación de vulnerabilidad.

Si te ha gustado esta nota, nos gustaría saber tu opinión, escríbenos a **contacto@megaron.com.mx,** o visita nuestra página **www.megaron.com.mx**