



---

Eres lenguaje, somos literatura

# ACERCA DE MÍ

# Ángeles Favela

Autora | L. Ciencias de la Comunicación | M.  
Mercadotecnia | L. Psicología  
@literalika @elmundoescribe



**CICLO**  
de lectura

**nest.** 



---

**1 Libera tu magia**

---

Elizabeth Gilbert

---

---

**2 El juego infinito**

---

Simon Sinek

---

---

**3 Los dones de la imperfección**

---

Brené Brown

---

---

**4 Originales**

---

Adam Grant

---

---

**5 Hábitos atómicos**

---

James Clear

---

---

**6 ¿Cuándo?**

---

Daniel Pink

---



BRENÉ BROWN

# *Los dones de la imperfección*

2010

La importancia de abrazar la vulnerabilidad, la autenticidad y la imperfección como camino hacia una vida plena.



LITERÁLIKA



¿Qué te pareció?

comentemos

Brené Brown



# ¿QUIÉN ES?

## Brené Brown

Brené Brown es una investigadora y profesora de la Universidad de Houston y la Universidad de Texas, conocida por su trabajo sobre la valentía, vulnerabilidad, vergüenza y empatía. Es autora de seis bestsellers del New York Times, como El poder de ser vulnerable y Más fuerte que nunca, y sus charlas TED son de las más vistas en la plataforma.

# ***Inicios***

Estudió Trabajo Social en la Universidad de Texas y completó su formación con un máster en la Universidad de Houston.

Ejerce la docencia y trabaja como investigadora en el Graduate College of Social Work de la Universidad de Houston y en la Universidad de Texas en Austin.



# Obra



- ***Los dones de la imperfección (The Gifts of Imperfection):***

Un libro que te guía a vivir una vida plena abrazando tu propia identidad.

- ***Más fuerte que nunca (Rising Strong):***

Explora cómo recuperarse de las caídas y afrontar los desafíos con resiliencia.

- ***Desafiando la tierra salvaje (Braving the Wilderness):***

Se enfoca en la importancia de la verdadera pertenencia y el coraje de ser uno mismo.

- ***Atlas del Corazón (Atlas of the Heart):***

Mapea las conexiones humanas y el lenguaje de las emociones para entender la experiencia humana.

- ***Frágil (Daring Greatly):***

Aborda el poder de la vulnerabilidad para vivir una vida más auténtica y valiente.

- ***Creía que solo me pasaba a mí (I Thought It Was Just Me (but it isn't)):***

Habla sobre la verdad del perfeccionismo y el sentimiento de inadecuación.

- ***Atraverse a lo grande (Daring Greatly):***

Este es otro título para "Frágil", centrándose en cómo la vulnerabilidad transforma las áreas de la vida.

## **Aporte de Brené Brown**

*Propone que la verdadera plenitud no surge de intentar ser perfectos ni de vivir bajo las expectativas externas, sino de cultivar el coraje, la compasión y la conexión.*



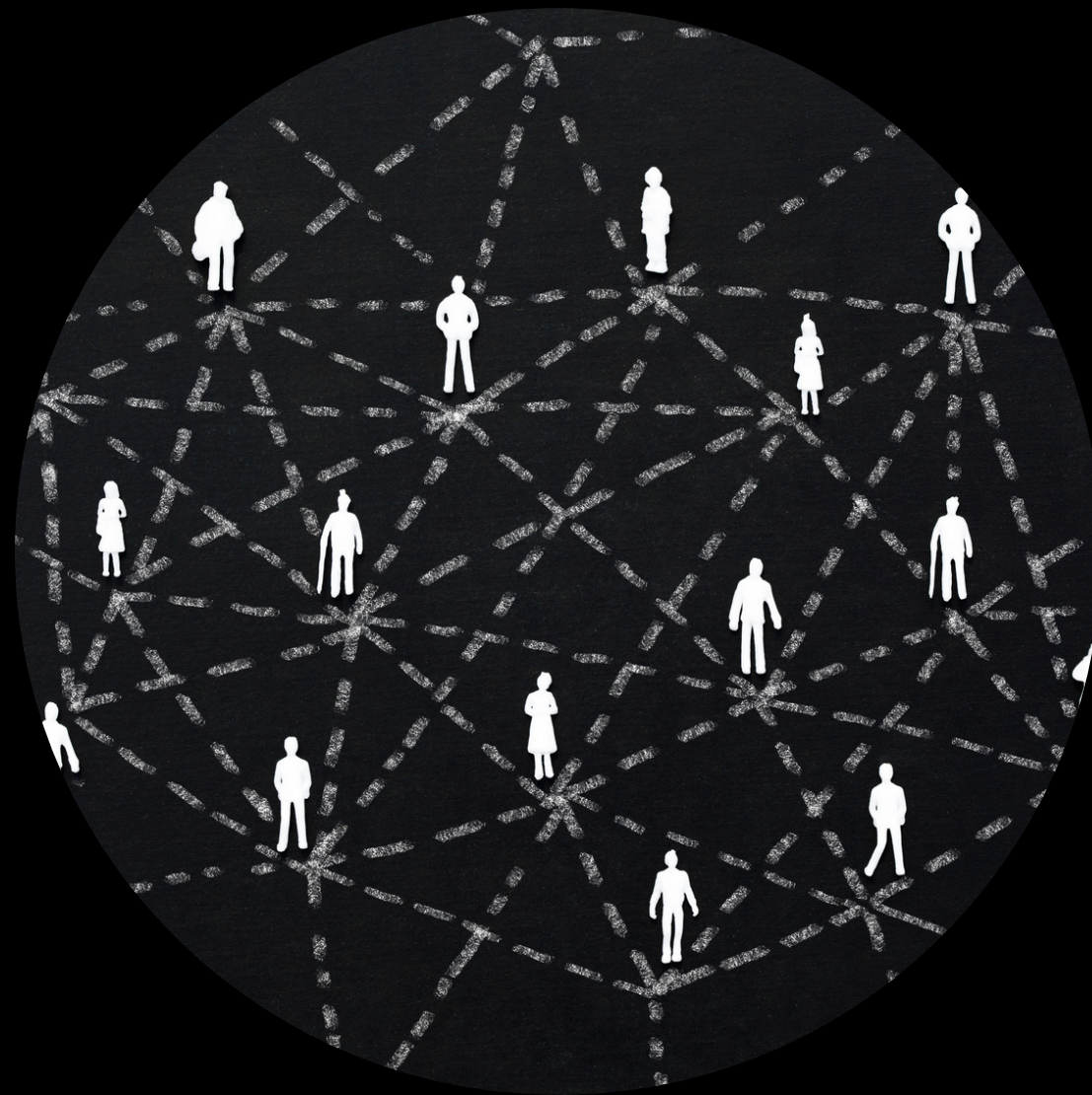
# ¿Dónde radica el poder de un ser humano?

*Comprender la conexión que existe entre los límites, la responsabilidad, la aceptación y la compasión me ha convertido en una persona más bondadosa. **B. Brown***



## LOS MITOS DE LA PERFECCIÓN

- La perfección es un mecanismo de defensa contra la vergüenza y la crítica.
- Buscar aprobación constante nos desconecta de nuestra autenticidad.
- La clave es aceptar que "soy suficiente tal como soy".



# **CORAJE, COMPASIÓN Y CONEXIÓN: LOS DONES DE LA IMPERFECCIÓN**



*Cuando somos capaces de dejar a un lado la opinión del resto de la gente y admitimos nuestra historia, conseguimos acceder a la sensación de merecimiento innato y así tomamos conciencia de que somos válidos tal y como somos, y de que merecemos que nos amen y sentir que pertenecemos.*



Somos válidos ya...  
*no si... ni cuando...*



*La vergüenza es básicamente el miedo a no ser dignos de amor*



*Perfeccionismo no es lo mismo que esforzarse por dar el máximo.*

*Perfeccionismo no es sinónimo de mejora personal.*



## Resiliencia a la vergüenza

- Comprenden la vergüenza y reconocen qué mensajes y expectativas la desencadenan.
- Practican la consciencia crítica, para lo cual cotejan con la realidad los mensajes y expectativas que afirman que ser imperfecto es lo mismo que ser inadecuado.
  - Se acercan a las personas en las que confían y comparten con ellas sus historias.
  - Hablan de la vergüenza; utilizan la palabra vergüenza, cuentan cómo se sienten y piden lo que necesitan.



No se trata de cambiar quiénes  
somos, sino de dejar de ser  
quienes creemos que  
“deberíamos” ser.



## **10 palabras clave para la plenitud:**

*autenticidad, autocompasión,  
resiliencia, gratitud, intuición,  
creatividad, descanso, calma, trabajo  
significativo y alegría espontánea.*



*¿En qué momentos de mi vida profesional trato de proyectar perfección en lugar de autenticidad?*

*¿Cómo me hablo a mí mismo cuando cometo errores: con crítica o con autocompasión?*

*¿Qué tanto cultivo la gratitud y la alegría en lo cotidiano de mi trabajo?*

*¿Estoy construyendo vínculos laborales basados en confianza y conexión o en apariencias y control?*

*¿Cómo podría aplicar la vulnerabilidad como fortaleza en mi rol de liderazgo?*



*La esperanza no es una emoción, sino una forma  
de pensar o un proceso cognitivo.*



# DAR

**Deliberación**

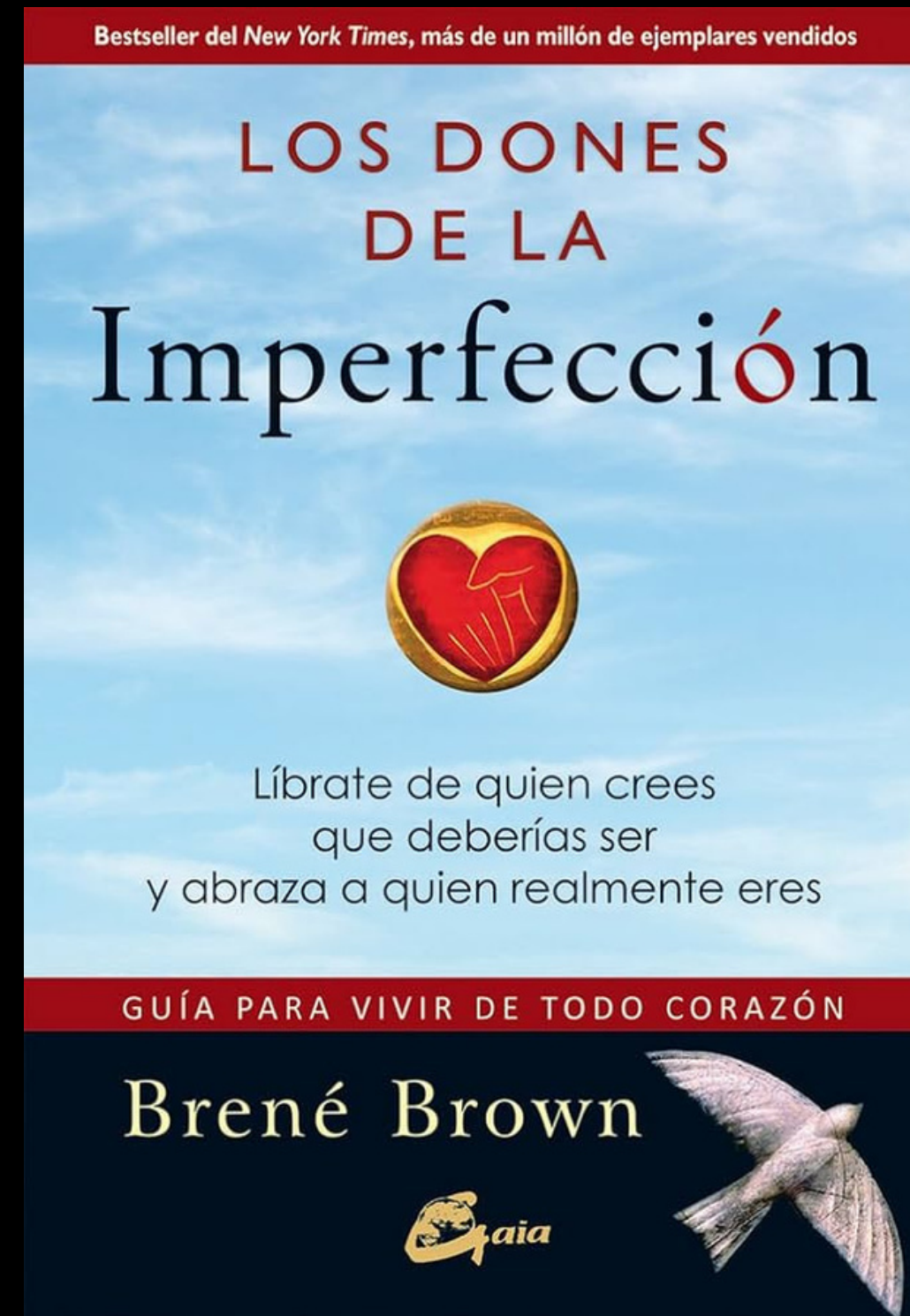
**Abrirse a la inspiración**

**Responder activamente**



# LOS DONES DE LA IMPERFECCIÓN

BRENÉ BROWN



LITERÁLIKA



 ¿Cómo te vas de la sesión?