

TED por Brené Brown

Diabetes y Vulnerabilidad

Brené Brown estudia la conexión humana: nuestra capacidad para empatizar, pertenecer y amar. En esta conferencia, ella comparte una visión de su investigación, una que la envió en una búsqueda para conocerse a sí misma y para entender a los demás. Vea el discurso de Brené y usa las siguientes preguntas para orientar tus pensamientos sobre cómo la vulnerabilidad desempeña un papel en tu relación con la diabetes.

Conexión: ¿Cómo ha influido la diabetes en tu capacidad de conectarte con otras personas (de manera positiva, negativa o neutral)? *Por ejemplo: tener diabetes realmente unió a mi familia. O no quiero que mis amigos se enteren acerca de mi diabetes, así que a veces me siento solo cuando tengo que ___ para el manejo de la diabetes.*

¿Qué crees que podría ayudar a mejorar la forma en que te conectas con los demás?

Vergüenza: ¿Alguna vez has sentido que no eras lo suficientemente bueno o te has sentido destrozado, llevándote al miedo de desconexión? ¿Cuáles son algunos ejemplos?

Plenitud: ¿Crees que estás viviendo tu vida actual plenamente? ¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo tú o alguien cercano a ti demuestra coraje, compasión y conexión?

¿Qué razones tendrías para vivir la vida de una manera más plena?

Somos indiferentes: Piensa en cómo has sido indiferente a tu vulnerabilidad relacionada con tu diabetes. Describe cómo y por qué.



Hacemos cierto lo incierto: ¿Puedes dar un ejemplo de tu necesidad de hacer cierto lo incierto?
¿Ha visto esto con tus proveedores de atención médica o dentro del sistema de salud?

Somos perfeccionistas: Piensa en cómo se te ha enseñado a manejar tu diabetes. ¿Cómo te ha afectado la necesidad de ser perfecto o tener "números perfectos"?

Pretendemos: ¿Cómo has pretendido esconderte o protegerte de tus vulnerabilidades relacionadas con tu diabetes (por ejemplo, mentiste acerca de los niveles de glucosa en la sangre, tomando unas "vacaciones de diabetes" o fingiste que no tenías diabetes al comer)?

¿Cuál fue tu lección más importante de este video?

¿Qué te afectó más y por qué?

¡Recuerda siempre que eres suficiente!

Source: https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability?language=en

