

Guía de aprendizaje

Vulnerabilidad, límites y responsabilidad personal

Reconocer el deseo, la culpa y las ganas de huir permite abandonar la sobreexigencia, devolver responsabilidades ajenas y acompañar desde una vulnerabilidad humilde y honesta.

Antes de ver el vídeo

¿Qué sabes ya de este tema? ¿Qué deseas comprender o aplicar?

Preguntas de integración

1. ¿Qué responsabilidad no te corresponde sostener?
2. ¿Qué cambia cuando admites cómo te sientes?
3. ¿Cómo se acompaña desde la humildad en vez de la exigencia?

Capítulos

00:00:00 · Nombrar el deseo oculto

00:05:11 · Devolver responsabilidades

00:10:22 · Admitir las ganas de huir

00:15:33 · Reconocer culpa y lealtad

00:20:45 · Atravesar la vulnerabilidad

00:25:56 · Soltar la sobreexigencia

00:31:07 · Servir sin saberlo todo

00:36:19 · Reconocer lo que es