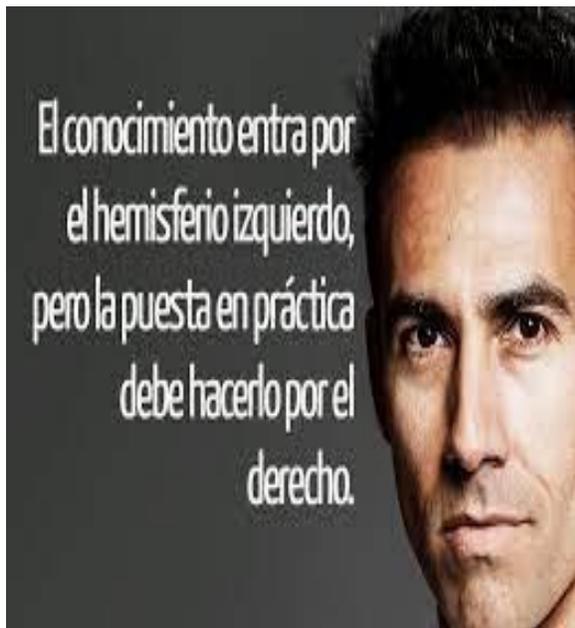


# Psicólogo de una [Universidad al Oeste de Georgia](#) pregunta: si responde "sí" a cualquiera de estas preguntas, estará "más seguro emocionalmente que la mayoría"

- ✓ Las personas emocionalmente seguras se sienten empoderadas, confiadas y seguras. Viven auténticamente y se apegan a sus propios valores y creencias, incluso cuando hacerlo puede perjudicar a los demás.

Por [Lázaro Castillo Jr.](#)



La psicología positiva explica que las personas emocionalmente seguras tienen la capacidad de escuchar otros puntos de vista sin reaccionar de manera agresiva. Son capaces de comprender la realidad de la otra persona de manera empática, flexible y sin prejuicios, incluso cuando hay desacuerdo.

Como psicólogo formado en La Universidad de Georgia, he visto cómo la seguridad emocional también puede ayudar a las personas a sentir más gratitud por lo bueno de sus vidas, así como a ser más creativas, espontáneas y libres.

Si responde "sí" a cualquiera de estas preguntas, tendrá más seguridad emocional que la mayoría de las personas:

## 1. ¿Puedes escuchar diferentes perspectivas con las que no estás de acuerdo?

Las personas emocionalmente seguras son capaces de escuchar otros puntos de vista sin reaccionar ante ellos de forma agresiva.

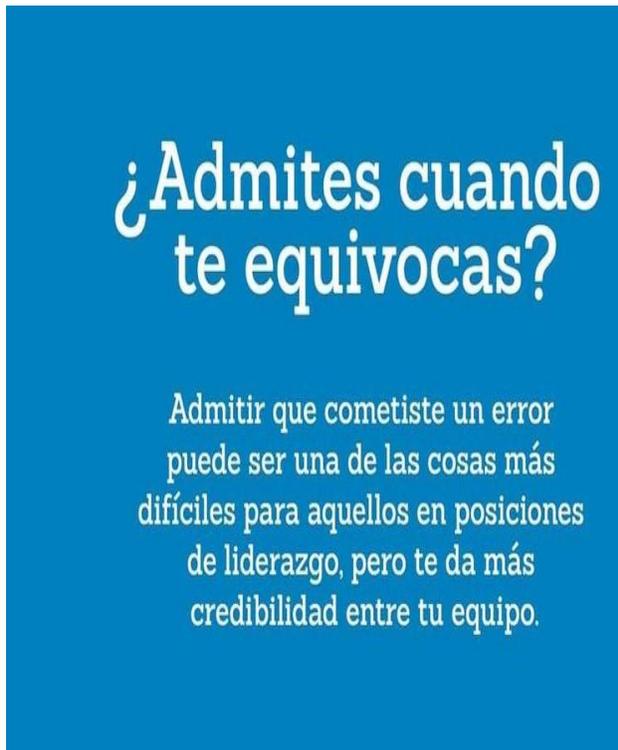
En lugar de ir a la batalla, hay una exploración flexible, empática y sin prejuicios de la realidad de otra persona, incluso en momentos de conflicto y desacuerdo.

## 2. ¿Puedes establecer límites saludables?

La seguridad emocional está asociada a conocerte a ti mismo y poner límites en función de tus valores.

En consecuencia, las personas emocionalmente seguras pueden articular cómo quieren ser tratadas y establecer pautas sobre cómo responderán si no se respetan esos límites.

## 3. ¿Puedes admitir cuando te equivocas?



Todos nos equivocamos a veces, pero puede resultar muy difícil reconocerlo. Las personas emocionalmente seguras pueden reconocer cuando han cometido un error, asumir la responsabilidad y disculparse por sus acciones.

## 4. ¿Conoce sus valores y creencias fundamentales?

¿Es capaz de comunicar su perspectiva de manera respetuosa, incluso cuando otros puedan estar totalmente en desacuerdo?

La seguridad emocional está asociada a ser auténtico, conocer los propios valores y actuar de forma coherente con ellos en todas las situaciones de la vida.

## 5. ¿Puedes expresar emociones negativas con respeto?

Estar seguro emocionalmente significa comunicar sus sentimientos de una manera respetuosa que se centre en su experiencia interna.

A menudo, esto se refleja utilizando declaraciones en primera persona, como "siento" o "pienso", en lugar de culpar a otros por sus circunstancias.

## 6. ¿Puedes aceptar las críticas de los demás?

Recibir comentarios constructivos sin rechazarlos ni arremeter inmediatamente es una señal clave de seguridad emocional.

Significa que tienes un fuerte sentido de ti mismo que toma en consideración las perspectivas y opiniones de otras personas sobre tu manera de abordar las cosas, sin tomarlas como algo personal.

### **7. ¿Te esfuerzas continuamente por cambiar y crecer?**

Las personas más seguras emocionalmente aprecian el viaje de la vida y el proceso de evolución con el tiempo.

No tienen miedo de aceptar el cambio. Encuentran alegría y satisfacción en la idea de aprender y convertirse en la mejor versión de sí mismos.

### **8. ¿Puedes evitar reaccionar impulsivamente?**

Las personas emocionalmente seguras tienden a ser hábiles para elegir deliberadamente sus respuestas ante situaciones difíciles.

De este modo, no suelen ser reactivos ni impulsivos en sus relaciones y pueden expresarse con claridad, incluso cuando están enfadados o molestos.

### **9. ¿Confías en que estarás bien, sin importar los desafíos que se te presenten?**

Las personas emocionalmente seguras saben que la vida puede ser difícil y tienen una aceptación general de que afrontarán las dificultades a medida que se presenten.

También tienen un profundo sentido de gratitud por lo que es importante para ellos, lo que les ayuda a superar los momentos difíciles.

Estar seguro emocionalmente no sólo mejora nuestra salud mental, sino que también nos da la confianza para probar cosas nuevas y expresarnos libremente sin miedo al rechazo. Cuanto más seguros nos sentimos en nuestra propia piel, más libertad tenemos para disfrutar de nuestra vida mientras construimos relaciones auténticas y significativas.

## **Psicología(s)**

1. [Los psicópatas están en todas partes. ¿Estás saliendo con uno? Cuidado y presta atención a estas señales.](#)
2. [Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres](#)