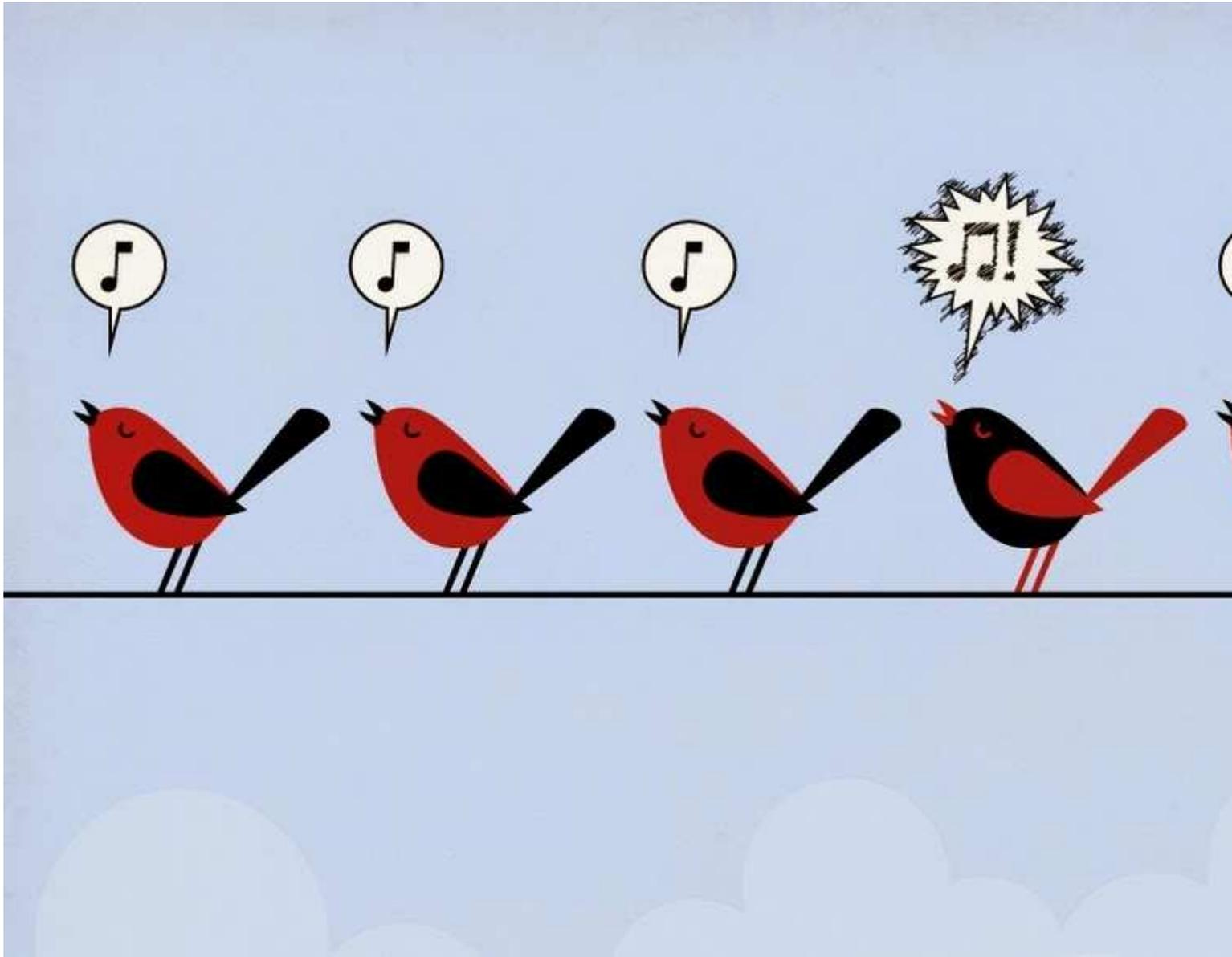


10 signos de que estás creciendo emocionalmente, aunque no lo sepas

[Jennifer Delgado](#)

<http://www.rinconpsicologia.com/2015/05/10-signos-de-que-estas-creciendo.html>



Los proyectos más ambiciosos a menudo son cuesta arriba, demandan una gran dosis de sacrificio y perseverancia. Por eso, es comprensible que perdamos la fuerza y el empuje a mitad del camino. Sin embargo, cuando la desmotivación sienta casa, estamos tentados a abandonar. En ese momento, solo miramos hacia adelante, solo percibimos el camino que nos falta por recorrer y por eso no nos percatamos del trayecto andado. No obstante, a veces es necesario mirar atrás para comprender la verdadera magnitud de lo que hemos alcanzado.

De hecho, a menudo abandonamos nuestros sueños solo porque no somos plenamente conscientes de las cosas que hemos logrado, de los pequeños pasos que hemos ido dando. Cuando nos centramos únicamente en los fracasos, perdemos la motivación y corremos el riesgo de abandonar justo antes de llegar a la meta.

Esto se debe, en parte, a que nuestra sociedad nos ha enseñado a castigarnos por los errores, pero no a recompensarnos por cada logro. En el ámbito del [Crecimiento Personal](#) esta realidad resulta aún más evidente. Nos planteamos cambios trascendentales pero cuando se produce una involución, nos desmotivamos y abandonamos, sin darnos cuenta de todo lo que habíamos logrado. De hecho, muchas personas abandonan la psicoterapia porque no tienen la paciencia necesaria y no valoran los pequeños cambios.

Por eso, de vez en cuando es necesario hacer inventario de lo que hemos logrado. Puede que estés creciendo emocionalmente sin que te hayas dado cuenta.

¿Cuáles son las señales que indican que estás creciendo emocionalmente?

1. Dejas ir las cosas que te dañan

Aprender a dejar ir, centrarse en las cosas que realmente valen la pena y obviar aquellas que nos dañan o molestan, es una habilidad clave para tener éxito y, sobre todo, para alcanzar el equilibrio emocional. Sin embargo, también es una habilidad muy difícil de desarrollar. Por eso, el simple hecho de aprender a reconocer a las [personas tóxicas](#) y saber cómo lidiar con sus comportamientos, sin que generen culpa o ira, ya es un gran paso.

2. Aprendes de los errores

Nadie es perfecto, nadie puede afirmar que nunca se ha equivocado. Por eso, despojarse del [perfeccionismo](#) y aceptar que los errores forman parte del camino y que incluso son valiosos, es un signo inequívoco de que has madurado. Cuando comprendemos las equivocaciones como oportunidades para crecer, cambia por completo nuestra perspectiva y podemos emprender proyectos más ambiciosos sin temor a quedarnos a mitad del camino.

3. Dejas de quejarte

Las quejas suelen ser un agujero negro por el cual se escapa la energía porque no conducen a soluciones sino que tan solo generan un malestar aún mayor que nos hace ver el mundo bajo un prisma gris. Sin embargo, las personas más equilibradas y exitosas no tienen la costumbre de llorar sobre la leche derramada, se ponen inmediatamente manos a la obra e intentan darle la vuelta al problema. Si estás actuando más y quejándote menos, es porque estás creciendo emocionalmente.

4. Celebras el éxito de los demás

Aplaudir el éxito de las personas es una señal de madurez, indica que no les envidias y que comprendes que su éxito no significa que hayas fracasado. Ser capaces de reconocer el trabajo y el esfuerzo de los otros, en vez de lanzar críticas denigrantes, no solo contribuye a crear un buen clima sino que implica un cambio de actitud que te beneficiará.

5. Tus relaciones personales son menos conflictivas

El mundo no es conflictivo, solo hay egos demasiado grandes que chocan entre sí y dan lugar a [conflictos](#) que se podían haber evitado. Parte de la madurez significa dejar de ver las relaciones interpersonales como un campo de batalla en el que hay ganadores y vencidos. Cuando tus relaciones son más fluidas, logras trabajar mejor y te sientes más a gusto, es porque has madurado y has aprendido que es mejor tener paz que tener razón.

6. No temes pedir ayuda

Pedir ayuda no significa ser débil. De hecho, es una señal de fortaleza y confianza en sí mismo. Ninguna persona ha podido crecer y tener éxito aislada, necesita a los demás. Pedir ayuda significa que has reconocido que no puedes lograr algunas cosas por ti solo y que eres lo suficientemente humilde como para reconocerlo y apoyarte en los demás.

7. Has alzado tus estándares

A medida que maduramos, somos más conscientes de lo que queremos y de lo que no estamos dispuestos a permitir. Una persona madura es segura de sí y establece ciertos límites que los demás no deben traspasar. Por supuesto, no se trata de límites caprichosos sino de reglas que te permiten proteger tus derechos como persona y mantener tu equilibrio psicológico.

8. Has aprendido a abrirte emocionalmente

El amor es arriesgado. Amar significa entregarse y, por consiguiente, exponerse a que alguien nos dañe. Por eso, muchas personas temen comprometerse y se cierran cuando alguien se acerca. Sin embargo, cuando maduramos emocionalmente nos damos cuenta de que la mejor apuesta es abrir nuestro corazón. Es cierto que podemos ser rechazados o salir dañados pero habremos vivido, atesorado experiencias y conectado emocionalmente con alguien.

9. No te importa lo que piensen los demás

Es obvio que la opinión de las personas que están a tu alrededor es importante pero, en cierto punto de la vida, estas deben convertirse solo en sugerencias, no en lineamientos que determinen tu vida. La madurez llega cuando eres capaz de convivir con los demás sin dejarte influenciar demasiado por las expectativas que tienen sobre ti, cuando logras encontrar tu lugar en el mundo, un lugar con el que te sientes a gusto y puedes realizarte.

10. Aceptas tus limitaciones y trabajas para mejorar

La madurez emocional no implica desarrollar un positivismo ilusorio. La persona madura es consciente de sus limitaciones, sabe que hay muchas cosas que no puede cambiar o que están fuera de su alcance. Sin embargo, eso no la deprime. Al contrario, le permite focalizarse en las situaciones sobre las cuales puede realmente incidir. De esta forma, es capaz de economizar sus fuerzas y usarlas allí donde realmente puede obtener frutos.

Recuerda que *"la vida no se trata de encontrarte a ti mismo, la vida es crearte a ti mismo"*, según el escritor irlandés George Bernard Shaw.

[Rincón de la Psicología](#) ~ 9:00