

Hábitos que sólo tienen las mujeres con alta autoestima

El Ciudadano · 4 de noviembre de 2015



¿Serías tu amiga si fueras otra persona? Esa puede ser la mejor pregunta para determinar si alguien tiene autoestima o carece de ella, porque agradarnos a nosotros mismos, querernos y sentir seguridad de cómo somos y lo que hacemos es parte fundamental del bienestar humano. Lamentablemente no todos queremos ser como somos y eso provoca que un halo de inseguridades cubra nuestro ser.

Existen diferentes signos que nos hablan de una persona con baja o nula autoestima: caminar encorvadas, hablar con una voz extremadamente baja, no tener metas, objetivos o idea de quién somos en realidad; todas las anteriores, son claves para saber que algo ocurre con el amor propio.

Y así como hay señales claras que indican cuando una persona tiene mala autoestima, también existen otras que dicen todo lo contrario y que nos dejan saber que estamos bien con nosotros por dentro y por fuera, que no necesitamos agradarle a los demás o tener la aprobación de otros porque nuestro ánimo no podría ser mejor, tan sólo porque nos sentimos bien con lo que somos.

Existen cierto tipo de características que algunas mujeres comparten y que las ayudan a alcanzar la felicidad de forma más sencilla y no dejar que otros se interpongan en sus metas. Te presentamos algunas

de ellas:

No necesitan una figura masculina a su lado...

Tal como lo decía Virginia Woolf, una mujer necesita una habitación propia, aquella en la que pueda pensar y escribir. Y es que muchas veces vivimos con la idea de que necesitamos tener una pareja, un novio, una amante o esposo que nos haga sentir plenas, que nos apoye incondicionalmente y nos proteja cuando las cosas se vean difíciles, sin tan sólo nos diéramos cuenta del valor que tenemos y la nula necesidad de tener a alguien para ser felices, lograríamos alcanzar la plenitud más rápido.

 Virginia woolf

Pero si la tienen, estarán con un hombre que las ame

Quien tiene alta autoestima busca a una pareja que ame su éxito, sus defectos y equivocaciones. No buscan un competidor ni un admirador, sino una pareja que les diga que estará ahí en las buenas y en las malas. Ellas no tienen miedo de mostrarse tal y como son y quieren que su pareja haga lo mismo.

Objetivos claros

Aquellas que tienen confianza, buscan alcanzar sus metas y sueños sin importar cuan sinuoso o difícil sea el camino. El objetivo que tienen en mente siempre permanecerá claro en su cabeza y no permitirán que algo se interponga, incluidas las personas, un destino difícil o obstáculos que la vida pone, porque el anhelo por alcanzar el sueño es mucho más fuerte.

Concentración

Dicen que las mujeres somos muy buenas para imaginar escenarios imposibles y tal vez sea más cierto de lo que les gusta aceptar. Aquellas que creen en sus capacidades buscan alcanzar sus objetivos con confianza. Esa meta se vuelve un tesoro del que no despegan los ojos, el que buscan alcanzar por más difícil que sean las circunstancias. Las imágenes mentales que tienen sobre su futuro incluyen la anhelada recompensa en sus manos como parte de una ganancia que ya vislumbran suya. Además, consideran que cuando logren alcanzar su objetivo habrán conseguido otras cosas positivas en el camino.

La intención en las palabras

Cada palabra y cada modo de expresarnos les brinda de una intención diferente, y las mujeres lo saben muy bien. Su gesticulación, las palabras que escogen para decir algo, la manera en la que señalan y argumenta sus ideas, no son al azar. Siempre busca realizar oraciones que expresen positividad en lugar de negatividad. Prefieren considerar o pensar en lugar de creer y ven siempre el vaso medio lleno. Un ejemplo perfecto es Christine Lagarde, la directora del FMI, quien asegura, a pesar de lo difícil que ha sido ser mujer por todos los juicios de sus compañeros.

Ser mujer también tiene sus pros, “Creo que puedes escoger entre dos opciones. O volverte resentida, quejarte todo el tiempo de ello y alegar que la gente te critica o te desautoriza porque eres mujer, o sacar ventaja de ello. No hablo de exagerar el lado femenino de las cosas, volverse seductora, desempeñar el papel de la mujer atractiva con tacones; nunca lo he hecho y creo que mi madre se habría horrorizado si lo hiciera, y no quiero que pase eso porque la quería muchísimo. Pero los hombres no te insultan ni les es fácil decirte no cuando les explicas que necesitas más dinero para reforzar la institución y garantizar que pueda hacer su trabajo”, dice.

Escuchan a los demás pero también saben defender su opinión

Las mujeres somos intuitivas, conocemos cómo piensan los demás y nos cuidamos la espalda en caso de ser necesario. Aquellas con buena autoestima son conscientes de lo que los demás piensan y de los pensamientos propios, por lo que saben tener límites claros para evitar peleas sin sentido. Son precavidas con sus ideas y prefieren escuchar al resto antes de mostrar lo que realmente piensan. A pesar de esta labor de reservar sus ideas, no dejan que las propias sean influenciadas si no está de acuerdo con lo que se dice, pero si alguien las hace recapacitar, no niega considerar las opiniones diferentes.

Priorizan su tiempo

Aprovechar cada momento porque el tiempo transcurre sin importar lo que ocurra es un principio que rige su vida. Son conscientes de que la existencia se acaba y que es mejor aprovechar cada instante y cada momento de ella. Dicen que no a los compromisos que no son placenteros para ellos porque ordenan bien sus prioridades, manejan su tiempo para hacer las cosas que verdaderamente les importa.

Entienden que la perfección no existe

Saben vivir con su cuerpo tal y como es, no buscan la perfección porque saben que aferrarse a ella no les hará bien, al contrario, las destruirá lentamente. Ser mujer tiene un encanto infinito en las diferencias, porque éstas las hacen únicas. No buscan un símbolo definitivo de perfección y belleza al cual seguir seguir, simplemente celebran su vida llena de imperfecciones.

Buen sentido del humor

Saben que nada es irreparable o demasiado grave para no encontrar el lado positivo de las cosas. No tiene miedo a explorar y sabe que si se equivoca, también será una buena ocasión para sonreír.

Fuente: [CITRA CLTVA](#)—

Fuente: [El Ciudadano](#)