

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 7 DE SEPTIEMBRE DEL 2015

EL TEMA DE HOY

EL EXCESO DE AUTOESTIMA

La autoestima es uno de los mayores bienes a nivel emocional ya que te hace ser consciente de tu verdadero valor. Eso a su vez, repercute de forma igualmente positiva en tus relaciones personales. En la medida en que tú te quieres a ti mismo, también te consideras una persona interesante que puede aportar cosas buenas a los demás.

Tener una sana autoestima resulta necesario para lograr una vida plena, y desarrollarnos ampliamente tanto desde un punto de vista emocional como personal. Habitualmente, el problema surge cuando la autoestima está baja, por que lleva a comportamientos como una necesidad excesiva de aceptación, pensar que los demás son superiores o más valiosos, etc. **Sin embargo, tan perjudicial para la vida emocional es tener una baja autoestima como lo es tener un exceso de autoestima**, ya que influye negativamente en las relaciones con los demás, dificultándolas y provocando un gran desgaste psicológico en la persona que la sufre. Como todo en la vida, hay que buscar un equilibrio.

El nivel de autoestima debe estar equilibrado y ser realista con las cualidades y limitaciones de la persona. En caso contrario, un nivel de autoestima exagerado puede resultar igual de problemático, tanto para la persona que lo padece como para la gente que le rodea.

Características de una persona con un exceso de autoestima:

Las personas con exceso de autoestima se caracterizan por **ser egoístas, intolerantes, narcisistas, por creerse omnipotentes y totalmente independientes de las personas que les rodean.**

Omnipotencia: Creen que son capaces de hacer cualquier cosa y que no hay nadie mejor que ellos. Ven a todos los demás como inferiores.

Intolerancia: Siempre quieren tener la razón y no admiten que puedan estar equivocados. Además, son muy intolerantes con los errores de los demás.

Optimismo exagerado: Piensan que todo les va a salir bien y que nunca les pasará nada malo.

Están tan seguros de sí mismos que pueden actuar de modo irresponsable y peligroso, ya que no son capaces de evaluar los riesgos.

Narcisismo: Creen que son los más guapos/as, atractivos/as, interesantes, que su cuerpo es perfecto.

Esto les hace creer que resultan irresistibles para los demás y que todos les aman o se sienten atraídos por ellos.

Egoísmo: Creen que merecen tener más que los demás. Además quieren tener lo mejor en todo, no sólo en los objetos materiales, sino también en sus relaciones: la mejor pareja, los mejores amigos, la mejor familia. Esto hace que no permitan ningún fallo y que a menudo se sientan decepcionados por los demás.

Exageración: Hablan demasiado y en un tono de voz muy alto. Les gusta ser el centro de atención y son escandalosos.

Independencia exagerada: Como creen estar capacitados para todo, no toman en cuenta a los demás para ninguna actividad. Creen que no necesitan a nadie.

Competencia enfermiza: Creen que pueden ganar a cualquiera en cualquier actividad y se esfuerzan por demostrarlo. Si fracasan, le echan la culpa a algo externo (la suerte, trampas, la ayuda de más gente. Etc)

Esta actitud prepotente suele hacer que los demás les rechacen, aunque ellos no pueden entender el por qué y suelen achacarlo a la envidia.

Tienen una necesidad continua de que los demás elogien todas sus virtudes.

No hay por qué ser la persona más guapa, ni la más lista, ni la más ingeniosa, ni la más inteligente. No hay por qué ir por la vida pretendiendo ser mejor que los demás. Tan solo se tu mismo. Una autoestima alta te permite ver tus virtudes, pero también tus defectos, te convierte en un ser humano con derechos y responsabilidades. En cambio el exceso de autoestima te hace ser una persona desagradable para los demás.

No te conviertas en una persona que le caiga mal a todos, por que las personas con autoestima exagerada son toxicas para los demás porque quienes los rodean son quienes sufren sus ataques de ira, sus monólogos egocéntricos, sus recomendaciones desde las alturas, su prepotencia, mirada de lástima, o de pena, o de odio, según cómo se hayan levantado ese día.

Las personas con un exceso de autoestima pueden llegar a sufrir trastornos emocionales graves con una clara tendencia a ser maniaco depresivo, debido a que la persona siente que la vida no le compensa como se merece, y dada su escasa tolerancia a la frustración, acaba sintiéndose deprimida.

Para evitar este exceso de autoestima, es aconsejable acudir a un psicólogo que te pueda ayudar a encontrar estrategias que te ayuden a superar los miedos y complejos que te empujan al exceso de autoestima, así como a enfrentarte a las frustraciones y desengaños que te puedan surgir en el día a día.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.