

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 28 DE JULIO DEL 2022**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LAS PERSONAS SOBERBIAS.**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

Detrás de los enfados frecuentes se esconde muy a menudo la soberbia. Son personas que necesitan tener siempre la razón, que no toleran ser contrariados o corregidos y que además son víctimas constantes de su propia frustración. Es importante destacar que, tras la soberbia, se encuentra a su vez el narcisismo, conformando de este modo un tipo de personalidad muy desgastante.

Nos hemos acostumbrado tanto a este tipo de presencias en nuestros entornos que casi sin darnos cuenta hemos acabado normalizando el narcisismo y la soberbia. Lo vemos en las élites políticas, en nuestras empresas e incluso en una parte de las nuevas generaciones.

De este modo, quienes traten a diario con ellos ya estarán familiarizados con sus enfados frecuentes. Tienen poca tolerancia y el orgullo muy alto, de ahí que a la mínima provocación se alteren pierda el control y muestren comportamientos tan comunes como dejar de hablarnos durante un tiempo o sencillamente caer en la descalificación por haberlos contrariado en algún pequeño e insignificante aspecto.

La autoestima en este tipo de personas es muy baja. Sin embargo, ese sentimiento de inferioridad se transforma a menudo en agresividad, cargada de rabia, de despecho y amarga frustración. Detrás de los enfados frecuentes hay un claro problema emocional, de autoestima y equilibrio psicológico.

Nadie puede vivir bajo un estado de enfado crónico, Por ello, si en nuestro entorno tenemos a una persona que de forma constante deriva en este tipo de dinámica, hay algo que debemos tener claro: el problema no lo tenemos nosotros, no somos los causantes de su malestar, el problema, en realidad, lo tienen ellos.

Cuando el enfado se convierte en su manera de ser, nada crecerá a su alrededor. Así mismo, si bajo esta piel está la soberbia y esa personalidad narcisista que todo lo desea controlar y que en todo desea hallar un beneficio, lo mejor que podemos hacer en estos casos es poner distancia y no perder energía confrontándolos.

Los enfados frecuentes, los creamos y están a la orden del día en la vida de muchos adultos. Por tanto, vale la pena invertir tiempo, atención y buenas dosis de afecto en nuestros niños, en esos pequeños que ya desde edades muy tempranas se frustran con frecuencia.

Si conoces a alguien con esta situación recomiéndale que acuda a terapia psicológica para aumentar la tolerancia y ser capaz de convivir mejor con su entorno.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)