

La diferencia entre una persona segura de sí misma y un(a) idiota egocéntrico(a) en busca de aprobación

Si bien pueden parecer similares, la confianza y el egoísmo son fundamentalmente diferentes, y es crucial recordarlo.

Por Lázaro Castillo, Jr.

<https://www.lcastjr.com/>
lcastjr@outlook.com



Existe una fuerte correlación entre el egoísta y el egocéntrico que busca aprobación

¿Se pregunta si podría estar siguiendo la línea entre la confianza y el egoísmo? Esto es lo que necesita saber sobre cómo identificar el egoísmo en usted mismo y en los demás y cómo superarlo, según los terapeutas.

Signos de una persona egoísta o egocéntrica

Lo primero que debe saber: aquellos con egos de gran tamaño solo parecen seguros, pero el acto es un velo delgado sobre una inseguridad profundamente arraigada. Para mantener su inestable autoimagen, las personas egoístas dependen de los demás por completo.

Grace Dowd, terapeuta en Austin, TX, dice que las personas egoístas se alimentan de la validación externa y viven para escuchar a los demás lo grandiosos que son. Debido a que todas sus identidades se enfocan en mantener este ideal, las personas egoístas generalmente no están dispuestas a escuchar o aceptar comentarios negativos; pueden responder incitando al conflicto, ya sea culpando a la otra persona o menospreciándola.

Las relaciones saludables son difíciles, si no imposibles, siempre y cuando alguien sea egoísta. "Si constantemente necesitas estar por encima de otras personas, entonces será muy difícil identificarte y agradar", dice Dr. Erick Dodson, ex profesor de psicología humanista en West Georgia University. Debido a que las personas egoístas están compitiendo constantemente por la mejor posición, es difícil trabajar con ellas en un equipo; incluso podrían abandonar la colaboración por completo para hacerlo ellos mismos.

También es difícil conectarse emocionalmente con una persona egoísta. Incluso si construye algo parecido a una relación, es difícil mantener la confianza cuando alguien constantemente lo menosprecia o ignora sus comentarios. Aquellos con egos descomunales, según Dowd, también son encendedores de gas que culpan a otros por los errores, que también pueden romper las relaciones personales y profesionales.

¿Cómo superar el egoísmo?

Si cree que puede estar avanzando lentamente hacia el egoísmo, comience por hacerse algunas de las siguientes preguntas (y sea honesto en sus respuestas).

¿Se da cuenta de que está quemando puentes con la gente o que es difícil mantener relaciones duraderas?

¿Le resulta difícil aceptar la responsabilidad de sus acciones y con frecuencia se desvía hacia otras personas?

¿Ve el éxito como un juego de suma cero y busca el logro y el reconocimiento por encima de todo?

Si su respuesta es sí a cualquiera de esas preguntas, Dowd dice que es un buen momento para comenzar a hacer algunos cambios en sus pensamientos y acciones.

Kendall Phillips, terapeuta en Deer Park, TX, sugiere trabajar para sentirse más cómodo admitiendo sus debilidades.

"Reconocer las debilidades no significa que tengas defectos, sino que hay áreas de ti mismo en las que te gustaría trabajar", dice. "Utilice sus puntos fuertes para mejorar esas áreas".

También es una buena idea trabajar para encontrar y expresar las cosas que te gustan de otras personas, dice Bognar, y ayudar a las personas que probablemente no te lo agradecerán ni reconocerán por ello. A medida que realiza estos cambios, preste atención a cómo afectan sus relaciones: el impulso positivo puede motivarlo a seguir creciendo.

Dado que el egoísmo a menudo tiene sus raíces en una baja autoestima, Dowd dice que es útil trabajar con un terapeuta para llegar a la raíz de su inseguridad y abordar el problema más profundo. La terapia también ayuda a revelar qué desencadena el comportamiento egoísta y cómo llegar a respuestas más saludables.

"El cambio no ocurre de la noche a la mañana", dice Dodson en uno de sus videos "Pero con apoyo y esfuerzo, puedes pasar del egoísmo a la verdadera confianza, lo que solo beneficiará a tus relaciones".

Lea, además:

[La familia](#)

[Alto al Bulling](#)

[¿Cuánto tiempo debe durar el sexo?](#)

[Ley de la atracción: Mente positiva](#)

[¿Qué significa ser un Estoico?](#)

[El método científico para pillar a un mentiroso patológico](#)

[Psicología Humanista](#)