

Como vencer tu ego

Beto Penhos

INTRODUCCIÓN

“El enemigo no está afuera”

La mayoría cree que sus problemas vienen del mundo:
La competencia, la falta de oportunidades, los jefes, el algoritmo, el sistema.

Pero no.
El enemigo más cabrón que tienes vive dentro.
Tiene tu voz, tu cara y tu nombre.

Ese enemigo se llama ego.
Y su chamba es sabotearte de forma tan elegante que crees que te está ayudando.

El ego te hace creer que ya sabes.
Te hace hablar en lugar de ejecutar.
Te hace inflarte cuando apenas estás empezando,
y te hunde cuando las cosas se ponen feas.

Este manual no es para que seas “más humilde” ni para que te “trabajes”.
Es para que abras los ojos y le quites poder al personaje que se está quedando con tu vida.

Aquí vas a ver cómo opera el ego en sus formas más sutiles,
cómo lo disfrazas de virtud,
cómo te protege de cosas que ya no necesitas evitar,
y cómo poco a poco...
te vuelve sordo, lento y falso.

No hay fórmulas mágicas.
Hay práctica, hay verdad, hay fricción.

Y si tienes huevos (o agallas) para leer esto sin excusarte en cada página,
puede que salgas del otro lado con una versión más real de ti.

No más ruido.
No más poses.
Solo trabajo, dirección y conciencia.

1. EL EGO ES RUIDO, NO REALIDAD

 La trampa:

El ego es esa vocecita que te dice:
“Tú eres diferente. Tú mereces más. Tú estás destinado a algo grande.”
Pero lo que no te dice es que esa idea... no vale nada si no hay acción detrás.

Esa voz no está conectada a la realidad. Está conectada a tus fantasías, tus heridas, tus ganas de validación. El ego quiere saltarse los pasos, quiere el resultado sin el proceso, quiere que te aplaudan sin haber hecho nada real todavía.

 ¿Qué pasa si le haces caso?

- Empiezas a hablar más de lo que haces.
- Empiezas a creerte especial, sin resultados que lo respalden.
- Dejas de aprender, porque según tú ya “sabes”.
- Esperas trato VIP sin haber pagado el precio de entrada.

Ryan Holiday lo dice así:

“El ego es la imagen mental que tienes de ti... y esa imagen normalmente no tiene fundamento.”

 ¿Qué hacer entonces?

- Duda de la voz que te infla. No todo pensamiento que tienes es verdad.
- Cambia “¿Cómo me veo?” por “¿Qué estoy construyendo?”

- Recuerda esto: el ego hace ruido, el trabajo hace eco.
-

 Ejemplo real:

Howard Hughes, millonario, inventor, cineasta. Logró todo... y terminó encerrado en su cuarto, obsesionado con gérmenes, paranoico, solo. ¿Por qué? Porque confundió su genio con omnipotencia. Dejó de escuchar. Se creyó Dios. El ego ganó. Y lo destruyó.

2. EL EGO TE SABOTEA EN TRES MOMENTOS: ASPIRACIÓN, ÉXITO Y FRACASO

Ryan Holiday divide el juego de la vida en 3 fases:

1. Cuando quieres algo.
2. Cuando lo estás logrando.
3. Cuando lo pierdes o te rompes la madre.

Y el ego mete su cuchara en las tres. Vamos uno por uno.

Fase 1: Aspiración - El ego sueña pero no trabaja

Aquí estás emocionado, motivado, con hambre. Pero el ego no quiere ensuciarse las manos. Quiere hablar, no ejecutar.

Frases típicas de esta fase:

- “Yo voy a ser grande” (pero no haces ni lo básico).
- “Este proyecto va a cambiar todo” (aunque no has validado nada).
- “Tengo talento natural” (pero no tienes resultados).

El ego sueña con grandeza, pero no tolera ser principiante.

El que quiere aprender tiene que aceptar verse torpe.
El ego no permite eso. El aprendizaje real lo humilla.

Fase 2: Éxito - El ego se cree invencible

Aquí ya estás logrando algo. Te va bien.
Y justo ahí entra el ego con su veneno:
“Ya lo hiciste.”
“Ya no necesitas mejorar.”
“Ellos deben aprender de ti.”

El ego te desconecta del hambre.
Te vuelve flojo mental.
Y cuando eso pasa, te tumban.

El ego ama la comodidad de saberse ‘alguien’.
Pero la maestría empieza donde termina esa comodidad.

Ejemplo:
John DeLorean, estrella automotriz, rebelde innovador...
Su ego se salió de control. Quiso hacer todo solo.
Terminó con su empresa quebrada y acusado de tráfico de drogas.

Fase 3: Fracaso - El ego no acepta responsabilidad

Cuando la cagas, el ego reacciona:

- Culpa al entorno.
- Culpa a los demás.
- O se deprime, porque “no debería estar pasando esto”.

El ego no quiere aprender. Quiere tener razón.
Y si el fracaso lo pone en duda, se encierra, se victimiza o se enoja.

“La diferencia entre alguien que aprende del fracaso y alguien que se ahoga en él es si su ego está al mando o no.”

El ego es una fuerza que:

- Te infla cuando apenas arrancas.
- Te adormece cuando empiezas a ganar.
- Te sabotea cuando las cosas se tuercen.

Y si no lo ves... te pasa por encima.

3. EL EGO ODI A EL PROCESO

El ego no quiere proceso.

Quiere premio.

Quiere aplauso.

Quiere llegar rápido, sin pasar por donde todos tienen que pasar:
el valle de la mediocridad, la curva de aprendizaje, los errores incómodos.

🌟 El ego no quiere ser aprendiz

Ser principiante incomoda.

Significa que no sabes, que te equivocas, que necesitas guía.

Pero el ego prefiere pretender que ya sabe, aunque se quede estancado.

“El ego no quiere mejorar. Quiere parecer que ya es excelente.”

🧠 ¿Cómo se nota esto?

- Te da pena pedir ayuda.
- Evitas feedback, solo escuchas lo que te hace sentir bien.
- Saltas de proyecto en proyecto sin terminar ninguno (porque cuando se pone difícil, se acaba la ilusión).
- Te obsesionas con la “marca personal” antes de tener un verdadero oficio que te respalde.

 El proceso es lento, sucio y aburrido (pero es real)

Las cosas grandes no se hacen rápido.
Se construyen en silencio.
Día tras día.
Sin gloria, sin likes, sin que nadie vea.

El ego no tolera eso. Quiere glamour, no grind.

 Ejemplo real:

Jordan, antes de ser Jordan, era solo un chavito que no entró al equipo de la escuela.
¿Se ofendió? ¿Se fue a hacer un podcast sobre “lo injusto que es el sistema”?
No.
Entrenó.
Se quedó callado.
Mejóro.
Y luego, habló en la cancha.

El ego se habría quejado.
La disciplina se puso a chamber.

Si odias el proceso, nunca vas a dominar nada.
Vas a vivir repitiendo inicios con entusiasmo... y abandonando a medio camino por frustración.
Todo porque tu ego no tolera la lentitud, el error o no ser el centro de atención.

“El ego busca atajos. La grandeza se construye paso a paso.”

4. EL EGO TE VUELVE SORDO

¿Sabes por qué la gente no mejora?

No porque no pueda.

No porque no tenga acceso.

Sino porque el ego tapa los oídos y dice: “tú ya sabes”.



El ego no escucha. Solo espera su turno para hablar

Cuando el ego está prendido, tú no estás en modo aprendizaje.

Estás en modo demostración.

Quieres que los demás vean lo que sabes, lo que lograste, lo que opinas.

Pero no estás absorbiendo nada nuevo.

Y ahí es donde te frenas.



¿Cómo se nota esto?

- Te cuesta trabajo recibir crítica sin justificarte o defenderte.
- Te molesta que alguien con “menos experiencia” te enseñe algo.
- Escuchas un consejo y piensas “eso ya lo sabía” (aunque nunca lo aplicaste).
- Te rodeas solo de gente que te aplaude, no de quien te confronta.

“Cuando hablas, solo repites lo que ya sabes.

Cuando escuchas, puedes aprender algo nuevo.” – Dalai Lama



La trampa más cabrona: confundir experiencia con sabiduría

Hay gente que lleva 10 años repitiendo el mismo año.

Porque dejaron de escuchar.

Se quedaron con lo que creen que funciona, aunque el mundo ya cambió.

El ego convierte la experiencia en un techo, no en una base.



Ejemplo real:

Napoleón ganó guerras siendo joven, escuchando a sus generales, estudiando.
Pero cuando se sintió invencible, dejó de oír a todos.
Terminó exiliado... dos veces.
El ego apagó su oído y lo mandó al carajo.

Si no sabes escuchar, no vas a crecer. Punto.
El ego te hace pensar que escuchar es perder estatus, pero es al revés.
El que más sabe es el que más pregunta.
Y el que más avanza, es el que más se deja corregir.

“El ego quiere ser el maestro. El sabio sigue siendo estudiante.”

5. EL EGO BUSCA VALIDACIÓN, NO PROPÓSITO

 El ego quiere dopamina, no dirección

El ego no busca sentido.
Busca que te aplaudan.
Quiere que tu vida se vea chingona desde fuera, aunque por dentro estés vacío, ansioso o perdido.

Y lo peor es que cuando lo consigue (likes, logros, aplausos)...
no se siente suficiente.

 Terminas atrapado en un teatro

- Tomas decisiones por cómo se ven, no por lo que realmente quieres.
- Cambias tu voz, tu estilo, tus sueños, con tal de que te den atención.
- Publicas más de lo que vives.
- Hablas más de lo que sientes.

- Y te acostumbras a vivir para afuera.

“La validación externa es como un cigarro: calma por un segundo, pero te va matando lentamente.”

⚠ ¿Cómo sabes si estás ahí?

- No sabes por qué haces lo que haces, solo sabes que “se ve bien”.
- Cuando logras algo, el alivio dura muy poco.
- Tienes miedo de decepcionar, no de fallarte.
- Cambias de rumbo en cuanto algo deja de darte aplausos.

El ego quiere fans.

Tu propósito quiere impacto.

💡 Ejemplo real:

Muchos influencers se sienten miserables.

¿Por qué?

Porque están atrapados en una identidad que les da likes, pero no paz.

No pueden parar. No pueden decir: “esto ya no soy yo”.

Porque el ego no los deja soltar el personaje.

🧭 ¿Y entonces?

- Pregúntate: ¿esto lo haría aunque nadie lo viera?
- Vuelve al principio: ¿qué te hacía sentir vivo antes de que empezaras a “venderte”?
- Cambia “¿me van a ver?” por “¿me voy a respetar?”

“El ego construye fachadas.

El propósito construye cimientos.”

6. LA HUMILDAD NO ES FALSA MODESTIA

 El ego también sabe actuar humilde

Cuidado con esta jugada:

“No, hombre, yo no soy nadie.”

“Pues ahí vamos, haciéndole al cuento...”

“Lo mío es muy básico, la verdad.”

Parece humildad.

Pero muchas veces es inseguridad maquillada, o peor: ego que se esconde para que lo aplaudan por “humilde”.

 La verdadera humildad no es hablar bajito ni minimizarte

Es una postura mental:

- Sabes dónde estás parado, sin agrandarte ni achicarte.
- No necesitas humillarte para sonar sabio.
- Ni inflarte para sentirte válido.

“La humildad real no necesita testigos.”

 ¿Cómo se ve en la práctica?

- Tomas feedback sin sentirte atacado.
 - No presumes, pero tampoco pides permiso para estar.
 - Reconoces que todavía no sabes lo suficiente (y eso no te frena).
 - Sabes lo que vales, sin tener que andar gritando.
-

 Ojo con estos síntomas del ego disfrazado:

- Te haces chiquito para que te carguen.
- Esperas que te digan “no seas tan modesto” (eso ya es manipulación emocional).
- Usas la humildad como excusa para no tomar riesgos.
- Te escondes en frases tipo “yo no soy tan bueno en esto” para evitar la incomodidad de crecer.

💡 Ejemplo real:

George Marshall, general de guerra, arquitecto del Plan Marshall.
Un hombre que pudo tener la gloria, y la rechazó.
Le ofrecieron ser comandante supremo en el Día D.
Dijo: “No es sobre mí. Pongan a quien pueda ejecutar mejor.”
Cero drama. Cero protagonismo.
Éxito sin ego.

La humildad no es rebajarte.
Es saber lo que eres... y lo que aún no.
Y seguir chambeando, sin gritarlo.
Sin miedo a que no te vean.

“La humildad no es pensar menos de ti mismo.
Es pensar menos en ti mismo.” – C.S. Lewis

7. EL EGO COMO ANESTESIA: EVITA EL DOLOR, LA CRÍTICA Y EL CRECIMIENTO

📌 El ego te protege... del tipo de dolor que más te serviría

No quiere que te duela equivocarte.
No quiere que te rechacen.
No quiere que te corrijan.

¿Solución del ego?
Te hace evitar lo incómodo.
Pero lo incómodo es donde está el fuego que te forja.

🧠 El ego busca consuelo, no transformación

- En vez de entrenarte, te da excusas.
- En vez de enfrentarte, te da culpa.
- En vez de sostener la incomodidad, te da drama emocional para distraerte.

El ego dice “me están atacando”,
cuando en realidad solo te están confrontando.

⚠ El problema: te vuelve frágil

Porque si todo te lastima...
si cada opinión te rompe...
si cada corrección te ofende...

¿Cómo vas a crecer?

Si necesitas que todo el mundo te trate con guantes de seda,
el mundo real te va a tronar.

💡 Ejemplo real:

Elizabeth Holmes, fundadora de Theranos.
No toleraba que le dijeran que algo no funcionaba.
El ego le hizo crear un imperio basado en negación.
Terminó en juicio, caída pública y cárcel.
Todo porque no quiso aceptar el error a tiempo.

🔧 ¿Cómo sales de esta?

- Aprende a sostener crítica sin convertirla en ataque personal.
- Deja de usar tu pasado o tu trauma como escudo para no evolucionar.
- Recuerda: el dolor bien usado es una escuela brutal, no un castigo.

“Si el ego está al mando, cualquier corrección se siente como humillación.”
“Si tú estás al mando, la misma corrección se vuelve poder.”

👊 Conclusión de esta tanda:

El ego te “protege” del dolor...
pero también te protege de la mejora.
Te anestesia tanto que te pierdes el fuego que te pule.
Y sin ese fuego, sigues siendo una versión sin afilar de ti mismo.

“No hay crecimiento sin fricción. Y no hay fricción si todo lo ves como ofensa.”

8. ¿CÓMO LE GANAS AL EGO? NO CON FUERZA... CON PRÁCTICA

🧹 El ego no se mata. Se barre todos los días.

No existe el “ya superé mi ego”.
No hay iluminación permanente.
No hay fórmula mágica.

Hay práctica.
Disciplina.
Y honestidad brutal.

💡 ¿Cómo se ve eso en la vida real?

1. Haz el trabajo aunque nadie te vea.
Si necesitas público para moverte, no estás comprometido, estás actuando.
2. Di menos, ejecuta más.
Cada vez que quieras presumir algo, pregúntate: ¿esto lo digo porque es útil... o porque quiero validación?
3. Agradece las correcciones.
Cada persona que te corrige (bien o mal) te está mostrando una zona que no habías visto.
4. Reconoce tus límites sin rendirte.

Saber que no puedes algo hoy no es igual a que no lo puedas mañana. El ego lo confunde.

5. Rómpete, pero no te rompas.
Deja que la vida te zarandee. Pero no te conviertas en mártir. Aprende y vuelve más fino.

⚠ Lo más cabrón:

No es que el ego quiera joderte.
Es que quiere protegerte...
de cosas que ya no necesitas evitar.

El rechazo, el error, el ridículo.
Todo eso es combustible si lo usas bien.
Pero el ego no lo sabe.
El ego solo quiere que no sufras.

“El ego es un niño asustado que quiere controlar tu vida adulta.”

💣 Ejemplo final:

Abraham Lincoln perdió más elecciones de las que ganó.
Fue humillado públicamente.
Pero seguía apareciendo, ajustando, escuchando.
Lo que lo hizo grande no fue su talento...
fue su capacidad para no tomarse personal los madrazos del camino.

👊 Conclusión final:

No se trata de matarte el ego.
Se trata de reconocerlo, verlo actuar y no dejar que mande.

Cada vez que lo detectes y actúes desde otro lugar, ganaste.
Aunque sea una batalla chiquita.
Aunque nadie te vea.

“El ego quiere fama.
Tú quieres paz.”

No confundas el ruido con el rumbo.”

POSTDATA: EL MANIFIESTO ANTI-EGO

(Lo imprimes, lo pegas, o lo grabas en tu cabeza)

REGLAS PARA NO DEJARTE DOMINAR POR EL EGO

1. Hazlo aunque nadie te lo aplauda.
 2. Agradece cuando te bajan del pedestal. Mejor ahora que cuando estés más alto.
 3. Calla más. Observa más. Aprende más.
 4. No te defiendas de todo. No todo es ataque.
 5. Repite: “no soy especial, pero puedo ser útil”.
 6. Cuando te arda una crítica, obsérvala antes de pelearla.
 7. Si te sientes el más chingón... estás por cagarla.
 8. Ten un oficio que te respalde, no solo una narrativa.
 9. No confundas visibilidad con valor.
 10. Haz las cosas por convicción, no por aplauso.
-

FRASES TIPO “PUÑO EN LA CARA” (Para grabártelas)

- “El ego es experto en sabotaje disfrazado de autoestima.”
 - “No necesitas validación para hacer lo correcto.”
 - “El ego quiere ser admirado. Tú quieres ser real.”
 - “Tu opinión sobre ti no es más valiosa que tus actos.”
 - “Nadie se cae desde el suelo. Pero el ego te sube a una escalera imaginaria.”
-

MINI CHECKLIST DIARIA

Preguntas que cortan el ego a diario como navaja:

- ¿Hoy hice algo que no se vio pero me acercó a lo que importa?
- ¿Estoy evitando algo porque “me haría ver mal”?

- ¿Qué parte de mí quiere figurar más que servir?
 - ¿Estoy diciendo la verdad o editándome para agradar?
 - ¿A quién escuché hoy que me confrontó en serio?
-

 EJERCICIO CONCRETO - "MATAR AL EGO POR UN DÍA"

Haz esto una vez por semana:

- Pide feedback incómodo de alguien que no te idolatre. Cero defensas.
 - Publica algo sin cuidar cómo te hace ver. Que sea útil, no estético.
 - Ayuda a alguien sin que lo sepa nadie.
 - Reconoce públicamente un error sin justificarlo.
 - Haz una tarea aburrida, bien hecha, sin atajo ni drama.
-