





# PROYECTO DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

Jóvenes y Desarrollo-España

---





# Proyecto de Vida

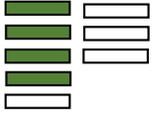
*Cita con mi Futuro*

**FASE 1/2 Participantes**

Sesión 4/8 = **MI POTENCIAL**

- Causa-efecto
- Autoestima vs. ego
- Conclusiones => acción





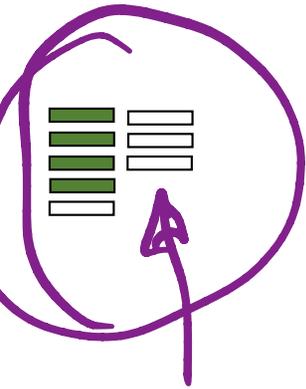
**Sesión #1 = FOCO**

**Sesión #2 = MIS CREENCIAS**

**Resumen sesión #3 = MI SUEÑO**

- Meditación con San Pedro
- Lista de deseos
- Video: El Poder de una Visión
- Nuestra mayor fortaleza (Emil Coué)
- Mapa del Tesoro
- Compromiso/apoyo





## Qué nos espera en esta sesión #4 = MI POTENCIAL

- Causa-efecto
- La autoestima
- Definiendo mi potencial
- Deseo aprender/evolucionar





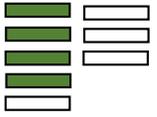
# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1/2 Participantes  
Sesión 4/8 = **MI POTENCIAL**

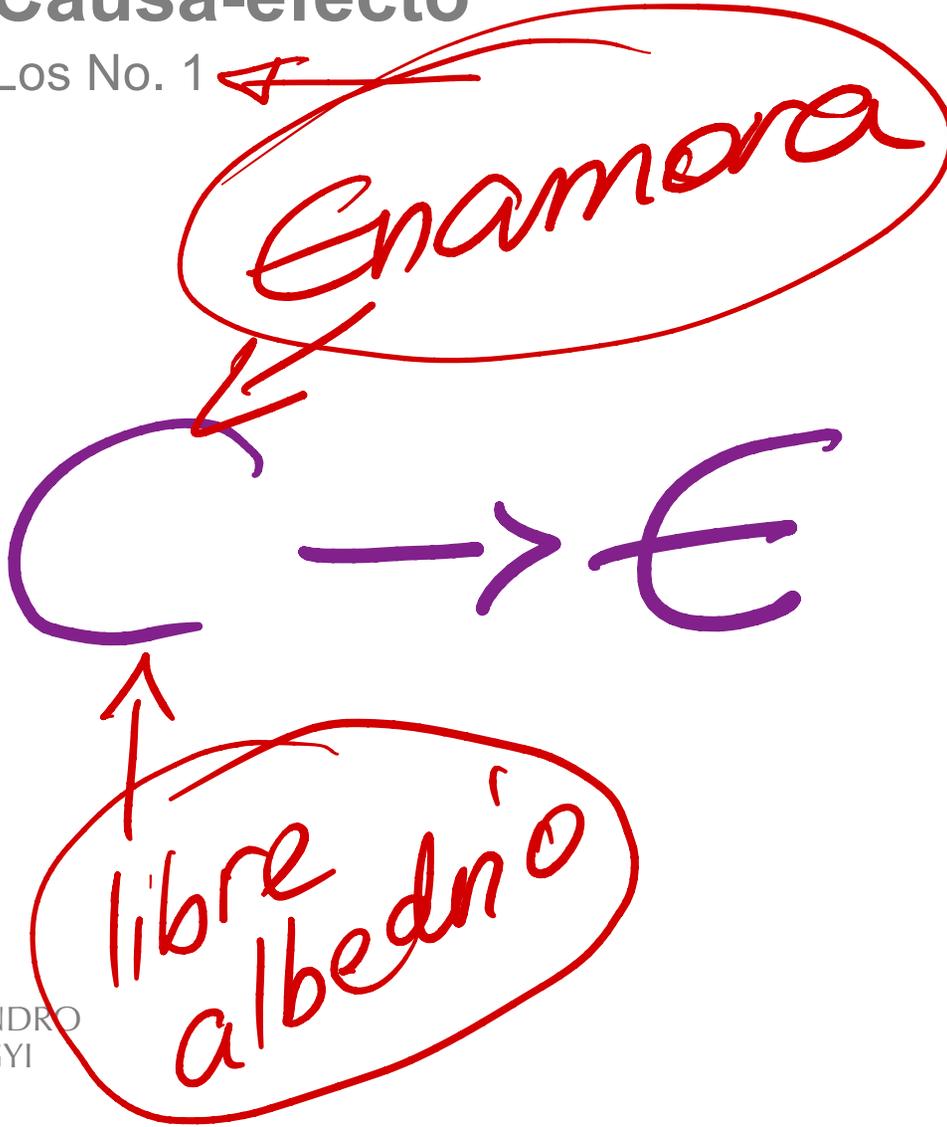
Cápsula 4.1.  
**Causa-efecto**

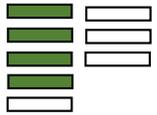




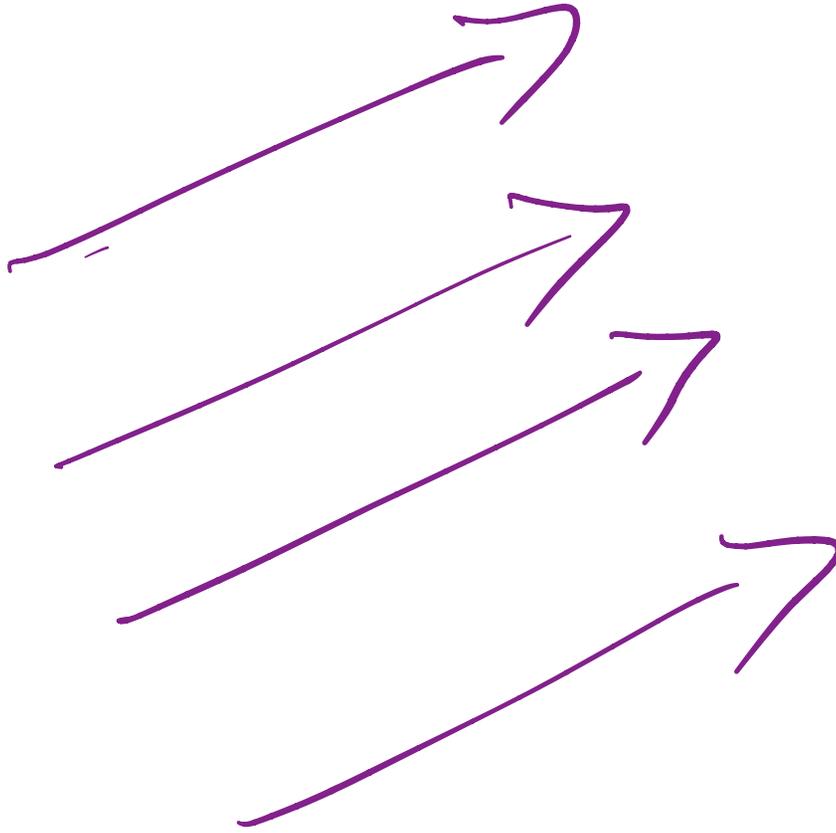
# Causa-efecto

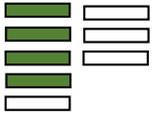
Los No. 1





**Crece con tus cualidades,  
no en contra**





# Ejercicio: soy bueno + me apasiona

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #4: MI POTENCIAL  
Ejercicio 1/4

aecid  
Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo

JÓVENES Y DESARROLLO  
UNO CALLASAMA

**Soy bueno & me apasiona**  
En este ejercicio vamos a trabajar tu potencial. Para ello por favor rellena:  
1. En qué eres bueno (qué te sale fácil) y  
2. ¿Qué te apasiona?

Sé, por favor, muy específico y realista (no modesto, ni humilde, ni engreído).

1) Yo soy bueno en...

- matem.
- idiomas
- comun
- comp.

2) A mí me apasiona...

- Enseñar
- Comp.
- Escultura
- Influir

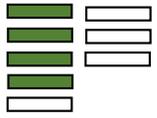
ALEJANDRO SZILÁGYI

@alejandromentor aszilagy@2spleam.com

Normalmente soy bueno en lo que me sale sin esfuerzo

¿Con qué vibras?

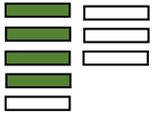




# Nuestras cualidades vistas por otros

¿Por qué no vemos  
algunas de nuestras cualidades?

→ Vale la pena  
= esfuerzo



# Ejercicio: mis cualidades vistas por otros

Proyecto de Vida  
*Cita con mi futuro*

Sesión #4: MI POTENCIAL  
Ejercicio 2/4

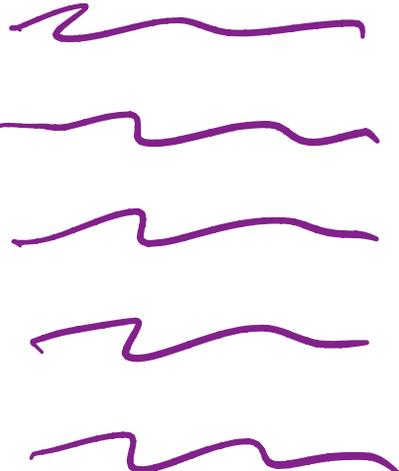
 

**Mis cualidades según otros**  
Muchas de nuestras cualidades son develadas por familiares y amigos.

Por favor pregúntale a familiares, amigos y allegados que te digan en qué áreas eres bueno, dónde tienes dones, qué cualidades valoran en ti. Grandes y pequeñas.

Apunta cualquier detalle.

**3) Mis cualidades según familia, amigos y allegados...**



 ALEJANDRO SZILÁGYI

 @alejandromentor  aszilagyi@zspteam.com

ALEJANDRO SZILÁGYI

Algunas cualidades  
me las han descubierto otros





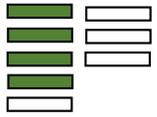
# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

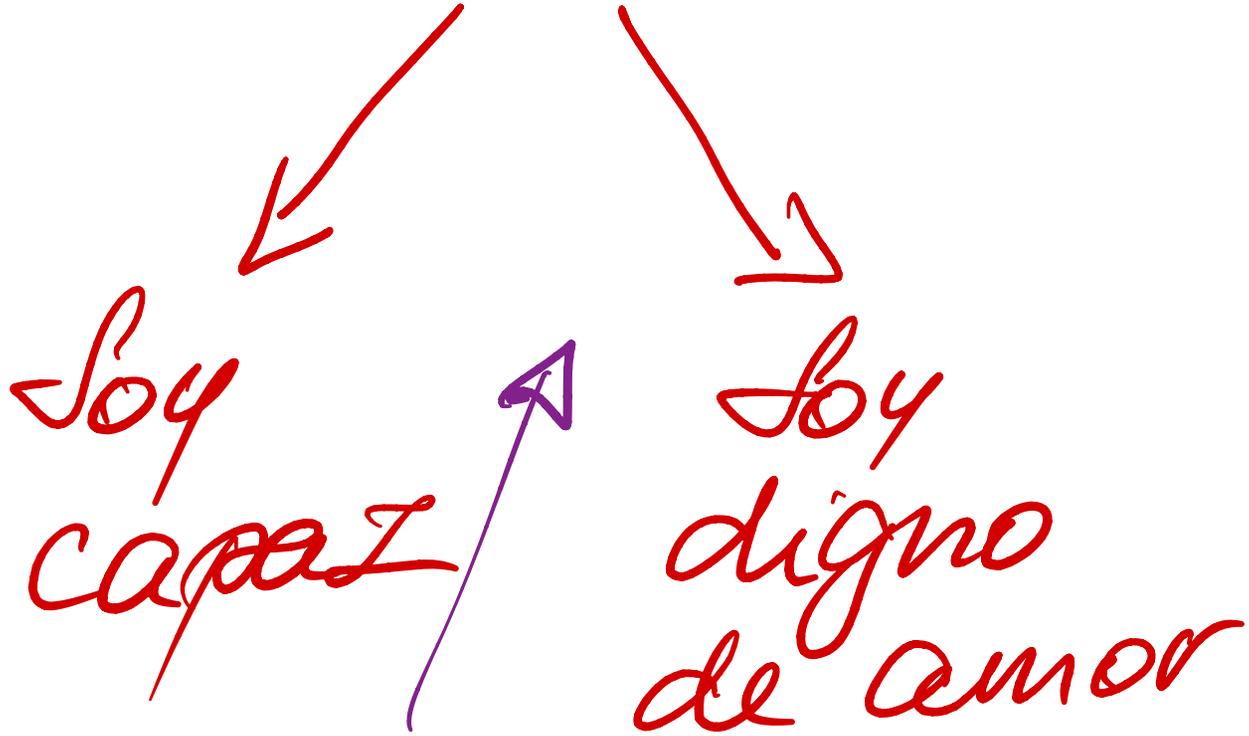
FASE 1/2 Participantes  
Sesión 4/8 = **MI POTENCIAL**

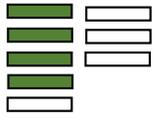
Cápsula 4.2.  
**Autoestima y ego**





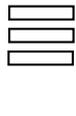
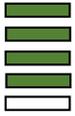
# La autoestima





El ego

↳ cascarón



# Lectura

## GERENCIA DE COLECCIÓN A Szi



### EL EGO, ese extraordinario roedor

Alejandro Szilágyi

Business Mentor de Alta Dirección & Familias  
aszilagy@2spteam.com

El ego es un roedor. Invisible y altamente eficaz. Posiblemente el factor que más rentabilidad le erosiona a las empresas. A veces pasa desapercibido, porque estamos demasiado acostumbrados a él. Pero los tiempos están cambiando y llegó la hora de afirmar que "el rey está desnudo".

Empecemos clarificando conceptos: qué es ego, qué es autoestima, y en qué se diferencian.

La autoestima es la consciencia humana que se basa en dos pilares: "soy capaz" y "soy digno de amor" (amar y ser amado). Los que tienen una sana autoestima tienen una mayor capacidad de soñar y materializar sus sueños, pues confían en que lo lograrán y que, además, se lo merecen. Es la gente que construye futuro desde una sana confianza en su potencial.

Mientras que el ego, "yo" en latín, es un falso-yo. Es ese cascarrón que le montamos a nuestra verdadera identidad para vernos mejor. Es cómo deseamos ser vistos y cómo nos vendemos ante terceros. El ego suele crecer y manifestarse para compensar el déficit de autoestima, así como tapar los profundos miedos a los que no deseamos enfrentarnos. El ego es un mecanismo de protección para los que todavía no han descubierto su verdadera esencia.

El concepto más familiar en cuanto al ego es el egoísmo. Este artículo irá más allá del egoísmo (RAE, egoísmo = *Inmoderado y excesiva amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás*) y utilizará la expresión "mente egoica", que representa mejor lo que es capaz de desencadenar una mente regida por el ego.

Una mente egoica necesita sentirse importante y busca cómo manifestarlo en su comportamiento, en sus relaciones con los demás, y en sus decisiones. Para ello necesitamos tomar consciencia de que la razón de ser del ego es "alimentarse a sí mismo". La mente egoica piensa primero en un "yo" y quizás después en un "nosotros", quizás. Su principal motor suele ser el poder, por encima del logro, y usará todo logro para ampliar su poder.

Pero seamos justos: el ego puede manifestarse en forma positiva y en forma tóxica. El ego positivo es aquel que quiere demostrar todo lo que puede lograr, y lo hace sin perjudicar a nadie. Mientras que el ego tóxico es el que lo hace a costa de los demás. Este último es el más frecuente.

El ego, por tanto, no es el problema en sí, sino su tamaño y qué estamos dispuestos a hacer para alimentarlo. El ego es una fuerza interna motivadora, el problema es que muchos lo satisfacen con comportamientos cuyos resultados restan, y no suman.

Hoy se sabe que el ego alimentado por las ansias de poder es adictivo y genera cerebralmente la misma sensación de "felicidad" que ciertas drogas. Sin proponérselo conscientemente, la persona seguirá buscando esa sensación.

Estamos en ego cuando queremos tener razón por tener razón; cuando la jerarquía se nos sube a la cabeza; cuando atamos nuestro bienestar psicológico a nuestra opinión y a la aceptación de ésta; cuando nos sentimos superiores a los demás; cuando las cosas hay que hacerlas "por narices", o porque "lo digo yo".

¿Cómo allora el ego en las organizaciones? Te lo enumeró con algunas preguntas:

- ¿Has participado en reuniones de 2 horas que se hubieran podido realizar en 30 minutos?
  - ¿La gente en tu organización, va a reuniones principalmente a escuchar, aprender y aportar, o a defender su punto de vista?
  - ¿Has puesto argumentos profesionales sobre la mesa, pero que al final se ha decidido lo que piensa el jefe? ¿El jefe se apropia de tus decisiones?
  - ¿Sabes de casos en que los logros son del equipo, pero el que sale en la foto es el jefe?
  - ¿Hay personas en la organización que en lugar de describir hechos lanzan opiniones y juicios?
  - ¿Sabes de gente que retiene información para retener poder?
- Y así pudiéramos seguir ad infinitum. Todo esto es producto del ego. Este eficientísimo roedor produce...
- ... desperdicio de tiempo
  - ... merma de motivación (frustración)
  - ... heridas emocionales y pases de factura
  - ... erosión de la confianza y hasta miedo
  - ... desgano y pérdida de foco
  - ... desvinculación emocional de la empresa
  - ... lentitud organizacional,
  - ... por ende,
  - ... corroe la rentabilidad desde adentro.

© alejandro.mentor

... el EGO ... Alejandro Szilágyi



El propio organigrama tradicional es una catedral al ego. Mi propuesta es que si el que realmente manda es el cliente (pues de sus decisiones depende si sobrevivimos), entonces por qué no incluimos al cliente en el organigrama y lo ponemos bien arriba. Encima de todos nosotros. Y los líderes, abajo del todo. De eso se trata el liderazgo moderno, convertir a los líderes en servidores de su equipo. Un jefe egoico mantiene a su equipo en estatus bonsái, un líder servidor los convierte en una gran y bella caoba.

La pregunta es, ¿cómo manejar el ego en las organizaciones? 3 pasos cruciales:

#### 1. Selección

Incluir la medición de la autoestima y del ego entre los parámetros de selección. Dejar entrar en la empresa sólo a personas con un ego manejable, es decir con buen dote de humildad que antepone los deseos de logro grupal a su motivación al poder. Que antepone el "nosotros" al "yo". Y eso es medible.

*Nota: Nunca, nunca, nunca, contrates a alguien, mucho menos si es brillante, cuyo principal motor en la vida sea el poder y no el logro. Tenderá a destruir al equipo y, con el tiempo, la empresa por dentro.*

#### 2. Inducción

En la inducción, aparte de explicar el ADN de la empresa, sus valores, políticas de calidad etc., hay que incluir la lista de los no-negociables. Una vez explicados los no-negociables todo empleado la deberá firmar a sabiendas de que si con su comportamiento viola algún no-negociable, acaba de firmar su carta de (auto)despido. En esa lista de no-negociables, que debe ser confeccionada a la medida de cada empresa, hay que incluir comportamientos egoicos como la burla, la ironía y sarcasmo tóxicos, el maltrato, entre otros.

#### 3. Formación

Incluye en tu programa de formación la parte humana. La humildad y la orientación al logro en equipo deben ser pilares fundamentales de esa formación. Invierte en ello.

No te olvides de que el ego...  
... siempre querrá tener razón  
... se querrá sentir superior a los demás  
... querrá resaltar (muchas veces burlándose de otros y no reconociendo sus logros)  
... generará posibles conflictos donde no deberían existir, sólo para sentirse importante  
... fomentará la nefasta competitividad interna

© alejandro.mentor

... hablará mal de su antecesor y/o querrá cambiar lo que él hizo  
... criticará a espaldas  
... no estará abierto a criterios, pero sí a opiniones y juicios que concuerden con los suyos  
... impondrá su jerarquía ante los argumentos  
... se creará con derecho de maltratar y herir a las personas (y lo justificará)  
... el "yo" le será más importante que el "nosotros"

En las organizaciones donde florece el ego, puede ser que al principio mejoren los resultados, pero con el tiempo los talentosos y humildes se irán y los mediocre chupamedias (aduladores) se quedarán. Gran factura a la rentabilidad.

Por otra parte, toda persona que conduce a otra que sucumba a su propio ego se pierde el placer de conocer a sus reportes desde la autenticidad, desde su verdadero potencial y talento, ya que éstos tienen dos opciones básicas: o se amoldan al comportamiento que espera de ellos el jefe, (que no concuerda con su naturalidad) o se van de la organización.

También cabe mencionar, que como detrás del ego hay un profundo temor escondido, hay personas que sólo sacan a relucir su ego cuando les tocan ciertas teclas. Pareciera que en esos puntos específicos, la mente egoica se apoderase de ellos. Como si les cambiasen el chip mental. Eso suele ser muy desconcertante y ligado a altos costos organizacionales. Es mucho más calculable y verdadero, alguien que constantemente saque a relucir su ego, que alguien que lo haga esporádicamente.

Cinco preguntas cruciales para tu organización:

1. ¿Sabes cuánto le cuesta (en tiempo, rentabilidad y motivación) a tu organización la presencia de los ego?
2. ¿Ya has incluido la medición de la autoestima y del ego en los parámetros de selección?
3. ¿Tienes clara la lista de no-negociables en tu empresa? ¿La tienes por escrito? ¿La han firmado TODOS tus empleados, directores y dueños incluidos?
4. ¿Ya has excluido en la selección a cualquiera cuyo principal motor en la vida sea el poder y no el logro?
5. ¿Tienes en tus planes de formación (aparte de la capacitación técnica) un capítulo de calidad humana, empatía y humildad?
6. ¿Ya has invertido tu organigrama?

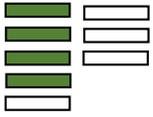
Hazlo y te prometo resultados palpables.

¡Análalo!



ALEJANDRO SZILÁGYI





# Jack Canfield: desarrolla la autoestima

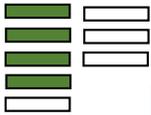


Recuerda  
Emil Coué  
2 pilares de la autoestima

*A → Im → FV*  
*↓*  
*Disca*  
*Acc.*

7:32 minutos





# Ejercicio: deseo aprender

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #4: MI POTENCIAL  
Ejercicio 3/4



## Por aprender

En el ejercicio anterior has trabajado tres aspectos:

- 1) En qué eres bueno (qué te sale fácil)
- 2) ¿Qué te apasiona?
- 3) ¿Qué consideran familiares, amigos y allegados que eres bueno (dónde tienes dones)

En este ejercicio te vamos a pedir que, por favor, haz una lista de aspectos (temas, tópicos, conocimientos, herramientas) que quisieras aprender para el Proyecto de Vida que te propones. Por favor, ordénalos en dos aspectos: lo personal y lo profesional.

**Deseo aprender/mejorar en...**

**Lo personal**

**Lo profesional**

→ mejor intuición  
 → observación  
 → emoción

→ digital  
 → hablar en público  
 → programar

¿Ya te has declarado eterno aprendiz?





# Proyecto de Vida

*Cita con mi Futuro*

FASE 1/2 Participantes  
Sesión 4/8 = **MI POTENCIAL**

Cápsula 4.3.  
**3 conclusiones**





# Lectura

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

## La Vida



*La vida te decepciona para que dejes de vivir con ilusiones y veas la realidad.  
La vida destruye todo lo superfluo hasta que quede solamente lo importante.  
La vida no te deja en paz, para que dejes de culparte y aceptes todo como "es".  
La vida va a retirar lo que tienes, hasta que dejes de quejarte y empieces a agradecer.  
La vida envía personas conflictivas para curarte, para que dejes de mirar hacia fuera y empieces a reflejar lo que eres por dentro.  
La vida te permite caer de nuevo y de nuevo, hasta que decidas aprender la lección.  
La vida te quita del camino y te presenta encrucijadas,  
hasta que dejes de querer controlar todo y fluyas como un río.  
La vida pone a tus enemigos en la carretera, hasta que dejes de "reaccionar".  
La vida te asusta y te asustará cuantas veces sea necesario,  
hasta que pierdas el miedo y recuperes tu fe.  
La vida te distancia de las personas que amas, hasta que entiendas que no somos ese cuerpo, sino el alma que contiene.  
La vida se ríe de ti muchas y muchas veces,  
hasta que dejes de tomar todo tan en serio y puedas reírte de ti mismo.  
La vida te rompe en tantas partes cuantas sean necesarias, para que la luz penetre en ti.  
La vida te enfrenta a los rebeldes, hasta que dejes de tratar de controlar.  
La vida repite el mismo mensaje, si es necesario con gritos y tapas,  
hasta que finalmente lo escuches.  
La vida envía rayos y tormentas, para despertar.  
La vida te humilla y a veces te derrota de nuevo y de nuevo  
hasta que decidas dejar que tu ego muera.  
La vida te niega bienes y grandeza hasta que dejes de querer bienes y grandeza  
y comiences a servir.  
La vida corta tus alas y poda tus raíces, hasta que no necesites alas ni raíces,  
sólo desaparezcas en las formas y tu ser vuele.  
La vida te niega milagros, hasta que entiendas que todo es un milagro.  
La vida acorta tu tiempo, para que te apures en aprender a vivir.  
La vida te ridiculiza hasta que te hagas nada, nadie, para que entonces te convierta en todo.  
La vida no te da lo que quieres, sino lo que necesitas para evolucionar.  
La vida te lastima y te atormenta hasta que sueltes tus caprichos y berrinches  
y aprecies la respiración.  
La vida te esconde tesoros hasta que aprendas a salir a la vida y buscarlos.  
La vida te niega a Dios, hasta que lo veas en todos y en todo.  
La vida te despierta, te poda, te rompe, te decepciona...  
pero créeme, eso es para que tu mejor yo se manifieste...  
hasta que solo el amor permanezca en ti".*

BERT HELLINGER

Psicoterapeuta alemán, creador del método "Constelación Familiar" (1925-2019)

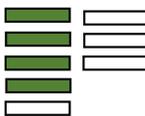


@alejandro.mentor aszilagyi@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI

## Constelaciones familiares Conclusiones de un genio





# Lectura

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro



## Quando me amé de verdad

Quando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Y, entonces, pude relajarme.  
Hoy sé que eso tiene nombre... **autoestima**.

Quando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé que eso es... **autenticidad**.

Quando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama... **madurez**.

Quando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aún sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada.  
Hoy sé que el nombre de eso es... **respeto**.

Quando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo.  
Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud.  
Hoy sé que se llama... **amor hacia uno mismo**.

Quando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro.  
Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo.  
Hoy sé, que eso es... **simplicidad**.

Quando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces. Así descubrí la... **humildad**.

Quando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro.  
Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece.  
Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... **plenitud**.

Quando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme.  
Pero cuando yo la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada.  
Y esto es... **saber vivir!**

No debemos tener miedo de cuestionarnos.  
Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas.

CHARLES CHAPLIN

Actor, humorista, compositor, guionista, director británico (1889-1977)

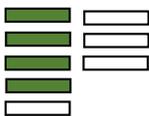


@alejandro.mentor aszilagyi@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI

## Conclusiones de otro genio





# Lectura

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro



## Vive intensamente

*No dejes que termine el día sin haber crecido un poco,  
sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.*

*No te dejes vencer por el desaliento.*

...  
*No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.*

*No dejes de creer que las palabras y las poesías  
sí pueden cambiar el mundo.*

...  
*Somos seres llenos de pasión*

...  
*Valora la belleza de las cosas simples.*

*Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas,  
pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.*

...  
*Disfruta del pánico que te provoca  
tener la vida por delante.*

*Vívela intensamente,  
sin mediocridad.*

*Piensa que en ti está el futuro  
y encara la tarea con orgullo y sin miedo.*

...  
*La sociedad de hoy somos nosotros*

WALT WHITMAN

Poeta, ensayista, periodista y humanista estadounidense (1819-1892)

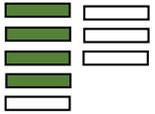


@alejandro.mentor aszilagyi@2spteam.com

ALEJANDRO  
SZILÁGYI

Foco, foco, foco,  
porque no hay tiempo que perder





# Ejercicio: 3 conclusiones

Proyecto de Vida  
Cita con mi futuro

Sesión #4: MI POTENCIAL  
Ejercicio 4/4



## 3 conclusiones

En la sesión #5 entrante estaremos abordando las acciones a tomar.

En este ejercicio te voy a pedir que leas intensamente las tres lecturas de esta cápsula, las analices, las internalices y apuntes las 3 principales conclusiones que les sacas para abordar el listado de acciones que trabajaremos en la sesión siguiente.

Por ejemplo: "definitivamente voy a convertirme en eterno aprendiz y leer y aprender algo CADA día". Por favor, destila tus propias conclusiones.

**3 conclusiones para mis acciones**

→ Declaro eterno aprendiz

*"La calidad de mi vida es directamente proporcional a la calidad de conclusiones que soy capaz de destilar de lo que me pasa y de las circunstancias."*

A Szi



**PROYECTO  
DESARROLLO HUMANO Y SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL  
JÓVENES Y DESARROLLO-ESPAÑA**

**Presentado por**

**¡MUCHAS GRACIAS!**

**ALEJANDRO SZILÁGYI**



 [@alejandro.mentor](https://www.instagram.com/alejandro.mentor)

[aszilagyi@2spteam.com](mailto:aszilagyi@2spteam.com)



