

No eres tú... Es tu ego

Cómo reprogramar tu mente,
sanar tu corazón y vivir en equilibrio



Psicólogo David Rios

DAVID RICARDO RIOS CORTINA

No eres tú... es tu ego.

*Cómo reprogramar tu mente, sanar tu corazón y vivir en
equilibrio.*

Copyright © 2026 by David Ricardo Rios Cortina

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without written permission from the publisher. It is illegal to copy this book, post it to a website, or distribute it by any other means without permission.

First edition

This book was professionally typeset on Reedsy.

Find out more at reedsy.com

*A mi voz interior,
que ha sido el motor para lograr la paz
y el sentido que tanto he anhelado.*

*A todas las personas que sufren,
con el sincero deseo de que estas páginas
les ayuden a encontrar su propio camino
hacia la libertad y la tranquilidad.*

Contents

<i>Acknowledgments</i>	iii
Introduction	1
I Parte I: Entendiendo el problema	
1 ¿Qué es realmente el ego y por qué controla tu vida?	5
2 Ego mal calibrado vs. Ego bien calibrado	9
3 El conflicto entre tu corazón y tu mente.	13
4 Tu estado natural: placidez y claridad mental.	16
5 Los dos grandes ladrones de paz: Sobrepensamiento y...	20
II Parte 2: Las principales programaciones del ego.	
6 La ilusión del control	27
7 Las principales distorsiones cognitivas	30
8 El blindaje del ego	34
9 La distorsión de la verdad	38
10 Las dos grandes distorsiones del amor	42
11 La culpa internalizada y las heridas de la infancia	46
III Parte III: El proceso de reprogramación	
12 Cómo regresar al equilibrio	53
13 Cómo dialogar con tus pensamientos negativos. El enfoque...	56
14 Romper ciclos negativos (ejercicios prácticos)	60
15 Cómo mantenerte en paz aunque la vida pase	63

16	Rendición inteligente. Dejar en manos de la vida	67
----	--	----

IV Parte IV: Aplicaciones en la vida real

17	Venciendo la ansiedad y la depresión	73
----	--------------------------------------	----

18	Mejorando tus relaciones	77
----	--------------------------	----

19	Sanando duelos y pérdidas	80
----	---------------------------	----

20	Casos reales de transformación	83
----	--------------------------------	----

21	Conclusion	87
----	------------	----

	<i>Anexo 1</i>	91
--	----------------	----

	<i>Anexo 2</i>	97
--	----------------	----

	<i>Contacto</i>	99
--	-----------------	----

	<i>About the Author</i>	100
--	-------------------------	-----

Acknowledgments

A todas las personas que depositaron en mí su confianza, sus heridas y su sufrimiento.

Gracias.

Este libro no existiría sin ustedes. Cada historia compartida, cada lágrima, cada momento de vulnerabilidad y cada pequeño avance que logramos juntos fueron el material vivo con el que se construyó este trabajo. Gracias a ustedes pude comprender más profundamente los procesos del ser humano y, al mismo tiempo, pude dedicarme a lo que verdaderamente amo en la vida.

A mis pacientes, de todo corazón, gracias.

Este libro es también suyo.

Introduction



¿Alguna vez has sentido que, aunque las cosas externas parecen estar bien, internamente sigues cargando ansiedad, reactividad, tristeza o una sensación de que algo no encaja? Como si tu mente tuviera vida propia y te llevara una y otra vez a los mismos patrones de sufrimiento.

No eres el único. **Y sobre todo: no eres tú el problema. Es tu ego.**

Después de años acompañando a personas en consulta —desde jóvenes profesionales hasta adultos mayores—, he visto cómo una misma programación mental genera ansiedad, depresión, conflictos en las relaciones y dificultad para soltar el pasado. Pero también he sido testigo de cambios profundos y relativamente rápidos cuando logramos identificar y reprogramar ese ego mal calibrado.

Este libro no es solo teoría. Es una guía práctica y accesible que integra las herramientas más sólidas de la terapia cognitivo-conductual, el entendimiento de las heridas emocionales, principios budistas e hinduistas, y una visión clara de cómo funciona realmente nuestra mente y nuestro sufrimiento.

Mi promesa es concreta: si aplicas las ideas y ejercicios que aquí encontrarás, en aproximadamente tres meses podrás notar una reducción importante en tu

NO ERES TÚ... ES TU EGO.

sufrimiento emocional, mayor claridad mental y una capacidad nueva para enfrentar la vida sin desequilibrarte tan fácilmente.

No se trata de destruir el ego, sino de *recalibrarlo*. De convertirlo de tu mayor fuente de dolor en un aliado que te protege sin limitarte.

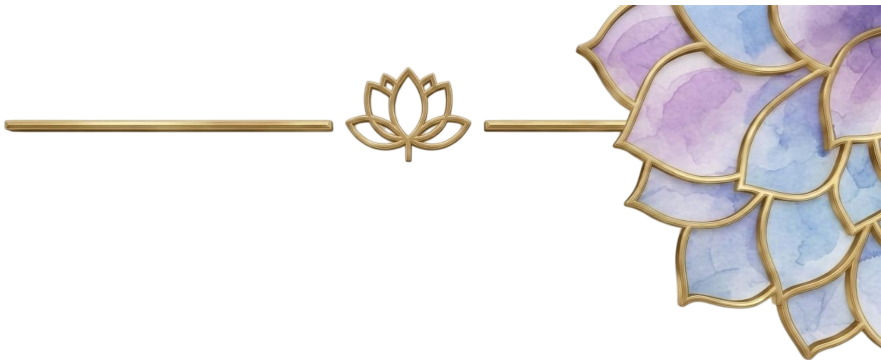
Cuando logramos comprender profundamente los procesos que generan nuestro malestar, dejamos de ser víctimas de los eventos. Recuperamos el control interno, trascendemos el dolor y, en muchos casos, hasta podemos agradecer lo que la situación nos enseñó.

Este es un camino de regreso a tu estado natural: una placidez y una coherencia que no dependen de las circunstancias externas. Un camino donde aprendes a vivir desde tu voz interior en lugar de desde las programaciones del ego.

Bienvenido al camino de la reprogramación del ego.

No eres tú... es tu ego.

Y sí se puede cambiar.



I

Parte I: Entendiendo el problema

1

¿Qué es realmente el ego y por qué controla tu vida?



La palabra “ego” se usa mucho, pero pocas veces se explica de forma clara y útil. En este libro entenderás al ego como *la estructura mental que construimos desde niños* para protegernos, interpretar el mundo y relacionarnos con los demás.

Este ego contiene creencias, reglas, miedos y estrategias que aprendimos de nuestros padres, la sociedad, la cultura y, especialmente, de las experiencias dolorosas. No es malo por naturaleza. Un ego bien calibrado nos ayuda a tener límites sanos, perseguir objetivos y protegernos.

El problema aparece cuando el ego está mal calibrado. Entonces, en lugar de protegernos, se convierte en la principal fuente de sufrimiento.

Señales de que tu ego está mal calibrado:

NO ERES TÚ... ES TU EGO.

- Necesitas controlar lo externo para sentirte seguro.
- Reaccionas fuertemente ante críticas, rechazos o situaciones que no salen como esperabas.
- Tu mente entra en bucles de pensamientos negativos que no puedes detener.
- Te sientes culpable por cosas que no dependían completamente de ti.
- Experimentas conflicto constante entre lo que sientes en tu corazón y lo que te dice tu mente.

Lo más importante que quiero que comprendas desde este capítulo:

Tú no eres tus pensamientos automáticos.

Tú no eres tus reacciones emocionales.

Tú no eres la programación que heredaste.

Existe en ti una parte más profunda —tu esencia, tu corazón— que está conectada con la placidez natural. El ego ruidoso nos desconecta de esa parte.

Cuando logramos *comprender profundamente* un evento o patrón, ocurre una transformación poderosa: el sufrimiento pierde fuerza, recuperamos sensación de control interno y, muchas veces, podemos trascender la experiencia e incluso agradecer lo que nos enseñó.

Este es uno de los pilares de esta terapia: no se trata solo de distraernos de lo negativo ni de aceptarlo pasivamente, sino de entenderlo con claridad suficiente para dejar de sufrirlo.

Cuando nuestra mente se encuentra libre de pensamientos irracionales, nuestro estado natural es una placidez que no depende de lo externo.

Ejercicio del Capítulo 1

Toma tu cuaderno o notas del celular y responde con honestidad:

1. ¿En qué áreas de mi vida siento que mi mente o mis reacciones me generan más sufrimiento actualmente?
2. ¿Qué situación del pasado aún me genera malestar cuando la recuerdo?
3. ¿Qué sentiría si realmente pudiera comprenderla y trascenderla?

Guarda estas respuestas. Las iremos trabajando a lo largo del libro.

NO ERES TÚ... ES TU EGO.



Ego mal calibrado vs. Ego bien calibrado



Ahora que ya tenemos una idea más clara de qué es el ego, es importante entender que *no todos los egos funcionan de la misma manera*. Existe una diferencia fundamental entre un ego *mal calibrado* (el que genera la mayor parte de nuestro sufrimiento) y un ego *bien calibrado* (el que actúa como un aliado protector).

Imagina el ego como el sistema operativo de tu mente. Si está mal calibrado, es como tener un antivirus que bloquea páginas seguras y deja pasar virus. Si está bien calibrado, funciona de forma fluida: te protege cuando es necesario y te permite navegar la vida con mayor libertad y paz.

Características del Ego Mal Calibrado

Este es el ego que la mayoría de las personas arrastramos. Sus principales

problemas son:

- Necesidad excesiva de control: Cree que para sentirte seguro debes controlar las circunstancias externas, las opiniones de los demás y los resultados.
- Reactividad emocional: Responde de forma automática e intensa ante cualquier amenaza percibida (críticas, rechazos, frustraciones).
- Distorsiones profundas: Incluye las creencias irracionales que mencionaremos más adelante (distorsiones de la verdad, del amor, culpa internalizada, etc.).
- Conflicto interno: Genera una lucha constante entre lo que sientes en tu corazón y lo que te dicta tu mente programada.
- Dependencia externa: Hace que tu bienestar dependa de cómo te tratan los demás, de los resultados y de las circunstancias.
- Consecuencia: Produces sufrimiento de forma innecesaria y vives en ciclos repetitivos de ansiedad, enojo, tristeza o frustración.

Características del Ego Bien Calibrado

Un ego bien calibrado mantiene su función protectora, pero ya no te limita ni te sabotea. Sus rasgos principales son:

- Protección inteligente: Te ayuda a poner límites sanos sin volverte agresivo o defensivo.
- Flexibilidad: Puede adaptarse a la realidad sin resistirse tanto a lo que no puede controlar.
- Equilibrio entre razón y corazón: Permite que tu mente racional trabaje en

armonía con tu intuición y tus valores profundos.

- Autonomía emocional: Tu paz interna depende principalmente de ti, no de cómo se comporten los demás o de los eventos externos.
- Acción sin apego: Te permite perseguir metas, relacionarte y disfrutar la vida sin desesperarte por los resultados.

Cuando el ego está bien calibrado, actúa como un buen copiloto: te advierte de peligros reales, pero no toma el volante ni te impide disfrutar el viaje.

El camino de la reprogramación

La buena noticia es que *el ego se puede recalibrar*. No se trata de eliminarlo (eso sería contraproducente), sino de actualizar su programación.

Este proceso consiste principalmente en:

1. Identificar las distorsiones y creencias irracionales que tiene.
2. Comprenderlas profundamente (no solo intelectualmente).
3. Practicar nuevas formas de responder a la vida.
4. Reconectar con tu voz interior y tu esencia.

A medida que avanzas en este camino, notarás que disminuye el conflicto interno y aumenta la coherencia entre lo que piensas, sientes y haces. Esa coherencia es uno de los mayores indicadores de un ego bien calibrado.

Ejercicio del Capítulo 2

Reflexiona y escribe tus respuestas:

NO ERES TÚ... ES TU EGO.

1. ¿En qué situaciones noto que mi ego está mal calibrado? (¿dónde soy más reactivo, controlador o autocrítico?)
2. ¿Cómo sería mi vida si tuviera un ego mejor calibrado en esas áreas?
3. ¿Qué diferencia concreta notaría en mi día a día?



3

El conflicto entre tu corazón y tu mente.



Uno de los mayores sufrimientos que observamos en las personas surge de un conflicto interno constante: el choque entre lo que sentimos en el corazón y lo que nos dice la mente. Este conflicto no es casual. Aparece principalmente cuando el ego está mal calibrado.

Cuando el ego domina, tiende a priorizar la protección, la aprobación externa y el control. En cambio, el corazón (esa voz interior profunda) suele hablar desde los deseos auténticos, los valores y una sabiduría más intuitiva. El resultado es una lucha interna: una parte de ti quiere avanzar en cierta dirección, pero otra parte te frena, te critica o te empuja a hacer lo “seguro” o lo que los demás esperan.

Esta idea no es nueva. Carl Jung, uno de los grandes psicólogos del siglo XX, propuso que el inconsciente es mucho más amplio que un simple depósito de impulsos reprimidos (como sugería Freud). Según Jung, en esa capa más

profunda podemos encontrar no solo nuestros deseos y sueños, sino también una sabiduría mayor, incluso una conexión con algo trascendente.

En este enfoque, podemos entender *el corazón* como esa parte del inconsciente que nos conecta con nuestra esencia más auténtica. No es solo emoción, sino una guía interna que busca coherencia y bienestar real.

Cuando el ego está mal calibrado

En este estado, es común que:

- El ego nos convenza de ignorar lo que sentimos en el corazón para evitar riesgos, rechazos o errores.
 - Buscamos validación externa (amigos, familia, redes) y terminamos reforzando el ego en lugar de escucharnos a nosotros mismos.
 - Caemos en extremos: o nos vamos al lado del corazón sin protección (damos demasiado, nos abusan, nos aprovechamos) o nos vamos al lado del ego (nos volvemos demasiado defensivos, controladores o cerrados).

Esta oscilación entre extremos es una trampa clásica que las tradiciones budistas han señalado durante siglos. Saltamos de un polo al otro sin encontrar el punto medio.

Cuando el ego está bien calibrado

Aquí ocurre la transformación. Un ego bien calibrado ya no pelea contra el corazón, sino que lo *protege y acompaña*.

- Te permite seguir tus deseos auténticos sin caer en ingenuidad.
 - Te ayuda a poner límites sanos cuando es necesario.
 - Reduce el conflicto interno y genera una sensación de *coherencia*: piensas,

sientes y actúas más alineado con tu voz interior.

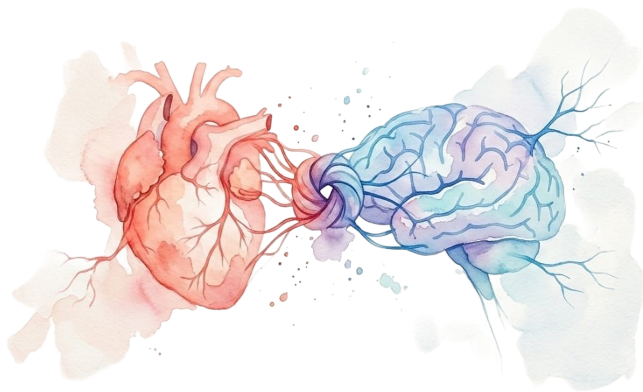
El resultado es una paz que ya no depende tanto de las circunstancias externas. Es una paz interna, más estable, porque nace de la alineación entre mente y corazón.

Esta coherencia es uno de los indicadores más claros de que estás avanzando en la reprogramación del ego. Ya no vives dividido, sino integrado.

Ejercicio del Capítulo 3

Toma unos minutos para reflexionar y escribir:

1. ¿En qué área de mi vida noto más conflicto entre lo que siento en mi corazón y lo que me dice mi mente (ego)?
2. ¿Cómo me han reforzado el ego las personas cercanas en esa área?
3. ¿Cómo se vería una versión más equilibrada, donde mi ego proteja pero no bloquee a mi corazón?



4

Tu estado natural: placidez y claridad mental.



Uno de los descubrimientos más liberadores de este enfoque es comprender que *la placidez y la claridad mental son tu estado natural*. No son estados que debas alcanzar con esfuerzo constante, sino tu forma predeterminada de ser cuando la mente está libre de interferencias.

La mayoría de las personas vivimos tan acostumbradas al malestar, la ansiedad, la rumiación o el estrés, que llegamos a creer que ese es nuestro estado normal. Pero no lo es.

El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional

Existe una antigua distinción, presente en las tradiciones hindúes y budistas,

que resulta muy útil: *el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional*.

- El *dolor* forma parte de la vida: pérdidas, frustraciones, enfermedades, decepciones. Nadie escapa de él.

- El *sufrimiento*, en cambio, es lo que añadimos nosotros al dolor a través de nuestra interpretación, resistencia y pensamientos irracionales.

El sufrimiento no es el verdadero problema, sino un *indicador*. Es como la luz de advertencia en el tablero de un automóvil: no es el fallo en sí, pero nos avisa que algo dentro del sistema no está calibrado correctamente.

Muchas personas intentan ignorar esa luz, distraerse o voltear hacia otro lado. Sin embargo, en lugar de molestarnos con el indicador, podemos aprender a agradecerlo, porque nos está señalando que hay una programación interna (del ego) que está generando ese malestar. La mayoría cree que el sufrimiento viene del evento externo, pero en realidad proviene principalmente de nuestra forma de interpretarlo.

La Terapia Cognitivo-Conductual hace una diferenciación muy clara en este punto: cuando tenemos *pensamientos irracionales*, generamos conductas desadaptativas y sufrimiento emocional. Cuando liberamos esos patrones, regresamos naturalmente al bienestar.

De dónde surge realmente la placidez

Es importante aclarar que esta paz no se logra principalmente satisfaciendo necesidades o expectativas externas. Aunque eso puede traer un alivio momentáneo, suele ser fugaz e incompleto.

La *placidez profunda* surge de dos elementos que se refuerzan mutuamente:

1. La *ausencia de pensamientos irracionales* (al reprogramar el ego).

2. La *coherencia con tu voz interior* (el corazón), es decir, cuando aprendes a escuchar y seguir esa guía interna con un ego bien calibrado.

Cuando el ego está mal calibrado, tendemos a hacer más caso a las voces externas (opiniones de otros, expectativas sociales, miedo al rechazo). Pero cuando el ego se recalibra, deja de bloquearte y se convierte en un protector que te permite seguir esa voz interior con mayor confianza y sabiduría.

Es entonces cuando surge una paz más estable y auténtica: una que no depende tanto de lo que ocurra afuera, sino de la alineación interna entre tu mente, tu corazón y tus acciones.

Este estado no es de euforia constante ni de ausencia total de emociones difíciles. Es más bien *una tranquilidad de fondo*, una base sólida desde la cual puedes vivir con mayor presencia, claridad y menos drama innecesario.

Ejercicio del Capítulo 4

Dedica unos minutos a reflexionar y escribir:

1. ¿En qué momentos de mi vida he experimentado mayor placidez o claridad mental? (aunque hayan sido breves)
2. ¿Qué pensamientos o patrones suelen alejarme de ese estado?
3. ¿En qué áreas de mi vida estoy priorizando más las voces externas que mi voz interior?
4. ¿Cómo se sentiría mi día a día si viviera con mayor coherencia interna?

TU ESTADO NATURAL: PLACIDEZ Y CLARIDAD MENTAL.



5

Los dos grandes ladrones de paz: Sobrepensamiento y Reactividad.



Existen dos patrones principales que roban la paz a la mayoría de las personas: el *sobrepensamiento* y la *reactividad*. Ambos funcionan como ciclos que se alimentan a sí mismos y nos mantienen atrapados en el sufrimiento.

Entender estos ciclos es clave, porque la mayoría de las personas dependen casi completamente de los eventos externos para sentirse bien o mal. Cuando comprendemos cómo funcionan, ganamos la capacidad de romperlos.

El Sobrepensamiento: El ciclo interno

El sobrepensamiento es un bucle mental que muchas personas conocen muy bien:

Piensas algo negativo → te sientes mal → ese malestar genera un pensamiento aún más negativo → te sientes peor.

Es un ciclo que se alimenta de la parte emocional. Cuanto peor te sientes, más pruebas busca tu mente para confirmar que las cosas están mal.

Aunque algunos enfoques sugieren solo dejar pasar los pensamientos (enfoque budista más contemplativo), en este enfoque proponemos también *enfrentarlos con claridad y comprensión*. Cuando logras darles una respuesta lógica y profunda, el pensamiento pierde fuerza y el ciclo se interrumpe.

Además, los ejercicios de relajación ayudan a romper el ciclo desde el cuerpo. Sin embargo, si no intervenimos también en la parte cognitiva (la forma de ver la vida), la persona puede tranquilizarse temporalmente, pero después volverá al mismo patrón.

La Reactividad: El ciclo externo

La reactividad es un ciclo aún más destructivo porque depende del exterior. Funciona así:

Recibes un estímulo (alguien te trata mal, te critica, te ignora) → entras en un estado emocional negativo → respondes de forma automática, normalmente igual o peor de como te trataron.

Cuando reaccionas igual a como te tratan, te conviertes en *esclavo de la situación*: tu bienestar depende de que los demás se comporten como tú quieres. Si te tratan bien, estás bien. Si te tratan mal, estás mal.

Ejemplos clave para entender la reactividad:

– *El regalo de Buda*: La agresión es como un regalo. Tú puedes elegir aceptarlo (ponerte mal y contestar) o dejarlo en manos del otro. No hay peor castigo para quien quiere provocarte que la *indiferencia consciente*.

- Muchas veces el ego actúa al revés: intentamos controlar, presionar o enojarnos para obtener lo que queremos, pero terminamos consiguiendo el resultado contrario (rechazo, distancia, resentimiento).

Esta es una de las programaciones más fuertes del ego. Como decía Shakespeare, *el enojo es como tomar veneno tú mismo esperando que se muera el otro*. Al final, el único que se envenena eres tú.

Mantener tu estado emocional alto es fundamental. Cuando alguien llega con un estado bajo, la tendencia automática es bajar tú también para “combatirlo”. Pero eso solo alimenta la negatividad. La respuesta más poderosa es *subir tu propio estado*: responder desde la paz, la comprensión y la claridad.

Cómo romper ambos ciclos

1. Intervención cognitiva: Comprender profundamente el patrón (¿por qué estoy reaccionando así? ¿Qué creencia irracional está activa?).
2. Relajación corporal: Romper el ciclo fisiológico.
3. Elección consciente: Decidir no aceptar el “regalo” emocional del otro.
4. Rendición: Dejar de intentar controlar lo externo y enfocarte en mantener tu paz interna.

Cuando logras romper estos ciclos, dejas de depender tanto de los eventos externos y entras más fácilmente en ciclos positivos.

Ejercicio del Capítulo 5

Reflexiona y escribe:

1. ¿En qué situaciones caigo más frecuentemente en sobrepensamiento?
2. ¿En qué relaciones o situaciones soy más reactivo?
3. La próxima vez que note que estoy entrando en un ciclo negativo, ¿qué puedo hacer diferente para romperlo? (una acción concreta)

