

El ego es la construcción que hacemos de nosotros mismos para sentirnos valiosos, reconocidos y seguros. Es esa imagen que proyectamos —y muchas veces defendemos— para sostener nuestra identidad frente al mundo.

No es negativo en sí mismo. De hecho, cumple una función adaptativa: nos ayuda a establecer límites, a buscar pertenencia y a sostener nuestra autoestima en determinados contextos. Sin embargo, cuando el ego toma el control, puede limitar nuestra autenticidad, empobrecer nuestras relaciones y dificultar el aprendizaje.

En coaching ontológico, gestionar el ego significa poder observar cuándo estamos actuando para proteger nuestra imagen, y elegir conscientemente responder desde un lugar más alineado con nuestros valores y propósito.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE GESTIONAR EL EGO?

Cuando el ego domina, actuamos desde el temor: a equivocarnos, a no encajar, a quedar expuestos. Desde allí, las decisiones que tomamos no siempre responden a lo que realmente queremos, sino a lo que creemos que "debemos" hacer para mantener nuestra imagen intacta.

A continuación, algunas formas en las que el ego puede impactar negativamente si no se gestiona con conciencia:

✓ En las relaciones:

El ego busca validación, compite, compara, interpreta amenazas donde no las hay. Esto dificulta el encuentro genuino con el otro, porque prioriza la defensa por sobre la comprensión.

✓ En la toma de decisiones:

Cuando el ego toma las riendas, decidimos en función de la aprobación externa o para no parecer vulnerables. Eso nos aleja de nuestras verdaderas intenciones y nos lleva a sostener roles o apariencias.

✓ En el aprendizaje:

El ego teme al error porque lo asocia con el fracaso o con el juicio ajeno. Por eso, muchas veces evita arriesgar, preguntar o equivocarse. Gestionarlo permite abrir espacio a la humildad, al ensayo y al crecimiento real.

¿CÓMO IDENTIFICAR CUÁNDO ACTÚA EL EGO?

El ego no se anuncia, pero deja señales. Aprender a reconocerlas es el primer paso para gestionarlo. Algunos indicadores frecuentes son:

◆ Autodefensa constante:

Cuando nos sentimos cuestionados o en desventaja, es común que aparezca una necesidad automática de justificar, explicar o defender nuestra postura. Si respondemos sin haber escuchado, probablemente sea el ego actuando.

◆ Comparación permanente:

Medirse frente a los demás puede volverse un hábito del ego. Ya sea para sentirnos "mejor" o "peor", el foco deja de estar en nosotros y pasa a estar en cómo nos ven, generando inseguridad o necesidad de validación constante.

◆ Reactividad emocional:

Respuestas rápidas, impulsivas, cargadas de emoción desproporcionada suelen indicar que el ego se siente amenazado. En lugar de reaccionar, podemos pausar, respirar y preguntarnos: ¿desde dónde quiero responder?