



# EL EGOÍSMO

LA FÁBRICA DE  
LAS EMOCIONES

**Nº8** ENERO 2025



# ¿QUÉ ES EL EGOÍSMO?

## LA DEFINICIÓN DE EGOÍSMO ES...

*Etimológicamente, la palabra “egoísmo” procede del latín “ego”, que significa “yo” y su definición es: Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás.*

Normalmente cuando asociamos a alguien como **egoísta** la relacionamos como una persona **interesada**, **avara**, **calculadora**, etc. Si reflexionamos bien, veremos que es complicado encontrar a alguien que no sea una persona “egoísta”. Cuando distinguimos un acto egoísta de alguien, es porque se ha comportado de un modo que no nos **beneficia**, más bien nos **perjudica** o **no nos ha tenido en cuenta**, en definitiva ha pensado en sus **necesidades** más que en las **nuestras**. Si reflexionamos sobre el acto egoísta veremos que en sí no es **bueno** ni **malo**, es **necesario** pensar en nosotros mismos, para **sobrevivir físicamente** y **emocionalmente**. Hay motivaciones que residen, en nuestras **decisiones** y **acciones**, que están basadas en el **beneficio**.

Todos y todas empezamos en la vida como **seres auténticos**, pero esta autenticidad va **desapareciendo** conforme nos vamos haciendo **adultos**. Creemos que todas

las personas **piensan** y **ven** el mundo exactamente como nosotros, pero es más complejo que todo ello, cada uno **siente** y **experimenta** la **realidad** desde una **perspectiva única**.

Todo lo que hacemos en la vida, lo hacemos desde nuestro **ego**, pero hay varias clases de ego, está el **ego** desde el **egocentrismo**, el **ego consciente** y el **ego altruista**.



## **PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN**

¿Por qué estás en pareja o en su día te emparejaste?

¿Por qué has decidido ser padre o madre? ¿Por qué has decidido no ser madre o padre?



# EL EGOÍSMO EGOCÉNTRICO

Es aquella persona que espera que el **mundo gire alrededor** de él o ella, y su existencia está afectada por la **lucha**, el **conflicto** y el **sufrimiento**. Todos y todas, en alguna vez de nuestro proceso de vida, nos hemos comportado así o sin querer, seguimos actuando de ese modo, con lo que es importante **no juzgarnos**, no sentirnos **culpables** por ello, y por lo tanto no juzgar a quien en ese momento tiene ese tipo de conductas, ya que la persona **egocéntrica**, en ese preciso momento, está “excesivamente” influenciado por posibles **frustraciones** y **emociones** como el *miedo*, *odio*, *tristeza*, *rabia*...y no son capaces de **empatizar** con las personas que **interactúan** con ellos.

## LA MENTE

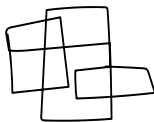
No es ni más ni menos que un **ordenador biológico**. La mente recoge **datos**, de los padres-madres, del colegio, de otros niños y niñas, de los vecinos, de los familiares, de la sociedad etc. hay multitud de fuentes. La mente está continuamente **parloteando**. Si imaginamos que tenemos un interruptor y apagamos la mente, nos podría proporcionar una paz y un silencio que jamás habríamos experimentado, un conocimiento de nosotras mismas, que a causa de la mente que no para de parlotear, no podríamos alcanzar, ya que siempre nos tiene entretenidas.

Una mente que funciona día y noche al final se **debilita**, pierde **fuerza**, solo resulta útil para ir a comprar y poco más. Debemos conseguir “**autoregularnos**”, de forma lenta, a aguardar **silencio** y es cuando la mente se convierte en “**siervo**” en lugar de estar nosotros **cautivos** de ella.

## ¿SABÍAS QUE DIBUJAR CUADRADOS Y RECTÁNGULOS CALMA LA MENTE?

Coge tu cuaderno y dibuja rectángulos y cuadrados, sin levantar el lápiz o rotulador, como se muestra en el ejemplo.

Ejemplo



# LA IDENTIFICACIÓN

Nacemos ya con una **información integrada** en nuestro **ADN** de nuestros **antepasados**, experiencias vividas de supervivencia: miedos, fortunos etc. y esa información se "**activa**" cuando entramos en contacto con la **sociedad**, con la **religión** y nuestra **familia**. Todas estas **creencias externas**, que aceptamos como verdad y con las que nos **identificamos**, junto con las creencias heredadas, conforman "**nuestras propias creencias**", y en base a ellas, fundamentamos nuestro **Ego** y experimentamos nuestra **realidad**. Siempre que "**afirmamos el yo**" se produce una identificación con algo, con un nombre, una forma, un cuerpo, un pasado, un posible futuro, con una mente, con pensamientos, recuerdos, etc. Si **no te identificas con nada**, el "**Yo**" **desaparece**. "Yo" significa identidad.

La realidad que percibimos la experimentamos desde nuestra **sombra**, desde ese lado vamos construyendo una identidad **victimista**, **culpando** casi siempre a algo o a alguien **externo**, cada vez que no nos salen las cosas como esperábamos, en lugar de **hacernos cargo** de nuestras propias **acciones** o **decisiones**.

No hay que ocultar el egoísmo, todos tenemos comportamientos egoístas, hay que **aceptar** esa condición, el egoísmo es un modo de **supervivencia**, pero la aceptación no significa que **no la podamos modificar**, el empezar a ser **consciente** es un paso muy importante para poder lograr ese **cambio** en nosotras, por lo tanto no hay que ocultar el egoísmo, porque sino nos llevará a la

**hipocresía**, a esa **bondad** y **humildad falsa**. En cualquier momento puedes decidir seguir **escondiéndote** detrás de la **máscara** o **quitártela** y dejar de fingir lo que realmente no eres.

*“Nos han enseñado a actuar y con frecuencia nos vemos obligados a hacerlo”* Don Miguel Ruiz. El actor.



## **QUITANDO MÁSCARAS**

Elige de las afirmaciones, que a continuación se presentan, el bloque con el que te sientas más identificado/a.

### **BLOQUE 1**

Auto-exigencia, me gusta estar solo/a, tengo pocas amistades, desapego a lo material, perfeccionista, independencia, sentimiento de vergüenza propia y ajena.

### **BLOQUE 2**

Necesidad de privacidad, perfeccionismo, alto nivel de justicia, auto-críticos/as, no me gustan las personas vagas, valoro la libertad, soy bastante mental.

### **BLOQUE 3**

No me gusta estar solo/a, tengo con frecuencia altibajos emocionales, me importa bastante la opinión de los demás, me siento en bastantes ocasiones vulnerable, me siento en ocasiones inútil, soy hipersensible, me gusta agradar.

### **BLOQUE 4**

Para mí es importante lo material, tengo bastante seguridad, no soporto la mentira, es muy importante que mi opinión se tenga en cuenta, me siento especial, para mí es importante tener reputación, hago lo posible para ser responsable.

## BLOQUE 5

Tengo altas expectativas, tengo sentimiento de culpabilidad, me siento responsable de la felicidad de los demás, en ocasiones me siento muy desgraciado/a, tengo el sentimiento del deber en un nivel alto, en bastantes ocasiones me siento indignado/a, no tengo dificultad en contar mis problemas a los demás.

Al final del Fanzine, encontrarás la máscara principal que te acompaña o te ha ido acompañando.



# LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES... PETIMETRE

*Que se preocupa demasiado por su apariencia o  
vestimenta según la moda.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip





# EL EGOÍSMO CONSCIENTE

Ser **consciente** significa tener la capacidad de **percibirlo** todo de forma **objetiva**, sin **juzar** ni **identificarme** con **nada**.

En el momento que nacimos, de forma progresiva, hemos ido “**perdiendo**” la **conexión** con nuestra propia “**esencia**”, nuestro “**verdadero yo**”. En la esencia reside toda la **armonía**, **paz interior** y **amor**, se trata de nuestra **auténtica naturaleza**, está todo en nuestro **interior**, no hay nada fuera. Ahí es donde también podemos vislumbrar todo nuestro **potencial**, nuestra **vocación** y **talento**, en el que podemos ponerlo a disposición de una experiencia de vida **útil** y **creativa**. Para poder volver a conectarnos con nuestra auténtico Ser, debemos **resolver** nuestros **conflictos internos**, desde una **actitud consciente** y **responsable**, desde un **exploración** de nosotros mismos.

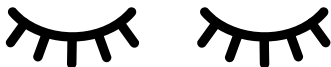
Es vital que le dediquemos algo de tiempo al día, a ver qué es lo verdaderamente **necesitamos** para nuestro **equilibrio emocional**. Si no estamos a gusto con nosotras mismas, es complicado que podamos estar bien con otras personas. Con el **egoísmo Consciente** ponemos nuestros **propios límites** y empezamos a **decir “no”** a aquello que nos aleja de nuestra **armonía**, de este modo fortaleceremos nuestra **confianza** y **autoestima**, sin tener

miedo a que la otra persona nos **rechace**, por no haberla **complacido** y habernos **escuchado** primero a nosotros mismos.

Si soy **consciente**, que nos hemos estado **identificando** con unos **pensamientos**, con unas **creencias heredadas** o incluso, en algunos casos “**impuestas**”, nos “**liberamos**” de ese “**Yo**” que mostraba un escenario marcado por esa información mental, almacenada en nuestro cerebro. Si llegamos a esta comprensión, descubriremos que **No soy mente**, no soy sombra ni luz, ya que si nos identificamos con la parte “buena” entonces nos resultará complicado desidentificarnos con la parte no tan buena, ya que es lo mismo pero su **polaridad opuesta**. El mecanismo de la **mente divide**, es su naturaleza, solo contempla la **dualidad**, dos opciones, lo que es **bueno** o lo que es **malo**. Si tratamos de no elegir, no **identificarnos** con ninguna de las partes, simplemente ser **conscientes, observadores** y **exploradores** de nuestra propia **existencia**, la mente empieza a **armonizarse** y realizar su verdadera función.

Si solo nos **limitamos a ver, sin “pensar”\***, tendremos mucho **avanzado**. Dentro de nosotras, hay **pensamientos** y fuera hay **objetos**. En lugar de elegir la parte positiva o la parte negativa, elijamos mirar, sin tener un **objetivo concreto**, si hay dentro de nosotros pensamientos, no los **juzguemos**, si fuera ahí objetos, no los juzguemos, solo **ver** o **entender** su comportamiento, sin emitir juicios. Ser **consciente** te ayuda a **reconocer** las **decisiones** que tomas en la vida.

\*Una cosa es pensar y otra cosa es reflexionar, la reflexión es importante en la exploración de uno mismo/a.



**CIERRA LOS OJOS**

**Y “SIÉNTETE”**



**¿Con qué me identifico, con  
algún pensamiento repetitivo,  
con alguna creencia, con algo  
“impuesto”?**

**Reflexiona sobre ello**



# EL EGOÍSMO ALTRUISTA\*

\*Aquí altruismo no tiene una connotación moral.

Cuando ya hemos **reconectado** con nuestra **esencia**, aparece de forma natural el **Egoísmo altruista**, entonces disponemos de todo lo que necesitamos para sentirnos **completos** y **plenos**. Sabemos que estamos en **contacto** con nuestro **verdadero yo**, cuando independiente, de las circunstancias **externas**, sentimos que todo está **bien** y que **no nos falta de nada**. También estamos en contacto con nuestra esencia cuando tenemos la capacidad de **elegir** nuestros **pensamientos**, **actitudes**, **acciones** y **comportamientos**. Sentimos que estamos más **equilibrados emocionalmente** y eso incide en que podemos hacer una interpretación de la **realidad** mucho **sabia**. Podemos distinguir y entender las **múltiples posibilidades** de **interpretación** que genera **la realidad**, pero nuestro resultado final, de ese entendimiento, siempre va a ser **neutral** y **objetivo**, sin implicación emocional.

El egoísmo altruista consiste en hacer lo que **nos gusta** y que además **provoque beneficios** para otras **personas**, y no lo hacemos porque tengamos que hacerlo, no tiene nada que ver con la caridad, ni porque queramos ser “buenas personas” sino que se trata de una condición

de ser **natural**, es un modo de **experimentar** la vida, de **ofrecernos** a ella, sin esperar un resultado en particular, simplemente uno se muestra.

Hay ocasiones que son **nobles**, **sanas** y **virtuosas** de lo que sale de aquel **acto altruista**, pero este acto va a partir mucho de nuestra **intención**, si no estamos en **equilibrio** nosotros, lo más generoso, con toda la buena intención, se puede **distorsionar** y causar **daño**. A veces nos podemos comportar de forma **generosa** o **compasiva**, pero igual es para mejorar nuestra **autoestima**, como mecanismo para **destacar** o **sentirnos bien** y ganar **reconocimiento**, **alianzas**, y si no tenemos la **respuesta** que **queremos**, al final esto nos **hunde**. Entonces no deberíamos tener expectativas de tener un **premio**, sino que debería ser **altruista**. Cuando estamos siendo **generosas**, estamos dando algo de nosotras, y este algo de generosidad, tiene que estar a nuestra **medida**. No podemos dar más de lo que **podemos**, no solo a nivel **material** sino también **psicológicamente** lo que podemos **tolerar**. Cuanto más nos creemos el papel de **salvar**, más vamos a **sufrir**.

Lo **gratificante** es **disfrutar** de lo que **haces**, poner todas tus **energías** en ello, es **ser** lo que eres, **coincidir** con la **naturaleza** de lo que eres.

Cuanto más **información** obtengas de ti, con mayor **claridad** verás. **Escúchate sin juzgar**.

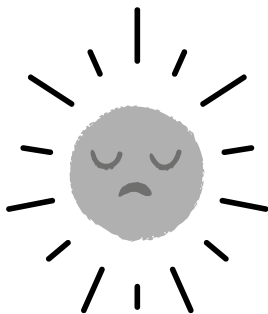
*El mundo celebra a los que no temen ser únicos.*  
Don Miguel Ruiz. El acto.

# PREGÚNTATE LO SIGUIENTE

Si ayudas a alguien ¿desde qué intención “principal” lo haces? 🤔

- Me da pena.
- Porque empatizo con su situación.
- Me siento en deuda con él o ella.
- Me siento obligado/a.
- Creo que es mi responsabilidad como ser humano.
- Por compromiso.
- Porque igual yo necesito en alguna ocasión su ayuda o que me ayuden.
- Porque me nace.
- Otros motivos ¿cuál? o ¿cuáles?

**En el próximo número del  
Fanzine de Faemo hablaremos  
de la paciencia**



Es importante saber, de la existencia, de que no solo hay un tipo de **egoísmo**, es un concepto que nos han hecho creer, sino que tiene otras **dos facetas** primordiales, necesarias para nuestro **bienestar** y **evolución**.

Cuando los **tres egos interactúan**, de forma **conjunta**, en **armonía** es cuando **estamos plenos**. La **mente sirve** al **corazón**, el **corazón al ser** y el **ser a la inteligencia** de la propia **existencia**, a todo su **conocimiento universal**.

Cuando **escuchamos** desde nuestro **interior**, cuando **observamos** desde ahí, se gesta en nosotros mismos, una **confianza** en la **vida** y nos **invita** a **descubrir** el modo en cómo **expresarnos**.



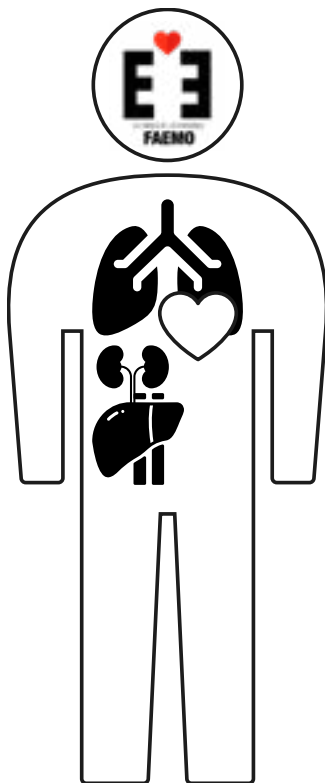
## **EXPRÉSATE**

Coge tu cuaderno y **expresa**, con la **escritura**, con el **color**, la **forma**, la **línea**...Que no te importe el resultado, no te juzgues, no busques la perfección, no pienses que no sabes dibujar o escribir. Simplemente entrégate a la hoja, siéntela, mírala, está ahí para ti. El espacio en blanco no te juzga, solo está esperando a que lo utilices, como tú sientas, siente el fluir y la libertad de hacerlo.



# EMOCIONES Y LA RELACIÓN CON NUESTRO CUERPO

Vamos a ver algunas de las emociones, que hemos tratado en los Fanzines de Faemo y cómo pueden llegar afectar a algunos órganos de nuestro cuerpo.



## LOS PULMONES

están asociados con la emoción de la **tristeza**. Cuando la tristeza es duradera, los pulmones se ven afectados: *sensación de pesadez, cansancio y depresión*.

## LOS RIÑONES

están asociados con la emoción del **miedo**. A nivel psicosomático, el miedo paraliza y bloquea la energía renal. Esta emoción es negativa cuando uno teme por situaciones de peligro imaginarias, de forma prolongada, afecta directamente a la boca del estómago. Se manifiesta con *deficiencias renales, ansiedad, insomnio, sudor espontáneo y sequedad bucal*.

## EL HÍGADO


está asociado a la emoción de la **ira** o la **rabia**. La rabia hace subir la bilis. Los síntomas más comunes son: *sabor amargo en la boca, ojos enrojecidos o amarillentos, cara y cuello sonrojados y dolores de cabeza*.

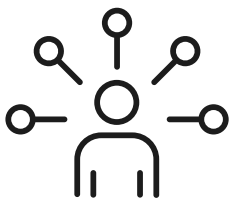
## EL CORAZÓN

está asociado a la emoción de la **alegría**. La alegría excesiva está relacionada con estados de euforia y puede afectar negativamente al corazón, pudiendo llegar a provocar algún tipo de *trastorno mental*.



Te propongo un pequeño ejercicio creativo “terapéutico”. Pincha en el enlace para ver el vídeo.

**VÍDEO EJERCICIO  
CREATIVO TERAPÉUTICO**   
**“EL CIELO ESTRELLADO”**



# **TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI**

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...

Es importante para mí. Te leo y te siento en:

[faemocreatividad@gmail.com](mailto:faemocreatividad@gmail.com)





La máscara principal que te acompaña o te ha ido acompañando.

**BLOQUE 1**  
**LA MÁSCARA DEL**  
**SENTIMIENTO HUIDIZO**

**BLOQUE 2**  
**LA MÁSCARA DEL SENTIMIENTO DE**  
**FRIALDAD**

**BLOQUE 3**  
**LA MÁSCARA DEL SENTIMIENTO**  
**DEPENDIENTE**

**BLOQUE 4**  
**LA MÁSCARA DEL SENTIMIENTO**  
**CONTROLADOR**

**BLOQUE 5**  
**LA MÁSCARA DEL SENTIMIENTO**  
**MASOQUISTA**



*Solo deberíamos hacer caso a nuestro corazón, es el viaje real de la vida.*