

MANUEL SOTOMAYOR LANDECHO,
«SHARK»

ESTRATEGIA DE /
TIBURÓN

SISTEMA PARA MAXIMIZAR TU POTENCIA MENTAL II

© Manuel Sotomayor

Formación: Víctor Santacruz

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Ramón Navarro

Fotografía de portada: Blanca Charolet

D. R. © Fotografías e ilustraciones de interiores, archivo personal del autor

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: agosto de 2023

ISBN: 978-607-39-0336-3

Primera edición impresa en México: agosto de 2023

ISBN: 978-607-39-0347-9

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

Introducción..... 11

Prefacio..... 15

Ley 14

Sin importar aquello a lo que te tengas que enfrentar,
JAMÁS CAMBIARÁS TU FORMA DE SER. Serás flexible
en el exterior, pero internamente mantendrás tu esencia..... 19

Ley 15

Entenderás que CADA PERSONA ESTÁ EN SU PROPIA
BATALLA y muy pocos se distraerán para ayudarte en la tuya...39

Ley 16

DESARROLLARÁS SABIDURÍA para leer las intenciones
de cada persona con la que te relaciones.....57

Ley 17

APRENDERÁS A CONTROLAR TUS EMOCIONES,
dominando el sistema de mando en tu cerebro, para
analizar fríamente y tomar la mejor decisión.....79

Ley 18

Te entrenarás en AQUELLO QUE TE APASIONE y te volverás indispensable..... **97**

Ley 19

TE ENFRENTARÁS CON CARÁCTER a cualquiera que se atreva a jugar sucio contra ti, retomando la fortaleza mental que desarrollaste en la LEY 12..... **115**

Ley 20

SOPORTARÁS EL DOLOR del fracaso y de la traición, manteniéndote firme y CON UN CORAZÓN LIMPIO..... **137**

Ley 21

DOMINARÁS uno de los deseos más preciados por cualquier persona, más allá de lo físico o material..... **157**

Ley 22

APRENDERÁS A DISFRUTAR y recorrer el camino de la soledad..... **177**

Ley 23

Trabajarás con TODAS TUS FUERZAS para romper el patrón de la LEY 15, impulsando a aquellos que vienen detrás COMPARTIENDO TUS MISMOS SUEÑOS..... **193**

Despedida..... 207

Agradecimientos..... 209

Bibliografía..... 213



LEY 14

**SIN IMPORTAR AQUELLO A
LO QUE TE TENGAS QUE ENFRENTAR,
JAMÁS CAMBIARÁS TU FORMA DE SER.
SERÁS FLEXIBLE EN EL EXTERIOR,
PERO INTERNAMENTE MANTENDRÁS
TU ESENCIA.**

Estrategia De Tiburón



¿Te has preguntado por qué cuando alguien tiene pasión, cuando alguien destaca, cuando alguien demuestra ser bueno en lo que hace, no a todos les gusta? Pero... ¿por qué?, ¿no debería ser todo lo contrario?... Si tengo a alguien cerca que hace bien las cosas, eso me ayudará, porque puedo aprender de esa persona. Si es bueno, y sé que también lo soy, eso impulsará nuestro crecimiento. Esa es una de las principales características para motivar la competencia, una competencia sana.

Pero... ¿por qué no todos piensan así?, ¿por qué a la mayoría le incomoda cuando ve a alguien mejor que ellos, cuando ve a alguien que tiene potencial?...

*La gente inteligente aprende de todo y de todos,
la gente normal aprende de sus experiencias y
la gente estúpida ya tiene todas las respuestas.*

SÓCRATES (470-399 A.C.)

Filósofo griego, considerado el más grande de la historia.



Respondiendo a las preguntas de la página anterior, primero porque durante el ascenso en cualquier área, y en un mundo de recursos limitados, cualquier persona que sea mejor que ellas ;representará una amenaza!

Pero esto solo será para un grupo, uno de personas inseguras, con frustraciones, de personas malas, pero... mejor cambiemos ese adjetivo por personas con miedo a ser superadas, personas que por ningún motivo permitirán el crecimiento de alguien que pueda ganarles, que pueda ser mejor que ellas, y esto a simple vista puede verse como algo negativo o cruel, ¡pero es una realidad!

Así como habrá personas a las que no les interesa nadie más que ellas mismas, también te encontrarás con aquellos cuyo nivel de inteligencia y sabiduría les permita hacer a un lado sus inseguridades, porque ellos realmente las ven como áreas de oportunidad, áreas de mejora, y tienen una visión mucho más amplia para aceptar, aprender e impulsar a quienes puedan tener un potencial de crecimiento.

Pero este grupo de personas positivas es aún más escaso que el otro, porque personas egoístas buscando su propio beneficio sin mirar a ningún lado es lo que más hay, y esto te lo comento porque si quieres crecer, si quieres ascender en tu negocio, en tu empresa, en tu deporte, en cualquier área que quieras, deberás estar preparado para enfrentar todo, fortalecer tu corazón y abrir tu mente, para

poder recibir los conceptos de los que te hablaré en las siguientes **Leyes** para iniciar en este camino del **ESTRATEGA**.

Porque hay algo que no todos entienden, y es... que aquellos que se rodean de personas más inteligentes y capaces saben a la perfección que, para lograr cosas grandes en cualquier área de la vida, siempre se requerirá un gran equipo, y si todos pensáramos de esa forma, podríamos desarrollar una sociedad mucho más sana.

¿TÚ DE QUÉ LADO ESTÁS?

El secreto de mi éxito ha sido rodearme de personas más inteligentes que yo.

ANDREW CARNEGIE

Industrial, empresario y filántropo escocés.
Fundador de la Carnegie Steel Company (1892).

Cuando se trata de enfrentar situaciones complicadas o a personas como las del grupo de quienes le tienen miedo a ser superadas, ¿qué actitud tomarías para resolver y seguir en tu ascenso?

¿BONDAD O ASTUCIA?

Para responder esta pregunta, primero me gustaría tomar un versículo de la Biblia, para ser exacto Mateo 10:16, que dice lo siguiente:

Fíjense que los envío como ovejas en medio de lobos.

Es por eso que tienen que ser...

ASTUTOS COMO SERPIENTES Y BUENOS COMO PALOMAS.

En el camino del **Estratega** definitivamente debe haber bondad, porque esta es la cualidad humana que nos diferencia de los animales; ellos solo siguen su instinto y nosotros tenemos la capacidad de ser racionales y tomar decisiones para mostrar la esencia humana que hay en nosotros, pero también debemos **agregar la astucia**,

algo que en ningún lado nos enseñan; podrás estudiar, prepararte con alguna maestría o un doctorado y no hay una sola materia que te hable de esto, porque erróneamente puede verse como una actitud maquiavélica; con este término me refiero a la filosofía política de Niccolò Machiavelli, una filosofía sin espacio para el sentimiento, la compasión o la moral. Esta es la razón por la cual nadie nos enseña esto.

Pero, en este libro, a diferencia de esa filosofía carente de moral, con estas Leyes desarrollarás habilidades para alcanzar tus objetivos al ser más astuto, manteniéndote flexible, pero siempre siempre con bondad en el interior, siempre con los valores que te han caracterizado; tendrás que ser fuerte en el exterior, tomar decisiones difíciles, decisiones que en algunas ocasiones te incomodarán, pero es justo aquí donde tu valentía estará por encima de lo que puedas sentir, porque existirán situaciones que necesitarán tu carácter y fortaleza para poner orden, orden en beneficio de los demás y tuyo, para que en este mundo de lobos no seas devorado como una oveja (te hablaré más a fondo de este tema en la Ley 19).

*No me preocupa tanto el ruido de la gente mala,
me preocupa más el espantoso silencio de la gente buena.*

MARTIN LUTHER KING JR.

Defensor de los derechos civiles y contra la segregación racial. Premio Nobel de la Paz (1964).

**PREPÁRATE PARA ENFRENTAR TODO
LO QUE SE PONGA EN TU CAMINO.**

EL CAMINO QUE TE TOCÓ VIVIR

Hoy día escuchamos, por un lado, a personas que muestran un exceso de positivismo, el cual, sin lo que te mencionaré a continuación,

puede ser negativo. Frases como: «No importan tus condiciones», «No importa en dónde naciste, tú puedes lograr lo que quieras», «No importa con qué recursos cuentas, tú puedes hacerlo», «No importa si no tienes a nadie que te ayude, tú puedes llegar». Y quiero decirte algo... en la mentalidad de un Estratega... ¡claro que importa!

Importan tus condiciones, porque deberás estar preparado; entre menos recursos tengas a tu alrededor, las cosas serán más complicadas, pero esto, lejos de asustar a un **gran Estratega**, ¡se convierte en una de las más grandes motivaciones! Claro que será difícil y eso es lo que lo hace realmente emocionante: venir de abajo, construir con tus propias manos y lograr cosas sin que nadie espere nada de ti, sin que nadie confíe en tu proyecto, en tu visión, en lo que puedes lograr, en lo que puedas crear, es una de las mayores satisfacciones que existen.

Quiero recordarte la Ley 2 de la **Mentalidad De Tiburón**, porque, por otro lado, también existirán muchas personas que te dirán que si no tienes las condiciones o los recursos, ¡no lograrás nada!, y precisamente es aquí donde debes recurrir nuevamente a la Ley 2: «**Soñarás en grande y confiarás en ti mismo, sin importar lo que la gente opine y piense de ti**».

Me gustaría platicarte de alguien a quien este último grupo de personas no le daría ninguna expectativa de éxito, porque creen que las **CONDICIONES CONDICIONAN** al individuo, esto quiere decir que estas personas piensan que aquellos que están limitados por los (pocos) recursos con los que cuentan no lograrán cosas grandes.

Al terminar de leer sobre este ejemplo, tú serás quien opine si realmente sí estamos condicionados por nuestras condiciones o nuestras condiciones son las que nos preparan y nos inspiran para crecer.

Imagínate... una familia de padres separados: el papá con un gusto excesivo por el alcohol, la madre trabajando día a día para lograr mantener a sus hijos, ambos padres con dificultades económicas fuertes, al grado de que el padre decide abandonar a sus hijos, sin importarles que uno de ellos tuviera tan solo tres años, la

edad en la que las necesidades de recursos y atención son sumamente importantes.

La soledad y falta de trabajo para la madre convierten esta situación en una presión muy fuerte para ella. A pesar de seguir intentando salir adelante, las cosas no mejoran y esto comienza a afectar su salud mental, por lo que tiene que dejar a sus hijos en un orfanato...

Por lo que puedes ver, esta es una situación muy difícil y precaria, no hay condiciones para salir adelante, sin embargo, estos momentos sumamente complicados formaron a ese niño abandonado por su padre alcohólico a los tres años, un niño que vivió carencias económicas, al grado de no tener qué comer; al pasar por esa soledad, lejos de una madre que tuvo que ser internada, ese niño no solo se hizo cargo de su hermano y enfrentó todo lo que le tocó vivir, ¡logró utilizarlo como un impulso!, ¡como un fuego en el interior que ardía y lo llevaba a buscar alternativas, a pensar de qué forma podría salir de esa pobreza!, ¡de qué forma podría conseguir alimento!, ¡de qué forma podría mejorar para ganarse la vida dignamente! Este niño del que te estoy hablando... hoy es considerado el cómico más grande del séptimo arte, Charles Chaplin, alguien que incluso utilizó todas esas vivencias y las plasmó en el cine, realizando críticas sobre la desigualdad económica, algo que él había vivido en carne propia.

Pero él siempre tuvo algo muy claro, como lo menciono en esta frase...

Hay que tener fe en uno mismo. Ahí reside el secreto. Aun cuando estaba en el orfanato y recorría las calles buscando qué comer para vivir, incluso entonces me consideraba el actor más grande del mundo. Sin la absoluta confianza en sí mismo, uno está destinado al fracaso.

CHARLES CHAPLIN

Actor, guionista, compositor, director y productor británico.
Considerado el cómico más grande del séptimo arte.

Cuando hay situaciones difíciles hay dos caminos:

CAMINO 1

Permites que esas situaciones te destruyan, permites que esos comentarios te hundan, permites que eso te carcoma el alma, te detenga y te aleje de tus sueños.

CAMINO 2

Aceptas aquello que te tocó vivir y desarrollas la madurez y la fortaleza interna para agradecer por eso, sea bueno o malo, porque desarrollar defensas psicológicas solo se logra enfrentando aquellas situaciones inesperadas, aquellas situaciones complicadas, aquello que en ocasiones te ha lastimado. Y sé lo que puedes estar pensando: «¿aquí mi tiburón Manuel Sotomayor ya se volvió loco?, ¿cómo va a ser bueno para mí enfrentarme a cosas malas y a situaciones difíciles?, ¿cómo eso me ayuda a desarrollar una **FORTALEZA MENTAL?**».

Te lo explicaré en un contexto más profundo para que quede más claro. En la psiconeuroinmunoendocrinología hay un concepto que explica la similitud entre la **memoria inmunológica** y la **memoria psicológica** para poder destruir antígenos (bacterias) y lograr enfrentar situaciones complicadas, como te lo mostraré a continuación:



MEMORIA INMUNOLÓGICA: es aquella que se genera cuando tu cuerpo combatió algún antígeno por medio de las células B y T de memoria (encargadas de combatir bacterias y virus), para que ahora, en el momento en que tu sistema inmune identifique algún antígeno similar, lo destruya inmediatamente.



MEMORIA PSICOLÓGICA: es aquella memoria que se generó de vivencias que has tenido y al presentarse

situaciones similares se activan esos recuerdos de las situaciones similares, por lo que, si hubo un trabajo posterior para sobreponerte de esa situación pasada, ahora será más fácil enfrentarla.

Esto explica cómo, al igual que el sistema inmunitario, cada vez que este tiene contacto con un antígeno (molécula ajena al organismo, como toxina, bacteria o virus que activa una respuesta inmunitaria, una respuesta de defensa) este genera células B y T de memoria, que duran un largo tiempo para que el cuerpo pueda recordar esa infección previa y, si se repite el contacto con el antígeno, ¡este pueda responder rápidamente y vencerlo!

De igual forma, cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles nuestro sistema inmunitario psicológico desarrolla esa memoria similar a la de las células B y T, y cada vez que nos enfrentemos a situaciones complicadas buscará responder de mejor forma, ya que hay un aprendizaje previo para vencer esa situación y seguir avanzando.

Todo esto siempre y cuando nuestra **percepción** de la realidad de esa situación vivida y enfrentada sea de forma positiva, ya que los estados mentales positivos favorecen la inmunoactivación, mientras que los negativos generan inmunosupresión (debilitamiento del sistema inmunitario, lo que reduce la capacidad para combatir infecciones y enfermedades). Tú decides si quieres activarte o deprimirte.

Esto que acabo de compartir contigo es para reflexionar sobre la importancia de nuestros orígenes, aprender a amar y agradecer por lo que nos ha tocado vivir, a pesar de que hayan sido malas experiencias. Esto nos permite fortalecer ahora una autoestima saludable, porque sé que todos hemos crecido con alguna carencia, ya sea afectiva, emocional, de tiempo o recursos, y de cierta forma todos estos factores impactan en la seguridad que podamos tener. Pero hoy ya desarrollaste esa madurez para agradecer por lo vivido y perdonar cualquier cosa que te haya lastimado, porque para

seguir en este camino es necesario dejar esos rencores, como lo vimos en el libro anterior. Liberarnos de esos cinco fantasmas mentales (miedo, arrepentimiento, culpa, envidia, odio) de la **Ley 12: «En todo lo que te propongas soportarás el dolor y el cansancio, más allá de lo que cualquier ser humano podría aguantar»**, porque a continuación, en esta Ley 14, te compartiré tres aspectos para mantener tu esencia en todo momento, pero siendo inteligente para saber en qué situaciones ser flexible, para que aquellos que puedan verte como una amenaza ahora te vean como un aliado para crecer juntos.

Este es el inicio para lograr desarrollar esa MENTALIDAD ESTRATÉGICA hacia lo que quieres, pero sobre todo de cómo desarrollar seguridad de un Tiburón Blanco que, a donde llega, sabe cómo manejarse, relacionarse, sabe cómo hacer equipo, sabe resolver, pero también que tengan mucho cuidado aquellos que quieran atacarlo, porque estarán enfrentando a alguien que hoy tendrá una mayor habilidad para el manejo estratégico. Y si yo fuera esa persona que quiere atreverse a atacar a ese Tiburón Blanco, **lo pensaría dos veces**, y si se atreve, cuando llegues a la Ley 19, tendrás las herramientas para poner orden y seguir enfocado en tus metas y objetivos.

1. NINGUNA SITUACIÓN SERÁ CAPAZ DE CAMBIARTE

Sé que conforme pasa el tiempo y vamos conociendo a más personas vamos descubriendo todo tipo de sentimientos, todo tipo de personalidades, desde las que llenan con luz cualquier lugar al que llegan hasta las que parece que están llenas de puras emociones negativas y se siente como si drenaran tu energía, y en ocasiones, por más soleado que esté el día, llegan a opacarlo. Entender que existe esta dualidad es fundamental para centrar y fortalecer quiénes somos, porque es muy común que si me he enfrentado a muchas

personas malas, momentos en los que he sentido dolor, situaciones en las que esperaba un resultado y no se dio, parecería que lo más fácil es volvernos duros, cerrados y de cierta forma sentir que todo está mal, al igual que estas personas con sentimientos negativos, y esto hasta cierto punto puede ser normal dependiendo de las situaciones a las que hayamos estado expuestos, pero hay algo más y creo firmemente que cuando tu corazón tiene esa esencia de bondad, es muy difícil lograr quebrarlo, es muy difícil lograr desangrarlo. ¡Claro que para todo esto hay un proceso de sanación, el cual no todos conocen! Y precisamente de este te hablaré en la Ley 20, para que después de saberlo tengas una capacidad superior de sanación, lo cual te permitirá mantenerte limpio, por supuesto que con muchas cicatrices, y al igual que el Tiburón Blanco, al cual es prácticamente imposible lograr verlo sin cicatrices, porque las cicatrices son recuerdos y muestras de tu **fortaleza**, y hoy eso es lo que permitirá que, sin importar cuántas veces quieran lastimarte, no importa cuántas veces falles, no importa cuántas veces tengas que caer y levantarte, en tu mente hoy hay algo muy claro: mantenerte Siempre En Movimiento y con la sabiduría para tomar respiros cuando los requieras, respiros necesarios para recuperarse, pero aun eso es parte de tu movimiento.

Cuando logras que no te afecte nada, has alcanzado un nivel mental y de sabiduría que te permite seguir enfrentando lo que sea, sin cambiar esa esencia tuya, esa esencia buena, esa esencia de seguir adelante por ti, pero también por todos los que amas, quienes son tu principal motor.

No dejes de ser tú por las dificultades, no dejes de ser tú por los resultados no esperados, no dejes de ser tú por lo que te digan, no dejes de ser tú por quedar bien con los demás.

Sé tú primero para ti, y ahora regala esa esencia al mundo.

MANUEL SOTOMAYOR