

José Luis Casteleiro Santos  
Miguel García Seoane

# EL ÉXITO

al alcance de  
tu mano



Ediciones Corona Borealis

*EL ÉXITO AL ALCANCE DE TU MANO*

© José Luis Casteleiro Santos y Miguel García Seoane

© 2019, Ediciones Corona Borealis

Pasaje Esperanto, 1

29007 - Málaga

Tel. 951 088 874

[www.coronaborealis.es](http://www.coronaborealis.es)

Maquetación editorial: Georgia Delena

Diseño de cubierta: Sara García

ISBN: 978-84-949246-5-1

Depósito Legal: MA 80-2019

Primera edición: enero 2019

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

## AGRADECIMIENTOS

*“Este libro se lo dedico a todas  
aquellas personas importantes en  
nuestra vida, que nos quieren,  
nos animan y nos respetan,  
compartiendo nuestras alegrías y  
nuestras penas”*

José Luis Casteleiro Santos

*“Quiero agradecer a mis  
seres queridos su afecto y apoyo;  
especialmente a Fátima y a Sofía.  
Gracias por estar siempre a mi lado”*

Miguel García Seoane



# ÍNDICE

PRÓLOGO.....	9
INTRODUCCIÓN.....	13
CAPÍTULO I. EL COMIENZO.....	17
1.1. Los primeros pasos .....	17
1.2. Un camino a seguir .....	27
CAPÍTULO II. EL ÉXITO EN CADA ETAPA DE LA VIDA.....	41
2.1. La soltería.....	41
2.2. El matrimonio.....	57
2.3. La paternidad .....	74
2.4. La infidelidad .....	90
CAPÍTULO III. ESTRATEGIAS PARA TRIUNFAR.....	103
3.1. Vida laboral .....	103
3.2. Relaciones sociales.....	119

<b>CAPÍTULO IV. TRES ALIADOS .....</b>	<b>129</b>
<b>4.1. El deporte .....</b>	<b>129</b>
<b>4.2. La autoconfianza.....</b>	<b>144</b>
<b>4.3. El éxito .....</b>	<b>157</b>
<b>EPÍLOGO .....</b>	<b>171</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>177</b>

## PRÓLOGO

**C**onocí a José Luis realizando un máster de Patrimonio y a pesar de nuestra diferencia de edad, que yo casi doblaba, me sorprendió su fácil interlocución y su actitud abiertamente positiva. Él era (y aún es) un joven, alto y deportista, sensible a todo tipo de temáticas, incluso a algunas muy peregrinas como las que yo solía plantearle, pues a los dos nos interesan los asuntos de corte antropológico. Quizá por eso, cuando me dijo que estaba muy volcado en el *coaching*, no me extrañó en absoluto, porque, en realidad, los coaches hacen lo que él ya venía haciendo, que es ayudar a la gente en la medida que les resulta posible. Por tanto, simplemente,

se estaba especializando en desarrollar ciertas herramientas que le permitirían después ayudar mejor a personas o grupos necesitados de su liderazgo personal.

Bien, pues justamente eso, dirección, es lo que nos ofrece en este nuevo libro suyo en colaboración con Miguel García, al que no tengo el placer de conocer personalmente, pero al que sus logros y su trayectoria profesional lo avalan. Juntos, han elaborado una obra más cercana y menos académica que la anterior, la cual es un pequeño compendio de todos esos sabios consejos que un buen monitor ofrecería a sus jóvenes pupilos. José Luis y Miguel tienen un don, que es ser auténticos. No necesitan aparentar ser lo que no son y eso se percibe claramente en ellos también cuando escriben: su enorme autenticidad. Lo cuentan desde su experiencia personal y te capturan la atención porque te ves reflejado en sus anécdotas, como si las estuvieras viviendo con ellos.

Nuestra sociedad está necesitada de referentes y de pautas como las de este libro, que



nos ayuden a sobrellevar tanto estrés y alienamiento sociolaboral. No hay tiempo para leer, salvo aquellas píldoras informativas que se distribuyen por las redes sociales, donde todo es rápido y efímero; nace y desaparece al poco. La sociedad de la evanescencia deberíamos llamar a esta época. En ese contexto surge este libro, que siendo breve es dos veces bueno. Va al grano en cada etapa de la vida, señalándonos el camino a seguir, cual si fuera una brújula, para obtener el éxito, el cual no tiene por qué ser algo externo. No hay soflamas en él, sino pequeños consejos, casi nimios a veces, pero que si los siguiéramos todos, nuestra sociedad sería distinta.

Veo muchas personas caminando por el mundo necesitadas de saber lo que expone este texto, y estoy seguro de que si lo comprendieran todas ellas, su vida cambiaría para mejor. Ojalá que sea también tu caso, apreciado lector.

*Carlos de Vilanova,  
Antropólogo y Escritor*



# INTRODUCCIÓN

*“Un libro abierto es un cerebro que habla; cerrado, un amigo que espera; olvidado, un alma que perdona; destruido, un corazón que llora”  
(proverbio hindú)*

**E**n este libro, se pretende dar una vuelta de tuerca al género de autoayuda, combinándolo con el género de ficción y el *coaching*, para así compartir con el lector una determinada filosofía de vida, con el objetivo de que le sea útil y le ayude a alcanzar el éxito en cada uno de sus retos y desafíos. Actualmente, en nuestra sociedad, para conseguir aquello que nos propongamos, tenemos que valernos por nosotros mismos, confiando en nuestras posibilidades, mientras adquirimos

la autodeterminación necesaria que nos permita lograr nuestros propósitos. En ocasiones, la integración social es complicada debido a diversos factores como la educación recibida, la personalidad, la apariencia física, el nivel cultural, el estatus o el tipo de rol. Aun así, de todo lo vivido, tanto de lo bueno como de lo malo, se obtiene siempre algo positivo y todas esas experiencias han de conformar la base que nos permita afrontar con solvencia el futuro que nos aguarda.

Aprender a valorarse y a quererse ayuda a sentirse a gusto con uno mismo, fortaleciendo la autoestima y la autoconfianza. Desafortunadamente, vivimos en un mundo donde la imagen personal se encuentra en primera línea de salida y no es extraño que, habitualmente, nos veamos reducidos a clichés o estereotipos, dentro de ese gran monstruo de superficialidad que empapa nuestra sociedad, devorando todo lo que le rodea. Además, cuanto más alto volemos, más envidias y animadversiones despertaremos. Muchos nos adularán, pero también nos criticarán

e intentarán arremeter contra nosotros, incluso atacando a las personas que realmente nos aprecian. No obstante, en este tipo de situaciones, no debemos dejarnos llevar por el desánimo o el desaliento; sino que tenemos que aprender de las críticas constructivas, dejando de lado las nocivas, las cuales solo han servir para aumentar nuestros deseos de éxito y de triunfo.

En este sentido, resulta fundamental aprovechar todas y cada una de las oportunidades que se nos presenten. Dentro de esa compleja ecuación que es la vida, la suerte es un factor más; en ocasiones, hasta puede ser determinante, pero debemos tener claro que no existe la suerte si no se busca. Por tanto, tenemos que intentar dejar huella en todo aquello que hagamos. Son nuestros actos los que definen, por lo que debemos esforzarnos en ser mejores cada día y demostrarlo con nuestras acciones. Para ello, es necesario saber manejar las armas que tenemos a nuestra disposición, adaptándonos a cada circunstancia, a la vez que nos enriquecemos

como personas. La ilusión y la seguridad en uno mismo son indispensables para alcanzar nuestros objetivos, personales y profesionales, pero sin perder nunca la humildad.

Por todo ello, en esta obra, a lo largo de cada capítulo, se abordarán diferentes experiencias vitales que en no pocas ocasiones se vuelven adversas. En ellas, se irán desgranando las claves para poder afrontarlas y conseguir superarlas de manera satisfactoria, acompañadas de diversos consejos útiles; con el deseo de que puedan resultar de provecho y que, al mismo tiempo, sea una lectura agradable y entretenida. Finalmente, para concluir, se incluye un capítulo final puramente didáctico, donde se tratarán tres conceptos íntimamente ligados: el deporte, la autoconfianza y el éxito.

# CAPÍTULO I

## EL COMIENZO

*“Todo lo que nace proviene necesariamente de una causa, pues sin causa, nada puede tener un comienzo” (Platón)*

### 1.1. Los primeros pasos

Estimados lectores, me es grato iniciar este recorrido juntos, un camino de ejercicio y aprendizaje a través de diferentes etapas, con la esperanza de que cuando llegemos al final, nuestra percepción cambie para siempre, ayudándonos a ser mejores en diferentes aspectos de la vida. Como suele ser costumbre, toda historia comienza por el principio y este es el comienzo de nuestra aventura. Dice así: