

¿Quién me ha robado mi tiempo, mi salud, mi dinero, mi ilusión y mi energía?

Alto rendimiento coherente, sostenible y con sentido

Libro N°1 de colección empresarial • Metáfora: El Árbol • +300 referencias • 132 pp. 1.ª edición • Diciembre 2025

PORCIONES DE VIDA · ACADEMIA ALTO RENDIMIENTO

TESIS CENTRAL

El tiempo como bien escaso y no renovable

La productividad mal entendida nos roba tiempo, salud, dinero, ilusión y energía. El libro propone un modelo de "Alto Rendimiento Coherente, Sostenible y con Sentido" usando la metáfora del árbol: desde el entorno (tierra) hasta el cielo (legado), pasando por raíces, tronco, ramas y la savia que lo conecta todo.

BLOQUE 0 — DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA

CRONO-DELITOS IDENTIFICADOS

- La "enfermedad" de la productividad mal entendida
- El ciclo de vida de una sociedad que corre sin rumbo
- El tiempo: bien escaso e irrecuperable
- La muerte y la fecha de caducidad no anunciada
- El vacío de sentido que elimina la productividad
- Sostener opuestos: el arte de integrar dualidades

LA PIRÁMIDE INTEGRADORA

- **Tiempo** — el bien más escaso
- **Atención** — lo que diriges al tiempo
- **Energía** — el combustible de la atención
- **Hábito** — el automatizador de energía
- **Dinero** — la consecuencia, no la causa

EL MODELO DEL ÁRBOL — 8 PARTES



Parte I — El Entorno

Tierra, agua, nutrientes, clima. Familia, amistades, educación, deporte, cultura. Lo que condiciona sin que lo elijamos.



Parte II — La Semilla

Tu potencial. Autoconocimiento, dones, talentos, psicología positiva y fortalezas. "No subas la escalera en la pared equivocada."



Parte III — Las Raíces (núcleo del libro)

5 tipos: Biológicas (cuerpo) · Cognitivas (mente) · Emocionales (gestión interior) · Relacionales (sostén humano) · Espirituales (sentido)



Parte IV — El Tronco

Pilares y motores. Familia, pareja, amistades, equipos y liderazgo. Lo que te mantiene en pie.



Parte V — Las Ramas

Red de contactos, dinero, tecnología e IA. ¿Aliados o enemigos? La expansión visible al mundo exterior.



Parte VI — La Copa, Hojas y Frutos

"La productividad no es el problema, es el síntoma." Nuevo paradigma: rendir sin perder el alma. Crecer hasta despedirte.



Parte VII — La Savia y las Uniones

Núcleo integrador. El "cómo" es tan importante como el "qué". Expectativas, bloqueos internos y purificación del sistema.



Parte VIII — El Cielo

Tu mundo extraordinario. ¿Qué es para ti el éxito y la felicidad? Redefiniciones. Vivir, rendir, servir. El legado.

LECTURA ACADÉMICA (HARVARD / IESE)

APORTACIÓN CONCEPTUAL CLAVE

- Pirámide invertida Tiempo→Atención→Energía→Hábito→Dinero
- Distinción tangibles vs. intangibles de la gestión del tiempo
- Integración de genética, personalidad y entorno en el rendimiento
- +300 autores como red de profundización al final de cada parte

BENCHMARK DE MERCADO

- Compite con: Cal Newport, Greg McKeown, James Clear
- Diferenciación: enfoque sistémico del árbol (vs. hacks tácticos)
- Colección profesional: Empresa + Desarrollo personal integrados
- 1.ª edición Diciembre 2025 — potencial de mercado abierto

"El tiempo es vida." — José Luis Sampedro (citado por el autor)