

Una sociedad en busca de Sentido

Absentismo, renuncia silenciosa, estrés, ansiedad, insomnio, depresión, agotamiento, pérdida de fe... ¿Son los síntomas o las causas raíz?

● Volumen I · Colección «Desarrollo y Crecimiento Personal» ● 136 pp. · Análisis macro → micro ● Datos empíricos: INE · Randstad · Gallup · Ministerio de Sanidad 1.ª edición · Agosto 2025

PORCIONES DE VIDA · ACADEMIA ALTO RENDIMIENTO

TESIS CENTRAL

Los síntomas son la punta del iceberg: la causa raíz es la pérdida sistémica de sentido

El absentismo, la renuncia silenciosa y la epidemia de salud mental no son causas sino síntomas de una crisis existencial estructural que opera simultáneamente a nivel individual, grupal y social. El diagnóstico exige el Modelo Cynefin (complejidad): no hay soluciones simples para un sistema complejo. La respuesta pasa por comprender los sistemas de los que formamos parte y recuperar el propósito y coherencia personal.

ESTRUCTURA EN 7 CAPÍTULOS

1 Motivación, contexto, propósito y búsqueda de sentido

Bienvenida · Sísifo (Camus) · Caverna de Platón · Síntomas con datos (INE 2023, Randstad 2024) · Modelo Cynefin · Causas raíz: epigenética, neuroplasticidad, salutogénesis (Antonovsky) · Propósito [REELER] · Del querer/poder al deber [REELER]

2 Sistemas en busca de sentido — De la vida al individuo

Análisis sistémico concéntrico: Naturaleza → Sociedad/Religión → Comunidades → Empresa/Tecnología → Familia → Individuo → Uniones → El amor como vía → Etapas del sistema

3 Reflexión individual — ¿Dónde te encuentras tú?

Diagnóstico personal aplicado al mapa de sistemas del capítulo anterior

4 Gigantes, miradas y voces

Recursos bibliográficos comentados: autores, modelos y fuentes para profundizar

5 Plan de acción, sin dejar de ser

Cierre con pasos concretos orientados al propósito y a la coherencia

6-7 Bibliografía · Gracias · Sobre mí

Fuentes organizadas por tema · Reflexiones finales sobre calma, fuego interior y el inicio de cualquier transformación por uno mismo

INNOVACIONES METODOLÓGICAS SINGULARES DE ESTE VOLUMEN

MARCA [REELER]

Secciones marcadas para releer en el futuro. El libro reconoce explícitamente que la comprensión evoluciona con el tiempo y que ciertas claves sólo se entienden desde una madurez diferente. Único en la colección.

DATOS EMPÍRICOS GRANULARES

Estadísticas con fuente primaria (INE, Randstad, Gallup, Ministerio de Sanidad) integradas en el argumento filosófico. Ansiedad +72% (2016–2022). Absentismo IT: +52% (2018–2024). Quiet quitting: 50% fuerza laboral EE.UU. (Gallup 2023).

ALGUNOS ESTUDIOS Y EXPERIMENTOS CLAVE USADOS COMO EVIDENCIA

ESTUDIOS CIENTÍFICOS

- Epigenética: Meaney & Szyf — el entorno activa/desactiva genes
- Neuroplasticidad: Doidge, Merzenich — el cerebro se moldea por el entorno
- Salutogénesis: Antonovsky — Sentido de Coherencia (SOC) como salud
- Indefensión aprendida: Seligman
- Influencia social: Milgram · Asch

EXPERIMENTOS Y CASOS

- Joshua Bell en el metro de Washington (2007) — El contexto anula la percepción del valor
- Casos de deportistas de élite con crisis de salud mental (Biles, Osaka, Kyrgios, Rubio...)
- Modelo Cynefin de Snowden: 4 dominios de complejidad
- Mito de Sísifo (Camus) — La condición humana moderna
- Caverna de Platón — Percepción, despertar y resistencia al cambio

MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA

Viktor Frankl — Logoterapia

Antonovsky — Salutogénesis / SOC

Dave Snowden — Cynefin

Epigenética (Meaney, Szyf)

Neuroplasticidad (Doidge)

Seligman · Milgram · Asch

Maslow · Frankl · Jung

Platón · Camus · Tolkien · Cervantes

"Mi hipótesis de partida es que asuntos como el absentismo, la renuncia silenciosa, la salud mental... Son la punta del iceberg, es lo que vemos, es el síntoma, el efecto... Pero no la causa raíz." — Rodrigo Sampedro Gutiérrez