

Del Deber Ser, al Ser

¿Cómo funcionamos? Un manual de instrucciones sobre lo que todos sentimos, pero de lo que pocos hablan

📖 Volumen II · Colección «Desarrollo y Crecimiento Personal» · 136 pp. · 7 bloques · 27 pasos numerados · 🔄 Sistema modular acumulativo: el núcleo operativo de la colección 1.ª edición · Agosto 2025

PORCIONES DE VIDA · ACADEMIA ALTO RENDIMIENTO

TESIS CENTRAL

El ser humano tiene un manual de instrucciones — y aprender a leerlo es la transformación más urgente

A través de 7 bloques y 27 pasos numerados, este volumen construye un mapa interior completo: desde quién crees que eres hoy (historia, identidad, sombras, talentos) hasta para qué estás aquí (propósito, legado, trascendencia). El tránsito del «deber ser» —vivir según mandatos externos— al «Ser» —vivir desde la propia autenticidad— es el eje vertebrador de todo el proceso.

ARQUITECTURA MODULAR — 7 BLOQUES · 27 PASOS [0]–[27]

B1 [0–6] ¿Quién crees que eres hoy? Mapa del Yo

[0] Curiosidad · Intención · Atención · Respeto · Actitud · Ser buena persona · [1] Tu historia · [2] Modelo de vida y valores · [3] TMI — Identidad en construcción · [4] Sombras, máscaras y heridas · [5] Fortalezas y talentos · [6] Familia y linaje emocional

B2 [7–12] ¿Cómo funcionas (I)? Mecanismos internos

[7] Salud y energía · [8] Supervivencia / propósito / miedo-amor · [9] Estrés, adicciones, trauma · [10] Vínculos y apego · [11] Conducta y personalidad · [12] Saboteador, impostor, autocompasión

B3 [13–15] ¿Cómo funcionas (II)? Cambio y transiciones

[13] Ciclo de aprendizaje · [14] Curva del cambio y del duelo · [15] Transiciones, abismos y umbrales vitales

B4 [16–18] ¿Cómo funcionas (III)? Poder de elección y sentido

[16] Libertad, responsabilidad radical, competencias · [17] Decisión, miedo y coraje · [18] Tu relación «con»...

B5 [19–21] Potencial y futuro

[19] Confianza, fe y posibilidad · [20] Coherencia e integridad: pensar-sentir-decir-hacer · [21] Sinergias y elección de entornos

B6 [22–24] Dimensión trascendente

[22] El vacío, el silencio y el no saber como vías · [23] Propósito, contribución y servicio · [24] Del hacer al Ser — Del Deber Ser al Ser

B7 [25–27] Cierre e integración

[25] Síntesis: tu mapa personal · [26] Crea tu plan de acción (o de inacción) · [27] Celebrar el camino. Redefinir éxito, felicidad y legado

LÓGICA INTERNA DEL SISTEMA DE PASOS — PREGUNTA RECTORA DE CADA BLOQUE

BLOQUE 1–3: QUIÉN SOY Y CÓMO FUNCIONO

- B1: ¿Quién creo que soy? → Identificación del Yo actual
- B2: ¿Cómo funciona en lo cotidiano? → Mecanismos internos
- B3: ¿Cómo proceso el cambio? → Aprendizaje y duelo

BLOQUE 4–7: QUÉ PUEDO HACER Y PARA QUÉ ESTOY AQUÍ

- B4: ¿Qué puedo elegir? → Agencia y responsabilidad
- B5: ¿Qué puedo llegar a ser? → Confianza y coherencia
- B6: ¿Para qué estoy aquí? → Propósito y trascendencia
- B7: ¿Y ahora qué? → Síntesis y plan de acción

RASGO ESTRUCTURAL SINGULAR — EL PASO [0]

La numeración desde [0] convierte el libro en un sistema modular y acumulativo

El paso [0] —curiosidad, intención, atención, respeto y actitud— precede a cualquier contenido. Subraya que el «modo de leer» es ya parte del proceso de transformación. El lector puede recorrer los 27 pasos de forma lineal o selectiva según sus necesidades, pero sin esta base previa todo lo demás se tambalea. También incluye infografía del mapa completo (Anexo) descargable con todos los pasos interrelacionados.

MARCO TEÓRICO DE REFERENCIA

Rogers — Terapia centrada en la persona

Jung — Sombra e individuación

Berne / AT — Estados del Yo

Maslow — Autorrealización

Tolle — Responsabilidad / Presencia

Kabat-Zinn — Mindfulness / Atención plena

Kübler-Ross — Curva del duelo

Frankl — Propósito y sentido

"No puede haber éxito, salud, felicidad o calma, cuando sabes que no hay coherencia interna —pensar, sentir, decir y hacer lo mismo—, o cuando pierdes el propósito o el sentido." — Rodrigo Sampedro Gutiérrez