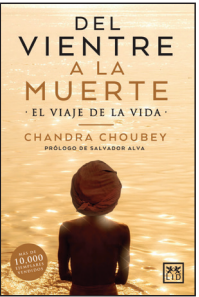


LA LUZ DEL SILENCIO  
Adriana Lozano

Esta historia de sobrevivencia y transformación personal es una reflexión sobre el impacto de las afecciones auditivas en nuestra vida diaria y cómo enfrentar las adversidades para reencontrar la fuerza interior y la esperanza.

DEL VIENTRE A LA MUERTE  
Chandra Choubey

¿De dónde venimos y hacia dónde vamos? En esta obra, el autor nos plantea algunas respuestas que nos pueden ayudar a encontrar el verdadero sentido y propósito de nuestra existencia.

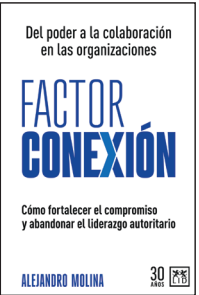


TU VIDA, TU MEJOR NEGOCIO  
Salvador Alva

El autor propone aplicar en la vida personal una de las herramientas más poderosas de las compañías: la planeación. Ofrece una metodología profesional enfocada en la creación de un proyecto de vida.

FACTOR CONEXIÓN  
Alejandro Molina

Propone una metodología para abandonar la mentalidad autoritaria y lograr una verdadera conexión con las personas tanto en el ámbito privado como en la vida profesional.



LA DISCIPLINA DEL CORREDOR COMO FILOSOFÍA DE VIDA Y LIDERAZGO

Manuel nos cuenta las vivencias de su trayectoria profesional y como maratonista, donde aplica esta filosofía que lo ha llevado al éxito en su trabajo y como corredor, con una metodología que podemos aplicar y mensajes clave. Imperdible para quien busque comenzar este camino y conseguir su propósito, con la cercanía de quien lo ha vivido en carne propia.

Isabel Guadalupe Oropeza Vázquez

Atleta y maratonista elite,

representante jalisciense en el Campeonato Mundial de Atletismo Tokio 2025

Este libro baja a tierra conceptos que suelen quedarse en frases bonitas. Te entrega un mapa simple: propósito → hábitos → métricas → aprendizaje → siguiente kilómetro, todo un sistema que une introspección y ejecución con hábitos semanales y cierres trimestrales. Es una guía para avanzar con calma estratégica y resultados medibles, sin perder humanidad.

Guillermo González Pimiento

LinkedIn Top Voice y fundador del Human To Human Hub

Correr 35 maratones y sostener una carrera de 33 años en IBM no se logra con suerte, sino con una disciplina fuera de serie. Manuel Ávalos es prueba viviente de que la constancia también es una forma de genialidad. Cada página refleja el temple de quien avanza, no para ganar, sino para dejar huella e inspirar desde el ejemplo de alguien que ha sabido correr —y resistir— dentro y fuera de la pista.

Yami Almaguer Gil

Autora de *Customer Service vs Customer Experience*

Esta obra invita a correr con el corazón, a transformar el cansancio en propósito y cada caída en una nueva línea de salida. Una reflexión profunda sobre cómo la disciplina del corredor se convierte en una filosofía de vida y liderazgo: resistir, reinventarse y avanzar con propósito. El autor nos recuerda que la meta no está al final del camino, sino en cada paso que damos con fe, resiliencia y amor.

Juan José Campuzano

Líder de Faculty Maxwell Leadership



ISBN: 978-968-9721-13-0



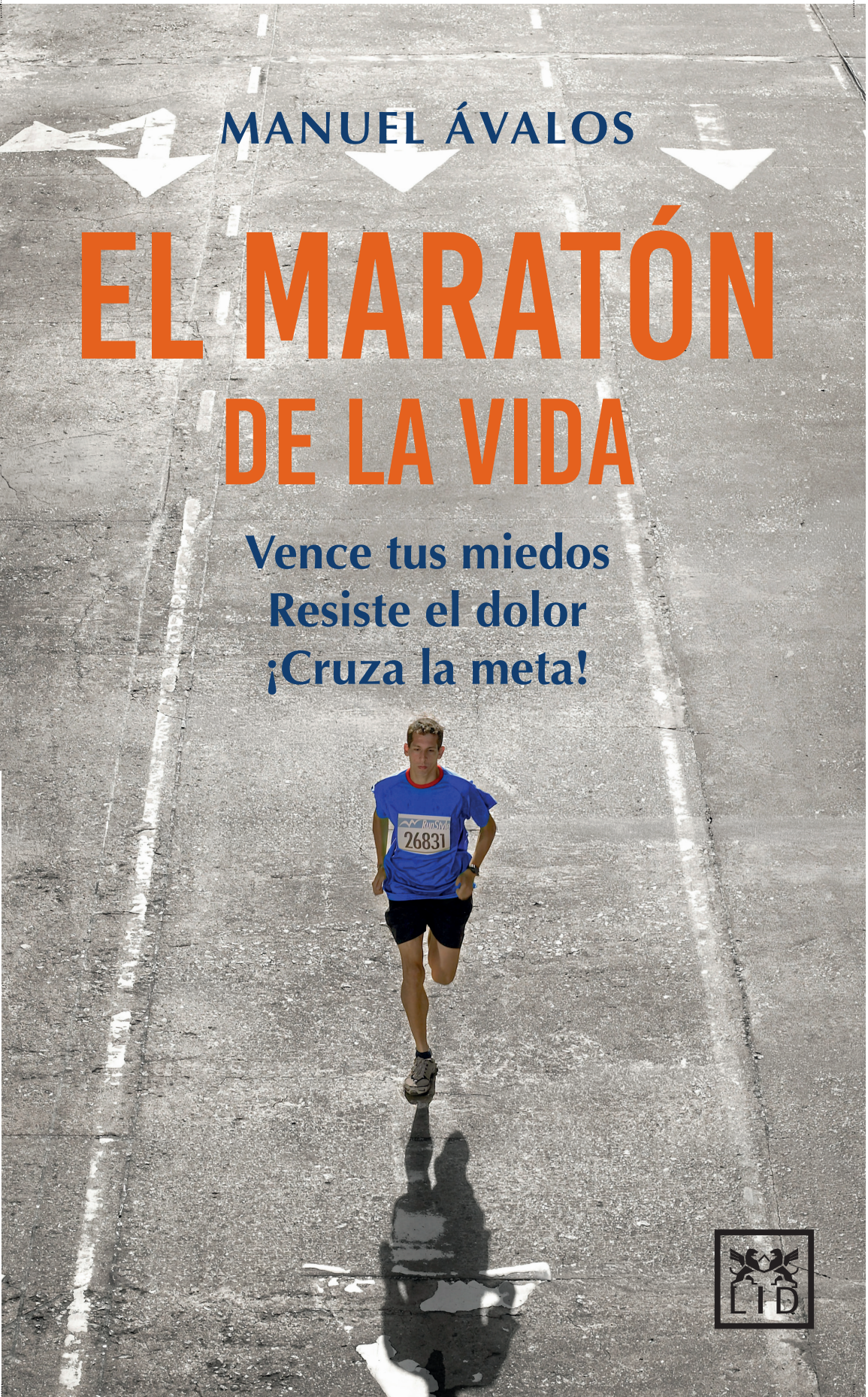
9 789689 721130



MANUEL ÁVALOS

EL MARATÓN DE LA VIDA

V



Manuel Ávalos

Es un referente en innovación, liderazgo y superación personal. Tras una carrera de 33 años en IBM, donde fue reconocido como *Master Inventor* y dejó un legado de patentes, talento y creatividad en América Latina, inició una nueva etapa como consultor, mentor y conferencista, y creó el método [3 + 6 = 10] de innovación disruptiva. Como corredor, ha completado más de 35 maratones alrededor del mundo —incluyendo los cinco World Marathon Majors— transformando cada kilómetro en una lección de resiliencia, propósito y legado.

Su esposa Rossy, sus hijos Vania, Jonás y Dany, con sus respectivas parejas, y su nieto Niko son el motor de cada paso que da. Hoy ayuda a líderes, emprendedores y organizaciones a convertir su visión en impacto real, corriendo la vida con alma, pasión y propósito.

«Corro maratones, pero mi verdadera meta es vivir con propósito y honrar a mi familia».

-  drmanuelavalos/
-  drmanuelavalos
-  @drmanuelavalos
-  drmanuelavalos/
-  @drmanuelavalos

#ElMaratónDeLaVida