

CONQUISTA LA PLENITUD

**CÓMO LOGRAR ABUNDANCIA, RELACIONES
VITALES, PROTAGONISMO Y ÉXITO EN TU VIDA**

PABLO MOCH

CONQUISTA LA PLENITUD

**CÓMO LOGRAR ABUNDANCIA, RELACIONES
VITALES, PROTAGONISMO Y ÉXITO EN TU VIDA**



MADRID | CIUDAD DE MÉXICO | BUENOS AIRES | BOGOTÁ
LONDRES | SHANGHAI

Comité Editorial de México: Jorge Fabre (presidente), Ignacio Aranguren, Santiago Barcón, José Ramón Barreiro, Juan Del Cerro, Marcelino Elosua, Patricia Gutiérrez-Franklin, María Fonseca, Renata Herreras, Silvia Marroquín, Gabriela Mitri, Víctor Moctezuma, Myriam Moreno, Patricia Ortega y Mauricio Reynoso.

Colección Viva

LID Editorial Mexicana S. A. de C. V.

Homero 109, 1404, colonia Chapultepec Morales, Ciudad de México. C. P. 11570

Tel. +52 (55) 5255-4883

mexico@lidbusinessmedia.com – LIDeditorial.com – LIDlibros.com

A member of:

BPR 

businesspublishersroundtable.com

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático ni la transmisión por cualquier medio o forma, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*. Todos los derechos reservados, incluido el de venta, alquiler, préstamo o cualquier otra forma de cesión de uso de este ejemplar.

LID y su Comité Editorial respetan los textos íntegros de los autores, sin que ello suponga compartir lo expresado ni ser responsables de su veracidad y autenticidad.

© Pablo Moch Leiferman, 2026

© Medardo Plascencia Castellanos, 2026, del prólogo I

© Luis Velasco Lafarga, 2026, del prólogo II

© LID Editorial Mexicana, 2026, de esta edición

ISBN libro impreso: 978-968-9721-39-0

ISBN *e-book*: 978-968-9721-40-6

Editora de la colección: Claudia Herrán Monedero

Edición y diseño: Francisco Masse

Cuidado de la edición: Norma Ramos

Portada: Franz De Paula

Ilustraciones: Lucía Miranda Masse Muñoz y Dulce María Masse Muñoz

Fotografía: Fernando Espejo

Analista: Tania Itzel Valencia Piña

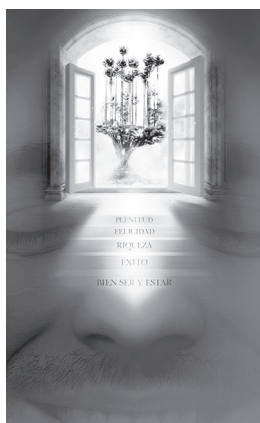
Impreso en México / *Printed in Mexico*

Impresión: Litográfica Ingramex, S. A. de C. V.

Primera edición: julio de 2026

*Este libro está dedicado a todos aquellos que buscan
vivir con propósito trascendente, construir riqueza
interior y exterior, y dejar una huella positiva en los
demás, recordando que la mayor obra de nuestra vida
es convertirnos en nuestra mejor versión con plenitud.*

*En especial, a Carmen, Paul y Aline,
por su amor incondicional y su presencia
permanente; ustedes son mis motivos para ser
pleno y luchar por ser mi mejor versión.*



RACIONAL DE PORTADA

El concepto de esta portada se basa en la idea de presentar al lector como una persona que nació para ser plena, y esta completitud siempre es resultado de una decisión consciente; por ello, su mente se muestra como un portal al que puede acceder con toda convicción para encontrar la plenitud y la paz, dos de las metas más buscadas y anheladas por el ser humano a lo largo de la historia.

La idea es empezar por abrir la mente, acción simbolizada por una puerta abierta al esplendor y a la abundancia de la filosofía DAISUGI; al fondo, podemos apreciar un ciprés japonés enmarcado. A este hermoso espacio solo podemos llegar siguiendo una serie de pasos ascendentes, representados por escalones en orden piramidal, cuya visualización nace en el lóbulo frontal —la zona cerebral dedicada a la toma de decisiones y a la proyección al futuro— de una persona que refleja una total armonía y bienestar. Esta imagen, en la que las tonalidades moradas predominan para transmitir las sensaciones de introspección y reflexión, es una invitación a conocer el valioso mensaje contenido aquí y a adoptar este estado mental, anímico, espiritual y psicológico para elevarse a un nivel superior de conocimiento y comprensión que, a la larga, se reflejará en una vida de plenitud y abundancia.

AGRADECIMIENTOS

A Francisco Masse, por su talento, sus aportaciones y su compromiso en estos años para delinear este libro y dar forma al valioso contenido del MODELO DAISUGI.

Gracias también a mis queridos colegas —a los que admiro por su generosidad, talento y solida formación—, el Dr. Medardo Plascencia y el Dr. Luis Velasco, por sus prólogos que enmarcan con profundidad el valor de esta obra, unidos en la misión de fortalecer un humanismo trascendente, efectivo y en pos de personas plenas, relaciones vitales y liderazgo protagónico.

Por último, agradezco a mi familia y a mis jefes, socios, colegas, colaboradores, amigos y clientes, quienes creyeron en mí, alimentando con ello el deseo de ser pleno como sentido vital. Cada uno, a su modo y en su momento, refrenda mi creencia y convicción en las personas y en el humanismo como esencia, así como en la importancia de la lucha cotidiana, de la fe en algo mayor y del valor de la inteligencia, el entusiasmo y el coraje para hacer de este mundo un lugar mejor.

CONTENIDO

Prólogo I	12
Prólogo II	14
Resumen editorial	16
Introducción	17

Capítulo 1 | El ciprés *daisugi*: analogía y metáfora del desarrollo humano

El origen del <i>daisugi</i>	23
I. Elementos	26
II. Herramientas específicas	26
III. Conocimientos especializados	27
IV. Características personales y valores trascendentes	28
V. Procesos en la técnica <i>daisugi</i>	30
VI. El silvicultor <i>daisugi</i> : metáfora de nuestro desarrollo	32
VII. Herramientas en el proceso de transformación	38
VIII. Los conocimientos y su importancia	39
IX. El MODELO DAISUGI como arquitectura de la plenitud humana	43
Decálogo del silvicultor <i>daisugi</i>	44

Capítulo 2 | TEORÍA DAISUGI y TRIÁNGULO DE LA PLENITUD: el ascenso a tu mejor versión

Bien ser y estar, éxito, riqueza, felicidad y plenitud:

el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD	53
Nivel 1a. <i>Bien ser</i>	59
Nivel 1b. <i>Bien estar</i>	59
Nivel 2. Éxito	63
Nivel 3. Riqueza	65
Nivel 4. Felicidad	69
Nivel 5. Plenitud	72
El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD y la metáfora DAISUGI	76

Capítulo 3 | MODELO DE TRANSFORMACIÓN personal para la plenitud

¿Qué es la transformación personal?	79
I. El tiempo psicológico del cambio: del <i>krónos</i> al <i>kairós</i> personal	83
II. La conciencia como seres racionales	85
III. La comunidad de apoyo y soporte	88
IV. La celebración del logro	91
MODELO DAISUGI DE TRANSFORMACIÓN para la plenitud	94
La plenitud como destino humano	94
La transformación como proceso de humanización	95
El MODELO DAISUGI enfocado en la plenitud	96
PODAR: herramienta para el proceso de cambio	100
Reflexiones sobre el proceso de transformación	101
La importancia de ganar las «pequeñas batallas» internas	103

Capítulo 4 | Obstáculos y malos hábitos que impiden alcanzar la plenitud

Reflexiones iniciales	109
Obstáculos más comunes para la plenitud	110
I. Obstáculos internos de la personalidad	110
II. Obstáculos emocionales	111
III. Obstáculos cognitivos y de aprendizaje	112
IV. Obstáculos relacionales	112
V. Obstáculos conductuales y de hábitos	113
VI. Obstáculos espirituales y existenciales	114
VII. Obstáculos sociales y ambientales	114
Obstáculos de la era tecnológica	115
a) Fragmentación de la atención y pérdida de la presencia	116
b) Hipercomodidad que atrofia la voluntad y el sentido de reto	117
c) Pragmatismo materialista	117
d) Erosión de los valores trascendentes	118
e) Sobrecarga de información y de opciones	118
f) Soledad interior en un mundo hiperconectado	119
g) La autoexplotación del rendimiento	119
Recomendaciones para reorientar el camino hacia la plenitud	120
Conclusión	124

Capítulo 5 Recomendaciones para conquistar la plenitud	
Premisas fundamentales	127
Individualidad, identidad y propósito	128
Construyendo plenitud desde el MODELO DAISUGI	129
Cuarenta prácticas de plenitud	131
Conclusión	141
 Capítulo 6 Pinceladas de sabiduría sobre la plenitud	
La plenitud en algunas religiones: síntesis humanista transversal	146
Grandes pensadores humanistas: visiones del desarrollo humano y la plenitud	149
Síntesis humanista final	156
La metáfora <i>daisugi</i> : ejemplos narrativos	157
 Capítulo 7 Ensancharse y crecer: condiciones indispensables para la plenitud	
El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD: tronco estructural del crecimiento humano	161
PODAR: disciplina y enfoque que hacen posible la robustez	166
Robustez y crecimiento: la mejor versión como proceso continuo	169
Del ciprés japonés a la persona plena	170
El proceso de crecimiento en la silvicultura <i>daisugi</i>	174
 Capítulo 8 Palabras finales	
Una invitación humilde y respetuosa	183
Reflexión final	183
 Anexos	
Anexo 1. PODAR para conquistar la plenitud	188
Anexo 2. 52 afirmaciones para la plenitud	193
Anexo 3. El poder de la oración	199
 Bibliografía consultada	203
Bibliografía recomendada	205

PRÓLOGO I

ESTA OBRA NACE DE LA convicción profunda de que toda persona tiene la capacidad de crecer, transformarse y construir una vida plena, y de que la plenitud no es un privilegio reservado para unos cuantos —ni un ideal inalcanzable—, sino una posibilidad real a la que podemos llegar cuando asumimos el compromiso de conocernos, dirigir nuestra vida y convertirnos en protagonistas de nuestro propio destino.

A lo largo de nuestra existencia solemos hacernos preguntas esenciales: ¿Quién soy? ¿Qué puedo llegar a ser? ¿Cuál es mi propósito? ¿Qué debo hacer para vivir con mayor bienestar, éxito, felicidad y sentido? Estas interrogantes acompañan al ser humano desde siempre y representan el punto de partida de toda transformación auténtica. A veces, las dificultades, los fracasos o las decepciones nos hacen creer que hemos llegado a nuestro límite; en esos momentos, buscamos respuestas fuera de nosotros mismos, atribuimos nuestra suerte a factores externos o esperamos que alguien más resuelva lo que nos corresponde enfrentar. Pero el verdadero cambio comienza cuando dirigimos la mirada hacia nuestro interior y descubrimos la enorme riqueza humana que habita en nosotros.

La propuesta que hallarás en estas páginas parte precisamente de la premisa de que cada persona posee recursos, talentos, fortalezas y posibilidades que pueden desarrollarse para alcanzar una vida más satisfactoria y significativa. Por eso, el autor nos invita a reconocer nuestra capacidad de decidir, aprender, evolucionar y construir conscientemente nuestro futuro.

Inspirado en la técnica japonesa de silvicultura *daisugi*, este libro presenta un modelo de desarrollo humano que utiliza la metáfora del ciprés japonés para explicar el crecimiento personal: así como el árbol requiere cuidado, orientación, poda y tiempo

para alcanzar su máximo potencial; también las personas necesitamos cultivar hábitos, fortalecer capacidades y eliminar aquello que limita nuestro desarrollo.

El MODELO DAISUGI nos ofrece una guía para identificar lo que debe fortalecerse y lo que conviene transformar, permitiendo que cada persona avance con claridad hacia sus objetivos personales, familiares, profesionales y sociales; además, propone una ruta práctica para avanzar hacia nuestra mejor versión. En las reflexiones, herramientas y ejercicios de este libro, el lector encontrará elementos para fortalecer su bienestar, impulsar su éxito, generar riqueza con propósito, construir relaciones más saludables y acercarse a la experiencia de la plenitud.

Un gran aporte de esta obra es que corrobora que la plenitud no es una meta lejana al final del camino, sino una forma de vivir que se construye día a día con decisiones conscientes. Es, además el resultado de desarrollar nuestro potencial, actuar con responsabilidad, mantener la esperanza y orientar nuestros esfuerzos hacia aquello que da significado a nuestra existencia.

Te invito a recorrer estas páginas con una mente abierta y un espíritu reflexivo. Permite que las ideas aquí contenidas dialoguen con tu propia experiencia; así, tal vez encuentres respuestas a preguntas que te han acompañado durante años, descubrirás nuevas posibilidades para tu crecimiento o simplemente confirmarás que aún tienes mucho por construir y compartir.

Que este libro sea una invitación a creer en tus capacidades, a reconocer tu valor como persona y a emprender el apasionante camino hacia la plenitud. Porque, al final, la mayor obra que podemos construir es nuestra propia vida. Bienvenido a esta experiencia de transformación personal desde el MODELO DAISUGI.

Medardo Plascencia Castellanos
Director de la Escuela de Desarrollo Humano
Universidad Motolinía del Pedregal

PRÓLOGO II

PABLO, EL ESTILO LITERARIO QUE eliges, dirigiéndote a tus lectores en primera persona y en tiempo presente —el *aquí y ahora* existencial— es una forma de comunicación congruente con el enfoque que te anima: el del desarrollo humano, tal como lo concibieran Juan Lafarga y sus homólogos, José F. Gómez del Campo, Alberto Segrera y una importante lista de mexicanos y colegas de todas latitudes. Y el ejercicio de analogía y metáfora que realizas para compartirnos tu MODELO DAISUGI —que es un árbol de vida, un ciprés japonés— une el Oriente con el Occidente, una dualidad que por siglos dividió al mundo.

Con este quinto volumen, completas y pones en praxis la serie del LIDERAZGO DAISUGI. Llama la atención el lenguaje accesible, creativo y, a la vez, cuestionador que usas para adentrarnos en el concepto de plenitud, un estado emocional y espiritual aspiracional que incluye todos los campos que el humanismo propone alcanzar: la pareja, la familia, las organizaciones empresariales, gubernamentales y comunitarias, lo individual y más.

Además, compartes tu noción de ser consultor —con sus variantes incluidas: *coach*, mentor, terapeuta— a través de un acompañamiento cercano, empático y a veces disruptivo que despierta la pasión por vivir y hacer que las cosas pasen, en lugar de ser espectadores pasivos. Es contagiosa la energía que imprimes y que nos remite a los conceptos de generosidad, abundancia y espíritu de servicio; todos ellos con inspiración cristiana, pero también retomando la sabiduría de otras religiones que lideran el mundo espiritual como el judaísmo, el islam y el budismo.

La analogía entre el crecimiento del ciprés y el desarrollo humano es una forma fina y orgánica de abordar la coconstrucción de la arquitectura de acompañamiento que realizamos en el desarrollo humano: ese bosque que crece en un solo tronco,

robusto y maduro, el cual, al ser podado de forma cuidadosa, da soporte y vigor a ramas que crecen erguidas y rectas, como seres humanos que generan riqueza en la comunidad sin dañar el tronco; es decir, la comunidad que los sustenta.

Tu propuesta del TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, como un marco teórico inspirado en paradigmas previos identificados con el humanismo —la pirámide de Maslow de la autorrealización, la autoactualización de Rogers y tu modelo acrónimo PODAR—, nos proporciona a los consultores herramientas útiles y novedosas en el quehacer diario del desarrollo humano; este movimiento, al que le vienen bien recursos frescos e innovadores, fortalece el acompañamiento a las personas.

Se trata de hacer la mejor versión de nosotros mismos, de cada uno de los seres actuantes y de las partes interesadas. El binomio del *krónos* y del *kairós* cobra relevancia: mientras al primero no lo podemos modificar —solo optimizar—, el segundo nos da el significado de las cosas y de los tiempos sagrados.

La plenitud va más allá de la felicidad, porque esta es momentánea y, en ocasiones, responde a una lógica de causa y efecto. La plenitud, en cambio, es un estado permanente que permite seguir creciendo y convertirnos en la persona que queremos llegar a ser y, en relación con los demás, en la persona que aspiramos a ser, siguiendo las ideas de Emmanuel Mounier.

El cuidado de nuestra persona, así como el cuidado de los demás, es un tema imposterizable en tu modelo, que une los aspectos físicos del cuerpo y el ambiente de seguridad emocional, social y espiritual con prácticas naturalistas: podar nuestros hábitos nocivos y sustituirlos por nuevas prácticas, pues la única constante es el cambio y el crecimiento.

La madera de la que estamos hechos adquiere cada día mayor calidad, fortaleza, robustez y determinación en la construcción del mundo que queremos habitar. Gracias, Pablo, por tu tesón y por los testimonios personales que avalan, con la práctica, cualquier teorización que en esta magnífica obra nos has compartido.

Luis Velasco Lafarga

Director general del Instituto Desafío A. C.

RESUMEN EDITORIAL

Conquista la plenitud es una invitación profunda a asumir el liderazgo de la propia vida y a construir, con conciencia y disciplina, la mejor versión de uno mismo.

Inspirado en la antigua técnica japonesa del *daisugi*, que cultiva cipreses fuertes mediante cuidado, paciencia y poda consciente, este libro propone una poderosa analogía con el desarrollo humano: así como el árbol crece con raíces firmes y dirección clara, la persona puede alcanzar plenitud cuando alinea sus valores, su inteligencia, su propósito vital y sus acciones.

A lo largo de sus páginas, el autor presenta reflexiones, principios y herramientas prácticas —como el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD y el MODELO DE TRANSFORMACIÓN, con su herramienta PODAR— que ayudan a ordenar la vida, fortalecer la identidad y construir bienestar con sentido trascendente.

Este libro no ofrece fórmulas mágicas, sino una verdad esencial: la plenitud no se encuentra por azar; se conquista.

Es una obra para quienes desean vivir con propósito, crear valor en su entorno y convertirse en protagonistas de su historia, recordando que el mayor regalo que podemos ofrecer al mundo es ser nuestra mejor versión y alcanzar nuestra plenitud.

INTRODUCCIÓN

EL SER HUMANO, en su proceso evolutivo, fue dotado del privilegio de la inteligencia que le permite pensar, cuestionar y decidir, siendo el responsable de su existencia y su rumbo. En este proceso humano, a lo largo de la vida, tanto a nivel personal como social, surgen algunas preguntas trascendentes que son la base de nuestro proceso vital: ¿podemos las personas llegar a ser mejores de lo que somos?, ¿seremos capaces de resolver las tristezas, las crisis, los conflictos, los dolores y las angustias, y llegar a ser más felices, plenos y sanos, integrando maduramente todos los momentos y las circunstancias de nuestra existencia, para alcanzar así nuestra mejor versión y conquistar la plenitud? Y, ¿quién soy, cómo debo vivir en este mundo de la mejor manera, cuál debe ser mi destino y qué propósitos debo tener?

Esta obra es una invitación a dar algunas respuestas personales para lograr lo que deseamos y necesitamos, ofreciendo un camino para ello: se aportan elementos para fortalecer los procesos de pensar, reflexionar y saber cómo alcanzar la mejor versión de nosotros mismos, viéndonos como personas en el tránsito existencial del aquí y el ahora, con un propósito trascendente por cumplir, lo cual es la base de nuestra humanidad.

Las premisas de este libro se fundamentan en un enfoque humanista y en la idea de que todos somos personas importantes, únicas, con amplitud de posibilidades, en continuo desarrollo y proceso de cambio, y nacidas para la plenitud y la autorrealización, que son derechos y obligaciones individuales e irrenunciables, y el fin último de nuestra existencia.

A eso vinimos al mundo: a VIVIR en plenitud. Solo así podemos sobrellevar la realidad que nos tocó —con todos sus retos, problemas y circunstancias—, dándole sentido a los opuestos de la vida: el amor y el odio, la alegría y la tristeza, la salud y la

enfermedad, la violencia y la paz. Por eso, es esencial comprender cabalmente qué significa ser una persona protagonista de su propia vida, estableciendo relaciones vitales y recreando nuestro tránsito por la existencia. Como diría Cantinflas: «Ahí está el detalle»... y también la posibilidad y el reto.

Cuando nos preguntamos cómo alcanzar esto, a menudo surgen en nosotros dudas, temores, angustias y creencias arraigadas que nos limitan; pero también oportunidades que a veces ni siquiera sabemos que están ahí, al alcance de nuestras manos. En mi experiencia personal y profesional, esto se debe a varios factores como los traumas, la confusión vital, la alienación, la ignorancia y la falta de un buen método de pensar y vivir. Por eso asumí el reto de construir una teoría accesible de cambio y transformación individual que puede ayudarte a establecer conocimientos, prácticas y procesos, así como relaciones de apoyo y soporte indispensables para avanzar y dar sentido a las fases de revitalización personal que desees alcanzar.

En esta obra encontrarás ideas, experiencias y caminos para lograr tu mejor versión. Ten en mente que solo entrando en la frecuencia del cambio consciente, con instrucción y disciplina, alcanzarás lo que te mereces y deseas para tu existencia. En tu lectura, siéntete libre de subrayar, tachar y cuestionar lo escrito para así construir tu propio camino; pero recuerda: nada es gratis en la vida y todo implica esfuerzo, trabajo y proceso. Estoy convencido de que vivir no es fácil —algunos deben superar obstáculos y tragedias, y otros aparentemente la tienen más sencilla—, pero al final, uno obtiene lo que se merece y trabaja. En la soledad de nuestra alma e inteligencia es posible encontrar la energía y motivación necesarias para empujar y mantener el trabajo personal encaminado a la misión única e intransferible de conquistar la plenitud.

¡Ánimo! O, como decimos en México: ¡A darle!, siempre con firmeza, entusiasmo y valentía. Aprovecha y disfruta la obra que tienes en las manos. Vale la pena el esfuerzo.

CAPÍTULO 1

El ciprés *daisugi*: analogía y metáfora del desarrollo humano



*El éxito es la suma de pequeños
esfuerzos repetidos día tras día.*

Robert Collier

Como seres vivos, tanto la persona como el ciprés japonés requieren cuidados, afecto, un ambiente propicio y una poda consciente para alcanzar su mejor versión y potencial.

LO QUE HE APRENDIDO EN EL TRANCURSO de mi vida como persona, investigador, psicólogo, padre de familia, empresario, empleado, *coach* y esposo —y gracias al privilegio de haber facilitado proyectos de desarrollo a cientos de personas que alcanzaron sus propósitos existenciales, familiares, vocacionales y empresariales— es que para lograr cualquier meta u objetivo es indispensable usar el don humano del raciocinio y, con él, establecer objetivos pertinentes, realistas, alcanzables y ambiciosos. Sin importar si hablamos de metas tan prácticas como dejar de fumar, ejercitar el cuerpo o bajar de peso, o de objetivos mucho más complejos —adquirir un bien patrimonial, consolidar una familia o una carrera, ejercer una paternidad responsable, constituir una empresa exitosa o incluso conquistar la anhelada felicidad y la plenitud—, es necesario elaborar, en el momento adecuado, un mapa de esfuerzos, riesgos, recursos y caminos probables, y contar con un método idóneo.

Este proceso debe comenzar por ubicar con claridad nuestra realidad y contexto actual; a partir de ahí, conviene aprovechar las metodologías, competencias y prácticas disponibles para aumentar las posibilidades de éxito, disminuir los riesgos y proyectar acciones acordes con nuestras capacidades, posibilidades y forma de ser. Gracias a esa inteligencia y capacidad reflexiva tan humana, podemos construir planes, herramientas y métodos apoyados en las ciencias, en sus amplios campos del saber y en las buenas prácticas existentes, lo que nos permite planificar y asegurar el éxito deseado, ya que al sumar logros multiplicamos la autoestima y la confianza.

Al conocer mejor lo que buscamos, entendemos y valoramos los compromisos requeridos y el trabajo necesario, no desde la ingenuidad, sino desde un realismo adecuado sobre nosotros

misimos y sobre las opciones elegidas. De este modo, alimentamos la voluntad —entendida como el dominio y manejo de nuestra personalidad y defectos— y la energía necesaria para trabajar con esmero, perseverancia y fortaleza en nosotros mismos. Así, realizamos el esmerilado de nuestra vida y nuestras imperfecciones, para alcanzar nuestras metas y establecer transacciones exitosas con el entorno.

Para los fines didácticos del método que desarrollé, era importante contar con una analogía y una metáfora que permitieran visualizar de manera sencilla, poética y realista los conceptos teórico-prácticos del proceso sugerido y del sentido esencial de la plenitud en el desarrollo humano sano y vital. Entendemos que una **analogía** resalta una relación de semejanza entre dos cosas o conceptos similares en estructura o funcionamiento, y es adecuada cuando dices «esto *es como* aquello»; la **metáfora**, en cambio, no compara, sino declara, afirmando directamente que «esto *es* aquello» para sustituir su sentido literal. Lo esencial de usar la analogía y la metáfora de la silvicultura *daisugi* para ilustrar el desarrollo humano es vincular una teoría científica con un sentido humanista y comprensible, y así llevarla a ser una práctica exitosa dentro de un sistema que incluya un proceso de transformación sencillo, práctico y eficiente, basado en un propósito claro y visible.

Así, la técnica *daisugi* y el MODELO DAISUGI son fáciles de ver, entender y practicar, lo que permite vivir y actuar conforme a sus postulados. Mi ideal en este libro es ayudar a mis semejantes en la gran lucha existencial que todos enfrentamos para ser felices, plenos y alcanzar nuestra mejor versión.

En la búsqueda de estas metáforas poderosas —así como de nombres, ideas, conceptos y teorías que dieran sustento a este enfoque—, encontramos un sistema de silvicultura japonés denominado *daisugi*, que embona perfectamente —«un maridaje perfecto», dirían los gastrónomos—.

A partir de aquí, y valiéndome de esta analogía, señalaré quiénes son los protagonistas y creadores, e indicaré el proceso, las características, las etapas y los elementos propios que aseguran la perfección de la aplicación de esta obra en nuestra persona,

asegurando el cumplimiento de la responsabilidad profesional y el sentido de la misión asumida, para finalmente relacionar todo este proceso ancestral con el trabajo que debe hacerse en el desarrollo humano y personal para alcanzar tu mejor versión. Empecemos con un poco de historia poética...

El origen del *daisugi*

El MODELO DAISUGI está inspirado en una palabra japonesa que designa una técnica de silvicultura inventada en la región de Kitayama, en Kioto, la antigua capital de Japón, durante el siglo XIV. El término —formado por las palabras *dai*, ‘más grande’, y *sugi*, ‘cedro; ciprés’— se traduce como «cedro de plataforma», y describe un sistema de cultivo en el cual se podan los brotes laterales y las ramas inferiores de un cedro japonés para fomentar el crecimiento de brotes verticales, que crecen hacia arriba, siendo más rectos y uniformes que los que se generarían de forma natural.

Así, el *daisugi* es un sistema sostenible para producir madera de alta calidad sin deterioro del medioambiente —es decir, vida generando desarrollo pleno—, basado en la técnica, el compromiso y el dominio personal del silvicultor, que se convierte en un protagonista directo al entender y hacer posible la transformación del ser vivo que tiene en sus manos para lograr su mejor versión.

Los protagonistas y realizadores de estas historias de éxito son dos técnicos y artesanos sabios, el **horticultor** y el **silvicultor**, que de manera puntual siguen los procesos, protocolos y trabajos basados en una teoría ancestral y probada que asegura el resultado.

El horticultor es el primero en actuar: es quien imagina, conoce y construye, desde el origen, lo que será un árbol gigantesco, generoso, sostenible; su labor comprende desde que siembra la semilla hasta que, luego de unos meses, obtiene un vástago con el potencial de convertirse en árbol madre. Enseguida entra en juego el silvicultor, encargado de cuidar el desarrollo del árbol y de podar cuidadosamente sus brotes para asegurar su crecimiento óptimo; como este proceso dura décadas e incluso siglos —los cipreses más longevos alcanzan los 400 años—, son indispensa-

bles el trabajo en equipo y la transmisión del conocimiento de generación en generación.

Dentro del sistema de silvicultura *daisugi*, el reto de prolongar la existencia y lograr la perfección del vástago madre supera la duración de una sola vida. Por sus dimensiones físicas, técnicas y por la paciencia que exige —al reproducir cientos de cedros de más de 70 metros de altura, tras décadas de trabajo en condiciones atmosféricas y geográficas no controladas—, este desafío adquiere un sentido casi místico. Por eso, estos logros solo se conquistan con paciencia, conocimiento y experiencia acumulada, que en la cultura japonesa tiene lugar de manera natural, respaldada por éxitos históricos como el milenario arte y la técnica del bonsái, que tiene más de quince siglos de antigüedad —en contraste, la técnica *daisugi* «solamente» tiene unos 600 años—. En ambos casos, el arte y la esencia radican en saber cómo formar y perfeccionar el vástago del árbol madre y aplicar de manera permanente la técnica pertinente con vocación y propósito.

FIGURA 1. DIFERENCIAS ENTRE HORTICULTURA Y SILVICULTURA

Concepto	Horticultura	Silvicultura
Definición	Ciencia y arte del cultivo de plantas, especialmente hortalizas, frutas y flores ornamentales.	Ciencia y técnica del cultivo, manejo y conservación de árboles y bosques para producción maderera y ambiental.
Enfoque	Cultivo de plantas a pequeña escala, a menudo con fines alimenticios o decorativos.	Cultivo y manejo de árboles a largo plazo, generalmente en bosques o espacios naturales.
Tamaño del cultivo	Suele ser en jardines, viveros o parcelas reducidas.	Manejo en laderas montañosas y bosques organizados.

Objetivo final	Obtener frutos, flores, ornamentación o plantas pequeñas.	Obtener madera de alta calidad, conservar el ecosistema y mantener árboles por siglos.
Aplicación en <i>daisugi</i>	Se usa para sembrar y criar los primeros cipreses jóvenes en viveros. Se aplican técnicas de preparación del suelo, selección genética y adaptación al clima.	Es la disciplina central del método: cultivar y dar fuerza al árbol madre, formar troncos verticales sin talar, gestionar el bosque de forma regenerativa y sustentable durante siglos.
Técnicas usadas	Germinación, injertos, podas menores, control de plagas, ornamentación.	Poda estructural de alto nivel, guía vertical de brotes, cosecha sostenible, mantenimiento multigeneracional.

Estas dos figuras nos recuerdan algo que padres, maestros y líderes en general debemos aprender con humildad: cómo la fuerza de una buena praxis —es decir, la vinculación del conocimiento con la práctica en movimiento preciso, aplicada a un obstáculo, reto o problema— logra eficiencia, reduce riesgos innecesarios y maximiza resultados. En este proceso, los agentes de cambio son los silvicultores, complementados por la labor de los horticultores, cada uno con funciones y momentos específicos de intervención. Se trata de un verdadero trabajo en equipo y de sinergia profesional con conocimiento.

A continuación, te presento algunos elementos, herramientas, conocimientos, características y valores que definen al silvicultor *daisugi*, así como los procesos de esta gran tarea. Más adelante, comprenderás cómo todos ellos son transferibles al desarrollo humano como metáfora, al ver a estos sabios artesanos como personas entrenadas que conocen su oficio y comprenden que, con un conocimiento profundo y una ejecución paciente y

amorosa, orientada a un propósito trascendente, pueden dar y acrecentar la vida de un ser bajo su responsabilidad. En esta analogía, así deberíamos actuar nosotros en nuestra vida personal y con los semejantes que nos rodean, ayudando a crear la mejor versión de ellos.

I. Elementos

Algunos elementos y procesos esenciales en el método *daisugi* de silvicultura, para entender el gran esfuerzo mental y físico que requiere, son:

- Árbol madre —ciprés japonés o *sugi*—, elegido y desarrollado ex profeso.
- Terreno montañoso o forestal bien drenado, desarrollado en un entorno adecuado y que se va ajustando cuidadosamente en el transcurso de los años.
- Sistema de poda elevada, que implica destreza, conocimiento, práctica, entrenamiento permanente y enfoque para lograr una buena ejecución.
- Protectores naturales contra plagas y climas extremos, tales como musgos o coberturas vegetales; estos erradicarán lo tóxico, lo enfermo y todo aquello que atente contra el desarrollo óptimo del árbol.
- Trabajo de equipo bien organizado, motivado y sistemático a lo largo del tiempo.
- Herramientas y materiales en buen estado y disponibles para cumplir con eficacia y productividad la tarea asignada.

En la tarea integral y global de desarrollo, cada elemento suma en su momento y situación, así que nunca menosprecies ninguna parte del proceso. Saber y prever estas necesidades es parte esencial del sentido humano, reflejado en unos padres proveedores o en un jefe sensible al requerimiento de sus colegas.

II. Herramientas específicas

Sin buenos instrumentos ni los apoyos adecuados, es casi imposible alcanzar en tiempo y forma lo que planificamos; veamos qué

requiere un silvicultor para asegurar su elevado propósito de procurar vida sostenible sin sacrificio, enalteciendo su profesión:

- Tijeras y sierras de poda japonesas (*nokogiri*), que permiten cortes precisos y limpios.
- Cuchillas tradicionales (*kama*, *nata*), para limpiar ramas sin dañar la corteza.
- Herramientas manuales de carpintería para modelado.
- Caja de herramientas y cinturón de trabajo de uso múltiple.
- Indumentaria adecuada en amplitud y color, y dotada de espacios para colocar herramientas.
- Cuerdas y soportes de bambú, utilizados para guiar el crecimiento vertical de los brotes.
- Andamios de bambú, usados para alcanzar zonas altas sin dañar el árbol.
- Bomba y contenedor de insecticidas y nutrientes.
- Pala y pico para cuidar raíces y remover plagas.

Toda labor y profesión cuenta con sus utensilios y uno debe desarrollar, en la repetición, su maestría y dominio. Así, la excelencia se convierte en un hábito y forma de trabajo, y en la vida personal se expresa en diferentes roles.

III. Conocimientos especializados

Para asegurar un ciprés en su mejor versión durante todo su ciclo, en la técnica de silvicultura *daisugi* se requieren los conocimientos y la sabiduría profunda del silvicultor. Su saber ancestral y actualizado, lejos de ser mera acumulación de saber, se convierte en vocación con propósito y en una forma consciente de estar en el mundo, de saber ejercer la profesión y de ser protagonista consciente. Por ello, el silvicultor conoce:

- La selección genética del árbol madre: un *sugi* de calidad superior.
- La biología y fisiología arbórea: brindan una comprensión profunda del crecimiento, la circulación de la savia y la cicatrización y resiliencia del árbol.

- El ciclo de vida del árbol en potencia: sus ritmos de crecimiento, de poda, de enfermedades y de la cosecha a diferentes edades y en distintas etapas.
- Las técnicas de poda artística y funcional: evitan el estrés en el corte y aseguran brotes rectos de alta calidad, así como su regeneración.
- La fenología: ayuda a reconocer el momento adecuado del año para podar o cosechar según el clima, la etapa y la energía del árbol.
- El manejo forestal sostenible: equilibrio entre producción y conservación, así como la prevención de enfermedades y alimañas que dañan al árbol.
- El uso óptimo de la tecnología y las herramientas, y su mantenimiento.

El saber sin vocación es una estéril intervención; la aplicación del saber implica vocación, entusiasmo y sentido de hacer.

IV. Características personales y valores trascendentes

Saber, ser y hacer son parte del arte de ser pleno. Así, el silvicultor requiere un correcto enfoque para ganar las «pequeñas batallas» diarias propias de su oficio y concretar en ello su esencia, pues al enfocarse en el proceso de crear vida para su futuro y el de sus seres queridos, define su identidad y honra su cultura con vocación.

El trabajo del silvicultor *daisugi* no es un oficio de resultados inmediatos, sino una vocación de largo aliento donde cada decisión dialoga con el tiempo, la vida y las generaciones futuras; por ello, su labor exige un conjunto específico de características personales y valores poco frecuentes en nuestra cultura de inmediatez y poco sentido de espera sin recompensa.

Algunas de las cualidades personales que caracterizan al silvicultor *daisugi* son:

1. **Paciencia activa.** No es pasividad ni espera resignada, sino la capacidad de actuar hoy sabiendo que el fruto lo verán otros. El silvicultor entiende que el tiempo es aliado y no enemigo, y sabe sobrellevarlo con inteligencia emocional.

2. **Perseverancia y disciplina.** Décadas de cuidado constante, trabajo permanente y riguroso, sin reconocimiento ni premio inmediato. Su constancia no depende del aplauso, sino del propósito interno de su tarea y de entender el proceso, con sentido de compasión y espera.
3. **Minuciosidad consciente.** Cada poda es precisa y un error puede dañar años de crecimiento. Esta atención al detalle refleja respeto profundo por la vida y un amplio entendimiento del proceso.
4. **Observación fina.** Detecta señales mínimas de enfermedad o estrés en el árbol, y cuenta con lo necesario para intervenir con éxito.
5. **Humildad frente a la naturaleza.** No impone, sino que acompaña, observa, aprende y se adapta. Reconoce que la vida tiene su propio ritmo y lógica. También sabe pedir ayuda y dejarse ayudar para enfrentar los retos con trabajo en equipo, construyendo un nosotros sólido.
6. **Visión de largo plazo.** Trabaja con una temporalidad ampliada. Piensa en ciclos, no en resultados trimestrales. Su mirada es estratégica y generativa.
7. **Sentido profesional elevado.** No improvisa, sino que domina la técnica, respeta el conocimiento transmitido y mejora el oficio. Su profesionalismo es ético, no solo técnico.
8. **Amor genuino por la vida del ciprés.** No ve madera, ve un ser vivo. Este vínculo emocional sostiene la paciencia, la constancia y el cuidado.
9. **Cuidado de su condición física.** Entiende que el suyo es un trabajo de alta energía, movilidad y fuerza que surge de su salud, así que se ocupa de la preservación de esta.

Por otro lado, algunos valores que sostienen la técnica *daisugi* son:

1. **Respeto por la vida.** Un valor central. Cada árbol es digno de cuidado. No se explota: se cultiva. Este respeto se traduce en decisiones responsables y un buen vínculo emocional.
2. **Responsabilidad intergeneracional.** El silvicultor trabaja para quienes aún no viven. La ética trasciende su biografía.

3. **Utilidad con sentido.** El valor de su trabajo no es solo económico, sino social, cultural y simbólico. La madera servirá para construir, proteger y dar continuidad.
4. **Sostenibilidad.** Produce sin destruir y multiplica sin agotar. Su obra deja más de lo que toma.
5. **Disciplina ética.** Cumple el proceso incluso cuando nadie observa. La integridad guía su acción.
6. **Servicio silencioso.** Acepta que su nombre puede olvidarse, pero su obra permanece. El ego no es protagonista.
7. **Trascendencia.** Entiende su trabajo como parte de algo mayor y relevante: una tradición, un bosque, una comunidad, una historia que continúa, un amor a la vida en su mejor versión.
8. **Espíritu artesanal (*shokunin*).** Orgullo por el trabajo bien hecho, con sentido de propósito y respeto a la tradición.
9. **Transmisión oral y práctica.** Aprende de maestros y a partir de experiencias vivenciales, no solo de libros; esto genera una praxis llena de sabiduría que se transmite a generaciones posteriores y se perfecciona con el paso del tiempo.

Los valores marcan la rectitud de la senda y su orientación al sentido trascendente con eficacia; sin valores, la tarea no es fecunda.

V. Procesos en la técnica *daisugi*

En esta metáfora, resulta maravilloso lo compatible que es el saber crear y desarrollar vida en el ciprés como referencia a otros ámbitos de la vida personal, como el ser padres, líderes y generadores de talento y desarrollo en nuestros semejantes. Estas etapas nos remiten a esa sensación de disfrutar el proceso.

► Establecimiento del árbol madre (0-3 años)

Se elige un árbol sano y fuerte que sirva como base. Se permite que crezca durante los primeros años para asegurar un tronco robusto, con una poda mínima para fortalecer el sistema radicular.

Propósito: selección y plantación del árbol madre, generalmente cedro o ciprés japonés.

► **Injerto y primer brote (3-5 años)**

Se injertan o seleccionan brotes jóvenes que crecerán verticalmente y se realizan podas para asegurar que se desarrollen rectos y vigorosos. El crecimiento se enfoca en mantener un equilibrio entre el tronco madre y los nuevos brotes.

Propósito: desarrollo de brotes múltiples para establecer la estructura básica.

► **Desarrollo de los brotes principales (5-20 años)**

Se eliminan brotes débiles o mal posicionados para evitar competencia y se efectúan podas regulares para mantener el crecimiento recto. Los brotes adquieren fuerza y consistencia, preparándose para convertirse en madera de alta calidad.

Propósito: fomento del crecimiento recto y saludable de los brotes principales.

► **Maduración y cosecha selectiva (20-30 años)**

Los brotes principales, ya maduros y rectos, están listos para la cosecha y se cortan cuidadosamente para mantener el árbol madre intacto y permitir la regeneración. El árbol madre continúa generando nuevos brotes para futuras cosechas.

Propósito: cosecha de brotes maduros sin dañar el árbol madre.

► **Renovación y mantenimiento continuo (30 años en adelante)**

Se permite que el árbol madre siga produciendo brotes durante décadas y se realizan podas continuas para controlar la densidad y estimular nuevos brotes.

Propósito: prolongar la vida del árbol madre y mantener la producción sostenible.

Si se maneja correctamente, un árbol madre puede vivir hasta 400 años y permitir cosechas cíclicas que generan hasta 500 ramas de madera de alta calidad, con el grosor y la altura óptimos para la construcción, todo ello sin talar ni afectar al árbol madre. Así se refleja un ciclo sostenible que fomenta la preservación del bosque. Entonces, en la técnica *daisugi*, el tiempo y el trabajo no son enemigos, sino los insumos principales. Esto nos recuerda

que la plenitud humana también es una obra de largo aliento: no es una carrera de velocidad, sino de resistencia.

VI. El silvicultor *daisugi*: metáfora de nuestro desarrollo

En el MODELO DAISUGI de plenitud, el silvicultor representa a cualquier persona: profesional, padre, líder, etc., ya que todos somos los arquitectos y capitanes de nuestro propio destino y vamos formando el sentido de nuestras vidas según nuestra forma de pensar y sentir. En otras palabras, todos sembramos y cosechamos en la vida, nos guste o no. Entonces, para cumplir nuestra misión de vida, como el silvicultor, debemos enfocarnos en las tareas y cumplir con ciertos procesos vitales, y así ejercer nuestra vocación con éxito y eficacia. Algunos de estos procesos son:

- Invertir en nuestro desarrollo interior.
- Entender que nuestra labor es un reto que requiere entrenamiento enfocado a la solución de problemas.
- Construir riqueza con ética, para tener condiciones e ingresos de vida adecuados.
- Formar personas y generar comunidad, para vincularse a los propósitos de la cocreación de los cipreses asignados.
- Renunciar al éxito inmediato en pos de un legado duradero, trabajado con paciencia y conocimiento del proceso de maduración de cada ciprés.
- Construir una reputación basada en hechos de vida.
- Desarrollar un estilo personal y profesional al ejercer un trabajo transformador.

Así como el ciprés crece vertical y generosamente, el ser humano en proceso de plenitud crece primero hacia adentro para después dar hacia afuera. Como he dicho en mis anteriores libros, nadie puede dar aquello de lo que carece, y el trabajo es interno e intransferible.

El silvicultor *daisugi*, en su imagen, nos recuerda que la plenitud no se improvisa ni se acelera; en cambio, se cultiva, se cuida y se hereda. En una época obsesionada con la satisfacción fugaz y a corto plazo, su figura es un llamado a recuperar y tomar concien-

cia del valor de la paciencia, la responsabilidad y el amor por la vida como fundamentos del verdadero éxito en el día a día y en sobria sencillez.

Para darle mayor sentido a la metáfora, revisemos ahora las partes del árbol, algunas herramientas, conocimientos, características y valores que definen al silvicultor, transferidos al desarrollo humano enfocado en la conquista de la plenitud.

FIGURA 2. METÁFORA DEL CIPRÉS Y EL DESARROLLO HUMANO

Parte	Función	Simbolismo
Raíces	Nutrición, anclaje y reserva.	Valores, identidad y sentido de origen. Representan la historia personal, la educación recibida, las creencias profundas y los principios éticos que sostienen a las personas. Sin raíces sólidas no hay estabilidad emocional ni coherencia de vida.
Tronco	Transporte interno y soporte.	Propósito, identidad y estructura personal. Simboliza el eje de vida, el proyecto personal y profesional que da dirección, sostiene decisiones y permite que la energía vital circule en orden.
Ramas	Expansión y soporte de hojas y frutos.	Roles, talentos y relaciones. Representan las distintas áreas de acción de la persona, como la familia, el trabajo, el liderazgo y la acción comunitaria. Su crecimiento requiere equilibrio y poda consciente para no dispersar la energía.

Hojas y savia	Fotosíntesis, transpiración e intercambio gaseoso.	Conocimiento, aprendizaje, experiencias y conciencia. Simbolizan la capacidad de aprender, reflexionar y adaptarse. A través del conocimiento, la persona transforma la experiencia en sabiduría y mantiene viva su evolución.
Flores	Reproducción sexual.	Vocación generativa. Encarnan la voluntad de prolongar la existencia hacia el futuro. Brotan cuando la persona está madura y florecen gracias a las relaciones con los demás y con el entorno.
Frutos y semillas	Protección y dispersión de nueva vida.	Creatividad y regeneración. Representan la capacidad de crear, innovar y compartir lo mejor de uno mismo. Son la expresión del sentido de vida y del deseo de ser solidarios con nuestros semejantes.

Al hablar del desarrollo de personas íntegras y plenas, nuestra tarea es similar a la del silvicultor y el horticultor, ya que requerimos planes con propósitos concretos y evaluables, tener amor y respeto por la vida, así como condiciones vitales de salud y formación que aseguren que las personas a nuestro cargo —hijos, familia o colaboradores— lleguen a ser su mejor versión.

En la filosofía humanista, creemos que la persona está hecha para la plenitud y para alcanzar su mejor versión a través de un proceso evolutivo constante que permanentemente está equilibrando su razón y sus impulsos. Aunque pueden existir situaciones patológicas o tóxicas, estas se minimizan con aspectos como la bondad, la solidaridad y los lazos afectivos que nos caracterizan como especie y que son la base de la civilización y de nuestro sentido personal. Parafraseando al gran filósofo y psicólogo Erich Fromm, el hombre es un ser que genera productividad,

vitalidad y da vida, o un ser que puede destruir, ejercer la maldad o corromper su medioambiente.

Como se ha dicho, esta obra plantea una analogía entre el ser humano y el ciprés: ambos están vinculados a su entorno, al sentido y al amor por la vida, y cumplen un propósito que implica su principio y fin. A diferencia del árbol, las personas poseemos la herencia de la cultura, un patrón biológico y social, además de la movilidad, el raciocinio y el libre albedrío, capacidades que nos permiten orientar nuestro destino y realizar nuestra misión existencial con mayor conciencia y eficacia.

Desde una perspectiva humanista, se nos presenta al ser humano como un ser en evolución capaz de crear un mundo habitable, próspero y trascendente. Sin embargo, esta visión no debe ignorar su dimensión oscura —la maldad, la envidia, el egocentrismo o la violencia—, sino reconocerla como parte de su complejidad y opciones.

El crecimiento pleno, al igual que en los árboles, no surge de la acumulación acelerada de logros, sino de la integración armónica de las dimensiones internas, relacionales y trascendentes. Comprender las partes del ciprés y su función vital ofrece un modelo ético, sostenible del desarrollo humano, aplicable a la vida personal, profesional, organizacional y comunitaria. Como especie, nuestra evolución consciente nos desafía a ejercer responsablemente la libertad y las capacidades que nos han llevado a ser los reyes de la creación.

Ahora, desarrollaré un poco más a fondo las partes del ciprés de la figura 2, sus funciones esenciales y su correspondencia en el desarrollo humano.

a) Raíces

En el desarrollo humano, las raíces representan la identidad profunda de la persona: su historia, valores, creencias, principios éticos y sentido de origen. Son la base invisible que sostiene toda la estructura vital. Sin ellas, una persona vive desarraigada, reactiva y vulnerable; una persona bien enraizada, en cambio, posee estabilidad emocional, coherencia moral y fortaleza interior.

Cómo identificarlas: tus raíces son lo que te sostiene cuando no hay aplausos. En ellas convergen la ética personal, los valores familiares, la fe, la trascendencia y los hábitos que alimentan tu carácter. Sin raíces fuertes, tu éxito es frágil.

b) Tronco

Simboliza el propósito de vida, el camino a recorrer y la estructura personal que permite que la energía vital circule ordenadamente. Es el eje que conecta las raíces con la expansión visible del árbol. En las personas, el tronco representa el proyecto vital y profesional, aquello que da dirección, coherencia y sentido a nuestras decisiones cotidianas. Por eso, un liderazgo sano nace de un tronco firme; los líderes sin propósito se quiebran, mientras que los líderes con sentido sostienen y hacen brillar a sus semejantes.

Cómo identificarlo: en el desarrollo humano, tu tronco equivale a la disciplina, el autocontrol y la congruencia entre lo que piensas, dices y haces. En términos psicológicos, es el «yo ejecutivo» estable: toma decisiones, pone límites, asume responsabilidad y define el rumbo.

c) Ramas

Representan los roles, talentos y relaciones que la persona despliega en su vida: familia, trabajo, liderazgo, comunidad y empresa; son necesarias para crecer, pero requieren orden. La técnica *daisugi* enseña que no toda rama debe crecer sin límite y que la poda consciente es indispensable para dirigir y orientar la energía y el esfuerzo hacia lo que realmente importa. En el desarrollo humano, esto se traduce en gestión del tiempo, prioridades y vínculos que evitan la dispersión y el desgaste.

Cómo identificarlas: tus ramas son tus capacidades profesionales, tus relaciones, tus proyectos y tu liderazgo personal. Son las rutas por donde se expresa tu potencial; pero recuerda: en el MODELO DAISUGI, las ramas se gestionan y no todo brote debe crecer. Saber renunciar es decidir también.

d) Hojas y savia

Simbolizan el conocimiento, la formación continua y la conciencia; a través de ellas, el árbol convierte la luz en energía, del mismo modo que la persona transforma la experiencia en sabiduría por medio del aprendizaje. Recuerda que, en el MODELO DAISUGI, el conocimiento no es acumulación intelectual, sino capacidad reflexiva aplicada a la vida, al liderazgo y a la creación de riqueza con sentido. Por su parte, la savia es la forma en que nutrimos la vida y su propósito en relación con los otros. Sin hojas sanas y savia generosa, el árbol se debilita; sin aprendizaje, servicio al otro y buenas relaciones, la persona se estanca.

Cómo identificarlas: tus hojas consisten en la lectura constante del entorno, la actualización, la energía emocional, la salud física y las conversaciones nutritivas. La savia es el camino de las relaciones vitales para la humanización plena de todos, al convivir con respeto, inclusión y dignidad.

e) Flores

Representan la creatividad, la vocación y la capacidad generativa de la persona. Son la expresión visible del sentido de la vida y del deseo de crear, proponer, emprender e influir positivamente. En términos humanos, florecer implica atreverse a compartir lo mejor de uno mismo, a sabiendas de que no todo florecimiento se convierte de inmediato en fruto.

Cómo identificarlas: tus flores son todas tus ideas nuevas, tu innovación, el amor por tus semejantes, tu vocación y tu visión a futuro. En liderazgo, las flores simbolizan la inspiración, la visión y la capacidad de movilizar a otros hacia un propósito común. La flor es promesa: marca el momento en que la persona se atreve a crear algo que aún no existe.

f) Frutos y semillas

Representan el legado, la riqueza bien habida y bien entendida, y la trascendencia hacia el futuro y las nuevas generaciones. No se trata solo de resultados económicos ni de acumulación de bienes, sino de impacto humano, formación de otros, construcción de comunidad y sostenibilidad.

Cómo identificarlos: tus frutos y semillas son lo que dejas en otros —hijos, alumnos, colaboradores, clientes, cultura organizacional, etc.—. La plenitud se alcanza cuando tu vida personal y profesional da frutos que nutren a otros, generan bienestar, salud y solidaridad, y se confirma cuando produce semillas: aprendizaje compartido, oportunidades, desarrollo de nuestros semejantes, riqueza bien usada y ejemplo moral.

En resumen, el ciprés japonés cultivado bajo la técnica *daisugi* es un ejemplo de cómo la plenitud no es un destino inmediato, sino una responsabilidad consciente. Crecer en plenitud exige tiempo, método, renunciaciones y visión trascendente. Como personas, líderes y constructores de riqueza, estamos llamados a vivir como árboles que dan sombra, madera noble y semillas fértiles, no como estructuras frágiles de crecimiento rápido y vacío.

El MODELO DAISUGI para la plenitud personal propone precisamente eso: personas íntegras en constante perfeccionamiento y bienestar, líderes con raíces profundas que ejercen un protagonismo vital y comunidades capaces de sostener la vida con sentido humano, creando culturas con civilidad, armonía, inclusión y respeto a la dignidad de la persona como valor central.

VII. Herramientas en el proceso de transformación

Del mismo modo que el silvicultor *daisugi* hace uso de tijeras, sierras de poda, cuchillas, cuerdas, soportes y otras herramientas para llevar a cabo su labor con precisión y eficacia, así la persona en proceso de transformación hacia la plenitud debe echar mano de distintos recursos para favorecer el crecimiento de sus capacidades y virtudes, y también para eliminar los obstáculos internos y las creencias limitantes que obstruyen su crecimiento vertical. Algunos instrumentos útiles en este proceso son:

- Cursos y educación continua, para fortalecer las propias capacidades.
- Libros de superación personal, desarrollo humano, psicología humanista y otras disciplinas que abonen a su lucidez y paz mental.

- Videos, pódcast y otros medios electrónicos que apoyen su mejora continua.
- Terapias psicológicas encaminadas a la superación de traumas, patologías y trastornos que sabotean el crecimiento desde dentro.
- Apoyo de mentores y espiritual, aunque no necesariamente religioso: oraciones, meditaciones y otras prácticas y creencias que conecten a la persona con la creación, el universo y su sentido trascendente.
- Un círculo humano de apoyo: idealmente es la familia, pero también puede conformarse de amigos, conocidos, socios y colaboradores, siempre que su influencia sea positiva y beneficiosa.
- Asesores, *coaches* y gente especializada que pueda brindar consejo, apoyo moral y claridad, especialmente en momentos de crisis.

VIII. Los conocimientos y su importancia

La técnica *daisugi* forma parte de una visión estética y espiritual de la naturaleza, similar a la del bonsái, pero aplicada a escala forestal con sentido de alta productividad, propósito práctico y sentido místico. Tiene raíces en el *wabi-sabi*, un elemento de la cultura y tradición japonesa que aprecia la belleza simple de lo natural y acepta lo imperfecto y lo impermanente. Desde ese punto de vista, el silvicultor no es solo un técnico: es un guardián del bosque, un artista del crecimiento y un ejemplo de sostenibilidad humana con mentalidad, habilidades y conocimientos ancestrales, los cuales son valorados por su congruencia y aportación a la comunidad.

El saber con entendimiento es una gran ayuda para alcanzar una vida plena. A este saber, sustentado racionalmente, lo llamamos conocimiento, y no es un lujo intelectual, sino una obligación ética y un privilegio humano. Conocer es crecer, y crecer implica responsabilidad respecto al resultado esperado; sin estos atributos, ni horticultores ni silvicultores lograrían su meta. Del mismo modo, solo quien cultiva su conocimiento y lo pone en práctica puede aspirar a una vida plena, libre y generativa. Saber

y entender permiten discernir qué se puede, qué no, qué se debe hacer y cuándo hacerlo; lo que nos ayuda a movernos con sentido y dirección. Somos seres hechos para el conocimiento y las decisiones que emanan del mismo.

El conocimiento —tanto general como específico de cada profesión— es la capacidad humana de comprender la realidad, interpretarla con sentido y actuar sobre ella de manera consciente y responsable; supone integrar el saber elaborado y aprendido de forma ordenada y sistemática para transmitirlo a las generaciones venideras con el deseo de mejorar el entorno y alcanzar resultados. Así se documenta lo que llamamos civilización humana en sus distintos ámbitos y ciencias. No se reduce a información o datos: el conocimiento auténtico integra experiencia, reflexión, aprendizaje y criterio, y se manifiesta en decisiones, conductas y formas de vida.

Desde la filosofía humanista, el conocimiento que no se encarna, no se vive y no se comparte, se vuelve estéril. Cuando el saber se integra a la vida para alcanzar propósitos vitales, se transforma en sabiduría aplicada. Así transitamos como seres pensantes y racionales, afrontando de la mejor manera los avatares de la existencia, como dirían los filósofos.

En términos de plenitud, no hay bienestar sostenido sin comprensión ni crecimiento emocional sin reflexión y conocimiento, pues estas son bases de la vida madura y de la construcción de nuestra mejor versión. Este saber impacta tanto la vida personal como la profesional: sin un buen combustible que alimente la mente, esta funcionará con baja eficiencia o sin energía. El conocimiento nutre y genera; la ignorancia debilita y enferma.

El valor del saber y el conocimiento en la vida personal y profesional para la plenitud

En la dimensión personal, el conocimiento tiene un valor estructural para la plenitud porque:

- **Amplía la conciencia.** Permite comprender quién soy, qué siento, qué deseo y qué sentido doy a mi vida. El autoconocimiento es el primer acto de libertad.

- **Ordena las decisiones.** Reduce la impulsividad, clarifica prioridades y alinea medios con fines. Una persona que conoce elige mejor.
- **Fortalece la identidad.** Integra historia, valores y propósito, y evita vivir desde la imitación o la dependencia externa.
- **Protege de la manipulación y la superficialidad.** En un mundo saturado de estímulos, el conocimiento profundo es un acto de resistencia frente a la banalidad, el vacío y la desinformación.
- **Es fuente de dignidad y autonomía.** Saber es poder hacerse responsable de las decisiones asumidas y tomadas, y de la propia vida.

Por otro lado, en la vida profesional, el conocimiento es capital ético, estratégico y humano porque:

- **Da competencia real, no solo aparente.** La profesionalidad no se mide por títulos, sino por la capacidad de resolver problemas con criterio, ética y efectividad.
- **Permite crear valor y riqueza sostenible.** El conocimiento bien aplicado genera innovación, mejora procesos, construye confianza y produce resultados con sentido.
- **Diferencia al experto del improvisador.** En mercados complejos, el conocimiento profundo es una ventaja competitiva difícil de imitar.
- **Humaniza el ejercicio del poder y del liderazgo protagónico.** Un líder que comprende a las personas, los sistemas y las consecuencias de sus decisiones ejerce un liderazgo más justo y fecundo, con una influencia más eficiente y empática.
- **Facilita el aprendizaje continuo y la adaptación.** El conocimiento no es estático: quien aprende a aprender permanece vigente sin perder su esencia y libertad.
- **Asegura el logro de los resultados.** El profesional sabe y cumple, pues en su quehacer está en juego su marca personal y reputación; al estar actualizado y en constante aprendizaje, garantiza lo establecido con honradez y veracidad.

Desde el MODELO DAISUGI, el conocimiento profesional no se usa para explotar, sino para cultivar talento, generar comunidad, cumplir con lo pactado y dejar legado, siendo un líder proactivo y bien orientado.

Conocimiento y plenitud: una síntesis obligada

La plenitud se alcanza cubriendo e integrando sucesivamente los estadios de *bien ser y estar*, éxito, riqueza y felicidad. Se construye cuando el conocimiento:

- Se integra a la persona, no solo al currículum.
- Se orienta al bien propio y común.
- Se transforma en acción responsable.
- Se comparte y multiplica, como en el bosque *daisugi*.

Para asegurar el bienestar y el logro de cualquier tarea, se requiere trabajo en equipo: personas que asuman responsabilidades y hagan que las cosas sucedan en tiempo y forma.

El MODELO DAISUGI es ejemplo de ello: sus actores principales necesitan mentalidad, coordinación y visión para sostener una tradición viva y milenaria. El ciprés *daisugi* alcanza su mejor versión gracias a dos protagonistas que actúan en momentos distintos, pero complementarios, cumpliendo su misión con profesionalismo. Esta dinámica se asemeja al liderazgo en la vida personal, familiar y organizacional: a veces somos horticultores, cuando damos vida y origen a algo; en otras ocasiones, somos silvicultores, cuando mantenemos y acrecentamos lo construido. Generar sentido, desarrollo y valor exige este trabajo coordinado, indispensable para el éxito.

Cocrear no solo demanda conocimiento, sino también instrumentos y técnicas adecuados. Incluso para barrer bien se necesita saber cómo y con qué hacerlo. En la vida ocurre igual: no basta con «echarle ganas»; es necesario tener claro el destino y tener los recursos pertinentes para llegar en tiempo y forma. Esto aplica a todos nuestros roles —padres, pareja, hijos, ejecutivos— y a la responsabilidad con que los asumimos.

IX. El MODELO DAISUGI como arquitectura de la plenitud humana

Como vimos en detalle, la técnica *daisugi* aplicada tradicionalmente al ciprés japonés enseña un principio central: podar no es mutilar la vida, sino dirigirla y enfocarla. Se elimina lo innecesario para que la energía se concentre en lo esencial, se cuida el tronco para que crezcan brotes rectos y se piensa en el largo plazo para generar valor que trascienda generaciones.

En nuestro MODELO, el árbol no es solo biología, sino un sistema de vida que crece lentamente, se fortalece con el tiempo y se multiplica sin destruir su base. De la misma manera, la persona que busca plenitud no se construye desde el impulso inmediato, sino desde el cultivo sostenido de sus fundamentos, su propósito y sus vínculos, siempre apoyada en un método.

Saber quién soy, cómo soy, en qué creo y cuál es mi destino en mi mejor versión es la base para trabajar con amor, pasión y compromiso profesional, y para realizarme a través del quehacer. Esto es esencial para vivir con propósito y obtener resultados concretos —sin discursos vacíos, sino con hechos—, especialmente en un mundo moderno, acelerado, pragmático, intenso y poco tolerante a la espera. Trabajar con visión implica pensar en el futuro probable y comprender las particularidades de este contexto.

El MODELO DAISUGI propone una analogía profunda entre el cultivo del ciprés japonés y el desarrollo humano orientado a la plenitud. Así como el silvicultor acompaña un proceso vital que se extiende por décadas, la persona construye su vida plena a través de etapas, decisiones, valores y aprendizajes sostenidos en el tiempo. Esta propuesta permite comprender, de manera clara y didáctica, cómo los elementos, procesos y principios del *daisugi* se reflejan, por analogía y metáfora, en el crecimiento integral de la persona. El árbol, como estructura viva y compleja, se organiza en partes bien definidas, cada una con funciones esenciales para su crecimiento, nutrición, reproducción y defensa, igual que con las personas.

En particular, el ciprés japonés trabajado con la técnica *daisugi* crece bajo una lógica de orden, propósito y trascendencia: cada parte cumple una función precisa que garantiza vida, continui-

dad y legado. De manera análoga, el desarrollo humano en las personas en camino a la plenitud requiere que todas sus dimensiones estén integradas, nutridas y orientadas al bien propio y a un sentido trascendente. El árbol no acelera su proceso ni improvisa su forma; la persona plena tampoco. Ambos se desarrollan cuando cada parte cumple su función en armonía con el todo.

Para afianzar la imagen del silvicultor como arquitecto del desarrollo humano, aquí te propongo diez principios para una vida de plenitud, legado y trascendencia:

◀ DECÁLOGO DEL SILVICULTOR DAISUGI ▶

I. Creerás en el tiempo como aliado.

Sabrás que lo verdaderamente valioso no nace deprisa.
Trabajarás hoy con la certeza de que otros cosecharán
el fruto mañana.

II. Honrarás la vida que te ha sido confiada.

No verás al ciprés como un recurso, sino como ser vivo.
Cuidarás sin poseer y transformarás sin destruir.

III. Practicarás la paciencia activa.

Esperarás sin abandonar, avanzarás sin forzar.
Cada gesto tendrá su momento y cada silencio su función.

IV. Ejercerás la minuciosidad como forma de respeto.

Sabrás que una poda mal hecha compromete décadas.
Harás poco, pero bien; lento, pero correcto.

V. Perseverarás aun cuando nadie observe.

Tu constancia no dependerá del aplauso.
El sentido de tu obra será suficiente recompensa.

VI. Cultivarás la humildad ante la naturaleza y el proceso.

Reconocerás que no controlas la vida: la acompañas.
Aprenderás más observando que imponiendo.

VII. Trabajarás con visión intergeneracional.

Pensarás en quienes aún no han nacido.

Tu ética no terminará en tu tiempo ni en tu nombre.

VIII. Buscarás la utilidad con sentido y dignidad.

Sabrás que tu trabajo servirá para construir, proteger y dar continuidad. Crearás valor que merezca perdurar.

IX. Harás del oficio una vocación ética.

Dominarás la técnica, respetarás la tradición y mejorarás el método. Tu profesionalismo será un acto moral.

X. Aceptarás la trascendencia del anonimato.

Tal vez no recuerden tu rostro, pero vivirán bajo la sombra de tu obra. Y eso será suficiente.

CAPÍTULO 2

TEORÍA DAISUGI y TRIÁNGULO DE LA PLENITUD: el ascenso a tu mejor versión



*Aquella teoría que no encuentre aplicación práctica
en la vida es una acrobacia del pensamiento.*

Swami Vivekananda

*Nada en la vida es gratis y todo requiere
esfuerzo, paciencia y disciplina. Es como subir
una montaña: cada paso genera experiencias,
conocimientos y nuevas perspectivas, lo que
nutre el sentido de nuestra existencia.*

DESPUÉS DE REFLEXIONAR extensamente sobre el árbol *daisugi* como metáfora y analogía del desarrollo humano —espero haya sido revelador, ilustrativo y motivante—, ahora presento el MODELO DAISUGI para la plenitud, que incluye el soporte teórico, sus elementos y características. Dicho modelo es una forma de ver e interpretar el mundo y sugiere un estilo para interactuar en él.

Este sistema nace de sumar conocimientos, experiencias y prácticas exitosas de transformación personal y ejecutiva en grupos y organizaciones, así como del estudio y reflexión de diferentes métodos, saberes y creencias, siempre con el objetivo de señalar el *qué*, el *cómo*, el *porqué* y el *para qué* del propósito de construir un sentido humano profundo y trascendente de nuestra existencia. Sus raíces son, como dije anteriormente, la psicología y filosofía humanista, la Doctrina Social de la Iglesia (DSI), los avances de las ciencias sociales, así como las buenas prácticas terapéuticas, sociales y organizacionales.

Su objetivo es señalar un camino viable y accesible para lograr la plenitud que buscas —la cual, estoy convencido, es el fin supremo de toda persona y la base de su existencia— y apoyarte, hasta donde lo permitas, a cumplir el anhelo de tu corazón y tu propósito de vida. Creo firmemente que todos estamos llamados a alcanzar nuestra mejor versión, a lograr nuestros éxitos con plenitud, a crear y compartir nuestras distintas riquezas y a apoyar a otros a ser también su mejor versión y a brillar en su vida. Todo ello, a lo largo de una existencia plena y de manera entusiasta, para dejar como legado un mundo mejor.

Este es el gran asunto de vivir con plenitud: un don al que «muchos son los llamados, pero —tristemente— pocos los elegidos», porque les falta encontrar ese sentido vital, ya que la plenitud es una decisión personal que se debe cosechar con ciencia y pacien-

cia, desarrollando primero capacidades y competencias propias. Como ya vimos, el trabajo ancestral de la silvicultura *daisugi* y sus resultados son una alegoría perfecta del arte de crear plenitud mediante la construcción de la mejor versión de uno mismo, para convertirnos en seres trascendentes al cumplir una parte esencial de nuestra misión gozosa de existir: servir a los demás.

Así, los elementos de la TEORÍA DAISUGI son los siguientes:

- **La persona al centro.** Somos seres en proceso y con la obligación de alcanzar la plenitud, la cual conquistaremos con esfuerzo, trabajo, inteligencia y sabiduría, ya que no es un regalo, sino un propósito que debe ejecutarse.
- **Las relaciones humanas vitales como creación de vínculos significativos.** Los procesos relacionales son el medio para que la persona logre su humanización, perfeccionamiento y trascendencia; solo en el vínculo con los otros somos nosotros mismos y nos perfeccionamos.
- **El liderazgo protagónico, efectivo y transformacional.** Todas las personas ejercemos algún tipo de liderazgo en nuestro entorno en diversos momentos de nuestra existencia, por lo que ser líder es visto como una habilidad socialmente inherente al ser humano. Por esa razón, el camino a la plenitud requiere de un ejercicio con propósito y conciencia, sin renunciar jamás.
- **La generación de riqueza y éxito como medio y recurso para la plenitud.** Es un hecho que requerimos satisfacer diferentes necesidades humanas y sociales. Para ello, debemos construir los medios y generar los recursos adecuados y propicios para el bienestar propio y el de nuestros semejantes, como parte esencial de nuestros propósitos. Esto solo se consigue perfeccionando habilidades, competencias comerciales, la personalidad y las técnicas de presentación, ya que todos vendemos y compramos en la vida social.
- **La creación de una cultura humanista.** Para asegurar la vida plena, debemos ser protagonistas y crear culturas trascendentes, armónicas y sólidas, que estén basadas en

valores esenciales como la inclusión, el respeto a la dignidad y la solidaridad, entre otros.

- **La plenitud como propósito vital e irrenunciable.** Este es un proceso ascendente único, esencial y personal que genera acciones valiosas para alentar nuestra existencia.

De este modo, la TEORÍA DAISUGI es un camino metodológico con técnicas, instrumentos y sistemas para apoyar y asegurar la plenitud con el ejercicio de un liderazgo transformador, construyendo culturas vitales y armónicas soportadas en la filosofía humanista. Según esta TEORÍA, la fórmula de la plenitud es igual a la cantidad de semejantes que la persona ha hecho crecer y brillar, logrando en conjunto condiciones de *bien ser y estar*, alcanzando éxitos y retos significativos que le brinden autoestima e identidad, y construyendo y compartiendo riqueza en sus respectivos campos de interés, lo cual permitirá alcanzar la felicidad. Esta TEORÍA y su MODELO son aplicables a todas las personas, los grupos, equipos y organizaciones.

He desarrollado este MODELO en la pentalogía DAISUGI, que consta de cinco libros —dos de los cuales tienen un antecedente editorial—: *Modelo Daisugi. Persona, valor y riqueza*; *Modelo Daisugi. Creando vínculos significativos*; *Liderazgo Daisugi*; *Modelo Daisugi. Domina el arte de las ventas* y este quinto título, *Conquista la plenitud*. Los elementos que se abordan en ellos son las bases de este MODELO de cambio positivo y están diseñados para alimentar esta voluntad de prosperidad humanista. En la siguiente figura observamos varios elementos:

1. **La persona** protagonista, en dignidad, en desarrollo y con calidad de vida, como centro en la escala de valores.
2. **Las relaciones humanas vitales** conectando a la persona con todos los demás niveles.
3. **El liderazgo** ejercido con la filosofía DAISUGI, para generar éxito, riqueza, felicidad y plenitud.
4. **La generación de riqueza** para asegurar plenitud.
5. **Una cultura** de armonía, inclusión, trascendencia y productividad.

6. La plenitud como sentido esencial, responsabilidad y propósito humano.

FIGURA 3. MODELO DAISUGI PARA LA PLENITUD



La figura reúne de forma gráfica todos los elementos del MODELO DAISUGI, en el que he profundizado a lo largo de la pentalogía y que también he abordado en nuestras dos temporadas de pódcast, así como en *reels* y artículos, a los que puedes acceder en nuestra página web (www.liderazgodaisugi.com). En este recurso electrónico podrás encontrar discusiones enriquecedoras en torno a estas mismas ideas.

Bien ser y estar, éxito, riqueza, felicidad y plenitud: **el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD**

Ahora abordaré de manera amplia los conceptos esenciales, sus relaciones y complementos, que son la base del MODELO. Lo simple es doblemente valioso, y este modelo se diseñó para que cualquiera pueda visualizarlo y tomar conciencia de su significado y alcance. Recuerda: no existe nada más práctico que una buena teoría.

Cuando nos preguntamos por qué y para qué se vive, y cuál es el sentido de nuestra existencia, invariablemente encontramos algunas de estas palabras en las respuestas que se dan: alcanzar la felicidad, construir riqueza, tener éxito y generar nuestro *bien ser y estar*; es decir, alcanzar la plenitud. Para nosotros, estos cuestionamientos —y sus respuestas básicas— son esenciales para su comprensión y entendimiento cabal, así como para jerarquizar el nivel conceptual, pues lo que no se entiende sencillamente no se puede incorporar a nuestra vida.

Para plantear una propuesta de valor y vincularla a nuestro modelo de formación y desarrollo humano, primero debemos hablar desde el liderazgo y protagonismo vital: ser los arquitectos de nuestro propio destino e influencia positiva para otros. Esta responsabilidad será el instrumento de logro y asegurará un tránsito adecuado hacia la plenitud, porque —como siempre digo— la felicidad y la plenitud se conquistan, no se regalan.

Por ello desarrollé el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD (ver figura 4), que es uno de los fundamentos del MODELO DAISUGI. En este, se puede observar el sentido del LIDERAZGO DAISUGI como el vector ascendente que escala cada etapa. Dicho triángulo es similar a la pirámide de las necesidades humanas y la autorrealización que le dan sentido a la existencia, desarrollada por Abraham Maslow. Nuestro TRIÁNGULO toma los segmentos que toda persona debe ir alcanzando, de manera ascendente y orgánica, hasta llegar a la cúspide, que es donde cobra sentido todo el proceso de desarrollo sano en la vida de cualquier persona.

FIGURA 4. TRIÁNGULO DE LA PLENITUD



Este triángulo está soportado, en su base, por los **valores humanos trascendentes** que dan dirección y propósito a nuestro proceso de plenitud en sus diferentes niveles. Estos determinan nuestra identidad, las creencias, el *cómo* y el *porqué* del esfuerzo; es decir, se trata de nuestros principios, creencias y formas de proceder, los cuales deben ser claros y estar jerarquizados para crear el impulso inicial y necesario que nos motive a la acción transformadora. Algunos ejemplos de estos valores son la generosidad, el respeto, el amor, la compasión, la gratitud, la solidaridad y la honestidad, entre otros.

Después de alinear el *porqué* y el *cómo* a nuestros valores, debemos generar los elementos para nuestro *bien ser y estar*, que es la siguiente etapa evolutiva. Este nivel tiene que ver con nuestro cuidado físico e intelectual y con los procesos de higiene y autopreservación, estableciendo los elementos de seguridad básicos para sobrevivir con dignidad y suficiencia.

Cuando estamos bien, nos sentimos bien y cubrimos nuestras necesidades esenciales, entonces estamos en posibilidad de pasar al segundo nivel: el *éxito*, que es el proceso de lograr y alcanzar metas u objetivos, superar obstáculos y cumplir tareas que nos imponemos como desafíos. Al lograr lo anterior, podemos reconocer ese esfuerzo y capitalizarlo, lo que aumenta nuestro *bien*

ser y estar, alimenta nuestra identidad, autoestima, autoimagen y la percepción de nuestra propia valía.

Cuando uno está bien y se siente bien, y tiene éxitos que conscientiza y reconoce, entonces está capacitado para hablar de la construcción y generación de **riqueza**, que con frecuencia se define como la acumulación de bienes y posibilidades que nos permiten transitar en la vida con mayor confianza y solvencia, así como lograr metas y propósitos individuales, sociales y familiares de manera sostenible.

La riqueza es, también, el producto del trabajo bien enfocado y constante, y tiene como valor principal garantizarnos una existencia digna, por lo que nunca debe verse como avaricia o acumulación egoísta, sino como un recurso para el servicio de los demás —y una parte, claro, para el disfrute personal vital—. Existen muchos tipos de riquezas que nosotros mismos establecemos y valoramos; más adelante revisaremos esta clasificación.

Después de alcanzar los niveles anteriores y hacerlos conscientes, llegaremos al nivel de la **felicidad**, considerada como los momentos, circunstancias o situaciones de gozo, satisfacción, alegría o paz interior que vivimos y que llenan nuestra alma, incluyendo tanto la dicha cotidiana como los instantes apoteósicos, de gran sensibilidad, gratitud y belleza que siguen al logro de metas específicas, de largo plazo, de esfuerzo y trabajo concluido. Así, definimos la felicidad como un estado temporal, ya que uno puede sentirse feliz en algunos momentos y circunstancias, pero luego esta felicidad disminuye o desaparece.

Por último, está la bendita **plenitud**. Para nosotros, se trata del estado de mayor autodesarrollo y satisfacción, pues es la suma de todos los puntos anteriores, tiene un sentido prolongado y da vida a una sensación de autorrealización y de cumplimiento del propósito vital. La plenitud debe estar presente a lo largo de nuestra existencia a pesar de las enfermedades, frustraciones, pérdidas, deficiencias y de todo aquello que nos haya causado una sensación incómoda, dolor o malestar; así, la plenitud es parte esencial del ciclo vital y un proceso de largo alcance. ¡Quién en su sano juicio buscaría estar insatisfecho, enfermo, pobre o sufriendo desgracias físicas o emocionales! Nacimos para

ser plenos y transitar nuestra existencia generando valor desde nuestra mejor versión, siendo seres imperfectos que buscan la perfección y dar sentido a todo lo que acontece en nuestra vida.

Veamos en detalle cada uno de estos conceptos desde sus orígenes etimológicos, definiciones y significados, con el objetivo de reflexionar y precisar estos términos desde el MODELO DAISUGI, ya que son la base y el sentido de desarrollo y crecimiento que deseamos para toda persona ante postulados existenciales como «¿quién soy?», «¿por qué y para qué vivo?», «¿cuál es mi misión?», «¿por qué vale la pena vivir?». En las siguientes líneas presentamos los significados de cada concepto, con el ánimo de hacer notar su interconexión, paralelismo e incluso su similitud, para que llegues a tus propias conclusiones con entendimiento cabal.

En resumen, la plenitud es el propósito superior y esencial del MODELO DAISUGI; no se trata de un estado pasivo, sino del resultado de una vida vivida con sentido, disciplina, propósito y servicio.

FIGURA 5. NIVELES DEL TRIÁNGULO DE LA PLENITUD:
ETIMOLOGÍAS Y DEFINICIONES

Nivel 1a. <i>Bien ser</i>	
Etimología Bien proviene del latín <i>bene</i> , que significa 'correctamente, de manera adecuada y de forma buena, justa o conveniente'. Ser proviene del latín <i>esse</i> , que significa 'existir, tener identidad y esencia'.	Definición Es la condición de confort y seguridad interior que surge cuando la persona vive de manera auténtica, coherente con sus valores, consciente de su dignidad y responsable de su propio desarrollo.
Nivel 1b. <i>Bien estar</i>	
Etimología Del latín <i>benefactum</i> , 'bien hecho' o 'acción buena'. También podría tener su origen en el latín <i>bene esse</i> , que se traduce como 'estar bien' y se refiere a una sensación de comodidad física, mental y emocional.	Definición Buen estado físico y mental de una persona, buena situación de existencia en una sociedad o sensación que se tiene de que así ocurre.

Nivel 2. Éxito	
Etimología Del latín <i>exītus</i>, 'salida'. En la antigua Roma, se solía utilizar para referirse a la salida de una situación difícil o peligrosa. Con el tiempo, la palabra evolucionó y comenzó a usarse para designar la consecución de objetivos y metas, y la obtención de resultados positivos de una acción o proyecto llevado a cabo con eficacia y eficiencia, alcanzando o superando los objetivos previstos.	Definición Es el logro de metas y objetivos personales y profesionales, tanto materiales como emocionales o sociales. El éxito es una fuente de satisfacción, autoestima y valía individual, y también contribuye a la sensación de logro y realización personal; sin embargo, no garantiza la felicidad, pues puede convertirse en un fin en sí mismo y, entonces, generar estrés, ansiedad y presión.
Nivel 3. Riqueza	
Etimología Del latín <i>richessa</i>, que a su vez se deriva del adjetivo <i>ricus</i>, 'rico'. Quiere decir «abundancia de bienes o medios para vivir con comodidad», y se utiliza para explicar la cantidad y variedad de posesiones, recursos y activos financieros o de otro tipo que posee una persona o entidad.	Definición Es la abundancia de recursos materiales e inmateriales —y también la posesión colectiva, grupal, social o personal— de bienes y activos financieros, por lo general concretados en forma de propiedades o bienes muebles e inmuebles. La riqueza es tal siempre y cuando tenga valor para la persona y produzca seguridad, gusto y sentido vital; así, puede ser acumulación de afecto, conocimiento, sensaciones y reconocimiento en ámbitos como la familia, el trabajo, la sociedad, etc. Su significado solo puede entenderse por completo respecto al ser humano: su propósito, valores, sentido y al concepto opuesto de pobreza.

Nivel 4. Felicidad	
Etimología Del latín <i>felicitas</i>, que significa 'buena suerte, buena fortuna o éxito'. Con el paso del tiempo, el término adquirió un sentido más amplio y profundo; se refiere a un estado emocional de satisfacción, bienestar y éxito.	Definición Se relaciona con el estado mental de bienestar que se deriva de momentos de vida realizada con propósito y significado. Implica emociones positivas como el amor, la alegría y la gratitud, así como la ausencia de emociones negativas como tristeza y ansiedad. Suele estar asociada con el sentido de conexión con los demás, el cumplimiento de valores y el logro de metas y objetivos personales.
Nivel 5. Plenitud	
Etimología Del latín <i>plēnitudo</i>, compuesto por la raíz <i>plēnus</i>, 'lleno', y el sufijo <i>tūdō</i>, que indica una cualidad o estado; significa «cualidad de estar lleno o completo». En resumen, se refiere a la condición de una cosa o persona que está llena o completa en todos sus aspectos.	Definición Es un estado de satisfacción, realización y cumplimiento de las necesidades físicas, emocionales y espirituales, que incluye la felicidad. Es la sensación perdurable e integrada a la vida de que hemos alcanzado y mantenido una satisfacción plena y completa en distintos aspectos y durante un gran periodo de nuestra vida. También puede estar relacionada con una sensación de paz interior y bienestar emocional. La plenitud puede ser diferente para cada individuo, ya que las necesidades y los objetivos son únicos en la vida.

Considero esencial ampliar y desglosar estos conceptos para que, con esta información, encuentres elementos que enriquezcan tu vida y orienten tus decisiones en el camino de construir tu mejor versión y conquistar la plenitud. Como ya mencioné, el conocimiento es el alimento de la transformación, sin el cual vamos a tientas y con altas probabilidades de fracasar. Dedicaré un capítulo al abordaje, completo y profundo, del tema de la plenitud y su conquista, y explicaré los elementos —valiosos en sí mismos— para cada nivel. Disfrútalos.

Nivel 1a. *Bien ser*

En la filosofía y la ética, bien se asocia con lo valioso, lo deseable, lo que perfecciona al ser humano y lo que conduce a la plenitud, mientras que ser se refiere a la naturaleza profunda de una persona, su identidad ontológica y aquello que es, más allá de lo que tiene o de lo que hace. Así, el significado conceptual de *bien ser* es el estado de armonía, coherencia y plenitud en la esencia de la persona.

En términos prácticos, el *bien ser* es la calidad de lo que soy, no de lo que tengo. Implica autenticidad, congruencia interna, integridad moral, identidad sólida y sentido de vida, así como alineación entre los valores, el pensamiento y la acción. Es todo aquello que nos da sentido y arraigo. En algunas corrientes filosóficas y humanistas, el *bien ser* se concibe de distintas maneras, por ejemplo:

- Para Aristóteles, es la *eudaimonia*: vivir de acuerdo con la virtud.
- En la psicología humanista de Carl Rogers y Abraham Maslow, coincide con la autorrealización, la congruencia y el desarrollo pleno del potencial.
- Para el existencialismo de Viktor Frankl, es el sentido de la vida, la responsabilidad del ser y la autenticidad.

Nivel 1b. *Bien estar*

Aquí retomaré las valiosas aportaciones de Leticia López Vázquez, *coach* especializada en el tema. Cuando hablamos de *bien*

estar, el mismo término contiene su definición y comportamientos: «estado de satisfacción personal, de comodidad y de confort que considera como positivos y adecuados aspectos como la salud, el bienestar psicológico y el biológico, el éxito social, el económico y el profesional, el placer personal, la alegría de vivir y la armonía consigo mismo y con el entorno».

Así, el *bien estar* es una condición necesaria, pero no suficiente, para la felicidad y el éxito, ya que no implica en sí mismo un sentido de propósito o de satisfacción plena con la vida. Por esa razón, no podemos descuidar ninguna de las dimensiones de nuestro ser: biológica, psicológica, social y ambiental. Revise-mos algunas recomendaciones, pues esto es la base de la orientación y de la motivación en el proceso de alcanzar la plenitud.

a) Dimensión biológica: implica el cuidado y mantenimiento de nuestro cuerpo, que es «nuestro templo»; al preservarlo en sus mejores condiciones, aseguramos una calidad de vida esencial. La salud es un don que debemos cuidar, ya que después de una enfermedad nada es lo mismo; entonces, cuidar el cuerpo alimenta la gestión emocional y evita o minimiza la somatización de enfermedades nerviosas. Para preservar la dimensión biológica, es pertinente:

- Procurar una alimentación nutritiva, a base de productos naturales y cantidades adecuadas a tu estilo de vida y edad. «Somos los que comemos», reza el refrán.
- Realizar y disfrutar de actividad física frecuente en intensidad y tiempo.
- Descansar adecuadamente y dormir unas ocho horas diarias en un ambiente confortable, sin interrupciones y lejos de aparatos eléctricos.
- Llevar un control médico y dental con regularidad.
- Contar con asistencia y acompañamiento psicológico.
- Vivir un estilo de vida frugal, sencillo y equilibrado. Lo mejor de la vida es gratis.
- Complementar tu vida con paseos al aire libre y contacto con la naturaleza.

b) Dimensión psicológica: involucra la autogestión emocional, la autoestima, los procesos de aprendizaje y memoria, la comunicación y el desarrollo social; en esencia, la construcción de tu salud mental requiere hábitos saludables y relaciones no tóxicas ni estresantes. Debes tomar conciencia, generar madurez emocional, fortalecer tu capacidad relacional y equilibrio vital. Para cuidarla, debes:

- Meditar.
- Leer y escribir.
- Divertirte y tomar descansos mentales.
- Tener pasatiempos variados y ricos en innovación.
- Mantenerte en constante aprendizaje y actualización.
- Respetar y aceptar tus emociones; crear espacios de soledad e intimidad.
- Estar acompañado de personas que te prodiguen afecto, aprecio y relaciones y vínculos vitales.

c) Dimensión social: debemos establecer y construir dinámicas relacionales profundas, significativas y respetuosas con otras personas; saber convivir con empatía, respeto e inclusión, generando vínculos importantes, así como estar abiertos a los otros. Todo esto alimenta las ganas de ser y estar bien, asegurando medios vecinales, profesionales llenos de seguridad, aprecio y redes sociales. Algunos consejos para lograrlo son:

- Practicar la comunicación asertiva.
- Asumir responsabilidades vecinales y condominales.
- Adquirir hábitos de cortesía y educación hacia los demás (por ejemplo, saludar, despedirse, ayudar al prójimo y agradecer con sinceridad).
- Comprometerse a compartir tiempo de calidad con tus seres queridos.
- Involucrarte en actividades de responsabilidad y compromiso social; por ejemplo, haciendo voluntariado en asociaciones, fundaciones, ONG, etc.).

d) Dimensión ambiental: resulta esencial asumirnos como parte del mundo natural y como miembros de una «tribu mundial», valorando el planeta como nuestro hogar, estableciendo formas sostenibles y constructivas, y regenerando cuidadosa y responsablemente el medioambiente, con respeto y admiración por la madre tierra. Por eso, hay que realizar acciones solidarias y apoyar a nuestra especie humana con tolerancia, misericordia y generosidad. Las actividades que se recomiendan para esto son:

- Participar en voluntariados o campañas de cuidado y protección del medioambiente.
- Hacer actividades que involucren el respeto y la limpieza de tu vivienda, lugar de trabajo, colonia, ciudad y país.
- Entrar en contacto regularmente con la naturaleza en parques, bosques, playas, etc.
- Realizar caminatas, paseos o ejercicios al aire libre.
- Evitar la compra excesiva de bienes o materiales que dañan el entorno y generan calentamiento global.

Estas recomendaciones son el primer escalón en el camino a la plenitud, ya que estar bien y ser una persona con «buena vibra» y relaciones sanas genera buen ánimo, permite enfocarnos en una vida de trabajo y esfuerzo fluidos, y promueve un ritmo de avance y progreso. Estar bien y sentirse bien hace que irradie-mos energía positiva; además, da un sentido de vida, atrae a buenas personas y brinda salud y bienestar. Para concluir, hagamos un resumen de las diferencias entre *bien ser*, *bien estar*, *bien hacer* y *bien tener*.

FIGURA 6. **BIEN SER, BIEN ESTAR, BIEN HACER Y BIEN TENER:**
CUADRO COMPARATIVO

Concepto	Enfoque	Pregunta clave	Naturaleza
<i>Bien ser</i>	Ontológico (del ser)	¿Quién soy?	Interior, esencial
<i>Bien estar</i>	Psicosocial	¿Cómo me siento?	Exterior, circunstancial
Bien hacer	Conductual	¿Cómo actúo?	Acciones
Bien tener	Material	¿Qué poseo?	Recursos

Nivel 2. Éxito

No olvidemos que el éxito se refiere al logro de metas, superar obstáculos, resolver limitaciones y alcanzar objetivos personales que pueden ser materiales, emocionales o sociales. Implica generar un esfuerzo o trabajo enfocado, siendo una aspiración para incrementar la satisfacción y autoestima que muestra nuestro desarrollo o crecimiento; de igual forma, supone cierta audacia, empuje y foco en los resultados.

Una lección inolvidable en torno a este tema fue la que dio don Olaf Brenner, CEO de Roche-Syntex en la década de 1990, cuando en una consultoría nos dijo, con gran sabiduría: «El éxito nutre al alma, da claridad a nuestra valía personal, aumenta nuestra autoestima y autoconcepto y es un aliciente para el futuro». Este gran comentario lo vivo en mi persona y con mis seres queridos, clientes y colaboradores, al ver el gran efecto que genera.

Aunque el éxito no siempre cubre elementos trascendentes y vitales, sí es una «vitamina energética» para el autoconcepto, nos da sentido de avance y alimenta la búsqueda de logros mayores. Hay muchos tipos de éxito. Recordemos los más comunes:

1. **Financiero:** se refiere a alcanzar metas materiales, tales como ganar dinero, lograr estabilidad económica o adquirir bienes de valor.

2. **Profesional:** implica lograr objetivos y metas en el entorno laboral, como conseguir un cargo más alto o una mejor posición organizacional; obtener reconocimiento por el trabajo realizado; ganar premios o bonos; superar un reto de objetivos establecido o los famosos KPIs de desempeño.
3. **Académico:** habla de cumplir objetivos y metas en el ámbito de la formación educativa; por ejemplo, obtener un título universitario, un diplomado, certificación, concluir un posgrado o ganar un premio académico.
4. **Personal:** consiste en el logro de objetivos o metas en la esfera vital y personal, tales como ser feliz, encontrar el amor o sentirse satisfecho en la vida, construir un hogar, ser buen padre o buen hijo, amar y ser amado, tener buenos amigos, etc.
5. **Deportivo:** se trata de obtener premios o alcanzar récords atléticos; ganar un campeonato escolar, nacional o internacional; romper una marca o, incluso, obtener una medalla olímpica.
6. **Artístico:** comprende el logro de objetivos y metas en dicho ámbito, como puede ser obtener un rol relevante en el mundo del cine, de la música, de las artes plásticas, la danza o la literatura, etc.
7. **Humanitario:** se refiere a cumplir propósitos y metas en el campo de la ayuda y solidaridad hacia los demás; implica participar en campañas de caridad, donar fondos a organizaciones benéficas o trabajar en misiones humanitarias.

Entonces, la respuesta a la pregunta «¿cómo alcanzo el éxito en mi vida?» debe considerar que este término tiene muchas acepciones y significa diferentes cosas para cada persona y sus circunstancias. Pero, en general, los siguientes elementos pueden ayudarte en el camino hacia la creación del éxito personal:

1. **Definir tus objetivos.** Es necesario tener una idea clara de lo que quieres lograr y de lo que consideras éxito.
2. **Planificar y tomar acción.** Una vez que tengas tus objetivos claros, es importante planificar el camino hacia ellos.

Tómate el tiempo para investigar y establecer un plan de acción concreto que puedas seguir.

3. **Aprender de tus errores.** A medida que avanzas hacia tus objetivos, es probable que cometas equivocaciones. Es esencial aprender de estas situaciones en lugar de desanimarte, para que no vuelvas a caer en lo mismo. Utiliza estos errores como oportunidades de aprendizaje para mejorar en el futuro.
4. **Mantener el enfoque y persistir.** El camino al éxito puede ser largo y difícil. Conserva alta tu motivación y no des que los obstáculos te detengan.
5. **Trabajar duro.** Haz todo lo posible para dedicar tiempo y esfuerzo constante a tus objetivos, evaluar sus avances de manera periódica y ajustar de acuerdo con esto.

En el capítulo 3 veremos un **MODELO DE TRANSFORMACIÓN** que te dará más luz sobre este proceso de cambio planeado y positivo.

Nivel 3. Riqueza

En este punto, retomaré los conceptos sobre cómo construir riqueza que mi gran maestro, el doctor David Casares Arrangoiz —quien además fue mi amigo, socio, mentor y consultor— nos presenta en su libro *Construye tu riqueza* (2010), un manual sencillo y accesible en el que plantea que la riqueza es un elemento multifactorial y esencial para alcanzar una vida digna y plena. Su texto es un sumario de autodiagnóstico y entrenamiento para desarrollar un plan de vida y carrera basado en la conciencia y el esfuerzo; está hecho para asegurar acciones e iniciativas que nos lleven a entender y desarrollar ese sentido, poco común, de cómo construir e incrementar nuestras diferentes riquezas con la conciencia del equilibrio, los deseos y las necesidades personales.

En nuestro cuarto título, *Modelo Daisugi. Domina el arte de las ventas*, abordo el tema de la riqueza, no como avaricia, sino como instrumento de bienestar propio y de nuestros semejantes. En ese libro incluyo el sentido de una riqueza bien lograda y bien invertida en vida, salud, prosperidad con compromiso ético para con nuestros semejantes, la esencia del desarrollo social y personal.

Actualmente, la riqueza se estudia desde diferentes enfoques y ciencias como la antropología, la sociología, la economía e incluso la ética y la moral. Tengamos en mente que la riqueza es la abundancia de recursos materiales e inmateriales, que incluye bienes, conocimientos, relaciones y activos financieros, y que su significado solo puede entenderse por completo respecto al ser humano en su momento y circunstancia.

En el *Diccionario de sinónimos y antónimos* de Espasa-Calpe, la riqueza se equipara con referentes conceptuales como dinero, fortuna, opulencia, bienestar, capital, hacienda, enriquecimiento y patrimonio. Por su parte, la definición de la *Enciclopedia de economía* —un libro útil para los amantes de los números y los conceptos económicos y financieros— dice que riqueza es «el conjunto de bienes, derechos y obligaciones de una persona física o jurídica, privada o pública [y la] suma algebraica de los valores de todos los elementos que forman parte de este conjunto».

La suma de los valores de los bienes y derechos constituye la riqueza bruta, mientras que la riqueza neta está dada por la diferencia entre la riqueza bruta y el valor de las deudas. La riqueza produce renta y esta incrementa la riqueza. El concepto de riqueza es estático, y se define en referencia a una fecha o momento determinado en el tiempo; en contraste, el de renta es dinámico, pues considera el incremento o la disminución de riqueza entre dos fechas.

Por otro lado, el concepto de riqueza se corresponde con el de *stock* o «fondo», y el de renta, con el de *flow* o «flujo»; esto es, la cantidad de disponibilidades líquidas utilizadas en una actividad determinada. Así, calcular la riqueza económica de una persona o de un grupo puede resultar más sencillo de lo que se cree: basta con sumar el conjunto de sus bienes, incluyendo el patrimonio que posea cada persona; es decir, no solo debes tomar en cuenta el importe económico almacenado en la cuenta bancaria, sino otros conceptos como las propiedades inmobiliarias, las acciones bursátiles y otros instrumentos financieros.

Vale la pena ampliar y revisar el concepto de riqueza y sus vínculos con el desarrollo humano y social, según lo entendían dos grandes filósofos griegos: Sócrates y Platón.

- Sócrates estaba convencido de que el mayor bien del ser humano no consistía en atender las cosas que le pertenecen o las que posee, sino lo que es él mismo. Las riquezas y los honores se tienen y son algo exterior al hombre; pero ser más sabio y perfecto es algo que se es... desde dentro.
- La noción de riqueza de Platón guarda una relación peculiar con el concepto de felicidad, ya que considera la riqueza en tanto impedimento para el estado justo. Según su tesis, nadie que sea rico puede ser feliz, y como la utopía platónica descansa en la felicidad de los ciudadanos, la riqueza se convierte en un concepto a eliminar. En este sentido, Sandra Maceri resalta esta afirmación en el texto platónico *Las leyes*: «La alabanza de la riqueza es causa de la incultura».

Algunos tipos de riqueza

Como ya mencioné, la riqueza en las personas debe entenderse desde distintas perspectivas. Aquí algunas de las más comunes:

- **Financiera:** se refiere a la cantidad de activos financieros que alguien tiene, como acciones, bonos y efectivo.
- **Material:** es la acumulación de bienes y propiedades (dinero, las casas, obras de arte, utensilios y automóviles, entre otros). Suele estar asociada con la satisfacción de necesidades y deseos materiales que pueden proporcionar cierta comodidad y seguridad económica; sin embargo, también puede generar preocupaciones y angustias como la necesidad de mantener un nivel de vida elevado o la incertidumbre ante posibles pérdidas de patrimonio.
- **Intelectual:** se relaciona con los conocimientos y las habilidades que alguien posee o desarrolla, y que pueden ayudar a obtener beneficios sociales, familiares, laborales y económicos.
- **Relacional:** asociada con la calidad y la cantidad de las relaciones que una persona tiene en su vida. Implica la construcción de vínculos emocionales profundos y la participación en actividades comunitarias, así como la ayuda y apoyo mutuo en momentos de necesidad. Puede propor-

cionar un sentido de pertenencia y seguridad emocional, y también ser una fuente de felicidad y satisfacción.

- **Emocional:** es la satisfacción y felicidad que alguien experimenta en su vida cotidiana, lo que no necesariamente se traduce en términos financieros.
- **Espiritual:** vinculada con el crecimiento personal, la búsqueda de significado en la existencia, el bienestar interior, la paz y la armonía que una persona siente en su vida, dependiendo quizá de su religión, creencia o enfoque espiritual. Implica el desarrollo de valores, habilidades y competencias que permitan una vida más plena y satisfactoria. Algunas de sus fuentes pueden ser la relación con otras personas, el aprendizaje continuo, la realización de actividades creativas, la adquisición de sabiduría y la práctica de la meditación, la oración y la contemplación.

Aclaro que estas perspectivas no se excluyen unas de otras y que cada persona puede encontrar su propia definición, combinando estos tipos u otros. Aunque existen muchas maneras de construir riqueza, algunos pasos comunes para hacerlo son:

1. **Ahorra e invierte.** Guarda una parte de tus ingresos y usa ese dinero para invertir en opciones inteligentes como acciones, bonos, fondos de inversión, propiedades, etc. Invertir tu dinero de manera sabia y constante a largo plazo hará crecer tu riqueza patrimonial y financiera.
2. **Aumenta tus ingresos.** Busca maneras de incrementar tus recursos económicos, ya sea mediante una educación adicional, un segundo trabajo o el emprendimiento de tu propio negocio. Cuantos más ingresos tengas, más podrás ahorrar e invertir.
3. **Controla tu gasto.** Mantente dentro de los límites financieros posibles y deseables. Elabora un presupuesto y sigue una política de gastos firme, asegurándote de no gastar más de lo que puedas permitirte. Evita usar créditos o financiamientos bancarios, cuyos intereses pueden afectarte si no están bien planeados.

4. **Sé disciplinado.** Mantén una actitud controlada con tus finanzas y adopta un estilo de vida que te sea asequible. No cedas a la tentación de los gastos superfluos o innecesarios, ya que no son una prioridad en tu plan financiero y de calidad de vida.

En el MODELO DAISUGI para la plenitud, tener y crear riqueza son una parte esencial de la vida. Como personas vitales ancladas en valores trascendentes, no debemos perder el piso de nuestra realidad actual ni de nuestras necesidades presentes y futuras, especialmente si tenemos obligaciones con terceros. Crear riqueza es la base y una parte importante del impulso del propósito del trabajo diario —tanto económico como emocional—. La riqueza da soporte a nuestra tranquilidad y a la percepción de seguridad personal y familiar, lo que nos ayudará a ser felices y plenos.

Nivel 4. Felicidad

En términos generales, la felicidad se refiere al estado mental y emocional de grata satisfacción espiritual y física que se caracteriza por la alegría, el bienestar, la paz interna y la sensación de conclusión exitosa; su condición es que es momentánea. A menudo, esta deriva de los momentos vitales en que vemos realizados nuestros propósitos y compromisos significativos; además, implica emociones positivas como la dicha, el amor, la seguridad y la gratitud, así como la ausencia de emociones negativas como tristeza, ira, envidia, sufrimiento, miedo y ansiedad, entre otras.

Para la filosofía, la felicidad es un tema de gran interés que ha sido abordado en muchas épocas por diversos pensadores, ya que es una necesidad universalmente manifiesta en la existencia de las personas. Teniendo en mente siempre que cada persona, filosofía, religión y ciencia tiene su propia definición de felicidad, te ofrezco algunas de las definiciones más destacadas, de manera enunciativa, mas no limitativa:

- **Tomás de Aquino.** En su obra *Summa Theologica*, argumenta que la felicidad es la realización del fin último del hombre, que es la unión con Dios.

- **John Stuart Mill.** Plantea que la felicidad es el objetivo final de la vida humana, y que se alcanza por medio del placer, aunque este no debe buscarse de manera egoísta, sino teniendo en cuenta el bienestar de los demás.
- **Arthur Schopenhauer.** Considera que la felicidad es una ilusión y que la vida humana está marcada por el sufrimiento, por lo que propone la renuncia a los deseos y la búsqueda de la tranquilidad mediante la contemplación estética o la meditación.
- **Simone de Beauvoir.** Nos dice que la felicidad no es un estado permanente, sino que se experimenta en determinados momentos de la vida y está relacionada con la libertad y la autenticidad personal.
- **Michel Foucault.** Plantea que la felicidad no es un estado individual, sino que está conectada con el poder y las relaciones sociales, y se alcanza al encontrar un modo de vida propio e independiente de los imperativos sociales y culturales.

Queda claro que los diferentes filósofos, psicólogos, religiosos y estadistas tienen sus propias definiciones de felicidad y, por ende, trazan distintos caminos para alcanzarla. Pero, haciendo una síntesis, podemos clasificar la felicidad en estas tres clases:

1. **Felicidad hedónica:** consiste en la satisfacción de necesidades físicas como comer bien, dormir lo suficiente y experimentar comodidad, así como en la consecución de los placeres en general. Es una forma de felicidad que se puede experimentar a corto plazo y de manera orgánica.
2. **Felicidad eudaimónica:** se asocia con un sentido de propósito y significado en la vida. Se trata de la alegría que se siente al perseguir objetivos significativos o al participar en actividades importantes para uno mismo. Es una forma de felicidad que se puede experimentar a largo plazo.
3. **Felicidad social o altruista:** se relaciona con el sentimiento de conexión y pertenencia a una comunidad, y con la capacidad de ayudar a los demás. Puede ser una forma

de felicidad duradera, ya que se basa en relaciones y conexiones profundas con los demás.

La felicidad es algo que todos deseamos y a lo que aspiramos, pero a veces puede ser difícil de alcanzar. Aquí hay algunas formas de potenciarla:

1. **Cultiva relaciones positivas.** Los vínculos humanos sanos son una fuente importante de felicidad. Trata de dedicar tiempo y energía a las relaciones que son importantes para ti.
2. **Ejercítate.** Además de ayudar a la salud física, el ejercicio libera hormonas que nos generan bienestar, como las endorfinas. Descubre qué tipo de actividad te hace sentir bien y practícala regularmente.
3. **Practica la gratitud.** Reconoce y aprecia todas las cosas buenas que hay en tu vida, y da gracias por ellas. Dedicar un tiempo a reflexionar sobre aquello por lo que estás agradecido o, incluso, lleva un diario de gratitud.
4. **Haz cosas que disfrutes.** Aparta un tiempo para hacer actividades que goces, como leer un libro, cocinar un platillo, pasar tiempo con amigos o, simplemente, disfrutar de la soledad de tu espacio personal.
5. **Ejerce tu creatividad.** Ser creativo puede ser una fuente importante de felicidad. Por eso, involúcrate en actividades y pasatiempos artísticos como pintar, escribir, bailar o tocar música.
6. **Practica la meditación.** Las prácticas meditativas y la atención plena —*mindfulness*— nos ayudan a aquietar la mente, a ubicarnos en la vida y a encontrar la paz interior.

Estas son solo algunas maneras de incrementar tu felicidad, pero ten presente que la felicidad es, a la vez, un viaje y un puerto, así que cada persona debe encontrar las formas y los caminos que mejor le funcionen para experimentarla.

Nivel 5. Plenitud

Finalmente, llegamos a la plenitud, que podemos describir como un estado interno, perdurable y a largo plazo, de satisfacción y autorrealización por el cumplimiento cabal de nuestras necesidades físicas, emocionales y espirituales. Dicho estado se experimenta en periodos prolongados que proporcionan una sensación de sentido, propósito, paz interior, seguridad, autoestima, gusto por el logro y bienestar emocional a lo largo de nuestra existencia. Es importante decir que esto no excluye integrar momentos amargos, la enfermedad, el fracaso, el dolor ni las circunstancias no gratas que también son parte del devenir de la vida, vista desde una óptica y experiencia de alto desarrollo humano. Hay muchas formas de alcanzar la plenitud, pero en el MODELO DAISUGI esta se construye y se alcanza de forma escalonada, ascendente y progresiva —como si se subiera una pirámide de desarrollo personal, aquí representada por el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD—, tras haber alcanzado y cubierto los cuatro niveles anteriores.

Así, la plenitud se refiere a estar completo o sin carencias, ya sea en términos emocionales, espirituales o materiales. Este concepto ha sido abordado por numerosos filósofos y grandes maestros a lo largo de la historia (aquí incluimos a algunos). Más adelante, profundizaremos en estas y otras aportaciones de manera amplia e integrando nuevos elementos, pero doy algunos adelantos:

- Aristóteles planteó la idea de que la felicidad y la plenitud se alcanzan mediante una vida bien vivida y llena de virtud.
- La filosofía del taoísmo sostiene que la verdadera plenitud se alcanza mediante la conexión con el Tao, que es la fuerza universal que impulsa el mundo.
- Friedrich Nietzsche, filósofo alemán, creía que la plenitud se alcanza al aceptar el sufrimiento y buscar la superación por medio de la voluntad de poder.
- La filosofía budista enseña que la plenitud se alcanza al superar el apego, que es la causa del sufrimiento, y estando satisfecho con la realidad —lo que se tiene y lo que es— en el momento presente.

Así como sucede con la riqueza y la felicidad, también hay diferentes tipos de plenitud personal, y cada uno puede tener una noción propia de lo que es «estar pleno» y satisfecho consigo mismo y con su vida. Pero, en general, algunos de estos tipos son:

1. **Emocional:** estar satisfecho con las emociones que se experimentan día a día. Implica la autogestión de las emociones negativas y la búsqueda del equilibrio emocional.
2. **Física:** sentirse confortable con el propio cuerpo, tener buena salud y bienestar físico, y aceptar nuestros defectos, limitaciones y debilidades.
3. **Profesional:** sentirse satisfecho con la vocación o profesión elegida y tener un trabajo que permita alcanzar objetivos, metas personales y desarrollo.
4. **Social:** tener relaciones satisfactorias con amigos y familiares, así como una sensación de pertenencia a un grupo.
5. **Espiritual:** sentir una conexión personal con una fuerza superior, tener propósito en la vida y un sentido de trascendencia.

Para lograr ser pleno como persona, se necesita trabajar en diferentes áreas de la vida con enfoque y disciplina, entender que en el devenir de una vida hay altas y bajas, y aprender a integrar esos opuestos. Además, es importante aceptar plenamente quiénes somos y, a partir de ello, trabajar con plena conciencia, de modo intencional y permanente. La plenitud nadie nos la regala: se debe entender, trabajar y conquistar —motivo de este libro—. Algunas de las variables a considerar en una buena ecuación de la plenitud son las siguientes:

- **Salud.** Para ser plenos, es importante cuidar nuestra salud física y mental; esto incluye comer bien, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente y mantener un buen estado emocional.
- **Relaciones.** Es importante cultivar vínculos saludables y satisfactorios para lograr la plenitud. Las buenas relaciones interpersonales enriquecen la vida y nos ayudan a crecer.

- **Estudio y curiosidad.** El conocimiento, la actualización y el desarrollo de la inteligencia nos nutren, dan combustible, señalan propósito y brindan fundamentos.
- **Propósito.** Tener un propósito en la vida puede orientarnos y motivarnos a perseverar en el camino de la realización personal.
- **Desarrollo personal.** El aprendizaje constante, el crecimiento personal y la adquisición de nuevas habilidades son fundamentales.
- **Espiritualidad.** Estadísticamente, las personas que sostienen una práctica espiritual o religiosa generalmente se sienten más plenas y en paz consigo mismas.

La plenitud es una experiencia subjetiva e individual que varía de persona a persona en sentido, profundidad, objetivos y alcances. Sin embargo, aquí hay algunos consejos generales que pueden ayudar a lograr una sensación de plenitud, la cual aumenta si contamos con un método y propósito que intensifique el proceso —en el siguiente capítulo profundizaremos en el tema cuando hablemos del MODELO DE TRANSFORMACIÓN y de su instrumento PODAR—. Haciendo un resumen de lo anterior, se recomienda:

- Ser conscientes del momento presente y practicar la atención plena.
- Hallar actividades que nos apasionen y dedicar tiempo a ellas regularmente.
- Cultiva relaciones significativas y saludables con amigos y familiares.
- Practicar la gratitud y la apreciación por las cosas buenas en tu vida.
- Hacer ejercicio frecuente y llevar una dieta saludable.
- Alimentar la inteligencia y el conocimiento.
- Buscar formas de hacer una diferencia positiva en tu entorno; por ejemplo, voluntariado o trabajo comunitario.
- Aprender a gestionar el estrés y a afrontar los desafíos con optimismo.

Semejanzas y diferencias entre felicidad y plenitud

La relación entre estos términos constituye el centro de la discusión teórica y conceptual: ¿vivimos para ser *plenos* o para ser *felices*? Desde mi perspectiva, la respuesta depende de la amplitud, la definición y la vivencia que cada persona otorgue a estas nociones; es decir, variará según la forma en que cada uno los conceptualice. Por esta razón, dentro de la óptica y el marco teórico de la TEORÍA DAISUGI de construir plenitud desde el liderazgo, proponemos nuestras propias definiciones.

Algunos de los conceptos que presentamos se inspiran en la obra de Mihaly Csikszentmihalyi, que se enfoca en la evolución de la felicidad y en cómo encontrar la plenitud y la autorrealización en una sociedad donde la competencia es cada vez más intensa. Esta referencia nos permite conectar el sentido que, para nosotros, tiene el escalonamiento conceptual del TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, orientado desde el propósito del LIDERAZGO DAISUGI y sustentado tanto en definiciones como en una propuesta de clarificación de estos términos.

En última instancia, la forma en que entendemos y articulamos estos conceptos orienta nuestra metodología, procesos y alcances. La plenitud y la felicidad son términos que a menudo se emplean de manera intercambiable o similar; pero, aunque están relacionados, para nosotros no son lo mismo. A continuación, presentamos algunas de las semejanzas entre ambos:

- Los dos se relacionan con un sentimiento de satisfacción.
- Ambos pueden ser el resultado de lograr metas, alcanzar objetivos, estar y sentirse bien, crear seguridad, concluir una tarea u objetivo, superar un reto o tomar conciencia de la riqueza adquirida.
- Plenitud y felicidad se asocian con una sensación emocional, orgánica y racional de bienestar y positividad que alimenta el espíritu.
- Tanto la plenitud como la felicidad son experiencias subjetivas, lo que significa que cada persona puede tener su propia definición de acuerdo con su vivencia y celebración.

En contraste, las diferencias entre ambos conceptos son:

- En general, **la felicidad es fugaz, momentánea** y está relacionada con eventos específicos; la plenitud, en cambio, se refiere más a una sensación general de **bienestar y realización permanente** que integra y da sentido a experiencias no gratas en plazos de vida amplios.
- **La plenitud incluye una dimensión espiritual** y de propósito de vida; la felicidad no necesariamente la tiene.
- **La felicidad es esporádica** y se presenta a cada tanto en nuestras vidas, en momentos de alta satisfacción; **la plenitud tiene una mirada amplia, panorámica** y de largo alcance que hace un balance positivo de todo lo acontecido en nuestra vida; es un ancla de sentido y propósito.
- **La felicidad se relaciona más con la alegría**, es pasajera y depende mucho de las circunstancias externas, mientras que **la plenitud brota del interior** y es sostenible incluso en momentos de crisis, pues estos se convierten en oportunidades de aprendizaje y crecimiento con sentido.

El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD y la metáfora DAISUGI

Después de concluir estos conceptos —y con estos dos capítulos de referencia para generar reflexiones más amplias y explorar caminos más sólidos—, estamos listos para subir la montaña y encarar la conquista de nuestra plenitud, ampliando las opciones de realización personal. Es ahí donde el **MODELO DAISUGI** plantea un proceso —o una receta— con perspectivas y visiones poderosas, el cual puede optimizar tus sueños, facilitar tu quehacer y construir tu mejor versión.

Al final, la invitación es personal, y con estos preceptos tenemos una base de valores y definiciones que se articulan entre sí para fomentar el pensamiento crítico, la acción creadora y el deseo de superación.

CAPÍTULO 3

MODELO DE TRANSFORMACIÓN personal para la plenitud



*Para encender el mundo, uno empieza siendo
la mecha, el combustible y la antorcha.*

San Ignacio de Loyola

Así como la semilla muere para engendrar nueva vida y cumplir su misión vital, del mismo modo la persona debe afrontar valientemente pequeñas pérdidas y ajustes para alcanzar su plenitud.

¿Qué es la transformación personal?

LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL PARA alcanzar la plenitud que aquí presento implica un proceso, un camino y un método humano, profundo, personal, único e intransferible, ya que antes se debe entender y ejercer un liderazgo propio, con sentido protagónico y asumiendo una conciencia al estilo DAISUGI. Esto nos brinda luz, guía y una responsabilidad personal que nos da la fuerza para actuar en consonancia con nuestro propósito vital. En tus manos está la solución a tus retos y la forma de enfrentar el entorno.

En este proceso, debemos considerar que todas las personas somos seres sociales y trascendentes con raciocinio e inteligencia, y que la humanización es la capacidad de refrenar los instintos primarios con el uso de la conciencia, la razón, el sentido vital y la conexión con los demás. Así como la caída constante y dirigida del agua puede modificar y taladrar hasta a las piedras, de igual forma el trato y el roce permanente con personas sanas, la teoría adecuada y una permanente reflexión nos modifica de forma profunda.

Cuando hablamos de transformación personal, nos referimos a tres ideas: una lucha, una obligación y una convicción interna para lograr nuestra mejor versión, siendo plenos y trascendentes, asumiendo el protagonismo vital a lo largo de nuestra existencia. Se trata de ir hacia donde queremos, tal como somos y como podemos, encontrando y resignificando el sentido de nuestra vida al integrar los opuestos que nuestro devenir nos presenta —no olvidemos las similitudes y diferencias de la plenitud y la felicidad, vistas en el capítulo previo—. De alguna manera, siempre estamos solos en nuestra vida y la soledad forma parte de la esencia existencial; pero, al mismo tiempo, podemos elegir

tener compañeros de viaje y compartir con ellos nuestro camino, sueños, expectativas e ideales.

Durante el camino, siempre habrá riesgos, angustias y preocupaciones, y seguro que no faltarán los reveses y los logros, los triunfos y los fracasos, los odios y los amores, así como la salud y la enfermedad, entre muchas otras experiencias propias de la vida. Los ejemplos y testimonios que conocemos de personas plenas suelen coincidir en la constancia de su propósito y con la fe en sí mismas y en la humanidad. Si, además, se tienen creencias religiosas y se actúa de forma congruente con ellas, esto se convierte en un baluarte aún mayor.

Hay que tener en cuenta que los procesos de cambio y transformación son una constante en todos los seres vivos —plantas, animales y, desde luego, los seres humanos—. El cambio es parte integral de la existencia; vivir implica, inevitablemente, experimentar transformaciones. A lo largo de la vida, estos cambios se manifiestan como una variable independiente que no podemos controlar, pero sí gestionar y administrar cuando somos conscientes de su presencia y de su impacto. Basta observar las etapas del desarrollo humano —niñez, adolescencia, juventud, adultez, madurez y vejez—, cada una cargada de situaciones complejas. A ello se suman factores como la ciudad en la que vivimos, la familia que nos crió, el barrio, la profesión, así como la cultura y las constantes transformaciones del entorno en ámbitos como la ciencia y la tecnología, por mencionar algunas variables. En otras palabras, transitamos la vida, tanto en lo individual como en compañía de otros, inmersos en una vorágine permanente de ajustes y crecimiento.

Dice un refrán: «Nadie se baña dos veces en el mismo río», y también se sabe que no existen dos días idénticos. Nuestro cuerpo, de hecho, se regenera por completo varias veces a lo largo de la vida y permanentemente experimentamos cambios en tamaño y volumen; además, con el tiempo, nuestras personalidades y necesidades se van modificando. En el caso de las personas, el cambio es un elemento fundamental del proceso vital, pero es crucial tener en cuenta que puede ser degradante o, por el contrario, ascendente y positivo. La invitación en este capítulo es a

que tomes las riendas de tu propio proceso de transformación en un camino ascendente, positivo y liberador. La responsabilidad es totalmente tuya y es ineludible, ya que nadie más tomará esas decisiones por ti.

Algo interesante de este proceso de cambio y ajuste interno es que poco a poco vamos adaptando nuestra personalidad y esencia, lo cual resulta único y, de alguna manera, una buena noticia. Un buen proceso, sano y maduro, nos hace más enfocados en nuestros intereses, más claros y transparentes en nuestros deseos y necesidades, y más flexibles con nuestro propio ser, reconociendo también nuestros alcances y limitaciones. Cuando nos transformamos hacia la plenitud, alcanzamos esa mejor versión de nosotros mismos; este cambio ocurre de adentro hacia fuera: del corazón a la inteligencia, de la preocupación a la ocupación, de la pasividad al protagonismo.

Nuestro MODELO DAISUGI para construir la mejor versión personal y alcanzar la plenitud se centra en valores explícitos, jerarquizados y trascendentes que crean hábitos y generan una forma de ser. Es, al mismo tiempo, una posibilidad y una invitación a construir un mejor futuro para nosotros mismos. No se puede negar que la vida, en su constante fluir, exige tomar posiciones personales de manera permanente; al final, somos la suma de las decisiones que tomamos y asumimos. Si el cambio es inevitable, entonces debemos darle un sentido, una magnitud y un ritmo que sean sostenibles, positivos y constructivos.

En el mundo actual, a menudo entramos en debates para definir qué valores vale la pena enaltecer: los trascendentes humanistas o los instintivos y pragmáticos; es decir, los valores que enaltecen al hombre y su convivencia, que son sostenibles, inclusivos y humanistas, o los que explotan y usan a los demás, siendo destructivos, excluyentes, simplistas y, a la larga, decadentes. Entre la gran variedad de creencias, filosofías, estilos y formas de vida —que generan cuestionamientos válidos e importantes—, creemos que las opciones están en la persona y deben orientarse en favor de un mundo pleno, libre, humano y trascendente. Al final, el movimiento se dará, lo queramos o no; pero ese es nuestro camino y nuestra opción: por dónde ir y de qué modo.

Como vimos en capítulos anteriores, para no ir dando tumbos debemos tener un método y un proceso, así como ciertos instrumentos; al final, lo que está en juego es tu tiempo, tus anhelos, tus recursos y tus éxitos. Por ello, la presente teoría surge desde un propósito, profundo y respetuoso, de aumentar y acelerar tu éxito, con base en procesos de cambio exitosos y probados en las ciencias sociales y psicológicas.

Recordemos: una gran ventaja de transformarse personalmente es que impactamos nuestro entorno. Primero influimos en el círculo cálido y cercano de la vida cotidiana; después, en la parte social y en la vida laboral; por último, favorecemos nuestras relaciones en comunidad. El contagio emocional es parte de los grandes beneficios de la transformación positiva y dirigida.

Cuando hablamos de este proceso, nos referimos al desarrollo humano como ciencia, sentido y propósito humanista, así como a la posibilidad de la humanización personal, la plenitud y la trascendencia. Se trata de un estado o momento permanente en el que la persona hace un alto en el camino y toma su historia, la reedita y se hace consciente de quién es y de hacia dónde va; qué ha logrado y qué desea adquirir. Desde esa perspectiva, su tarea consiste en enfocar su trabajo personal, su inteligencia y su voluntad —siempre soportados en valores— hacia el desarrollo de habilidades sociales, relacionales y significativas que le permitirán transformarse en aquello que desea.

Este camino debe ser ascendente y considerar la fragilidad y vulnerabilidad de todas las personas, pero también incluir nuestra aspiración a convertirnos en mejor versión y vivir de acuerdo con nuestros propios ideales. Para asegurar el cambio en este proceso, debemos considerar la importancia de cuatro aspectos que revisaremos detalladamente en las siguientes páginas:

- I. El tiempo psicológico del cambio.
- II. La conciencia como seres racionales.
- III. La comunidad de apoyo y soporte.
- IV. La celebración del logro.

I. El tiempo psicológico del cambio: del *krónos* al *kairós* personal

Abordemos el tema del cambio psicológico como base de nuestra evolución. Cuando yo estudiaba psicología en la década de 1970, se decía que existen momentos importantes, que son cuando «te cae el veinte» o «entiendes y te ubicas». En esos momentos de lucidez, cuando cuestionas tu vida, tu situación, tus circunstancias, tus avances y tus retos vitales, así como las consecuencias de tus actos y tus propósitos relevantes para el futuro, es precisamente cuando empieza el proceso de transformación. Comprender este momento es básico; por eso, dedicaré algunos párrafos para explicarlo ampliamente. Espero que no te pierdas en el camino y lo disfrutes.

En la antigua mitología griega, el concepto del tiempo tenía dos acepciones que vale la pena conocer: una es el tiempo cuantitativo, representado por el dios Cronos —*Krónos*, en griego, conocido como Saturno en la Roma imperial—, que encarna el tiempo lineal, objetivo, secuencial y medible en horas, días y años con aparatos como relojes y calendarios. Para los griegos, Cronos es una criatura que devora a sus propios hijos, del mismo modo que el reloj inexorablemente va consumiendo las horas y la vida. Una pintura de Francisco de Goya, titulada *Saturno devorando a su hijo*, así lo retrata: implacable, devorando la vida porque así es su naturaleza y avanzando de manera inevitable.

Actualmente, esta noción del tiempo está relacionada con la planeación, con la administración de nuestras tareas, con lo cronológico, con los procesos en la industria y con la vida cotidiana en sus rutinas. Entonces, es el tiempo del soporte del cambio, el cual tenemos que definir en nuestra agenda: los cuándo y los cómo que asegurarán lo que pretendemos; este tiempo se gestiona, pero su paso es inexorable y no puede controlarse.

Para nosotros, es más interesante el tiempo del *kairós*, que es diferente en esencia porque es el tiempo cualitativo y del momento oportuno, cuando las cosas suceden en el instante propicio y «nos cae el veinte». En la mitología, *Kairós* era el dios del momento oportuno. Es ese tiempo interior, vívido, significativo, el instante justo en que tienen lugar las cosas; la manzana, por

ejemplo, cae en su *kairós*, ni antes ni después. No es un tiempo objetivo, sino subjetivo y existencial. Tampoco se puede medir; en cambio, se experimenta y se vive en circunstancias y situaciones concretas. El *kairós* está relacionado con la sabiduría, con la intuición y con el sentido profundo de las acciones personales. Es el tiempo del ser, del presente pleno, de la oportunidad y de la capacidad de aprovechar el momento; quizás es a lo que se refería el poeta Renato Leduc cuando dijo: «Sabia virtud de conocer el tiempo».

Estas dos dimensiones se presentan en la vida de todos nosotros. Por eso, aunque el tiempo cronológico transcurra sin cesar, el cambio profundo llega en el momento justo, en las circunstancias y las situaciones precisas; no de manera azarosa ni fortuita, sino cuando estamos viviendo procesos y momentos concretos, en muchas ocasiones dolorosos o desafiantes. En esa soledad de un momento crucial, el *kairós* tiene lugar cuando uno dice: «Las cosas no pueden seguir así y SOY YO QUIEN DEBE CAMBIAR», o también cuando uno reconoce que gracias a un cambio valiente se alcanzaron logros vitales. Con ese sentido de «nos cayó el veinte», las circunstancias internas idóneas disparan el proceso siguiente hacia la plenitud y hacia la mejor versión.

En nuestro MODELO DE TRANSFORMACIÓN, *kairós* es cuando se toma conciencia plena de *lo que se debe hacer*, de *cómo* y *cuándo* debe hacerse y de *por qué* es valioso hacerlo. Es un momento íntimo para entenderte y comprender tu futuro a partir de tus acciones presentes, para que en el *krónos* defines los tiempos, los objetivos y las formas para alcanzar tus metas, evaluando a cada tanto si vas por el camino correcto hacia la plenitud.

Quien entiende el *kairós* reconoce el momento perfecto para crecer, transformarse y abrazar la plenitud, la cual no solo depende del esfuerzo, sino también de saber cuándo actuar; comprender el *kairós* es vivir en sintonía con el tiempo oportuno. El secreto de la plenitud está en discernir e identificar el *kairós*: cada instante trae su oportunidad única para florecer. Aprender a leer este tiempo justo nos enseña que no todo depende del reloj, sino de descubrir el momento en que la vida nos invita a avanzar hacia la plenitud.

II. La conciencia como seres racionales

Los humanos, a diferencia de otros seres vivientes, somos entes racionales y, además, estamos conscientes de ello. Eso nos permite elegir con inteligencia, orientar nuestras acciones hacia el bien y así construir la plenitud que anhelamos. Recapitulando lo dicho en el capítulo 1, una de nuestras grandes herramientas es conceptual y consiste en la posibilidad de adquirir conocimientos y aplicarlos usando métodos ancestrales y de probada valía.

La razón ilumina nuestro camino: pensar, reflexionar y decidir con claridad es esencial para vivir con sentido y alcanzar la plenitud; es el sentido de nuestra humanidad. Esta capacidad y diferencial es una de las grandes herencias de nuestra evolución genética y social, producto de miles de años de sobrevivir y dominar el mundo. Cuando usamos esta capacidad racional, trascendemos nuestros impulsos animales y nuestra ignorancia para dirigir el ciclo de nuestra vida hacia una plenitud auténtica con protagonismo responsable. La plenitud nace del equilibrio entre el corazón y la razón: pensar con claridad, profundidad y contenido nos hace protagonistas exitosos de nuestra vida.

Al ser entes pensantes, deberíamos resolver nuestros problemas y caminar de manera sencilla y eficiente por la vida. Somos seres con raciocinio y capaces de vivir en sociedad y, sin embargo, muchas veces pasamos por alto esta capacidad esencial de nuestra especie, que fue la palanca para lograr el acelerado cambio de la humanidad. Este uso de la razón nos ha permitido manipular nuestro medioambiente, transformar el entorno social y construir grandes sociedades y la civilización, a través de códigos y creencias que nos permiten convivir con nuestros semejantes y transitar para el futuro.

Estas capacidades de inteligencia racional se pueden enumerar en diversas posibilidades: la reflexión, el dominio del lenguaje, la abstracción, las artes, las ciencias exactas, la comprensión de las letras e idiomas, la generación de principios morales y éticos, la capacidad de planear y anticipar los hechos, la posibilidad de ser creativos y de transformar el entorno, el poder de dominarnos a nosotros mismos y de autorregularnos según las circunstancias sociales. También incluyen la capacidad de soñar

y de planear futuros mejores, así como la posibilidad de entablar procesos de comunicación y relación profunda con el prójimo, cohabitando en comunidades y ciudades.

El ser humano nace con este potencial racional, pero debe desarrollarse en un medio propicio lleno de estímulos, afecto, seguridad y nutrición física y emocional. Por ello, siendo congruentes, los padres y las familias nutrientes son el medio ideal para germinar personas con posibilidades, capaces de asumirse como parte del mundo y con la capacidad de transformarlo desde la ética, la conciencia y el amor. Cuando estos nutrientes y estímulos positivos no se dan o hay carencias, este medio empobrecido puede generar personas inmorales, salvajes y destructivas, aunque siempre se puede enderezar este camino: así lo creemos los humanistas —que no somos deterministas—, pero implica un gran esfuerzo social y personal.

Al entender esta realidad, nos damos cuenta de que la educación crítica, el diálogo reflexivo, la lectura, la cultura y la capacidad de resolver problemas son conceptos que nos permiten incorporar modelos de conocimiento, teorías y sistemas que nos hacen avanzar y nos orientan hacia la humanización, la trascendencia y la plenitud. Se trata de hacer la diferencia y de no ser uno más, opaco y perdido en la vida.

Por lo anterior, el uso de nuestro potencial personal depende de ser razonables e inteligentes. Esas habilidades nos permitirán encontrar el *porqué* y el *para qué* de nuestras acciones, así como soñar y realizar proyectos encontrando los mejores caminos. Hoy debemos razonar con profundidad humana para evitar la alienación superficial de esta acelerada vida moderna; ese razonamiento nos permitirá mantener cierta autonomía e intimidad, conectarnos con nuestra dignidad y con un sentido de propósito, fortalecer nuestro valor personal y desarrollar la capacidad esencial de relacionarnos vitalmente con los otros, cultivando la libertad y el crecimiento interior. Al lograr este proceso de individualización ascendente, en coherencia con nuestra identidad humana, alcanzamos nuestro protagonismo vital en el mundo.

La razón, como posibilidad, no solo nos distingue como humanos, sino que nos convoca a vivir con plenitud, siendo cons-

cientes de una vida con sentido, digna de ser vivida y compartida. Para llegar a esta posibilidad, el ser humano tuvo que evolucionar como especie durante miles de años. Este proceso social nos permitió crear herramientas complejas, mostrar una capacidad cerebral mayor que la de otras especies, adaptarnos al medioambiente —además de predecirlo y modificarlo— y desarrollar lo que llamamos «personalidad». Todo esto no habría sido posible sin el desarrollo del lenguaje, que nos permitió vivir en sociedades, defendernos entre grupos, crear humanismo social e intimidad vital, y así sobrevivir como personas. Con el tiempo, en el sentido más amplio, llegamos a reconocernos como seres con dignidad, derechos y obligaciones, convirtiéndonos en los grandes protagonistas de la creación evolutiva.

Estas capacidades nos permiten tener conciencia de nosotros mismos y generar un lenguaje simbólico, pensamiento abstracto, ética, moral y proyectos de vida, y también establecer narrativas, educarnos y filosofar sobre el mundo. Pudimos construir marcos éticos y legales para la relación, el autocontrol y la regulación de las colectividades, e inventamos las artes y las ciencias, soportes fundamentales del crecimiento y la expansión de lo que llamamos civilización.

Debemos resaltar que ser una persona racional con humanismo no significa solo «saber pensar», sino saber vivir con la capacidad de usar la razón y la inteligencia para comprender, elegir y actuar conscientemente, buscando siempre la verdad, el bien y el sentido en lo que realizamos en nuestra vida. Ser una persona racional implica reflexionar, analizar, argumentar y decidir de manera consciente y lógica, integrando emociones, valores y conocimientos para actuar con libertad y responsabilidad dentro de nuestra realidad concreta. Esto nos permite sacar lo mejor de nosotros mismos dentro del devenir de la vida y de su complejidad, así como crear una sabiduría ética eficaz para alcanzar nuestra mejor versión y generar un legado para nuestros sucesores.

Regresando a los pensadores que han contribuido a vincular la racionalidad con la plenitud, la sabiduría, la inteligencia y el bienestar, tenemos la ya mencionada *eudaimonia* de Aristóteles, que plantea vivir en virtud usando la razón para alcanzar el flore-

cimiento humano, así como la logoterapia de Viktor Frankl, que propone el uso de la razón para encontrar sentido a la vida ante cualquier circunstancia. Además, podemos mencionar el modelo de educación liberadora de Paulo Freire, que propone el desarrollo de una conciencia crítica para transformar la realidad, y el humanismo integral de Emmanuel Mounier, en el que la razón concibe al ser humano como un sujeto libre, racional, comunitario y espiritual.

En la analogía y metáfora que usamos en este libro, la persona es como el árbol ciprés *daisugi*, que crece en la mente de un silvicultor inspirado, pero con capacidad de adaptación, ajustándose a los nuevos climas y paisajes de su propia realidad. Nuestra relación con la razón y la inteligencia se refleja en esta metáfora: las raíces de nuestro árbol son los principios y valores que sostienen nuestro sentido de ser y nuestra unicidad; contamos con un tronco firme que cultiva una identidad sólida, coherente y consciente; desarrollamos ramas rectas que representan proyectos de vida con propósito, personas y acciones que son resultado de nuestro desarrollo racional y de nuestro sentido vital. De este modo, construyendo modelos de vida individuales, familiares, personales, educativos, organizacionales y sociales, generamos «sombra y madera» de forma natural y generosa, como ese magnífico ciprés que edifica el bien común, sirve a los demás e impacta positivamente en el medio que lo rodea.

En resumen, las personas somos los únicos seres que podemos, a través de nuestra razón, generar autodomínio y conocimiento, tomar perspectiva histórica y convertirnos —como dice el poema— en arquitectos de nuestro propio destino.

III. La comunidad de apoyo y soporte

Algo que leerás muchas veces en este libro —esperando que la repetición nos lleve a la conciencia— es que «nada en la vida es fácil ni es gratis», y es muy cierto, aunque no guste a los amantes de creencias simplistas sobre el vivir actual. En esta reflexión aportamos cómo hacer más llevadero este trabajo personal de transformación, y consiste en contar con apoyos, compañeros, soportes y adeptos a nuestros procesos vitales; esto convierte

ese esfuerzo comprometido en algo más llevadero, apasionante, retador e integrado. Ningún camino hacia la plenitud se recorre solo: una comunidad de apoyo es el suelo fértil donde florecen la confianza, el bienestar y el sentido de importancia del propósito. La plenitud se multiplica cuando caminamos junto a otros, pues en el apoyo mutuo encontramos la fuerza para crecer y la alegría para compartir.

Cuando hablamos de transformación personal, es fundamental tener presente que el ser humano no es un ser aislado, sino un ente político y social por naturaleza. Nuestra existencia no se reduce a lo individual solamente; también somos gregarios, comunitarios y tribales. Y es en ese tejido social de vínculos donde con frecuencia se juega nuestro destino o éxito, ya que la mayoría de los logros significativos en la historia personal no se alcanzan en soledad —aunque ahí germinen—, sino que se construyen con otros, junto a otros, a través de otros y para otros.

Pensemos, por un momento, en cualquier intento de cambio profundo: en teoría, bastaría con tener una meta, una buena dosis de voluntad y disciplina para alcanzarla; pero, en la práctica, la voluntad flaquea y la energía individual no siempre es suficiente. El camino hacia el cambio es exigente y la motivación suele fluctuar. Por eso, contar con una comunidad de apoyo y soporte —pareja, familia, amigos, colegas, jefes, colegas, etc.— hace liviano ese pesado tránsito y facilita vencer los obstáculos para alcanzar lo deseado y dar el segundo y tercer esfuerzo.

Un ejemplo desde lo cotidiano

Me acuerdo que, en una etapa de mi vida, decidí mejorar mi salud física. No fue una decisión menor para alguien con sobrepeso, una vida sedentaria y pésimos hábitos alimenticios, y sabía que implicaría constancia, esfuerzo y renuncia. Lo primero que hice fue compartirlo: le conté de mi compromiso personal a mi esposa, a mis hijos, a mis amigos, a colegas y a mi jefe. No buscaba aprobación, sino acompañamiento. Involucrarlos fue clave: mi esposa ajustó la dieta desde la casa con discreción y cariño, recordándome —no con imposición, sino con ternura— lo que me favorecía comer y en qué cantidades; mis hijos se convirtieron en

cómplices de mi meta, celebrando cada pequeño avance y alentándome en los momentos de flaqueza; por último, el círculo más íntimo se transformó en los cimientos donde mi decisión echó raíces y floreció.

Eso es lo que permite el acompañamiento de una comunidad de apoyo: sostener el proceso, multiplicar la energía, mantener el foco, festejar avances y alimentar el trabajo. Donde uno flaquea, el otro alienta; donde uno se cansa, el otro empuja; y cuando uno tiene dudas, el otro genera confianza y conocimiento. Así se acelera y asegura el cambio y se sostienen en el tiempo el esfuerzo, la motivación y las razones para mejorar.

Este principio no aplica solo a la vida personal: también lo viví como ejecutivo. En una etapa crucial, necesitaba hacer cambios drásticos en mi equipo para asegurar resultados clave, así que compartí mis retos con un círculo cercano de amigos y colegas. Lo que siguió fue inesperado y poderoso: me compartieron lecturas, ofrecieron reflexiones y me escucharon con atención. Me preguntaban cómo iba, me alentaban a seguir, me confrontaban cuando hacía falta. Ese grupo se convirtió en un espejo amable y en una red de sostén. Me ayudaron a pensar fuera de la caja, a procesar frustraciones y a renovar fuerzas, porque cuando uno se atreve a compartir su propósito, la comunidad responde. Aunque a veces lo olvidemos, nos gane el ego o el miedo a pedir ayuda, no estamos solos: siempre hay alguien dispuesto a acompañarnos si nos atrevemos a pedir apoyo, con humildad y claridad, ya que la solidaridad forma parte de nuestra naturaleza humana.

Eso sí: pedir ayuda es un acto de fortaleza y un gesto profundamente humano. No debilita; al contrario, nos fortalece, pues reconocer que necesitamos a otros no es signo de carencia, sino de sabiduría. Pedir es también abrir la puerta al otro para que se involucre en nuestra historia; y eso, lejos de ser una carga, es una oportunidad mutua de crecimiento porque en el dar y en el recibir se teje el afecto, y en ese afecto se nutre el cambio. Por eso, para construir un proceso de transformación sostenible, además de definir con claridad nuestros objetivos, es indispensable fortalecer los lazos de confianza y crear espacios de diálogo genuino con quienes puedan y quieran caminar a nuestro lado.

Ser parte y hacer parte: un círculo virtuoso

La comunidad no se construye solo con buenos deseos. Requiere comunicación frecuente y honesta; vínculos basados en el respeto, la tolerancia y la inclusión, y un compromiso ético de cuidado, acompañamiento y ayuda mutua. Cuando nos acercamos a otros desde la autenticidad, los escuchamos y somos escuchados, damos y dejamos que nos den, algo profundo ocurre: se genera sentido de pertenencia fraternal. Y en ese sentido florecen la fuerza interior y la resiliencia.

Estos vínculos de apoyo genuino y humano se vuelven especialmente valiosos en los momentos de duda o debilidad: son los que nos recuerdan quiénes somos y hacia dónde vamos, los que nos dan perspectiva cuando la visión se nubla y brindan esperanza cuando el camino se torna difícil. Hagamos de nuestros semejantes una parte esencial de nuestro proceso de transformación —no como instrumento, sino como acompañamiento— y asumamos generosamente el rol de ser ese otro para alguien más. Porque crecer no es solo avanzar en línea recta, sino aprender a sostener y a dejarnos sostener. Es un proceso de ida y vuelta, de caer y levantarse, de mutua correspondencia y de afecto recíproco.

Quizá ese sea uno de los secretos mejor guardados de la humanidad: no somos los seres más fuertes ni los más rápidos, pero sí los más solidarios. La tribu, la comunidad, la familia elegida —con sangre o sin ella— ha sido siempre nuestra gran ventaja evolutiva. Ver crecer a otros nos llena de sentido, y permitírnos crecer con ellos nos acerca a la plenitud.

IV. La celebración del logro

Celebrar cada paso alcanzado en los procesos de transformación es honrar la vida y recordar que el camino hacia la plenitud se construye con alegría, constancia y gratitud. Quien aprende a festejar sus logros alimenta la confianza y transforma el esfuerzo en plenitud con alegría. Festejar no es un lujo, sino un acto de amor propio y de comunidad que fortalece la salud emocional e impulsa a seguir creciendo. La plenitud florece cuando reconocemos y celebramos lo vivido; cada logro merece festejarse para dar sentido y esperanza al siguiente paso.

Una de las prácticas más poderosas y olvidadas en los procesos de transformación es el arte de saber festejar. Y no hablamos de una celebración superficial, sino de un acto profundo de gratitud, validación, cierre y apertura. Porque cuando un logro no se reconoce, el alma se queda a medio camino; en cambio, si se celebra con sentido, se convierte en semilla para el siguiente paso.

En el MODELO DAISUGI, el crecimiento del árbol no ocurre de golpe, sino de forma lenta, continua y precisa. Y en cada etapa, el silvicultor reconoce el avance. Sabe que, sin pausa, debe admirar lo que ha crecido y reconocerlo; festeja los logros del tallo que se fortalece; el siguiente injerto echará raíces con la misma energía. Lo mismo ocurre en la vida personal, familiar y organizacional.

Volviendo a la consultoría de Olaf Brenner —referida en el capítulo anterior—, comparto que durante una pausa en una sesión de trabajo con sus directores, me animé a preguntarle:

—Señor Brenner, después de haber trabajado tantos años, en tantos países y con culturas tan diferentes, ¿qué cree usted que nos falta a los latinoamericanos para ser más felices, eficientes y plenos?

Su respuesta fue inmediata y conmovedora.

—Festejar. Reconocer los logros. Les falta alimentar su autoestima y fortalecer su autoconfianza. No basta con trabajar duro; también hay que validar el camino andado.

Ese día entendí que festejar los logros no es opcional ni un accesorio, sino una necesidad emocional, social y estratégica. Reconocer las metas alcanzadas no solo honra el esfuerzo individual y colectivo, sino que infunde una energía poderosa para lo que viene; esto aumenta las posibilidades de logros futuros.

En contraste, una vez viví en carne propia lo que ocurre si se omite esta práctica. Cuando ocupaba un cargo ejecutivo en una importante empresa, después de dos años de esfuerzo titánico que implicó sangre, sudor y lágrimas de todos los colegas, en especial de los directores y vicepresidentes, logramos alcanzar todos los objetivos estratégicos: resultados financieros, posicionamiento de mercado, premios nacionales e internacionales. Por esa razón, organizamos una cena con el equipo directivo e incluimos a nuestras familias —que habían pagado el precio de

ese esfuerzo con ausencias, abandono, presiones personales y económicas, y enfermedades somáticas por la tensión, etc.—. Ese era, por fin, el momento de agradecer, respirar, celebrar y compartir estos logros; pero en medio de ese ambiente festivo, el presidente del grupo —con buena intención, pero mala lectura del momento— tomó la palabra... y habló exclusivamente de las metas del año siguiente.

Sí, reconoció el trabajo; pero no lo habitó, no lo celebró ni lo agradeció. Su mirada ya estaba en lo que venía, no en lo que habíamos construido juntos con esfuerzo. El ambiente se enfrió, las copas dejaron de alzarse, la alegría se convirtió en una sonrisa contenida con sarcasmo y la gran oportunidad de consolidar la confianza y sumar al futuro se perdió entre estadísticas futuras y exigencias.

Cuando se festeja de verdad, se honra el presente, se agradece y se reconoce el esfuerzo individual y colectivo. No hablamos de una felicitación de último minuto, sino de diseñar con intención momentos de reconocimiento en los que se detiene el tiempo para decir, con gratitud sincera, alegría auténtica y mirando a los ojos: «Aquí llegamos. Esto valió la pena. Tu esfuerzo valió y gracias por ello». En ese momento, esa pausa fortalece la identidad colectiva, crea autoestima y genera el combustible emocional para el siguiente tramo del camino.

Festejar y reconocer produce efectos tangibles, ya que:

- Fortalece la autoestima personal y del grupo.
- Refuerza la perseverancia ante los retos venideros.
- Genera conocimiento, experiencia, mejora y confianza en el «sí se puede».
- Promueve el aprendizaje al detenernos a reflexionar sobre lo que hicimos bien y al aprender de los fallos y errores.
- Construye sentido de pertenencia, porque muestra que el esfuerzo fue visto, valorado y compartido.

En el mundo familiar y corporativo, donde todo parece urgente, a veces se olvida que la energía no solo proviene del desafío, sino también del descanso, del reconocimiento, de la pausa signifi-

cativa y de la gratitud hacia el otro. El verdadero líder sabe que el camino hacia la transformación está hecho de pequeños momentos de validación, que el alma se nutre del reconocimiento tanto como de la exigencia, y que el futuro se construye sobre un presente que se honra al reconocer los avances realizados. Por eso, en los procesos de cambio debemos aprender a detenernos, agradecer, nombrar, aplaudir, compartir, hacer visibles los logros, narrarlos, celebrarlos y evocarlos.

Celebrar es un acto de justicia, gratitud y de humanidad. Es mirar con gratitud el pasado, con orgullo el presente y con esperanza el futuro. Es un gesto que fortalece nuestras raíces proyectándose hacia nuevas alturas, como el ciprés *daisugi* que crece sin quebrarse, con la guía paciente de quienes lo cultivan.

MODELO DAISUGI DE TRANSFORMACIÓN para la plenitud

La plenitud como destino humano

La transformación que proponemos es mucho más que un simple cambio: es un viaje profundo, humano y singular que nos conduce hacia la plenitud. Bajo el MODELO DAISUGI, ese camino se transita con un liderazgo personal firme, una voluntad cultivada y una visión consciente del ser. Durante la travesía, cada ser humano es llamado a convertirse en protagonista de su existencia y capitán de su fragata; por eso, debe ser guiado por un anhelo interno de mejora y por la voluntad de vivir en plenitud, caminando hacia donde el corazón nos llama, no sin riesgos ni sobresaltos, pero con fe en la posibilidad de emerger renovados, con más claridad, coherencia y verdad.

La plenitud, como vimos en el capítulo previo, es un estado de bienestar, coherencia, propósito y satisfacción que no se alcanza de manera automática ni instantánea, sino que es el resultado de un compromiso profundo con uno mismo, con nuestra historia, nuestros sueños y con el mundo que nos rodea. Transformarse es, entonces, un acto de rebelión frente a la inercia; una declaración de intenciones frente a la superficialidad del mundo moder-

no, un compromiso disciplinado con nuestra forma de ser y con nuestros hábitos.

Lograr la plenitud implica despertar y declarar: «Basta de repetir patrones que me condicionan o me alejan de quien verdaderamente soy o de quien quiero ser en el futuro». Es un acto que exige el valor de enfrentarnos a nosotros mismos y a nuestros miedos, apegos y creencias, para transformar esa energía en impulso. Implica también un ejercicio de honestidad profunda para aceptar lo que somos y abrazar lo que podemos llegar a ser... no obstante, sin un método, un proceso y buenas herramientas, todo eso no pasa de ser sueños guajiros. «Obras son amores y no buenas razones», reza el refrán; otro más dice: «El movimiento se demuestra andando».

La transformación como proceso de humanización

Transformarse, más que un acto aislado, es un movimiento continuo de adentro hacia afuera que se presenta al pasar de la pasividad al protagonismo, del ruido al propósito y de la confusión a la integridad con claridad. En nuestro modelo, esta transformación tiene sus raíces en valores jerarquizados que forman hábitos, identidad y sentido.

Humanizarse es recordar que somos capaces de elegir, de crear, de modificar la propia historia y escribir la que sigue. No hay plenitud sin humanismo y sin ese reconocimiento del otro como igual, como compañero de camino y como espejo de nuestras propias limitaciones y potencialidades. Cambiar es también reconocer nuestras fragilidades y heridas, y transformarlas en cicatrices luminosas. Humanizarse es reconciliarse con el pasado, dejar de luchar contra la historia personal y tornarla en lección, no en carga. Es saber que no se trata de borrar lo que hemos sido, sino de integrar las experiencias con un nuevo sentido vital. Al hacerlo, somos más compasivos con nosotros mismos y con los demás.

Pero no basta con querer cambiar: se necesita un método, una teoría, rutas y conocimientos. Nuestro método es un modelo probado que ha ayudado a transformar deseos en procesos, intuiciones en decisiones e intenciones en acciones sostenidas, en cientos

de personas. La transformación personal, cuando es auténtica, irradia: toca a nuestra familia, se extiende a nuestras relaciones y comunidades, y acaba por ser semilla de renovación social.

Como jardineros de nuestra propia vida, necesitamos saber qué queremos cultivar, qué sembrar, cómo nutrirnos y cuándo podar. Así, nuestra primera semilla es la voluntad de cambio y los conocimientos que adquirirás en esta lectura serán el abono que hará que esa semilla germine, eche raíces y se proyecte hacia el cielo.

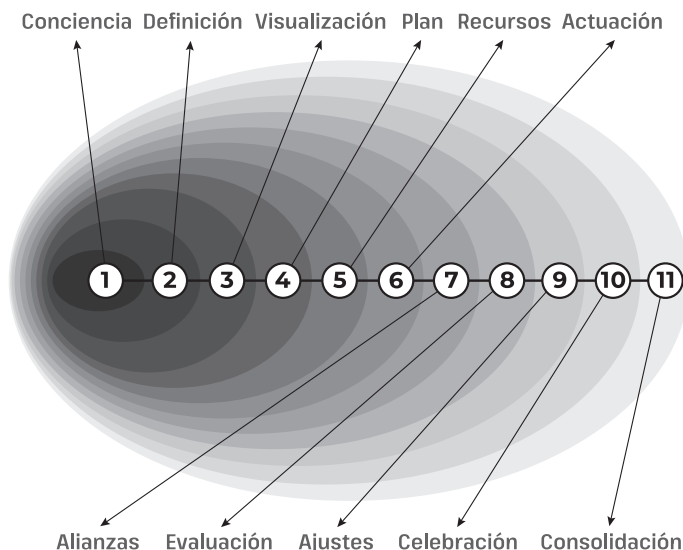
Transformarse es, en el fondo, un acto de conciencia. Implica descubrir quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde queremos ir. Es enfocar la inteligencia, nutrida de valores y habilidades, para crear una vida con sentido, aprender de nuestra historia, tanto de los aciertos como de los errores. Es también un acto de humildad y aceptación, al reconocer que no tenemos todas las respuestas ni todas las preguntas, pero que estamos dispuestos a buscarlas. Y, sobre todo, es un acto de paciencia, de saber que los procesos profundos requieren tiempo, persistencia y ternura.

El MODELO DAISUGI enfocado en la plenitud

Este método nos invita a ser como el silvicultor: cuidar nuestras raíces, fortalecer nuestro tronco, proyectar nuestras ramas hacia lo alto y ofrecer sombra generosa a los demás. Transformarse es, en el fondo, un acto de amor propio y un acto de amor al mundo, porque quien alcanza la plenitud la comparte y, al compartirla, la multiplica. Ese es el verdadero sentido del cambio: no solo vivir mejor, sino vivir con sentido y hacer del propio crecimiento una obra digna, bella y profundamente humana. Al final, no se trata de llegar más lejos que otros, sino más cerca de uno mismo.

He aquí el MODELO DE TRANSFORMACIÓN que proponemos y que, como hemos dicho, está basado en la psicología, la filosofía y las buenas prácticas de las ciencias sociales y administrativas.

FIGURA 7. MODELO DE TRANSFORMACIÓN PARA LA PLENITUD



PASO 1. CONCIENCIA ACTUAL

Acción: sé consciente de tu estado actual, observando detenidamente tu realidad objetiva. Ubica quién eres, cómo eres y a dónde quieres llegar desde donde estás.

Significación experiencial: alto en el camino, toma de conciencia de la necesidad de cambio (*kairós*).

PASO 2. DEFINICIÓN DE CAMBIOS E INDICADORES

Acción: con esa conciencia y ubicación, generar el impulso inicial, establecer de modo realista algunos indicadores que sean evaluables y relevantes en tu existencia, así como lo que te motiva, y generar acciones internas para alcanzarlos.

Significación experiencial: proceso reflexivo realista.

PASO 3. VISUALIZACIÓN

Acción: imagina qué sucedería si obtienes los resultados que piensas y logras transformar tu vida, ajustándola a esta nueva

forma de ser: qué sería de ti, de tu familia y amigos, de tu trabajo, etc. Esta etapa se basa en la idea de que «si lo ves, lo logras», no por magia, sino porque al visualizar con realismo los beneficios que generarías a corto y mediano plazos, se vuelve motivación; anticipar lo que pretendes aumenta la energía de arranque y brinda la posibilidad de iniciar su realización.

Significación experiencial: crear motivación interna para colocar el fin al principio y soñar al respecto con confianza de logro.

PASO 4. PLAN Y CAMINOS

Acción: elige los mejores caminos para lograr tu objetivo, ya que «hay muchas formas de llegar a Roma», pero algunos serán más adecuados a tus necesidades; eso te permitirá dar el primer paso e iniciar el proceso de transformación con la convicción de que será exitoso. Aquí entra en juego el sentido racional y la inteligencia como parte del proceso al evaluar y considerar riesgos.

Significación experiencial: establecer el mapa y el rumbo; preparar el terreno y los ambientes propicios con inteligencia.

PASO 5. REUNIR RECURSOS

Acción: el camino de la transformación será más fácil si preveemos qué elementos, apoyos y materiales necesitaremos, y a qué personas deberemos involucrar. Contar con esos recursos asegurará que nuestro impulso sea sólido y que no quedaremos «a medias» en nuestro intento.

Significación experiencial: saber qué necesito, si lo tengo o no, cómo lo consigo, cuándo y cómo lo uso.

PASO 6. ACTUACIÓN

Acción: establece acciones concretas, sistemáticas y disciplinadas que aseguren que tu camino te dirige al resultado deseado; realiza una supervisión continua y acompañada para alcanzar los objetivos trazados.

Significación experiencial: arranque comportamental y reducción de conflictos potenciales. Hacer camino al andar; el movimiento genera energía.

PASO 7. CONSTRUCCIÓN DE ALIANZAS

Acción: todo cambio humano se acelera al contar con los recursos económicos, emocionales, de tiempo y de soporte que ofrece la ayuda solidaria. Las alianzas aumentan la probabilidad de éxito; por ello, debes involucrar a otras personas en tu ideal: cónyuge, jefes, colegas, amigos, hijos, etc. Si nos aman y tenemos una buena relación con ellos, se sumarán gustosos a nuestro proyecto, nos aconsejarán, quitarán piedras del camino, nos estimularán y nos cuestionarán si hace falta.

Significación experiencial: humildad, coherencia y solidaridad.

PASO 8. EVALUACIÓN

Acción: realiza mediciones semanales, mensuales y trimestrales de los pequeños ajustes o cambios para cerciorarte de que van sumando en el camino. La autoconciencia en estas etapas es esencial, ya que te permite mantener el nivel energético, el enfoque y la motivación al darte cuenta de que vas logrando lo que para ti es importante y trascendente. También ayuda mucho contar con alguna persona o herramienta cuya labor sea la de objetivar el avance, cuidando el autoengaño o sobrevaloración.

Significación experiencial: pensar en los indicadores y revisar el rumbo.

PASO 9. AJUSTES (HÁBITOS)

Acción: según tus mediciones y tu conciencia, realiza ajustes periódicos en tus hábitos para asegurarte de que avanzas en la ruta adecuada; si es necesario, regresa al punto de autoconciencia inicial y retoma la fuerza para lograr los nuevos comportamientos y acciones que desees.

Significación experiencial: mantener la sincronía entre la acción, los resultados y los recursos.

PASO 10. CELEBRACIÓN

Acción: haz un alto en el camino y reconoce tus logros; una toma de aliento es crucial para recobrar fuerzas, aprender, valorar y alimentar el espíritu, lo que nos permite cerrar procesos para iniciar otros mientras se disfruta de lo alcanzado y realizado, de

los nuevos compromisos personales y de los beneficios del nuevo estadio al que llegamos.

Significación experiencial: tomar aliento, recargar energías y, cuando llegue el momento, compartir.

PASO 11. CONSOLIDACIÓN (ESTILO DE VIDA)

Acción: establece un nuevo estilo de vida duradero y haz que el proceso y su resultado se integren a tu nueva forma de vivir; esto da certidumbre y confianza: el éxito nutre.

Significación experiencial: dosis de autoestima y confianza.

PODAR: herramienta para el proceso de cambio

PODAR es una herramienta nacida dentro de una pedagogía del cambio para la plenitud. Se basa en la investigación-acción participativa y del diálogo, y está sustentada en series de ejercicios y reflexiones que dan estructura a la toma de conciencia y hacen accesible nuestro MODELO DE TRANSFORMACIÓN en once pasos.

Su origen se encuentra en el acompañamiento, la formación y el *coaching* a niveles individual, grupal y organizacional, y tomó su forma final gracias al invaluable apoyo de los maestros y pedagogos Priscila Isidro y Rey Rodríguez. A partir de sesiones de estudio, análisis de casos y evaluación, lo fuimos construyendo juntos, siendo posteriormente un apoyo didáctico en nuestros libros y una invitación respetuosa a nuestros lectores para incorporar los conceptos plasmados en ellos en la búsqueda de alcanzar su mejor versión y asegurar el aprendizaje significativo.

El método PODAR no es solo una metáfora; es un acróstico que denota un proceso práctico de intervención y transformación personal. Está basado en el modelo que el silvicultor *daisugi* pone en práctica para generar la mejor versión del ciprés que tiene en sus manos, del mismo modo que nosotros podemos hacerlo con nuestra propia existencia. Su nombre hace alusión al cuidado y al esfuerzo continuo de podar: cortar y modificar con conocimiento para mejorar y perfeccionar el resultado deseado. Esta

herramienta, presentada al final del libro, forma parte esencial de nuestro Laboratorio de habilidades y competencias personales. Estos son sus componentes:

- P Percibe:** detén la inercia, percibe tu realidad, sé consciente de ella y evalúa tus hábitos, resultados, relaciones y creencias. Sin conciencia no hay transformación.
- O Ordena:** identifica y clasifica los patrones, creencias o hábitos que limitan tu crecimiento; por ejemplo, procrastinación, victimismo, desorden emocional, carencia de disciplina.
- D Diseña:** aquí ocurre la poda real; decide qué hábitos improductivos eliminar y selecciona las fortalezas —o brotes estratégicos— que sí deseas cultivar.
- A Actúa:** el cambio no depende de tu motivación, sino de la disciplina sostenida, la acción diaria, la medición y la corrección constante.
- R Resultados y repetición:** la transformación es cíclica y cada etapa de vida exige nuevas podas; haz los ajustes necesarios, evalúa, cierra, celebra e inicia un nuevo proceso.

Reflexiones sobre el proceso de transformación

Así como el árbol *Cryptomeria japonica* genera brotes fuertes durante décadas gracias a la poda estratégica del sistema *daisugi*, la persona fortalece su carácter, liderazgo y riqueza mediante decisiones repetidas a lo largo del tiempo con método, constancia, entusiasmo y conocimiento. Siguiendo nuestro MODELO DE TRANSFORMACIÓN en once pasos, algunos consejos generales para ajustar tu personalidad y mejorarla son:

1. **Ten un autoconocimiento profundo.** Reflexiona sobre tus patrones de pensamiento, emociones y conductas. Usa herramientas tales como evaluaciones de personalidad, *feedback* 360°, *coaching*, consejería o terapia para detectar áreas de mejora.
2. **Reconoce tus imperfecciones y malos hábitos.** Identifica actitudes y comportamientos arraigados que afec-

tan negativamente tu vida personal o profesional; por ejemplo: impulsividad, rigidez, indisciplina o creencias limitantes. Acepta que estos rasgos pueden haber sido aprendidos, pero no son inmutables.

3. **Define tus metas claramente.** Establece objetivos claros, realistas, específicos y medibles; por ejemplo, mejorar la escucha activa, reducir la reactividad emocional o establecer una rutina de ejercicios y alimentación.
4. **Sustituye comportamientos negativos por positivos.** Reemplaza malas prácticas por hábitos constructivos; por ejemplo, si eres impaciente, practica activamente la paciencia en pequeñas situaciones cotidianas.
5. **Practica la autorregulación emocional.** Desarrolla inteligencia emocional: identifica, comprende tus sentimientos y los de los demás, y aprende técnicas como respiración consciente, meditación o *mindfulness* para regular mejor tus emociones y no ser presa de ellas.
6. **Busca formación y aprendizaje continuo.** Participa en talleres de habilidades blandas (*soft skills*) —liderazgo, comunicación, resolución de conflictos—, lee libros y busca mentoría sobre desarrollo personal, escucha pódcast, asiste a conferencias, etc. En la era del conocimiento y alta tecnología, lo que no falta son fuentes de información; elige la sólida y centrada en valores humanistas.
7. **Rodéate de personas que fomenten tu crecimiento.** Busca ambientes personales que promuevan el optimismo, el entusiasmo, valores positivos, el aprendizaje y conductas deseables y aspiracionales. Si te es posible, adopta un modelo a seguir que encarne las cualidades que desees desarrollar. Recuerda que, como dice el viejo refrán: «El que con lobos se junta, a aullar se enseña».
8. **Pide retroalimentación constructiva y acéptala.** Solicita opiniones sinceras de colegas, amigos o familia para ajustar tu comportamiento. Utiliza el *feedback* como guía, no como crítica destructiva.
9. **Sé constante y evalúa tu progreso.** Cambiar hábitos lleva tiempo: sé perseverante, pero también paciente contigo

mismo. Revisa periódicamente tus avances y, si es necesario, ajusta tus acciones.

10. **Refuerza dándote una gratificación personal.** No todo es trabajo: para mantener la motivación, hay que recompensar los pequeños logros. Reconoce y valora tu esfuerzo por mejorar dándote un regalo o premio simbólico.

La importancia de ganar las «pequeñas batallas» internas

Al hablar de las «pequeñas batallas», nos referimos a los «momentos de la verdad»: esos instantes decisivos en los que una persona se reta a sí misma y decide salir de su zona de confort, con el objetivo claro y firme de lograr una mejora personal significativa. Nuestra forma de ganarlas se basa en la idea de cultivar virtudes que históricamente han representado la perfección en algún arte, una competencia o valores que guían la búsqueda de un propósito trascendente. Hoy, que vivimos en un mundo caracterizado por cambios vertiginosos, desafíos constantes y la creciente presencia de los valores pragmáticos y utilitaristas, estas virtudes humanistas cobran una relevancia aún mayor.

En muchos aspectos, el mundo actual nos ha hecho perder la capacidad de la atención plena y de la reflexión profunda. Si bien vivimos en tiempos maravillosos desde la perspectiva de los avances tecnológicos —el acceso a la información, los sistemas de comunicación y, ahora, el surgimiento de la inteligencia artificial—, también enfrentamos una notable escasez en lo que se refiere al humanismo y a las conexiones interpersonales significativas. Por eso, uno de los postulados de esta obra es la necesidad de retornar a los orígenes y a los valores fundamentales que nos identifican como seres humanos. Así, la noción de la «pequeña batalla» se refiere a los espacios y momentos en los que la transformación personal comienza a tomar forma y resulta evidente en nuestras vidas, especialmente en ámbitos como las relaciones vitales, el liderazgo protagónico, la creación de riqueza y el éxito con sentido, así como el alcance de nuestra mejor y más sana versión.

Si comprendemos que la transformación y el cambio exigen construirse a partir de un hábito y esfuerzo continuo que pro-

mueva la salud y la madurez —y también de la capacidad de ajuste ante los retos que enfrentamos—, resulta evidente que la voluntad es un «músculo» emocional y mental que necesita ejercitarse y fortalecerse. Al igual que en lo físico, esta fuerza no se desarrolla de la noche a la mañana: no comenzamos levantando grandes pesos ni enfrentando enormes desafíos, sino con pequeñas cargas, tareas y repeticiones que nos permiten avanzar hacia la maestría con dominio de la técnica y el aumento de nuestra capacidad gradualmente, para después intensificar el esfuerzo bien enfocado.

La voluntad y la fortaleza necesarias para construir una personalidad sana son el fruto de un camino que exige paciencia, perseverancia, conocimiento, compromiso constante y un propósito valioso.

Las «pequeñas batallas» se ganan cuando empezamos a tomar acciones concretas; estas pueden ser tan sencillas como poner una alarma para despertar temprano y aprovechar mejor el día, o tan amplias como encarar una fobia enraizada e ir sanándola paso a paso, dominando nuestro mundo interno y generando experiencias que alimenten el cambio gradual.

En lo físico, esto se manifiesta en pequeñas acciones cotidianas tales como sumergirnos en agua fría después de nadar o hacer ejercicio; realizar un adecuado proceso de calentamiento, ejercicio y estiramiento en cada rutina; privarnos voluntariamente del último bocado de la cena, ajustar la cantidad en nuestras comidas y abstenernos de tomar refresco o de beber una copa de más.

En un plano más profundo, también se refleja en el firme perfeccionamiento de nuestras habilidades y capacidades en distintos ámbitos de la vida —personales, amorosos o profesionales—, así como en el trabajo constante en las competencias que deseamos mejorar.

Entonces, PODAR es un proceso que requiere la mentalidad de un silvicultor que trabaja en las «pequeñas batallas», alguien que cuida, lima y cultiva con esmero, otorgando fuerza y vitalidad a aquello que realmente florece. Es un esfuerzo que debe realizarse todos los días y un trabajo cotidiano que forma parte de nues-

tras «pequeñas batallas para grandes triunfos», esenciales para alcanzar los resultados deseados.

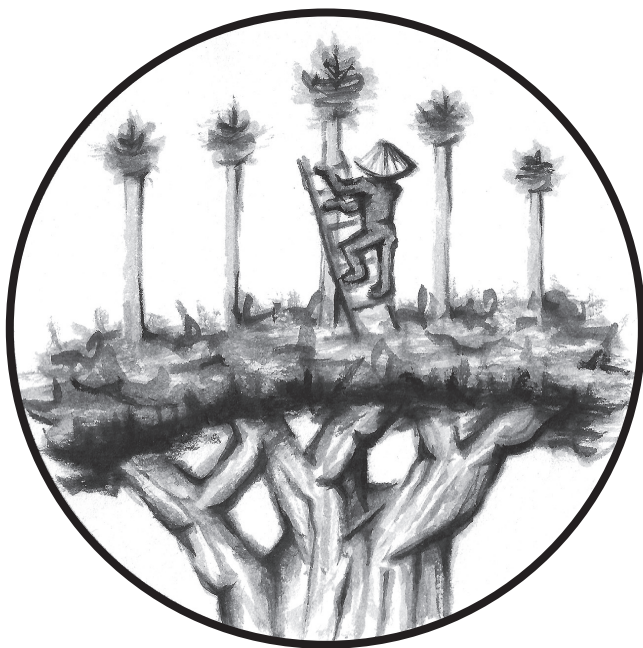
Para resumir, la transformación personal es un proceso de cambio interno en el que una persona trabaja en sí misma para mejorar su actitud, su comportamiento y su perspectiva de vida. Se trata de reeditar y aprender del pasado para construir un mejor mañana. Este proceso implica acciones decisivas como invertir en el autoconocimiento, eliminar hábitos poco saludables —y adoptar unos que sean positivos—, enfrentar miedos, redefinir nuestros valores y su prioridad, transformar las creencias limitantes y promover el crecimiento personal y emocional.

Al final, esta transformación mejora la calidad de vida de alguien y le ayuda a desarrollar una autoestima sana, relaciones humanas satisfactorias y la capacidad de enfrentar retos complicados con resiliencia y fortaleza. La invitación es a ser lo que queremos, no desde la ingenuidad, sino desde el conocimiento pleno y el trabajo enfocado.

Como diría el poeta español Antonio Machado: «Caminante, no hay camino; se hace camino al andar». Así que camina sin miedo y disfruta este gran proceso: tú y tus seres amados serán los beneficiarios de este.

CAPÍTULO 4

Obstáculos y malos hábitos que impiden alcanzar la plenitud



*Cuando ya no podemos cambiar una situación,
tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.*

Viktor Frankl

Entender la complejidad de nuestra estructura mental y todo lo que puede limitarnos para alcanzar la plenitud en esta época debe generar mayor enfoque, entusiasmo y disciplina en el proceso transformacional.

Reflexiones iniciales

LA LITERATURA PSICOLÓGICA, FILOSÓFICA y humanista coincide en que la plenitud humana no nace del azar, sino de un proceso consciente de trabajo interno, de un propósito claro y del método adecuado, así como de una «poda interna» de los patrones negativos y malos hábitos, tal como lo propone la metáfora y analogía del MODELO DAISUGI que vimos en el capítulo anterior.

Para llegar a la anhelada vida plena —esa integración lúcida de bienestar, propósito, vínculos, riqueza y trascendencia—, además de emprender el proceso de transformación personal, es necesario reconocer en nosotros los patrones adversos que bloquean el florecimiento de nuestra mejor versión, así como detectar sus síntomas y las creencias limitantes que tenemos acerca de la realidad, de los demás o de nosotros mismos.

A continuación, en un ánimo didáctico y de toma de conciencia, te presento un listado de obstáculos internos de diversas clases y características, además de algunos autores reconocidos que, desde la psicología, han arrojado luz sobre el tema de las distorsiones o estados internos que debemos ajustar para caminar a pasos acelerados hacia nuestras metas vitales. Del mismo modo, abordo los patrones negativos generados por los tiempos tecnológicos en los que vivimos; hablamos de las consecuencias de la hiperconectividad, el acelerado avance de la tecnología, la comodidad digital, las relaciones virtuales y los valores fragmentados. Por último, integraremos algunas recomendaciones prácticas para reorientar nuestro destino hacia la plenitud emocional, ética y existencial que nos merecemos.

Tengamos en mente que somos seres únicos e irrepetibles; un cúmulo de interacciones de factores genéticos, sociales y cultu-

rales que inciden en nuestra persona y en lo que podemos llegar a ser. Por ello, esta toma de conciencia desde la unicidad, la individualidad y los propósitos, más que encasillar, debe darnos luz para nuestro proceso. En el humanismo, creemos que la persona es capaz de lograr su mejor versión y de trabajar en sí misma, por lo que hemos creado modelos para que esto suceda.

Obstáculos más comunes para la plenitud

I. Obstáculos internos de la personalidad

Autores recomendados: Sigmund Freud, Alfred Adler, Carl Gustav Jung, Karen Horney, Viktor Frankl, Erich Fromm, Daniel Goleman, Aaron T. Beck y Albert Ellis.

- **Mecanismos inconscientes no elaborados.** El psiquiatra Sigmund Freud postuló que la mayor parte de la mente humana es inaccesible a la conciencia total y, por tanto, llamó «inconsciente» a ese depósito de deseos, pulsiones, traumas y recuerdos reprimidos. Según él, la falta de autoconocimiento mantiene a la persona atrapada en conflictos no resueltos que pueden manifestarse en la represión —sexual o de otros tipos—, en la negación de la realidad o en la proyección —atribuyes a otros tus impulsos o emociones—, para no lidiar con ellos.
- **Complejos y heridas no integradas.** Jung y Adler explicaron que las tensiones internas bloquean el crecimiento y la autenticidad. Hablamos de heridas tempranas como el rechazo, el complejo de inferioridad y la sombra reprimida, que es la parte de la personalidad que contiene tus deseos, emociones o experiencias inaceptables para tu yo consciente.
- **Hostilidad básica y autoexigencia neurótica.** ¿Te obsesiona hacerlo todo bien? Karen Horney describe este patrón y califica al perfeccionismo paralizante y a la búsqueda compulsiva de aprobación como «tendencias neuróticas» que erosionan la plenitud.

- **Falta de sentido y vacío existencial.** ¿Has sentido que tu vida es una rutina sin propósito? ¿A menudo experimentas apatía o nihilismo práctico, que consiste en creer que la vida carece de sentido? Viktor Frankl definió estas emociones como «frustración existencial».
- **Miedos irracionales y pensamientos automáticos.** Beck y Ellis identificaron el catastrofismo —pensar siempre en el peor escenario—, la anticipación ansiosa —adelantarse a los hechos— y las distorsiones cognitivas —procesar la realidad de forma irracional— como patrones que sabotean la acción positiva y el bienestar.

II. Obstáculos emocionales

Autores recomendados: Daniel Goleman, Wilfred Bion, Melanie Klein, Donald Woods Winnicott y Jon Kabat-Zinn.

- **Analfabetismo emocional.** Es la incapacidad de reconocer, nombrar y regular las propias emociones. Goleman la identifica como una barrera para la estabilidad emocional y la eficacia operativa en la vida diaria.
- **Estados internos caóticos.** Bion habla del «terror sin nombre» al referirse a emociones sin continente, por ejemplo, la ansiedad generalizada o sin forma, la confusión emocional y el *acting out*, que es la expresión de conflictos o deseos a través de acciones impulsivas y no de verbalizaciones.
- **Dependencia afectiva o autosuficiencia falsa.** Idealización de figuras como el padre, la madre o la pareja; excesivo temor a perderlos y aislamiento emocional como defensa. Klein y Winnicott lo enuncian como fallas del desarrollo temprano.
- **Estrés crónico y ausencia de presencia plena.** Kabat-Zinn señaló que la falta de *mindfulness* —o sea, de presencia plena en el presente— sabotea el bienestar. Esto se manifiesta cuando vivimos siempre de prisa, tenemos la atención dispersa y alta reactividad emocional.

III. Obstáculos cognitivos y de aprendizaje

Autores recomendados: Jean Piaget, Albert Bandura, Carol Dweck, Pauline Clance y Stephen Covey.

- **Creencias limitantes.** Si con frecuencia piensas y te dices «no puedo», «no lo merezco» o «siempre he sido así», estás cayendo en lo que Piaget describió como pensamiento no flexible, limitando así tu propio progreso.
- **Falta de autoeficacia.** Albert Bandura llamó «indefensión aprendida» al fenómeno psicológico que se da cuando las personas dejan de intentar mejorar su situación debido a fracasos en el pasado.
- **Mentalidad fija.** Dweck identifica que la mayor barrera del crecimiento es una mentalidad que tiene miedo al error, ya que rechaza la retroalimentación positiva y se muestra rígida en sus posturas, pues no permite el aprendizaje.
- **Ineficacia personal y hábitos improductivos.** En su exitoso libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Stephen Covey afirma que no planear, no priorizar tareas y actividades por su importancia y no ejecutar lo que se ha planeado refleja una ausencia de hábitos de efectividad.
- **Síndrome del impostor.** Fue introducido en 1978 por las psicólogas Pauline Clance y Suzanne Imes. Se define como un fenómeno psicológico en el que una persona duda de sus capacidades profesionales, atribuye sus éxitos a factores externos —suerte, ayuda, circunstancias— y vive con un temor persistente a no estar a la altura, aun cuando existe evidencia objetiva de su competencia.

IV. Obstáculos relacionales

Autores recomendados: John Bowlby, John Gottman, Salvador Minuchin, Virginia Satir, Carl Rogers.

- **Vínculos inseguros o caóticos.** Bowlby demostró que la manera en que nos vinculamos con nuestro principal cuidador en la niñez afecta nuestras relaciones adultas; por ello, desarrolló cuatro tipos de apego: seguro, ansioso, evi-

tativo y desorganizado. El primero promueve relaciones sanas, pero los otros tres repercuten en situaciones como dependencia emocional, aislamiento en las relaciones o incapacidad de gestionar las propias emociones.

- **Comunicación disfuncional.** Críticas constantes, desprecio al referirse a otros, evasión emocional, indiferencia y prejuicios: Gottman llama a estos patrones «los cuatro jinetes del apocalipsis relacional».
- **Relaciones familiares rígidas, invasivas o distantes.** Minuchin conceptualiza que las estructuras familiares disfuncionales presentan tensiones internas, roles no saludables —autoritarismo, dogmatismo religioso, violencia o abuso— y límites difusos.
- **Falta de autenticidad, empatía y escucha.** Estar permanentemente a la defensiva y usar máscaras sociales impiden una comunicación franca y abierta que Carl Rogers ve como un alejamiento del «yo auténtico» (*real self*).

V. Obstáculos conductuales y de hábitos

Autores recomendados: Burrhus Fredric Skinner, James Clear, Charles Duhigg, James O. Prochaska, Martin Seligman.

- **Procrastinación crónica.** Es el hábito de evadir y postergar frecuentemente lo complejo e importante para realizar solamente lo fácil e inmediato. Más que falta de disciplina, se trata de un método inconsciente de autosabotaje.
- **Falta de disciplina y constancia.** Los abuelos lo llamaban «falta de fuerza de voluntad», y se refleja en dificultad para establecer rutinas o sostener cambios.
- **Hábitos destructivos o autoindulgentes.** En sus obras, Skinner y Duhigg han estudiado cómo se forman y consolidan bucles emocionales que derivan en adicciones, consumo excesivo de sustancias nocivas e impulsividad.
- **Estilos de vida nocivos.** Hábitos desordenados a la hora de ir a dormir, no caminar ni hacer ejercicio y una mala alimentación resultan en somnolencia, cansancio general, poca energía y bajo entusiasmo.

- **Pesimismo y estilo explicativo negativo.** Se atribuyen los fracasos particulares y personales a causas globales y permanentes como «el sistema» o «la economía». Seligman muestra que este mecanismo es precursor de la indefensión aprendida, pues disuade los intentos por mejorar.

VI. Obstáculos espirituales y existenciales

Autores recomendados: Erich Fromm, Abraham Maslow, Martin Heidegger y Byung-Chul Han, filósofos de la ética.

- **Vacío interior y desconexión con valores.** Al carecer de valores éticos, morales o religiosos, se vive la vida sin una brújula moral —distinguir lo bueno de lo malo— y sin propósito.
- **Reducción de la vida al consumo y la posesión.** Fromm describe la patología del «modo de tener»: una orientación existencial donde la identidad se define por lo que se adquiere y se posee. «Soy lo que tengo».
- **Falta de sentido de trascendencia.** Los valores ayudan a vivir para «un bien mayor» o para algo más grande que uno mismo; son una orientación que brinda el para qué de lo que hacemos.

VII. Obstáculos sociales y ambientales

Autores recomendados: Urie Bronfenbrenner, Hilary Putnam, sociólogos contemporáneos.

- **Entornos desorganizados o empobrecidos.** No se puede negar la existencia de entornos socioeconómicos en los que reina la pobreza y la falta de recursos, de estímulos, de oportunidades y de apoyo, los cuales influyen en el desarrollo del individuo.
- **Ausencia de redes de apoyo emocional y comunitario.** Como secuela del distanciamiento social debido a la pandemia por COVID-19 y la adopción del *home office*, el tejido social no se ha regenerado del todo. De acuerdo con autoridades sanitarias de varios países, un gran porcentaje de

las personas adultas se sienten más solas que antes, lo que ha derivado en una «epidemia de soledad».

- **Contextos laborales tóxicos.** En muchos centros de trabajo existe explotación, acoso laboral, *micromanagement*, presión excesiva por resultados, horarios extendidos, falta de reconocimiento de los empleados y ausencia de liderazgo.
- **Crisis culturales.** En la actualidad, se han acentuado rasgos como la polarización ideológica, la inmediatez y la superficialidad, sobre todo en redes sociales. Estos factores dificultan el pensamiento profundo y la vida ética.

Al enlistar brevemente estos obstáculos, buscamos crear un marco de referencia de algunos factores que entran en juego durante el proceso de transformación y que deben ser considerados en la ecuación de cambio para la plenitud, ya sea como antecedentes o como factor crítico en la experiencia vital de cada persona.

Como ya comenté en el MODELO DE TRANSFORMACIÓN, el primer paso es ser conscientes de ellos; luego, al etiquetarlos, creamos sentido de urgencia; por último, deberemos ir ajustándolos, podándolos o eliminándolos, dependiendo de su profundidad y complejidad. Por eso, si durante tu transformación sientes que uno de los obstáculos te está afectando particularmente, no dudes en acudir con un especialista en salud mental, espiritual o personal para que te apoye en el proceso; algunos temas no son de «echarle ganas» y requieren una intervención más profunda y enfocada, algo que un profesional capaz y ético puede ayudarte a resolver.

Obstáculos de la era tecnológica

Ahora, hagamos un análisis y retomemos algunas consideraciones de la época que nos tocó vivir, desde la mirada humanista del MODELO DAISUGI, pues esta segunda década del siglo XXI ofrece comodidades y elementos inéditos, como la información al instante, el acceso universal al entretenimiento, las aplicaciones de inteligencia artificial, las comodidades materiales y una

posibilidad de movilidad social nunca antes vista, entre otros; claro que sigue siendo un mundo desigual, pero sin duda, estos factores permean como expectativas sociales por el efecto de la globalidad. Sin embargo, estos mismos avances han traído consigo nuevas fragilidades psicológicas: déficit de atención, distracción permanente, ansiedad por el rendimiento, debilitamiento de vínculos, vacío existencial y confusión moral.

En medio de esta vida «fácil», pero emocionalmente exigente, surge una pregunta esencial para el MODELO DAISUGI: en un mundo que lo tiene casi todo y que brinda acceso a realidades diferentes y a conocimientos sin límites, ¿qué impide a las personas vivir con plenitud?

A continuación, desarrollaré los principales obstáculos que plantea la tecnología actual, a sabiendas de que cada época tiene los suyos y de que algunos de estos son inherentes a nuestra naturaleza humana y forman parte de la lucha permanente en el proceso de humanización.

a) Fragmentación de la atención y pérdida de la presencia

Ante el ruido constante de la tecnología vivimos en un ecosistema que secuestra nuestra atención: notificaciones, mensajes instantáneos, redes sociales, multitarea improductiva y la ilusión de estar «conectados»... pero sin estar presentes. Podemos afirmar que la conciencia actual es una mente dispersa, que sufre déficit de atención por sobreexposición, necesidad de información inmediata y que busca patológicamente aprobación a partir de lo que hacemos en las redes sociales y el uso de las *apps*.

Si definiéramos el mecanismo del obstáculo, veríamos que nuestra atención es la «luz» que da forma a la experiencia; cuando esta «luz» se dispersa, la vida pierde nitidez y constancia vital. Algunas de las consecuencias de esto en las relaciones y vínculos humanos son:

- Incapacidad de estar presente.
- Inhabilitación para profundizar.
- Conversaciones sin escucha.
- Mentes fatigadas y ansiosas.

- Cerebros saturados de estímulos.
- Personas viviendo «en automático».

b) Hipercomodidad que atrofia la voluntad y el sentido de reto

La vida contemporánea ha resuelto muchas incomodidades y carencias, dando lugar a una sociedad de alto consumo; todo ello, sin embargo, a costa del fortalecimiento interior y de la voluntad de aceptar las propias limitaciones. Hoy, con frecuencia, y para cierta parte de la sociedad, casi nada requiere esfuerzo: comida a domicilio, opciones de entretenimiento ilimitadas, respuestas al instante, máquinas que realizan el trabajo pesado, relaciones humanas por internet y acceso a entretenimiento y cultura sin esfuerzo. Para otra parte de la población, estas ventajas son un anhelo constante que genera altas expectativas y presión por alcanzarlas, lo que deriva en una frustración permanente. Las consecuencias son:

- Disciplina debilitada.
- Falta de carácter y empuje para emprender.
- Insensibilidad a la gratitud y poca valoración del esfuerzo.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Pérdida de resiliencia.
- Aumento de la procrastinación.
- Falta de propósito al no haber retos significativos.

La comodidad excesiva es un analgésico existencial que adormece el impulso natural de superación y esfuerzo; la frustración permanente alimenta la sensación de exclusión y rabia, y paraliza la acción por desesperanza. Todo esto genera falta de identidad y valoración de lo propio.

c) Pragmatismo materialista

La economía abierta y utilitaria promueve una narrativa dominante: vale más quien más tiene, produce, consume o acumula. Así, en nuestra sociedad, el éxito se mide por la cantidad de bienes o ingresos económicos, la posición e influencia social y la velocidad de logro. Las desastrosas consecuencias son:

- Vida sin un sentido profundo.
- Estrés crónico.
- Comparación permanente con otros.
- Devaluación de la vida interior.
- Creciente soledad, aun rodeados de gente.

d) Erosión de los valores trascendentes

Impulsada por la economía y las telecomunicaciones, la globalización conectó culturas, economías y sociedades; pero, al carecer de brújula moral, acabó por diluir:

- El valor de la dignidad humana.
- El sentido de comunidad.
- El rol de la familia como espacio formativo.
- La formación de parejas.
- La paternidad como sentido trascendente.
- La espiritualidad como búsqueda y propósito.
- El sentido del honor y de servicio.
- La responsabilidad y solidaridad compartida.

La economía abierta promueve lo que es útil, lo inmediato, lo rentable, la rapidez de la satisfacción, lo popular y la experiencia, pero la plenitud humana emerge de lo contrario: de lo significativo, lo duradero, lo que trasciende, lo profundo, lo lento y lo reflexivo. El resultado es que vivimos en una sociedad más libre, pero también más vacía y menos satisfecha.

e) Sobrecarga de información y de opciones

En siglos anteriores, la vida estaba determinada y ajustada a lo que había. Hoy, todo es posible y todo es incierto. La libertad absoluta, pero sin criterio, genera ansiedad; el exceso de alternativas deriva en la angustia de elegir.

La saturación informativa no produce sabiduría, sino que dispersa el conocimiento y favorece la falta de veracidad, ya que el avance de la información y el uso de la inteligencia artificial genera conocimiento e información sesgados, más como producto de manipulación —que satisface diferentes intereses— que como

resultado de la búsqueda de la verdad, centrada en valores y en el humanismo. Hoy en día, cada uno oye lo que quiere con las bases armadas para justificar eso que quiere. Algunos de los problemas derivados de esta circunstancia son:

- Miedo a equivocarse.
- Parálisis por análisis.
- Hiperexigencia.
- Agotamiento mental.
- Sensación de insuficiencia.
- Cerrazón intelectual.
- Generación de selectividad y exclusión.

f) Soledad interior en un mundo hiperconectado

Nunca en la historia de la humanidad hubo tantos dispositivos ni tanta comunicación digital como ahora: considerando que somos poco más de 8300 millones de personas, se estima que existen más de 8600 millones de dispositivos móviles y 1100 millones de teléfonos fijos, con una tasa de crecimiento del 30 % en veinte años.

Los datos contrastan con el hecho de que jamás hubo tanta desconexión emocional, aislamiento y ausencia de espacios de soledad creativa. Nos rodean voces, estímulos y vivencias, pero estos nos enajenan, disminuyen la presencia humana y los vínculos profundos. La persona del siglo XXI vive rodeada y vigilada, sin sentirse acompañada y sin establecer relaciones vitales. Algunas secuelas son:

- Vínculos utilitarios.
- Conversaciones superficiales.
- Falta de intimidad emocional.
- Relaciones líquidas y fugaces.
- Destrucción de la unidad familiar y la solidaridad social.

g) La autoexplotación del rendimiento

En su libro *La sociedad del cansancio*, el filósofo Byung-Chul Han afirma que hemos dejado atrás la sociedad disciplinaria para entrar en la sociedad del rendimiento: hoy, en nuestra búsqueda de

éxito y la realización personal, nos explotamos a nosotros mismos a menudo hasta la fatiga crónica o el colapso. Somos víctimas y verdugos a la vez. A este proceso, Byung-Chul Han lo llamó «patología del rendimiento» y sus síntomas son los siguientes:

- Trabajar sin descanso.
- Ansiedad por «ser más» de lo que somos.
- Nunca sentirse suficiente.
- Sentir culpa por descansar.
- *Burnout* o fatiga laboral frecuente.
- Alta expectativa de rápido crecimiento laboral.
- Renuncia silenciosa (*quiet quitting*): un colaborador que pierde el interés en el trabajo por completo, y solo hace el mínimo esfuerzo.

Recomendaciones para reorientar el camino hacia la plenitud

Desde la visión del MODELO DAISUGI, estos obstáculos son como ramas o brotes que deben ser detectados y podados con claridad, disciplina, precisión, a fin de crear un nuevo acuerdo interior. Aquí algunas recomendaciones para corregir el rumbo:

1. Recupera la atención como acto de libertad

La atención es el músculo de la conciencia y la empatía; su fortalecimiento cambia la vida. Te sugiero:

- Establecer rituales sin tecnología: una vez al día, ten una comida, una conversación y una lectura sin el uso de dispositivos.
- Practicar el silencio al menos veinte minutos al día.
- Aprender una técnica de meditación y practicarla a diario.
- Limitar tu consumo digital: establece horarios para usar tu celular e instala *apps* para medir y racionar tu acceso a las redes sociales.

- Distinguir lo importante de lo urgente: vence la tentación de saltar de un pendiente a otro y date tiempo de volver a prestar atención a lo esencial.
- Usar filtros o aplicaciones digitales que limiten tu exposición a material e información irrelevante.

2. Vuelve a la disciplina y a las rutinas vitales

El esfuerzo voluntario construye dignidad y se convierte en un camino de crecimiento. Te recomiendo:

- Realiza ejercicio físico extenuante con frecuencia y con alta intensidad —por supuesto, sin exponerte a una lesión y dentro de tus posibilidades.
- Adopta hábitos simples de orden diario: tender tu cama, lavar tus trastes, organizar tu espacio, etc.
- Cada cierto tiempo, sométete a incomodidades elegidas como un baño frío, treinta minutos de lectura ininterrumpida o memorización de datos.
- En la vida, ve por metas profundas, no por caprichos inmediatos.
- Desarrolla un sentido estético o religioso que empuje a la virtud.
- Crea pasatiempos creativos e innovadores que reten tu situación actual y te impulsen a nuevos conocimientos.

3. Recupera los valores trascendentes

La plenitud requiere una ética que vaya más allá del beneficio propio y del interés personal. Adopta valores como la generosidad, la honestidad y el servicio; esos que enaltecen a la persona y a la humanidad, y ponlos en práctica:

- Haz voluntariado o servicio comunitario.
- No mientas, no engañes y no saques provecho.
- Cuida del otro como misión; sé solidario y subsidiario.
- Practica la gratitud diariamente.
- Escribe tus propósitos y revísalos frecuentemente.
- Sé generoso y comedido con los demás.

4. Reconstruye tus vínculos profundos

El alma humana florece en comunidad; haz a un lado la comunicación digital y el mundo de las pantallas, permitiéndote con frecuencia:

- Tener conversaciones largas, profundas, sin prisas.
- Pasar tiempo contemplando la naturaleza.
- Escuchar atentamente a tu círculo cercano.
- Usar la confianza como base, no como premio.
- Establecer lazos intergeneracionales entre abuelos, padres, hijos, maestros y mentores.
- Practicar la afectividad madura con diálogo, abrazos y caricias, siempre de forma consensual y con respeto.

5. Simplifica la vida para darle profundidad

La simplicidad es una forma de elegancia espiritual. Muchas veces, al disminuir el número de cosas en nuestra vida, en lugar de perder, ganamos en profundidad y en calidad de vida. Procura:

- Someterte a menos estímulos y poseer o comprar menos objetos.
- Renunciar a actividades que no te aportan ningún aspecto positivo.
- Evitar imponerte exigencias sin sentido.
- Estar con menos gente, pero con más presencia.
- Fijarte menos en la apariencia y darte más tiempo para la vida interior.

6. Redefine el éxito y la riqueza

No caigas en las trampas de la publicidad, la presión social y el elitismo. Desde el enfoque DAISUGI, el éxito incluye autocontrol, carácter, propósito, relaciones vitales sólidas, logro de desafíos, metas vitales cubiertas y contribución constante al bien mayor. La riqueza auténtica consiste en tiempo, salud, energía, sabiduría, ganas de compartir, además de un círculo personal amoroso y paz interior. Por eso, te recomiendo:

- Valorar a la gente por lo que es, no por lo que tiene.
- Entender que el éxito económico es fruto del esfuerzo, sí, pero también de factores externos —herencias, suerte, entornos favorables— que no dependen de la persona.
- Practicar la generosidad con los más necesitados siempre que puedas, sin superioridad y sin hacerlo público.
- Analizar con mirada crítica los mensajes sociales, mediáticos y de la publicidad en torno a la riqueza y el éxito.
- Reflexionar en torno a los distintos tipos de riqueza que analizamos en el capítulo 2 y enfocarte en aquellas que no son materiales ni financieras.

7. Pon límites a la autoexplotación

La dignidad humana exige límites; si bien el esfuerzo es necesario para realizar nuestras metas, debemos evitar los excesos, la búsqueda insaciable del ascenso social y económico, así como el empeño por el éxito constante, pues esto nos lleva al colapso o al agotamiento. En cambio, puedes:

- Tomar días de descanso y vacaciones que sean «sagrados».
- Ser productivo con un propósito, no por compulsión.
- Aprender a decir «no» sin sentir culpa.
- Aceptar que nadie puede con todo.

Conclusión

La plenitud en la era tecnológica y ante los retos actuales comentados no es un accidente, sino una construcción consciente en medio de un sinfín de energías que nos dispersan, nos entretienen, nos desgastan y nos confunden. Así, el reto personal en estos tiempos no es tener más, sino ser más, cambiar nuestros ciclos internos y aumentar el contacto con lo relevante y humano.

El MODELO DAISUGI nos deja claro que un árbol pleno no crece solo: se poda, se cuida, se fortalece, se orienta hacia la luz y se sustenta en raíces profundas. Su crecimiento implica tener claridad y resiliencia frente a las enfermedades, los obstáculos y los elementos tóxicos que lo amenazan y que pueden dañar su desarrollo pleno. Del mismo modo, la plenitud personal —como en el ciprés *daisugi*— exige poda, cuidado continuo, nutrición emocional, luz mental, vínculos sanos y un entorno fértil; exige saber y entender el medio con inteligencia y proactividad.

Los obstáculos y malos hábitos descritos por la literatura no son enemigos invencibles o externos; más bien, son nudos internos que requieren ser conocidos, nombrados, contenidos y transformados. El MODELO DAISUGI ofrece un camino simbólico y práctico para ello: raíces profundas —valores—, tronco firme —liderazgo protagónico—, ramas generosas —relaciones— y frutos abundantes —riqueza y plenitud—.

Solo quien entiende lo anterior de manera consciente y reflexiva contará con los elementos y la ayuda adecuada para alcanzar sus metas y conquistar su mejor versión y plenitud. Vale la pena el trabajo y el tiempo invertidos en ello.

CAPÍTULO 5

Recomendaciones para conquistar la plenitud



*Si quieres ser pleno, establece una meta
que controle tus pensamientos,
libere tu energía e inspire tus esperanzas.*

Andrew Carnegie

*Somos seres hechos para la plenitud,
el reto vital irrenunciable que confronta
nuestra voluntad, nuestros propósitos
y nuestro trabajo, y que es, a la vez,
un derecho, una obligación y un privilegio.*

Premisas fundamentales

La plenitud como destino consciente y trabajo esforzado

Hablar de plenitud no es hablar de perfección, sino de una meta y de una forma de vida, de coherencia, de integración y de la posibilidad real de vivir con sentido. Es definir una forma de vida basada en propósitos personales, irrenunciables y trascendentes.

Después de más de cuarenta años de acompañar a líderes sociales, empresarios, ejecutivos, estudiantes, familias y personas en procesos clínicos y organizacionales, he comprendido que la plenitud no es un estado mágico ni un privilegio reservado para unos cuantos, sino un derecho y una obligación personal. Es cambiar cómo enfocamos la vida, es una construcción deliberada, un esfuerzo consciente que motiva decisiones y comportamientos cotidianos, una conquista a la que todos debemos aspirar y que todos podemos —y debemos— lograr.

El MODELO DAISUGI parte de una premisa humanista y trascendente: la persona es protagonista de su propia existencia y responsable de ella. No somos espectadores de la vida, sino autores y protagonistas de ella, pues es nuestra vida y nosotros le damos sentido con responsabilidad.

La plenitud tampoco ocurre por azar. Se construye al asumir nuestro liderazgo personal de manera horizontal y vertical, entendiendo esto como una obligación y responsabilidad vital que no depende de nuestro nivel jerárquico ni de nuestra ubicación en la vida, sino de vernos como protagonistas, ejerciéndola cuando influimos positivamente en los demás y entendemos que el servicio y la creación de valor generan retorno interno, y también que somos parte activa del mundo que construimos.

En *Liderazgo Daisugi* —un libro muy recomendable, por cierto— planteo el principio de que todos somos líderes en el paso de nuestra existencia porque influimos en nuestros semejantes, buscamos el bien común, somos parte de grupos y equipos donde actuamos —la pareja, la familia, el trabajo o la empresa—, y ratificamos la creencia de que el liderazgo no es «un gen», sino una habilidad social que todos tenemos y que es indispensable para ser plenos en la vida. Parafraseando a Deepak Chopra, somos la suma de las personas que ayudamos a brillar.

Ser líder, desde esta óptica, no es un cargo, sino una actitud existencial e irrenunciable para la plenitud, ya que es una forma de salud mental, una responsabilidad ética, un privilegio y una obligación personal. La plenitud se alcanza cuando comprendemos que nuestro trabajo, nuestras relaciones, nuestra forma de vida y nuestro propósito están interconectados. El trabajo no es solo una actividad económica: es una acción transformadora del mundo y de uno mismo. Trabajar no es solo ganar dinero, sino también generar movimiento y acción transformadora para humanizar nuestro entorno. Quien trabaja con sentido construye seguridad, identidad, trascendencia y plenitud.

Individualidad, identidad y propósito

«Yo soy yo y mis circunstancias», decía el filósofo José Ortega y Gasset. Cada persona tiene su propio camino y ruta a Roma. La plenitud no es homogénea: no todos aspiramos a lo mismo ni transitamos las mismas etapas y situaciones. Somos seres biosociales trascendentes: únicos, irrepetibles, condicionados por nuestra historia, cultura, genética y contexto. Por ello, las respuestas a las grandes preguntas —¿quién soy?, ¿a dónde voy?, ¿qué sentido tiene mi vida?— son profundamente personales.

Vivimos en una realidad volátil, incierta, compleja y acelerada. Nuestra sociedad pragmática, consumista e individualista, así como el ruido y las presiones externas que nos modifican e impulsan, pueden desviarnos del sentido esencial de nuestra existencia —en el capítulo anterior profundizamos en estos aspectos y quedó más que clara la complejidad de nuestras herencias, relaciones y vivencias—. Dichos elementos pueden generar

hábitos tóxicos, la pérdida de propósito vital y el desarrollo de creencias limitantes. Carl Rogers advertía que debemos vivir en el mundo, pero mantener cierta distancia crítica de él: como garzas que habitan el pantano sin ensuciar su plumaje.

La plenitud comienza cuando nos entendemos, nos estimamos y nos valoramos con el anhelo de vivir mejor y en esencia; cuando dejamos de compararnos y empezamos a comprendernos. También inicia al alimentar sueños viables, adquirir conocimientos y hacer reflexiones profundas que conformen nuestra propia identidad.

Construyendo plenitud desde el MODELO DAISUGI

Si recapitulamos lo dicho en capítulos previos sobre el proceso transformacional y el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, que constituyen la base del MODELO DAISUGI, resulta claro que nuestra idea central es plantear un posicionamiento para llegar a respuestas viables y trascendentes, estableciendo acciones congruentes con nuestros deseos y necesidades. Al final, se trata de caminos y opciones personales; lo que buscamos es nuestro *kairós* y lo que se dé después dependerá de nosotros mismos.

Quisiera compartir mi posición respecto a estos temas con la intención de que resulte útil y relevante para tus decisiones vitales; después de todo, este es un diálogo en el que la última respuesta es tuya. Durante mis años como psicólogo, he trabajado en distintos entornos, organizaciones y áreas de la psicología, y me he interesado en particular por la filosofía humanista y los procesos de cambio. He buscado, de manera constante, aterrizar y llevar a la práctica estos conceptos, planteando algunos cuestionamientos: ¿cómo construir una organización próspera?, ¿cómo generar bienestar en un cliente insatisfecho?, ¿cómo alcanzar el éxito en proyectos académicos?, ¿cómo propiciar plenitud en un ejecutivo que ha enfrentado fracasos y pérdidas?, ¿cómo educar a los hijos para el *bien ser y estar*?, ¿cómo vivir con congruencia?, ¿cómo ser pleno y feliz? Estos son, en esencia, los grandes temas del cambio y de la transformación personal que motivan esta obra.

Conviene tener en mente que todos aspiramos a la plenitud y que este anhelo no es de tránsito sencillo, menos aún en una

realidad VICA (volátil, incierta, cambiante y ambigua) que nos confronta de manera constante y acelerada con el deber ser. Esta realidad nos avasalla con su velocidad, el consumo desmedido, estereotipos ingenuos y relaciones humanas cada vez más líquidas, el abuso del individualismo y el pragmatismo, así como estilos de vida superficiales.

Si a esto sumamos las crisis propias de la edad y del proceso de maduración, además de las contrariedades económicas, personales, familiares y sociales, entendemos —aunque no justificamos— la existencia de claroscuros, confusiones, angustia existencial y decisiones fallidas. Por ello, como hemos visto, mantenernos atentos a nuestros valores, sentido de vida, necesidades y sueños se convierte en un ancla que nos permite navegar sin encallar ni destrozar nuestras vidas. Seamos como silvicultores *daisugi* o como el ciprés, en el sentido de que valoramos la lentitud del proceso y disfrutamos crecer con paciencia, largueza de espíritu y quietud.

Para mí, como creencia y acto de fe, lo relevante es construir la plenitud como fin último de la existencia. Lucho todos los días por ello y por la coherencia del propósito. Para lograrlo, es necesario integrar los conceptos mencionados en su justa escala, proporción y cotidianidad, de modo que podamos alcanzarlos, aunque sea de manera parcial, pero siempre en un sentido ascendente, positivo y constante. En este proceso comprendí que es coherente iniciar desde lo básico y avanzar con paso firme y trabajo enfocado: cada escalón hace posible el siguiente; algunas caídas y levantadas son necesarias, algunos dolores e inquietudes también, pero siempre avanzando con carácter y humildad.

Escalar hacia la plenitud es un proceso progresivo que requiere conocimiento, pasión y sentido. No hay atajos sostenibles: es indispensable caminar con propósito. La plenitud se consolida cuando comprendemos que todo tiene consecuencias, que todas las decisiones implican un costo y que toda omisión también decide y cuenta. Vivir a costa de la salud, de los vínculos o de la ética genera facturas, desviaciones y fantasmas. La conciencia ilustra anticipa consecuencias; la sabiduría actúa antes del daño.

Cuarenta prácticas de plenitud

En nuestro viaje hacia la plenitud siempre habrá decisiones, batallas internas, pequeñas revoluciones y luchas cotidianas que debemos enfrentar; como gotas de sabiduría, estas van esculpiendo una versión más consciente y libre de nosotros mismos. No se trata de convertirse en otra persona, sino de regresar a la esencia de nuestro ser; de habitarnos con dignidad, profundidad y alegría. Como el MODELO DAISUGI enseña: crecer con belleza, firmeza y sentido es posible cuando uno cuida sus raíces y poda, con esmero e intención, aquello que ya no nutre y distrae.

Hasta aquí hemos hablado de fundamentos. Ahora hablemos de acciones, comportamientos y nuevas creencias, pues la plenitud no se teoriza: se practica. Recapitulando, el MODELO DAISUGI integra cinco principios estructurales para crecer con firmeza:

- Raíces profundas (valores claros).
- Poda consciente (corrección de hábitos).
- Disciplina sostenida.
- Método estructurado.
- Visión trascendente.

Las siguientes cuarenta prácticas o principios vivenciales no son mandamientos inamovibles, sino sugerencias luminosas o semillitas para cultivar en silencio, con paciencia y con la humildad de quien sabe que vivir mejor es un arte. Cada una exige decisiones concretas y constancia de propósito; solo la introspección y vivencia aseguran impregnar nuestro estilo y actitud vitales.

1. **Reconoce con lucidez quién eres y para qué estás en este mundo.** No hay transformación sin identidad. Detente y pregúntate con valentía: ¿quién soy hoy?, ¿qué me mueve?, ¿cuál es mi esencia? De igual forma, pon en práctica la autoobservación como un primer acto de liderazgo personal, preguntándote si estás avanzando o reaccionando y si tus decisiones reflejan tus valores; el objetivo no es juzgarse, sino comprenderse. Saberlo no lo resuelve todo, pero lo orienta todo.

2. **Disfruta de la soledad creativa y del diálogo interior.** No se trata de aislarse, sino de encontrarse. La soledad, bien habitada, es un laboratorio de la conciencia; es ese espacio donde uno puede pensar, escucharse y, simplemente, ser. En el silencio descubrimos nuestras verdaderas motivaciones, en la quietud comprendemos nuestras heridas e ideales y en la introspección fortalecemos nuestro carácter. Compartir es bello, pero acompañarse a uno mismo es indispensable.
3. **Usa tu energía con sabiduría.** Tu tiempo, tu atención, tu esfuerzo, tus recursos: no los desperdicies. Administrarlos sabiamente es un acto de ética con uno mismo. No todo merece tu atención ni toda batalla debe librarse o ganarse; no se trata de tener más, sino de estar más presentes. La vida no se mide en años, sino en energía disponible.
4. **Abraza un optimismo sereno.** En la vida no hay que ser ingenuo ni dramático; adopta un positivismo equilibrado que mire con esperanza, pero que se mantenga con los pies en la tierra. Confía en ti, en tu proceso y en lo que has sembrado, sin perder de vista el futuro. Entiende el mundo y la realidad en sus opuestos: la maldad, la patología y lo tóxico existen, así como la bondad, la salud y el amor; mantén siempre el sentido de fe en ti y en los demás, perdona, limpia tus sentimientos y refuerza las actitudes positivas en el presente.
5. **Visualiza tus propósitos con claridad.** Las metas frías te agotan y los sueños sin disciplina frustran. La plenitud exige un propósito trascendente, visualizado con claridad y sostenido con método, así como disciplinarse con afecto recordando cotidianamente el *porqué* y el *para qué* de mi existencia. Las metas deben estar ancladas en la mente y el corazón. No hay visión sin acción sostenida. El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD —*bien ser y estar*, éxito, riqueza, felicidad y plenitud— solo se activa cuando las metas están alineadas con valores. Alcanzar una meta sin valores produce un éxito vacío.
6. **Cuida tu salud integral.** Hablamos del aspecto físico, emocional y espiritual que forman un sistema interdependiente e integran tu personalidad. Descuidar uno de estos aspectos afecta a todos los demás. Por eso, mantén una alimentación

balanceada, medida y consciente; haz ejercicio constante, descansa adecuadamente y procura tu equilibrio emocional. Estos no son lujos: son cimientos. El cuerpo es tu templo, las emociones son tu pulso y tu alma es el fuego que te mantiene vivo. La salud no lo es todo, pero sin ella todo pierde valor.

7. **Nutre el espíritu.** Practica la contemplación de la vida, del silencio y de la naturaleza; adopta el hábito de la lectura profunda y de la conversación nutritiva; practica la meditación —el *mindfulness* es un excelente inicio— y aprende a escucharte en el silencio. Si tienes creencias espirituales o religiosas, afiánzate a ellas para mantener tu paz mental y vivir en congruencia. Estar en quietud también es avanzar.
8. **Aléjate de lo tóxico.** Hablo de personas y relaciones nocivas, espacios laborales o familiares y actitudes propias —es decir, nuestras toxicidades— que contaminan y opacan nuestra luz natural. Proteger la paz interior y relacionarse sanamente con la gente y el entorno es un acto de amor propio. Sé contundente y firme en retirar o retirarte de aquello que te inquieta; tu paz y desarrollo sano es tu obligación.
9. **Construye amor desde la empatía.** No se trata de darlo todo, sino de dar lo mejor de ti sin sacrificio. Amar no es solo sentir; también es decidir, realizar acciones y cuidar la dignidad del otro. Es actuar con empatía y generar bienestar mutuo; es comprender y elegir. La plenitud no se vive en aislamiento: se comparte. Las relaciones superficiales agotan y te dejan vacío; las significativas, en cambio, te nutren y te fortalecen.
10. **Valora el equilibrio vital.** Vivir bien es bailar, cantar, reír, charlar e intimar con todos los ritmos de la existencia: ocio y negocio, silencio y júbilo, descanso y acción, risa y contemplación. Cada momento y circunstancia tiene su propio compás: aprende a detectarlo y a fluir con él sin apatía o voracidad.
11. **Aprecia los pequeños detalles.** Un café, una flor, una sonrisa, un atardecer, un gesto amable: en esos pequeños detalles se encuentra el sentido de la vida, más allá de los grandes logros o de nuestras aspiraciones más profundas. Quien aprecia lo pequeño puede habitar lo grande. La plenitud también está en los detalles y su valoración.

12. **Agradece, reconoce y vibra con otros.** El agradecimiento es alquimia del alma: transforma lo ordinario en bendición. En lugar de enfocarte en lo que te falta —o *crees* que te falta— o en lo que no tienes, todos los días da las gracias por la multitud de parabienes que hay en tu vida, como la salud, el trabajo, la familia, los amigos y todas tus bendiciones. Incluso, puedes iniciar un diario de gratitud y escribir en él tres cosas diarias por las que estás agradecido: esa práctica cambiará tu día a día.
13. **Cultiva relaciones significativas.** No te quedes en la superficie, en la corrección social o en lo frívolo; construye vínculos honestos y profundos con verdad, con alma y con tiempo. Menos cantidad de amistades y relaciones líquidas, quizá, pero más profundidad en cada una de ellas; tu vida se resignifica con quienes estableces vínculos vitales.
14. **Aprende a decir «no».** Decir «no» a las personas, propuestas y actividades que no reportan beneficio ni a ti ni a otros, es también un acto de cuidado y de amor propio. No tengas miedo de ofender o de «hacer sentir mal». Negarse es afirmarse. Quien sabe elegir dónde invertir su tiempo y energía se honra a sí mismo.
15. **Enfócate en el *ser*, no en el *tener*.** Aunque es una bendición poder disfrutar de los objetos y del patrimonio, el valor no está en ellos, sino en la experiencia que hemos sido capaces de vivir y valorar. Los bienes son para transitar en plenitud y compartiendo. De igual forma, tu valía personal no radica en un automóvil de lujo, las propiedades o en el saldo de tu cuenta bancaria, sino en todo lo que eres, lo que das y lo que tienes dentro de ti para ofrecer —conocimiento, amabilidad, presencia, apoyo, solidaridad, etc.—. A menor carga, más lejos puedes volar. Andemos «ligeros de equipaje», como decía el poeta español Antonio Machado.
16. **Perdona tus imperfecciones.** Muchas veces nos autoexigimos un estándar de perfección personal que resulta inalcanzable y, por tanto, es fuente de tensión emocional y falta de aceptación. Por eso es importante reconocer con objetividad y humanamente nuestros defectos y virtudes, y desde ahí, valorarnos y perdonarnos, con un propósito de enmienda. La

vulnerabilidad y la objetividad personal son semilla de verdad y perfeccionamiento continuo.

17. **Comunícate con respeto.** Las palabras construyen realidades y la comunicación vital las habita. Comunicar no es solo hablar, sino también crear puentes; por eso, hacerlo con respeto y asertividad es un acto de liderazgo y respeto propio. Las conversaciones francas, respetuosas y de calidad —que usan palabras que unen, nutren y abren caminos— evitan conflictos innecesarios y fortalecen los vínculos duraderos. Recuerda que la comunicación de calidad es responsabilidad personal de hacerse entender y la base para generar relaciones vitales.
18. **Cultiva amistades entrañables.** Una amistad sincera es un alma que camina contigo en la noche y celebra contigo el amanecer. Procura que en tu ruta a la plenitud cuentes con la compañía de personas leales, las cuales te apoyen en tiempos difíciles y se alegren por tus triunfos; eso hará más llevadero tu camino. Un amigo es un hermano no carnal elegido en el proceso de la vida, siempre presente y entrañable.
19. **Honra tu palabra.** Ser leales a nuestros compromisos trae tranquilidad al alma y construye confianza en los demás. La meta es no hablar a la ligera, no prometer lo que no podamos cumplir y, sin pretextos, hacer aquello que dijimos que haríamos. Cuando damos la mano, empeñamos la palabra y nuestras acciones para su cumplimiento cabal. Tu nombre vale en la medida en que tus acciones sean coherentes en cumplir los compromisos que adquieres, más allá de los papeles, contratos o acuerdos.
20. **Aprende a soltar.** Significa aceptar la impermanencia y liberar a personas, lugares y tiempos que ya cumplieron su ciclo. El aferramiento patológico y la nostalgia excesiva son fuente de frustración y sufrimiento. Alejarse, cuando es necesario, es un síntoma de salud emocional y libertad. Vaciar para llenar es una condición indispensable.
21. **No dejes de aprender.** Quien deja de aprender se estanca, comienza a deteriorarse, lentamente se apaga y pierde su grandeza y apertura de espíritu. El conocimiento es expansión interior, es insumo que nutre y sana. Estudiar, cuestionar

creencias, actualizarse, reflexionar y adquirir nuevos conceptos, todo ello alimenta la inteligencia y el saber personal. Al igual que las ramas del ciprés, la mente debe podarse para eliminar lo obsoleto, fortalecer lo esencial y nutrirse de nuevos elementos. Aprender es vivir despiertos, con ojos nuevos; haz del aprendizaje continuo un hábito en tu camino a la plenitud.

22. **Come y bebe con medida y conciencia.** Somos lo que comemos. La comida es información y nutrición para el cuerpo y el alma. Comer en exceso o de forma deficiente —mal pasándose, consumiendo «comida chatarra» o bebidas tóxicas— afecta negativamente tu rendimiento, salud y estado de ánimo en general. Procura hacer al menos tres comidas frugales al día, evita los alimentos ultraprocesados y refrescos o jugos edulcorados, y sé consciente de los nutrientes que suministras a tu organismo. Alimentarse e hidratarse bien es un acto de autocuidado y amor propio. Piensa en lo bueno que es mantener un equilibrado déficit calórico como autodisciplina; cuida de tu peso y masa muscular, y acude a expertos en nutrición para que te guíen con sabiduría, pues las recomendaciones varían de persona a persona y de momento de vida.
23. **Trabaja con sentido.** Evita caer en la autoexplotación, la ambición excesiva o la adicción al trabajo. Trabajar es una actividad vital, pero no es la única ni la más importante. Cuando trabajas de modo abrumante pierdes tu libertad, creatividad y sentido de vida personal; sin menosprecio del compromiso y del amor al quehacer, tú eres el responsable de establecer límites y de cumplirlos. Para que tu esfuerzo construya riqueza interna, bienestar económico y coherencia, debes procurar un balance adecuado entre el trabajo y la vida personal. Hacer por hacer desgasta; hacer con propósito, nutre. Trabajar no solo es ganar dinero, sino también acciones para la vida propia, la familia y la sociedad; hay trabajo que no se paga con dinero, pero que debemos hacer para asegurar nuestros propósitos vitales. Trabajar es transformar y humanizar el mundo.
24. **Sé generoso y cultiva el desapego.** La abundancia no consiste en tener mucho, sino en dar y compartir con alegría lo que se tiene y lo que se es. Por eso, no acumules, no acapares

y no dependas de los bienes materiales. Soltar no es perder, sino hacer espacio para las nuevas posibilidades. El apego excesivo limita el crecimiento; el desapego inteligente libera energía emocional.

25. **Prevé antes que remediar.** La prudencia y la prevención son medios donde se manifiestan la madurez, el saber y la racionalidad; evolutivamente, somos una especie que siempre está previendo el futuro. Este cuidado anticipa y evita el sufrimiento innecesario en lo físico, lo emocional y lo relacional. Minimizar los riesgos innecesarios, anticipar las posibles consecuencias, evitar la impulsividad y tomar decisiones informadas protege nuestra integridad personal, financiera y relacional.
26. **Ejercita tu cuerpo.** La actividad física consciente y el movimiento permanente son medicina para nuestro organismo, mientras que la vida sedentaria deteriora tu salud y te resta años de vida. Mantenerte activo, fuerte y flexible favorece tu salud y longevidad a largo plazo, haciéndote más resiliente a enfermedades y disciplinado ante los vicios de la pasividad tóxica. Más allá de la apariencia física, invertir tiempo y energía en ejercitarte es invertir en tu vitalidad actual, mantenimiento energético y en una vejez más saludable.
27. **Desea poco y con sabiduría.** A menudo deseamos con tanta intensidad un objeto, un logro o una meta que nos obsesionamos con ella y nos frustramos cuando la realidad no se dobla ante nuestros antojos o cuando es algo inalcanzable o innecesario. Por eso, es mejor desear poco y relevante para una vida digna, aspirando a aquello que nos eleva y soltando lo que es banal o nos desgasta. Podemos crear riqueza y éxito en la medida en que no nos convirtamos en esclavos avariciosos; que nuestro esfuerzo sea un medio para la humanización y para compartir con responsabilidad y justicia social.
28. **Haz el bien sin mirar a quién.** En el camino de la vida abundan las oportunidades de hacer el bien, incluso a gente desconocida. Actuar con generosidad desinteresada cultiva empatía, construye confianza y siembra una cadena de acciones positivas que, muchas veces de forma invisible, regresa en forma de

bienestar colectivo y humanización del entorno. Más allá del reconocimiento o la recompensa, esto nos conecta con un sentido profundo de nuestro sentido social y gregario, nos recuerda que las pequeñas acciones son señales de civilidad y amor, y pueden tener un impacto significativo en la vida de otros.

29. **Habita el ahora con atención.** El pasado ya no existe y el futuro aún no es, de modo que el presente es el único momento y espacio donde podemos tomar acción y transformar la realidad. Vivir distraído, extrañando el pasado o anhelando el porvenir, es desperdiciar tu tiempo y tu existencia. Vive y disfruta el maravilloso aquí y ahora. No desperdicies la vida que tienes ante ti.
30. **Haz una limpieza emocional periódica.** Las emociones no resueltas son como agua estancada que se pudre y te intoxica. Por eso, la limpieza y el fluir interior son una forma de higiene psicológica en la que sueltas resentimientos, depuras sentimientos densos o tóxicos, perdonas, pides perdón, agradeces, ayudas y reparas. En síntesis, es como «darse un baño interior» y vaciarse, para volver a llenar nuestro interior con lo que realmente importa, integrando lo vivido y aprendido.
31. **Usa el poder positivamente.** El poder auténtico emana del deseo de influir y de construir el bien, no del deseo de mandar, sobajar o dominar. Influir con afecto, buen ejemplo y solidaridad genera confianza, construye valor compartido y se convierte en bien común para las personas, las organizaciones y la sociedad. El LIDERAZGO DAISUGI propone un ejercicio del poder a partir de la autoridad moral —no de la jerarquía— y del protagonismo vital que todos debemos ejercer para ser plenos. El poder que transforma es el que se ejerce con amor, sentido y simpatía con mis semejantes. Poder de hacer y autoridad de ejemplificar.
32. **Aquilata tus pensamientos.** Tu vida, tu comportamiento y tus emociones son el reflejo de tus pensamientos. Pensar no es un acto neutro: es una fuerza que orienta decisiones, interpreta la realidad y moldea hábitos. Por eso, pensar con intención es, en el fondo, sembrar destino. Implica observar tus ideas, cuestionarlas, depurarlas y elegir aquellas que te engrande-

- cen en lugar de limitarte, y que se orientan en valores y propósitos trascendentes. Al elevar la calidad de tus pensamientos, ordenas tu mundo interior y, con ello, transformas la manera en que actúas, te relacionas y respondes a la vida.
33. **Sé causa, no solo efecto.** Ejercer un liderazgo protagónico y transformador significa dejar el asiento del copiloto en la vida y tomar las riendas de nuestra existencia. Se trata de no esperar a que las cosas sucedan, de reaccionar menos y de accionar más. En otras palabras, hay que ser autores de nuestra propia historia o, como dijo Amado Nervo: «Arquitectos de nuestro propio destino». Sin liderazgo no hay plenitud.
34. **Cuestiona tus creencias.** No todo lo aprendido construye. Muchas veces damos por ciertas ideas, creencias y presunciones que han perdido vigencia o son limitantes y superfluas; por eso, cada tanto hay que revisar, resignificar, reescribir y renovar aquello que hemos asumido como dogma en nuestra vida. Volvamos a lo esencial: es de sabios cambiar de opinión y nuestra obligación es cuestionar nuestras creencias a la luz de lo valioso y trascendente para humanizar el mundo.
35. **Vive con sencillez.** Como ya he comentado, la riqueza no es para acumularse de forma egoísta, sino para compartirse. Por eso, evita vicios de la conducta como la ostentación, la jactancia, el egocentrismo, la vanidad y el lucimiento personal. A menos acumulación, mayor esencia. Viajar livianos nos permite llegar más lejos. Ser sencillo es una perfección del carácter y un acto de solidaridad.
36. **Honra y entiende a los opuestos.** Alegrías y tristezas, salud y enfermedad, éxitos y fracasos: la vida es totalidad, no fragmentos. No esperes que tu camino sea miel sobre hojuelas todo el tiempo; acepta que, así como hay días despejados, también habrá lluvias y hasta diluvios... pero, inexorablemente, el sol volverá a salir. Ser realista, objetivo, positivo y resiliente son mandatos de sabiduría e inteligencia emocional.
37. **Asume la incertidumbre de la vida.** Siendo honestos y maduros, gran parte de las variables de la vida están fuera de nuestro control. Aceptar que no podemos controlar todo reduce la ansiedad y ayuda a cultivar el sano desapego y el buen en-

foque en lo probable. Estamos en constante transformación; abrazar el cambio nos libera del miedo. La fe —no ingenua, sino consciente y positiva— permite caminar sin parálisis; la incertidumbre no es enemiga: es maestra y forma de vida.

38. **Cuida tu salud mental.** Poca gente está exenta de sufrir neurosis, fobias, compulsiones, adicciones y trastornos de la personalidad que afectan nuestro día a día, nuestras relaciones con los demás y nuestra visión de nosotros mismos (incluyendo la autoestima). Además del trabajo que realizas con este libro, no descartes regalarte algunas sesiones de *coaching*, *mentoring*, consultoría o acudir a sesiones psicológicas con un profesional de la salud mental para entender bloqueos, ampliar perspectivas, ubicarte en la vida o identificar vicios arraigados. Hacerlo no es signo de debilidad, enfermedad o locura, sino un acto de amor propio que redundará en mayor estabilidad, autorregulación emocional y en una dicha más sostenible. Invierte en ti; tu vida es la mejor inversión con altos beneficios.
39. **Aprende a leer el tiempo.** Como señalé en el capítulo 2, aprender a identificar el *kairós* y entender el *krónos* evita frustraciones innecesarias y nos permite ser más efectivos. Hay que actuar cuando el alma está lista, no solo cuando el reloj lo indica. Desarrollar la paciencia y actuar en el momento idóneo es una habilidad que se perfecciona con el tiempo. Debemos entender el tiempo como una variable de eficiencia y desarrollo personal que juegue a nuestro favor.
40. **Hazte uno con la naturaleza.** El ser humano no es una isla. Vivir en sintonía con la Tierra y el entorno es recordar de dónde venimos, dónde estamos y cómo queremos vivir. Cuidar el planeta, servir a otros y participar en actividades comunitarias fortalece el sentido de pertenencia, entusiasmo y trascendencia. Como el silvicultor *daisugi*, corrige con intención, espera con disciplina y confía en el proceso, disfrutando el ciprés del entorno y del devenir de la vida.

Conclusión

Las cuarenta prácticas aportan consideraciones, herramientas y caminos que deben profundizarse y vivirse de manera personal. Cada una de ellas es una puerta que suma para alcanzar la plenitud; no hay recetas definitivas ni garantías absolutas, pero sí caminos y acciones posibles. El MODELO DAISUGI nos inspira a vivir con firmeza y belleza, a crecer sin quebrarnos y a dar sombra generosa a los demás. Vivir plenamente es elegir, a cada instante, habitar la vida con alma y en el propósito elegido.

Sería soberbio, y una necedad de mi parte, afirmar que este libro es la panacea o el manual del deber ser; de ninguna manera es así. Se trata, más bien, de una aportación intelectual honesta y directa que busca ayudar a quienes se interesan en estos temas y en su superación personal. Esta obra nace —como he reiterado— de mi vocación como pareja, padre, empleado, empresario, asesor empresarial, maestro, alumno y *coach*, y su objetivo es sumar en pos de un bien mayor y de la mejor versión de los lectores. Es, en todo caso, un menú: cada uno decide qué toma, cómo hacerlo y qué necesita.

Dicen por ahí que «los tiempos del Señor son perfectos». Nadie mejor que tú sabe dónde te duele o dónde te aprieta el zapato; en otras palabras, casi todos sabemos «de qué pie cojeamos» y qué debemos mejorar. Al final, estamos replanteando ideas que se han abordado de muchas formas, tanto en la teoría como en investigaciones, aspecto que profundizaremos en el capítulo «Pinceladas de sabiduría». Esta es, pues, mi modesta contribución a ese saber: sumar conocimiento y ofrecer opciones para distintas formas de vida que recomendamos. Vivir bien y eficientemente nuestra existencia es todo un reto.

CAPÍTULO 6

Pinceladas de sabiduría sobre la plenitud



Kanji japonés de la palabra *sabiduría*.

*Solo reconociendo quién y qué eres
puedes entrar en la plenitud de la vida.*

Oprah Winfrey

*Cuando un mismo principio
—«vivimos para ser plenos»— se repite
desde diferentes voces, regiones, tiempos,
personas y visiones, estamos ante algo
relevante, imperecedero y profundo.*

EL MODELO DAISUGI OFRECE UNA metáfora poderosa para comprender la plenitud y la autorrealización humanas: así como el ciprés japonés requiere podas conscientes y periódicas para dar estabilidad al tronco, asegurar la profundidad en sus raíces y producir madera recta y noble, del mismo modo el ser humano necesita cultivar autenticidad, sentido, disciplina interior y vínculos significativos para alcanzar su mejor versión.

Este capítulo reúne aportaciones de autores clásicos y contemporáneos de la filosofía, la psicología y la psiquiatría, así como reflexiones provenientes de diversas corrientes religiosas en torno al tema de la plenitud y la autorrealización como una obligación, propósito y responsabilidad en la vida de las personas. El objetivo es articular y fundamentar una visión unificada de la relación entre el desarrollo humano y la plenitud como principio personal irrenunciable.

Como en los otros libros de esta colección, «Pinceladas de sabiduría» se refiere a un compendio de ideas, nociones y perspectivas que se originan en fuentes distintas a las de un servidor, enriqueciendo y dando profundidad al tema. Leer este capítulo es como ir a una galería de arte o a una exposición: a golpe de vista, vemos una pintura completa; pero, si nos acercamos con curiosidad e interés, observaremos en detalle que dicha obra es la suma de diversos elementos, como trazos, fondos, pinceladas, matices y claroscuros que, en algunos casos, enmarcan y, en otros, complementan un elemento central.

Al final, el buen observador integra y otorga sentido al conjunto; el propósito es que puedas armar tu propio lienzo con tu buen juicio, tus conocimientos y tu deseo personal. En mi caso, busco resignificar lo escrito, enriqueciendo los conceptos y dándoles mayor profundidad y perspectiva. Estos postulados y autores se

presentan de manera enunciativa, mas no limitativa; tú, estimado lector, puedes ampliar y ajustar lo aquí expuesto. Al final, la profundidad vendrá de tu buen juicio y curiosidad intelectual.

A continuación, te presento reflexiones profundas, claras y comparativas sobre el sentido humanista de la plenitud, desde la perspectiva de las tradiciones religiosas cristiana, judía, islámica y budista.

La plenitud en algunas religiones: síntesis humanista transversal

Además de las consideraciones de la filosofía y la psicología humanista que abordaremos más adelante, en mi curiosidad e interés por conocer referencias sobre la plenitud en distintas creencias espirituales, me apoyé en ChatGPT para generar algunas reflexiones sobre los distintos enfoques de cuatro grandes doctrinas religiosas —practicadas por más de 5000 millones de creyentes, entre los cuales me incluyo— en torno a la plenitud personal. Lo anterior, considerando que existen más de 3000 religiones —entre mayoritarias, ancestrales y nuevos movimientos religiosos, con sus variantes y subdivisiones, algunas indígenas y otras sincréticas— y dando por sentado que la mayoría de ellas tienen como objetivos acercar a sus seguidores a Dios y brindar un sentido de propósito más amplio a la existencia humana, dentro de una realidad trascendente. De igual forma, estas religiones consideran la existencia de una divinidad, incorporan valores éticos, ritos y ceremonias —así como textos sagrados—; crean comunidades y establecen una visión antropológica, teológica y filosófica concreta.

A pesar de sus diferencias doctrinales, las cuatro tradiciones religiosas que aquí abordaré coinciden en que:

1. La persona posee dignidad, valor y propósito en sí misma.
2. La plenitud no es individualista, sino que surge en relación con otros.
3. La libertad debe unirse a la responsabilidad, la ética y la disciplina.

4. La compasión, la justicia y el amor son vías privilegiadas de realización y plenitud.
5. La vida plena no es un estado estático que se conquista acatando dogmas y cumpliendo prácticas concretas, sino un camino continuo de crecimiento interior en relación con tus semejantes y en congruencia con tus valores centrales.

Entrando en materia, algunas reflexiones puntuales son:

I. Tradición cristiana: la plenitud como amor, dignidad y vocación



► **Reflexión 1.** La plenitud nace de saberse amado y llamado. Para el cristianismo, el ser humano posee una dignidad infinita porque fue creado «a imagen y semejanza de Dios». La plenitud surge cuando la persona reconoce que su vida tiene valor, sentido y una vocación única.

► **Reflexión 2.** Amar al otro es realización humana. Jesús planteó que el mandamiento central es el amor: amar a Dios y al prójimo como a uno mismo. Desde esta visión, la plenitud no es un logro individualista, sino una capacidad de relación, donación y servicio.

► **Reflexión 3.** La vida plena es coherencia entre fe, acción y propósito. La plenitud cristiana se alcanza cuando la persona vive de acuerdo con sus valores, practica la compasión y participa en la construcción del bien común.

II. Tradición judía: la plenitud como responsabilidad, justicia y misión personal



► **Reflexión 1.** El ser humano es socio de Dios en la creación. En el judaísmo, la plenitud surge cuando la persona participa activamente en mejorar el mundo (*Tikkun Olam*). Cada acto ético repara una parte del tejido humano.

► **Reflexión 2.** La libertad es la esencia de la dignidad. Después del Éxodo, el sentido de vida judío se basa en usar la libertad para elegir el bien, construir justicia y desarrollar sabiduría.

► **Reflexión 3.** La vida plena es un pacto entre la persona y su responsabilidad moral. El judaísmo enseña que cada individuo tiene un camino (*derej*) que recorrer. La plenitud implica caminar con rectitud, gratitud y un sentido íntimo de misión.

III. Tradición islámica: la plenitud como armonía, sumisión y justicia



► **Reflexión 1.** La plenitud nace de vivir en armonía con la voluntad divina. En el Islam, el ser humano encuentra sentido cuando entrega su vida a Dios (Alá) de manera voluntaria, confiada y consciente.

► **Reflexión 2.** La justicia es un camino hacia la autorrealización. El Islam enseña que la plenitud humana exige equidad, responsabilidad y cuidado mutuo. Una vida que no promueve la justicia no puede considerarse plena.

► **Reflexión 3.** La excelencia (*ihsan*) es la meta de la vida espiritual. Es hacer todo acto «como si Dios te viera»: con honestidad, belleza y rectitud interior. Esta búsqueda de refinamiento moral se alinea con el crecimiento recto del árbol *daisugi*.

IV. Tradición budista: la plenitud como despertar, compasión y libertad interior



► **Reflexión 1.** La plenitud es despertar a la verdadera naturaleza de la mente. El budismo sostiene que el sufrimiento nace del apego y de la ignorancia fundamental; es decir, de no saber quiénes somos. La plenitud surge cuando la persona desarrolla atención plena, cultiva la sabiduría y halla la ecuanimidad siendo libre de parcialidad, apego y aversión.

► **Reflexión 2.** La generosidad es la forma más elevada de realización. El camino budista expresa que la plenitud no consiste en acumular, sino en liberar: soltar el egocentrismo, los deseos desordenados y la ilusión de que estamos separados de los demás y de la realidad externa. De este modo, a través de la compasión, el individuo busca beneficiar a todos los seres.

► **Reflexión 3.** La vida plena es equilibrio entre serenidad interior y acción correcta. El Óctuple Sendero enseña que el sentido de la vida se encuentra en vivir conscientemente, sin dañar a otros —conducta ética— y con disciplina mental suave, pero constante, como el cuidado del árbol *daisugi*.

Grandes pensadores humanistas: visiones del desarrollo humano y la plenitud

En esta sección, y como una digna acción de gratitud hacia ellos, he integrado las aportaciones de algunos de los autores clásicos y contemporáneos que han marcado mi formación personal y profesional en disciplinas como la psicología, la psiquiatría y la filosofía. Estas contribuciones articulan una visión unificada y coherente del desarrollo humano orientado a la plenitud, y nos ofrecen luces sobre el amplio e importante debate en torno al sentido y propósito de las personas en su proceso de desarrollo y realización. Al igual que en el punto anterior, este listado es enunciativo y no limitativo; en tus manos está ampliarlos, profundizarlos y documentarlos hasta alcanzar el resultado que consideres satisfactorio y necesario. No perdamos de vista que el aprendizaje es nutrición espiritual para el autodesarrollo.

Carl Rogers

En *El proceso de convertirse en persona*, el psicólogo Carl Rogers afirma que toda persona posee una «tendencia actualizante»; es decir, una fuerza interior que la impulsa al crecimiento y a la autenticidad. Su propuesta de la persona plenamente funcional —abierta a la experiencia, congruente y capaz de autocomprenderse— encaja con la raíz del *daisugi*: lo que echa raíces profundas en la tierra para sostener la vida, aun en condiciones difíciles. La autenticidad rogeriana se convierte en el acto de podarse emocionalmente: dejar ir lo que no corresponde al yo verdadero.

- La plenitud nace cuando la persona vive con autenticidad, sin máscaras ni condicionamientos externos.

- La autorrealización es un proceso continuo de apertura a la experiencia y crecimiento interior.
- Las relaciones basadas en empatía, aceptación genuina y congruencia permiten que florezca lo mejor del ser humano.

Abraham Maslow

En sus títulos *Motivación y personalidad* y *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, el estadounidense Abraham Maslow desarrolla una jerarquía de necesidades que culmina en la autorrealización —la famosa y multicitada pirámide de necesidades que sirve de inspiración para nuestro TRIÁNGULO DE LA PLENITUD—. Para Maslow, la plenitud implica vivir desde la creatividad, la ética y el propósito. Sus «momentos cumbre» representan los instantes en los que la conciencia humana se eleva. En el lenguaje del MODELO DAISUGI, estos instantes son equivalentes a los brotes nuevos del árbol: señales del crecimiento dirigido, consciente y eficaz.

- La realización personal surge tras haber satisfecho las necesidades básicas y ascender hacia valores más altos.
- La creatividad y la ética son expresiones naturales de la persona autorrealizada.
- Los momentos cumbre muestran destellos de la mayor plenitud espiritual y psicológica.

Alfonso Siliceo y David Casares

En *Planeación de vida y carrera*, los mexicanos David Casares y Alfonso Siliceo aportan al desarrollo humano y al liderazgo organizacional, al destacar la vitalidad como energía física, emocional y espiritual puesta al servicio del propósito. Su visión coincide con el tronco madre del *daisugi*, que crece fuerte para sostener múltiples ramas rectas. La plenitud, en su perspectiva, requiere una ética viva, de disciplina, compromiso y servicio.

- La vitalidad personal es energía física, emocional y espiritual al servicio del propósito.

- La ética diaria es la base de una vida con sentido y la vivencia de un liderazgo auténtico.
- La disciplina interior fortalece el carácter y permite actuar con integridad y firmeza.

Juan Lafarga

En sus obras *Desarrollo humano. Psicología del bienestar y Desarrollo del potencial humano*, el psicólogo mexicano profundiza en la responsabilidad personal, la integración moral y el sentido de la vida. Plantea que la plenitud emerge cuando se alinean lo que somos, lo que queremos ser y lo que hacemos, coincidiendo con las ramas *daisugi*: crecimiento coherente, limpio y orientado hacia la luz.

- La plenitud se logra cuando la identidad, la intención y la acción se alinean plenamente.
- La responsabilidad personal es un eje central del desarrollo humano.
- La integración emocional y moral representa el núcleo de una vida humanizada.

Martin Seligman

Conocido también como el padre de la psicología positiva, en su libro *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* propone el modelo PERMA (acrónimo en inglés de emociones positivas, compromiso, relaciones, propósito y logros) como base del florecimiento humano. En estos tiempos de constante distracción digital y emocional, Seligman aporta herramientas para cultivar raíces sólidas mediante el propósito. Su enfoque es una invitación a contrarrestar el hedonismo a corto plazo a través de la consecución de metas profundas y relevantes.

- El florecimiento humano surge al integrar emociones positivas, compromiso, relaciones, propósito y logros.
- La plenitud auténtica se construye sobre fortalezas del carácter y hábitos saludables.
- El propósito profundo da estabilidad frente a la dispersión digital.

Mihaly Csikszentmihalyi

En su libro *Fluir: una psicología de la felicidad*, el húngaro-estadounidense Csikszentmihalyi introduce el concepto *flow*, un estado psicológico donde la atención, el desafío y el propósito se alinean, dando como resultado una experiencia óptima y una agradable inmersión total en una cierta actividad. En el bosque *daisugi*, este estado representa el flujo de savia que nutre y da vida: atención sostenida, concentración y disfrute pleno del proceso. Es un antídoto frente al ruido digital y a la competencia social contemporánea.

- La experiencia del *flow* permite vivir plenamente enfocado, disfrutando el proceso mismo de vivir.
- La atención consciente es un antídoto contra el ruido constante del mundo moderno.
- El *flow* funciona como la savia interna que nutre el crecimiento personal y la creatividad.

Jonathan Haidt

Este psicólogo social estadounidense estudió la moralidad, la virtud y la construcción de comunidades saludables en los libros *La hipótesis de la felicidad* y *La mente de los justos*. Frente a la polarización y el utilitarismo actual, Haidt sostiene que la plenitud requiere virtud, cooperación y trascendencia moral. En nuestra metáfora *daisugi*, este autor delinea el bosque que se sostiene colectivamente.

- La virtud moral y el carácter son cimientos indispensables de una vida plena.
- Las comunidades saludables sostienen el bienestar emocional y social del individuo.
- La trascendencia moral permite actuar con integridad, incluso en tiempos de confusión como los actuales, tan llenos de protagonismos autoritarios e irracionales.

Daniel H. Pink

En su libro *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*, el escritor estadounidense redefine la motivación humana a través de tres pilares: autonomía, maestría y propósito. Sus hallazgos permiten comprender qué impulsa a un protagonista DAISUGI a actuar desde su centro, guiado no por recompensas externas de corto plazo, sino por una intención profunda y consciente del quehacer mismo.

- La motivación plena proviene de la autonomía, la mejora continua y el propósito profundo.
- El sentido interior es más poderoso que cualquier incentivo externo.
- Trabajar con propósito transforma al individuo en protagonista consciente de su vida.

Brené Brown

La académica propone la vulnerabilidad como camino hacia la autenticidad y la conexión humana en libros como *The Gifts of Imperfection*, *Daring Greatly* y *Atlas of the Heart*. En un mundo de máscaras digitales, Brown enseña que la plenitud requiere coraje y transparencia emocional. Sus ideas son equivalentes a la sombra nutritiva del bosque *daisugi*: un espacio seguro para mostrarse y relacionarse.

- La vulnerabilidad es el puente hacia la conexión humana auténtica.
- El coraje emocional permite construir vínculos honestos y profundos.
- La plenitud exige mostrarse tal como uno es, sin máscaras ni defensas.

Tal Ben-Shahar

Profesor estadounidense que en su libro *La búsqueda de la felicidad* integra ciencia y humanismo, afirmando que la plenitud surge tanto de la aceptación de la imperfección como del aprendizaje continuo. Su propuesta se alinea con el proceso constante

de poda *daisugi*: cada corte es una intención de mejora, no un signo de fracaso.

- La felicidad plena exige aceptar la imperfección humana.
- El aprendizaje continuo fortalece el carácter y la resiliencia.
- Cada error o dificultad forma parte del proceso de poda interna que permite crecer.

Viktor Frankl

En su famosísimo libro *El hombre en busca de sentido*, escrito desde la experiencia de vivir en un campo de concentración nazi, el neurólogo austriaco insiste en el hecho de que la búsqueda de sentido es el motor fundamental de la existencia humana. Su técnica, la logoterapia, enseña que la libertad interior es irrenunciable. En el *daisugi*, las ideas de Frankl representan el tronco madre: firme, resiliente y orientado a la trascendencia, con un propósito por cumplir.

- La búsqueda de sentido es el motor fundamental del ser humano.
- La libertad interior permanece, incluso en las circunstancias más extremas.
- La plenitud se alcanza al encontrar un propósito que dé dirección a la vida.

Zygmunt Bauman

Sociólogo y filósofo polaco-británico que, con títulos de su «serie líquida» —*Modernidad líquida*, *Amor líquido* y *Vida líquida*, entre otros— describe la modernidad como una época marcada por la velocidad, la volatilidad y la fragilidad de los vínculos: todo cambia rápidamente, nada permanece y la identidad se vuelve un proyecto inestable (líquido). En este contexto, la plenitud se torna difícil porque los cimientos psicológicos y sociales están debilitados.

- La solidez interior es indispensable en una época líquida e inestable.

- Los vínculos profundos y estables son necesarios para sostener la vida plena.
- La libertad sin responsabilidad carece de sentido y destruye la autorrealización.

Enrique Rojas

El médico español, autor de libros como *El hombre light* y *La conquista de la voluntad*, propone que la felicidad y la plenitud se sostienen en cuatro pilares: madurez afectiva, proyecto de vida, equilibrio emocional y capacidad de amar. Para Rojas, la plenitud no es un accidente, sino la consecuencia de una arquitectura interior bien construida; argumenta que el ser humano contemporáneo se enfrenta a una crisis de identidad provocada por el relativismo, el hedonismo y la cultura del vacío. Por ello, sostiene que la plenitud exige desarrollar la voluntad, fortalecer los valores y cultivar la inteligencia emocional.

- La plenitud se construye desde un proyecto de vida firme y coherente.
- La madurez afectiva exige superar la tendencia al hedonismo superficial.
- La voluntad entrenada es la fuerza que permite alcanzar la mejor versión personal.

Me gustaría dejar bosquejado que existen otros caminos en la literatura contemporánea y en el pensamiento actual sobre el desarrollo humano, así como nuevas voces que emergen y amplían la comprensión de la plenitud desde enfoques existenciales, filosóficos, literarios y prácticos.

Byung-Chul Han, en obras como *La sociedad del cansancio*, por ejemplo, advierte que la hiperexigencia y el exceso de positividad generan agotamiento existencial, alejando al individuo de una vida plena y reflexiva. Por su parte, Yuval Noah Harari, en *Sapiens* y *Homo Deus*, invita a cuestionar el sentido del progreso y plantea que la felicidad no depende únicamente del desarrollo material, sino de la comprensión profunda de la conciencia y el propósito humano.

Greg McKeown, en *Esencialismo*, propone que la plenitud se alcanza al enfocarse en lo verdaderamente importante, eliminando lo superfluo para vivir con claridad y dirección. Robin Sharma, en *El club de las 5 de la mañana*, resalta la disciplina personal y los hábitos como pilares del crecimiento integral. Finalmente, Mark Manson, en *El sutil arte de que te importe un caraj**, introduce una visión contracultural donde la plenitud surge al aceptar los límites, elegir conscientemente las preocupaciones y asumir la responsabilidad personal.

En conjunto, estos autores actuales coinciden en que la plenitud no se encuentra en la acumulación ni en la inercia del éxito superficial, sino en la capacidad de discernir, simplificar, cuestionar y actuar con conciencia en un mundo cada vez más complejo.

Síntesis humanista final

A pesar de sus distintos enfoques y circunstancias, los postulados de estos autores convergen en siete aspectos fundamentales:

1. **La persona como centro del desarrollo:** todos coinciden en que el crecimiento emerge del interior de la persona y no solo de influencias externas.
2. **La autorrealización como proceso dinámico:** ninguno la concibe como una meta fija, sino como un camino continuo hacia el desarrollo pleno.
3. **La importancia de un ambiente facilitador:** desde el clima emocional hasta las condiciones básicas, el entorno es clave para el florecimiento humano.
4. **La integración de dimensiones múltiples:** se destaca explícitamente la armonía entre la razón, la emoción, la conducta y los valores vividos y profesados.
5. **Ética, propósito y sentido:** los autores reconocen que la plenitud implica vivir conforme a principios significativos y orientándose a metas que superen el beneficio personal.

6. Vitalidad y funcionamiento óptimo: la plenitud implica energía, creatividad, salud, autenticidad y un sentido profundo de bienestar.
7. Por último, **el medio social, cultural e ideológico actual se considera un elemento perturbador** que dificulta el desarrollo hacia la plenitud por características inherentes como la superficialidad, el materialismo pragmático, el utilitarismo, el consumismo y el vacío existencial.

La síntesis humanista revela que la plenitud no es un lujo, sino una responsabilidad profunda de cada persona frente a su propósito esencial e irrenunciable. Además, es parte de la dignidad humana como un derecho, pero también como una obligación; entonces, todos los seres humanos tenemos el privilegio y la responsabilidad ética de convertirnos en nuestra mejor versión.

Desde la perspectiva del MODELO DAISUGI, la plenitud implica raíces profundas de identidad y sentido; un tronco firme de disciplina, voluntad y ética; y ramas rectas de acción coherente y vínculos saludables. Ser un protagonista consciente significa cultivar ese crecimiento interior de manera intencional, paciente, sabia y metódica, haciendo PODAS constantes e inteligentes.

La metáfora *daisugi*: ejemplos narrativos

I. Raíces profundas en tiempos de tormenta digital y perturbación social, política y económica

Así como el ciprés *daisugi* desarrolla raíces que se hunden profundamente en la tierra para resistir las tormentas digitales y del entorno, la persona del siglo XXI necesita cultivar raíces internas como la atención, la fortaleza, el sentido y el enfoque. En un mundo saturado de notificaciones, estímulos y distracciones, nuestra raíz debe ser la capacidad de concentrarnos en lo esencial.

II. Las ramas crecen rectas, aunque el entorno sea caótico

En el bosque *daisugi*, el tronco madre —con la ayuda invaluable y necesaria del silvicultor— guía el crecimiento de las ramas que

se desarrollan rectas y fuertes. En la vida humana, esas ramas son los hábitos, los valores y las relaciones que pueden crecer con firmeza —incluso en un entorno social polarizado o superficial— cuando se cultivan la vulnerabilidad, la virtud, el diálogo y el propósito moral. También el saber pedir y recibir ayuda de profesionales bien entrenados y comprometidos es esencial para el crecimiento óptimo.

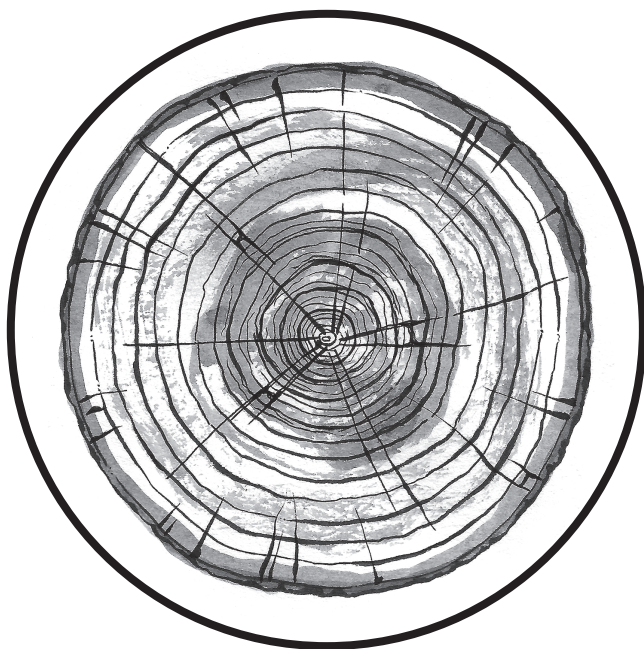
III. El bosque que se multiplica y da sombra a otros

El *daisugi* no solo produce madera de alta calidad: crea un bosque que multiplica la vida y brinda sombra y una mejor ambientación a otros. De manera análoga, el liderazgo protagónico del MODELO DAISUGI nos invita a vivir no solo para nosotros mismos, sino generando bienestar para otros (equipos, familias y comunidades). La plenitud se convierte así en un fenómeno relacional que se expande hacia afuera, como un bosque que ofrece sombra, oxígeno y belleza a su entorno.

El protagonista consciente del MODELO DAISUGI es la síntesis viva de estas aportaciones: una persona que desarrolla raíces profundas —autenticidad, sentido y vitalidad—, un tronco firme —ética, propósito y motivación interna— y ramas rectas —hábitos, relaciones y acciones coherentes—. Su vida se convierte en un bosque que brinda sombra, guía y ejemplo a otros. Esta integración muestra que la plenitud no es un destino, sino un proceso de cultivo continuo, y el que más gana es el que lo logra.

CAPÍTULO 7

Ensancharse y crecer: condiciones indispensables para la plenitud



*Para alcanzar tu potencial debes crecer.
Y para crecer, debes tener una clara
intención al respecto.*

John C. Maxwell

*Como sucede en el ciprés daisugi y en las personas,
el proceso de la plenitud consiste en crecer y
expandirse en el interior, alimentándose de
éxitos, fracasos, sinsabores y riquezas; solo así
nos fortalecemos, cobramos tamaño y presencia
con sentido, equilibrio y propósito, y alcanzamos
nuestra mejor versión, que es nuestro legado.*

EL CRECIMIENTO SANO, TANTO en la naturaleza como en la vida humana, no es espontáneo ni caótico: está, en gran medida, predeterminado por una base genética y se manifiesta de forma estructural, natural y orgánica. Por eso, en el proceso vital y en la salud, es esencial crecer hacia arriba, pero también ensancharse horizontalmente de manera adecuada, abarcar más con solidez e irradiar ese desarrollo y nueva magnitud.

En nuestro MODELO DAISUGI para la plenitud, sostenemos que toda persona que aspira a su mejor versión necesita desarrollar una arquitectura interna clara, tan precisa como la que el silvicultor aplica y logra en el ciprés japonés. Esta arquitectura se expresa, en el plano humano, a través de dos grandes sistemas complementarios: el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD y el sistema transformacional PODAR. Ambos operan como principios que aportan robustez, dirección y sostenibilidad a la esencia y a la tendencia natural de la persona. Además, permiten crecer sin fracturarse, avanzar sin perder sentido y perdurar sin agotarse —sin pausa, pero sin prisa—, con la templanza de saber que se está haciendo lo correcto y que, en consecuencia, los resultados llegan.

El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD: tronco estructural del crecimiento humano

Así como el ciprés *daisugi* desarrolla un tronco madre fuerte y estable antes de que tenga lugar el crecimiento vertical de sus brotes, la persona necesita una estructura central que distribuya energía, sentido y coherencia a todas las áreas de su vida. Ese tronco, en nuestro modelo, es el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, conformado por cinco niveles y tres aristas que son inseparables:

FIGURA 8. TRIÁNGULO DE LA PLENITUD: NIVELES Y ARISTAS



Bien ser y estar personal: la raíz de la robustez

En el ciprés, las raíces profundas garantizan estabilidad, nutrición y permanencia; en la persona, el bienestar personal cumple la misma función. Aquí se construye la robustez emocional, ética y espiritual. Con el paso del tiempo, de forma consciente o inconsciente, integramos los conceptos sociales, valores y estilos de vida para generar nuestra identidad y forma de ser, pensar y actuar, desde la personalidad integrada.

- **Ejemplo *daisugi*:** antes de crecer en altura, el árbol invierte décadas en ensanchar sus raíces y en fortalecer sus ramificaciones subterráneas invisibles.
- **Ejemplo humano:** antes de aspirar a responsabilidades mayores, la persona fortalece su salud emocional, su identidad, sus valores y su autoconocimiento.

Sin el *bien ser y estar*, el crecimiento es frágil y aparente. Alcanzarlo no es comodidad, sino equilibrio interno, capacidad de autorregulación y reconocimiento de nuestra dignidad personal.

Éxito funcional y relacional: el crecimiento visible

El segundo nivel representa la altura del árbol; es decir, lo que los demás pueden observar. En el ciprés, son los brotes rectos y vigorosos, casi perfectos; en la persona, es su desempeño personal, familiar y profesional, así como el ejercicio de su liderazgo protagónico y su capacidad de construir relaciones sanas y duraderas.

- **Ejemplo *daisugi*:** brotes verticales que crecen rectos, ordenados y útiles, sin debilitar al tronco madre.
- **Ejemplo humano:** la persona asume nuevos roles, lidera equipos, toma decisiones, acepta compromisos y crea impacto sin perder coherencia ni equilibrio interno.

Entendido desde el MODELO DAISUGI, el éxito no es acumulación acelerada, sino crecimiento funcional alineado con el bienestar, con resultados tangibles, metas logradas, desafíos y problemas que la vida nos presenta superados y el alcance de momentos deseados y soñados en la propia vida.

Riqueza con sentido: la perpetuidad del sistema

El tercer nivel representa la capacidad de generar, adquirir y sostener valor en el tiempo. El ciprés *daisugi* puede producir madera de alta calidad durante siglos sin destruirse. De igual forma, la persona plena genera riqueza —económica, social, cultural o humana— sin agotarse ni traicionarse, lo que contribuye a su autoestima, confort y le da el poder de compartir con su entorno y seres queridos.

- **Ejemplo *daisugi*:** el árbol se multiplica a través de brotes aprovechables, conservando su integridad.
- **Ejemplo humano:** la persona crea patrimonio, legado, conocimiento y bienestar compartido, dejando huella más allá de su presencia inmediata.

La plenitud se alcanza cuando estos tres vértices están equilibrados y conectados. Si uno crece sin los otros y sin el compartir, el sistema se descompensa.

Felicidad con conciencia y gratitud

El cuarto nivel en el ciprés, como ser viviente, se manifiesta como un estado de felicidad inherente al mantenerse de manera sana e integral, en armonía con su entorno, con la capacidad de albergar y dar vida, en equilibrio con este.

- **Ejemplo *daisugi*:** en su interacción generosa con el entorno, el árbol participa en el proceso de dar y recibir con su medio circundante, acogiendo vida, dando sombra y contribuyendo, desde su inmovilidad permanente, a generar aire puro, contención de la tierra y refugio para otros seres; así fortalece su entorno y sentido de vida: recibiendo y dando.
- **Ejemplo humano:** la persona feliz irradia energía positiva, paciencia y ánimo a su entorno; una sonrisa, un gesto amable, un estado de armonía y un acto generoso —no esperado y espontáneo—, hablan de la dicha de saber y ser para sí mismo y para los demás en esa interacción nutriente que es ser felices por cumplir y alcanzar, logrando momentos de sosiego, paz y tregua interior.

La plenitud como estilo de vida y proceso integral

El quinto y último nivel —el más deseado—, en el caso del ciprés y de las personas, es un estado y proceso de vida pleno, permanente y ascendente, que constituye el sentido de nuestra existencia. Integra los momentos altos y bajos, reconociendo que la vida es tránsito y mutación permanente en la persona consciente del tiempo y sus circunstancias. En el ciprés, es devenir y permanencia continua; en ambos casos, implica dar y recibir, fluyendo en la construcción de nuestra mejor versión y propósito de existencia.

- **Ejemplo *daisugi* y humano:** la plenitud se alcanza cuando la persona y el árbol incorporan de manera permanente, en su existencia, su mejor versión, con productividad

y salud. En la persona, esto incluye una actitud positiva y realista, así como la valoración de nuestra identidad y unicidad, fruto del conocimiento que surge de comprender la vida personal y su responsabilidad social hacia los otros, integrando el *bien estar*, el ser, el éxito, la riqueza compartida y la felicidad, y alcanzando sus propósitos vitales como ser humano integral. En el ciprés *daisugi*, es alcanzar su máximo potencial productivo, altura y volumen; tener presencia, raíces y brotes, logrando ser la mejor versión inherente a su especie.

La capacidad de ser, estar y dar nuestra mejor versión es un proceso con un propósito vital.

Ser, hacer y tener/compartir: las aristas del triángulo

La figura del TRIÁNGULO DE LA PLENITUD ofrece una metáfora visual poderosa de un proceso ascendente que culmina en una cúspide, identificada aquí con la plenitud. Ese ascenso no solo debe ejecutarse en sentido vertical, sino también horizontalmente, abarcando las tres dimensiones: el ser, el hacer y el tener/compartir, que en nuestro modelo equivalen a las tres aristas, lo que da unidad e integridad.

Si pensamos en el *bien ser y estar*, las tres dimensiones comprenden el sentirnos y estar bien, en aceptación con nuestro ser, con las actividades primordiales de nuestra vida —estudiar, trabajar, liderar, ser padre o madre, pareja, etc.— y con la obtención del sustento diario y la calidad de vida propia y de nuestros seres queridos. Si falta alguna de las tres dimensiones, el triángulo resultante es irregular, asimétrico, inestable y sin equilibrio.

Este sentido lo podemos ejemplificar en el éxito, que debe reflejarse paralelamente en lo que somos, lo que hacemos y lo que tenemos y compartimos con los demás. Si tenemos sin hacer, se cae en la pereza y el egoísmo; si somos, pero no tenemos, caemos en la frustración, la carencia o la ansiedad; si hacemos sin ser, es como si camináramos a ciegas y sin rumbo.

La riqueza, en el ser, habla de una personalidad abierta, optimista y generosa; en el hacer, se refleja en alguien productivo,

fértil, creativo, industrioso. La dimensión del tener y compartir se traduce en los frutos materiales, humanos o espirituales que acumulamos y debemos compartir con los demás. Por último, al contemplar la felicidad y la plenitud, para que estas sean durables y sostenibles, debemos procurar que los tres vértices del triángulo sean consistentes; en otras palabras, hay que aspirar a ser felices y plenos haciendo algo que nos autorrealice y que abone al bien común, para disfrutar y compartir de los frutos obtenidos.

PODAR: disciplina y enfoque que hacen posible la robustez

Si comparamos el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD con un tronco estructural, el sistema PODAR sería la técnica de poda y el desarrollo consciente que nos permite mantenernos sanos, fuertes, enfocados y funcionales a lo largo del tiempo. En la silvicultura *daisugi*, es el ejercicio cotidiano de eliminar los brotes no deseados y alentar los adecuados: una práctica experta; en la vida humana, deshacernos de nuestros vicios de carácter es una disciplina de conciencia y responsabilidad, y cultivar aquellos que suman a nuestro propósito.

Haciendo una aplicación práctica de lo visto en el capítulo 3, desde la perspectiva del silvicultor *daisugi*, los cinco componentes de PODAR implican también cinco acciones fundamentales que posibilitan la robustez:

P: Parar. Antes de intervenir, el silvicultor se detiene frente al árbol para entenderlo. Del mismo modo, la persona plena aprende a detenerse, a reflexionar y a leer su propio proceso y el resultado de sus logros y comportamientos.

Acción fundamental: para aspirar a la felicidad y a la plenitud, es necesario organizar tu ritmo de vida, administrar el nivel de estrés, buscar tu motivación real y tener coherencia entre lo que vives y lo que deseas alcanzar.

O: Observar y ordenar prioridades. Para evitar un desgaste inútil de recursos, movimientos improductivos o actos riesgosos, es necesario reconocer que no todos los brotes del ciprés deben crecer. De la misma manera, no todas las actividades o metas merecen nuestra energía y dedicación.

Acción fundamental: para ser vitales y eficaces, elige proyectos, relaciones y hábitos que te encaucen a la plenitud y aléjate de los que te debilitan o atentan contra tus valores centrales —en su sabiduría, San Pablo nos dice: «No enfrentes al pecado, ¡huye de él!»—; es decir, hay circunstancias que no vale la pena afrontar o vivir.

D: Decidir y desprenderse de lo innecesario. Podar es renunciar. El silvicultor, con el ojo entrenado y las herramientas adecuadas, elimina los brotes débiles o innecesarios del ciprés; la persona, con ayuda de un método o de especialistas, suelta las cargas emocionales que ya no aportan a su desarrollo, con base en su inteligencia y convicción, lo que fortalece su carácter y da impulso a su ser.

Acción fundamental: detectar y abandonar hábitos nocivos, narrativas de victimismo, creencias limitantes, excesos de control o relaciones disfuncionales o tóxicas.

A: Actuar alineados con el propósito. En la silvicultura, cada poda responde a una visión y a un objetivo superior: fortalecer el árbol. En nuestra vida, nuestras acciones conscientes deben estar alineadas a nuestros objetivos vitales y deben ser reconocidas y valoradas; así nos ensanchamos.

Acción fundamental: alinear las decisiones diarias con tus valores y generar hábitos esenciales que contribuyan a tus propósitos de vida y alimenten tu visión de largo plazo; hacer de la vida un proceso permanente de toma de conciencia con entusiasmo.

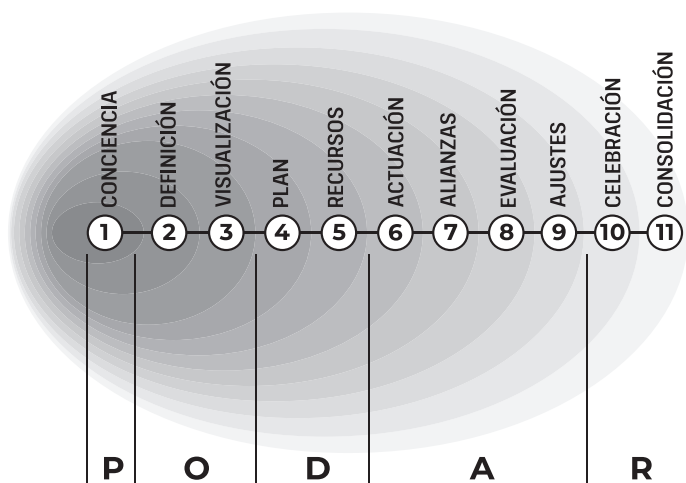
R: Repetir y renovar para crecer. Después de la poda, el árbol *daisugi* crece con mayor vigor y rapidez. En el ámbito humano, toda vez que ponemos freno a un comportamiento, a un hábito nocivo o nos deshacemos de una creencia limitante, damos un

vigoroso salto en nuestro propio desarrollo. Durante el proceso transformacional, la persona se cae y se levanta, avanza y enfoca su energía sabiamente y con madurez emocional, aprendiendo de sí misma de manera continua, y se alimenta de ese conocimiento y movimiento ascendente.

Acción fundamental: renovarse, aprender, actualizarse y volver a crecer con mayor claridad, eficacia y fuerza.

Para concluir con esta revisión del método PODAR, en la figura siguiente se observan los cinco componentes dentro de los once pasos de nuestro MODELO DE TRANSFORMACIÓN. Como se puede apreciar, ambas metodologías son compatibles, corren paralelas y se apoyan la una a la otra.

FIGURA 9. **PODAR Y EL PROCESO DE TRANSFORMACIÓN**



Robustez y crecimiento: la mejor versión como proceso continuo

El MODELO DAISUGI para la plenitud enseña que la mejor versión no es un estado fijo, sino un proceso sostenido de robustecimiento, crecimiento y renovación. El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD aporta la estructura, mientras que el sistema PODAR proporciona el método. La plenitud no se improvisa: se cultiva, se poda y se sostiene —como hemos visto de manera reiterativa, pero esencial en este libro—. Una persona que integra estos principios puede crecer sin perderse, prosperar sin vaciarse y trascender sin romper su esencia. Veamos, enseguida, una analogía rica en matices y reflexiones.

En su primer mes de vida, una persona alcanza en promedio 50 centímetros de estatura; su cuerpo apenas mide entre 12 y 15 centímetros de anchura en el torso y no pesa más de 5 kilogramos; ocupa poco espacio, depende de otros y su presencia es aún silenciosa. De manera semejante, en la silvicultura *daisugi*, el ciprés japonés, en su primer mes, apenas eleva un brote de 20 a 30 centímetros, cuyo tronco no supera el centímetro de diámetro y su peso aproximado es de 2 kilos: pequeño, flexible y lleno de promesa.

A los treinta años, la persona ha alcanzado su estatura definitiva —de 1.60 a 1.80 metros, en promedio— y su cuerpo se ha ensanchado, midiendo entre 45 y 60 centímetros de ancho en hombros, dependiendo del sexo, con un peso promedio ideal de 60 a 80 kilos —algo que, debido a los malos hábitos alimenticios y al sedentarismo, cada vez es más difícil de alcanzar—; en esta etapa, la persona ocupa un lugar, se sostiene con firmeza y resiste los vientos de la vida. El ciprés, a esa misma edad simbólica, mide entre 18 y 25 metros de altura, posee un tronco de 25 a 30 centímetros de diámetro y tiene un peso de varias toneladas, desde la raíz hasta el follaje: ya es fuerte, visible y confiable, aunque aún está en crecimiento.

Después de los cincuenta y hasta los setenta años, ambos revelan su verdadera presencia: la persona, si bien pudo haber perdido algunos centímetros de estatura física, ha ganado anchura interior —carácter, criterio, experiencia y profundidad—,

y su «tronco humano» es amplio, estable y respetado; el ciprés *daisugi*, a esa edad, alcanza entre 40 y 45 metros de altura, con un tronco que supera los 90 centímetros de diámetro, profundamente enraizado, capaz de sostener brotes y toneladas de peso durante generaciones.

Así, tanto el árbol como la persona nos enseñan que la plenitud no consiste solo en crecer hacia arriba, sino en ensancharse por y desde dentro, pues solo quien se vuelve sólido, ancho y profundo puede sostener su presencia y encarnar su mejor versión con legado y dignidad. Bajo la técnica *daisugi*, el ciprés japonés crece alto porque es robusto y perdura porque es bien podado. Respetto al MODELO DAISUGI que proponemos, la persona alcanza su plenitud cuando equilibra bienestar, éxito y riqueza, y aplica con disciplina el sistema PODAR para mantener su vida enfocada y eficiente, de acuerdo con sus circunstancias y propósitos.

El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, como estructura y propósito, asegura la estabilidad; el sistema PODAR garantiza la evolución. Juntos conforman el camino consciente para sostener y proyectar la mejor versión de uno mismo, honrando la vida propia y aportando a la de los demás. Crecer es algo natural; crecer con sentido, estructura y plenitud es una responsabilidad humana.

Del ciprés japonés a la persona plena

En la naturaleza, nada verdaderamente valioso sucede con prisa. El crecimiento sano es un proceso prolongado, silencioso y acumulativo. La silvicultura *daisugi* representa con precisión esta verdad: la altura visible es siempre consecuencia de una robustez previa y profunda. Esta ley natural es similar en nuestra especie y, cuando se traslada al desarrollo humano, revela una enseñanza central del MODELO DAISUGI para la plenitud: crecer no es solo avanzar; es consolidarse, fluyendo y ampliando nuestras perspectivas.

a) Robustez: condición previa del crecimiento

En el *daisugi*, el silvicultor entiende que, antes de permitir el crecimiento vertical de los brotes, el árbol debe construir una base estructural sólida, con raíces sanas, amplias y profundas. Duran-

te décadas, el ciprés invierte energía en profundizar raíces, engrosar el tronco madre y estabilizar su arquitectura interna. No hay urgencia por «verse grande»; hay compromiso a largo plazo con ser fuerte.

Robustez en el ciprés	Robustez en la persona
• Raíces profundas que aseguran absorción constante de nutrientes y estabilidad ante vientos. • Tronco madre engrosado que distribuye savia de forma eficiente. • Corte y poda estratégica para evitar competencia interna.	• Formación de valores: honestidad, disciplina, responsabilidad, entre otros. • Autoconocimiento emocional y manejo del carácter. • Hábitos consistentes, constructivos y vitales (estudio, salud, reflexión, orden, planeación, relaciones vitales, etc.). • En la salud, conservación del peso y la talla, y preservación de la salud e integridad.

Una persona robusta no se define por la rapidez de su éxito, sino por la capacidad de sostenerlo. La robustez humana se manifiesta en la templanza ante la adversidad; en la coherencia entre lo que se piensa, se dice y se hace; en la generación de relaciones vitales, en la resiliencia para aprender del error sin quebrarse, así como en los sueños y anhelos aún por realizar. Primero, se es firme por dentro; después, se puede crecer sin miedo por fuera.

b) Crecimiento: altura con sentido vertical

Cuando el ciprés ha alcanzado la robustez necesaria, el silvicultor permite el surgimiento de brotes verticales que crecen rectos, uniformes y con madera de alta calidad. El árbol no se debilita; por el contrario, se multiplica sin perder identidad. Cada brote es crecimiento con orden.

Crecimiento en el ciprés	Crecimiento en la persona
• Brotes verticales que pueden alcanzar metros de altura en ciclos largos. • Madera recta, densa y duradera, sin comprometer el tronco madre. • Renovación continua: se cosechan brotes sin destruir el árbol.	• Alcanzar un estado físico y emocional óptimo, con resiliencia y una sana relación con los semejantes y el medio. • Ascenso profesional sostenido; roles de mayor responsabilidad. • Expansión de influencia positiva: liderazgo, mentoría, servicio, etc. • Generación de riqueza (económica, social, humana) con propósito.

En el MODELO DAISUGI para la plenitud, crecer significa aumentar nuestro impacto y nuestra presencia, sin perder el equilibrio. La persona crece cuando sus capacidades se amplían y su contribución se vuelve más significativa. No es aumento desordenado; es crecimiento dirigido y un compromiso de irradiar el bien con generosidad.

c) Poda: renunciar para fortalecerse

Uno de los elementos más incomprensidos del crecimiento es la poda. En el *daisugi*, es un proceso esencial para que el árbol concentre energía en lo verdaderamente valioso. Lo mismo ocurre en la vida humana: no todo lo que crece conviene.

Poda en el ciprés	Poda en la persona
• Eliminación de brotes débiles o mal orientados. • Redirección de la savia hacia brotes fuertes. • Prevención de desgaste estructural.	• Abandono de hábitos nocivos (improvisación, victimismo, excesos, etc.). • Renuncia a relaciones que drenan energía y enferman. • Revisión de creencias limitantes y narrativas internas tóxicas.

Podar no es perder; es elegir mejor. La persona que no poda periódicamente termina, a la larga, agotada, dispersa y frágil. La persona que, de vez en cuando, se depura y elimina lo superfluo se vuelve más robusta y más libre para crecer.

d) Incremento sostenido: crecer sin agotarse

Una de las mayores enseñanzas del *daisugi* es la perpetuidad: el ciprés puede producir brotes útiles durante siglos. No se consume; se renueva. Esto es posible porque su crecimiento está alineado con su naturaleza y sus límites.

Incremento en el ciprés	Incremento en la persona
• Producción constante de brotes sin degradar la base. • Longevidad que puede superar varios siglos. • Aprovechamiento sostenible de recursos.	• Capacidad de generar valor a largo plazo sin «quemarse». • Equilibrio vital entre trabajo, familia, salud y propósito. • Legado que trasciende cargos o posesiones.

Entonces, la plenitud no es un pico a alcanzar; es una trayectoria que se debe sostener. La mejor versión no se alcanza una vez y se conserva por sí sola; por el contrario, se reconstruye cada día con decisiones congruentes y aprendizajes constantes.

e) Perpetuarse en la mejor versión

En resumen, las técnicas *daisugi* nos enseñan que la grandeza verdadera no radica en el tamaño, sino en la capacidad de sostener vida y multiplicarla. Una persona plena no busca imponerse; busca permanecer fiel a su esencia mientras crece. Así, la plenitud no es llegar más alto que otros, sino llegar entero a donde uno está llamado.

En este quinto libro del MODELO DAISUGI, robustez y crecimiento se presentan como procesos obligados y complementarios. La persona que aspira a su mejor versión debe tomar el tiempo, la disciplina, la poda y la renovación como aliados. Solo así el crecimiento deja de ser efímero y se convierte en una vida con sentido.

f) Conclusión

La analogía entre el ciprés japonés y el desarrollo humano revela una verdad incuestionable: no hay plenitud sin robustez ni crecimiento sostenible sin estructura interna. El MODELO DAISUGI nos invita a crecer con conciencia, a fortalecernos antes de expandirnos y a perpetuarnos en nuestra mejor versión sin traicionar lo que somos. Así como el ciprés se eleva porque está bien anclado, la persona alcanza su plenitud cuando ha construido raíces profundas, un tronco ético sólido y brotes vivos que benefician a otros. Crecer es natural; crecer bien es una responsabilidad.

El proceso de crecimiento en la silvicultura *daisugi*

Se divide en dos etapas muy claras y definidas:

a) Ensanchamiento del tronco (diámetro)

En el *daisugi*, el tronco madre debe volverse muy robusto, sin huecos internos ni debilidad estructural, para sostener múltiples brotes verticales durante décadas o siglos. En sus primeros años, el diámetro del tronco aumenta 2.5 centímetros cada año. En esta etapa, la altura no es el primer objetivo. Durante los primeros años, el crecimiento vertical es moderado y se acepta que durante las primeras tres décadas «parece que el árbol no crece», pero en realidad se está ensanchando, se está fortaleciendo y se está preparando para una vida de siglos.

b) Crecimiento en altura (tronco y brotes)

A los cincuenta años, el árbol logra una altura de entre 40 y 50 metros; el grosor de su tronco puede alcanzar los 120 centímetros, con madera recta, densa y estable; sus raíces tienen una profundidad de hasta 10 metros y cuenta con un follaje de unos 12 metros.

Bajo el MODELO DAISUGI, este proceso es trasladable al desarrollo humano sano: así como el ciprés japonés invierte décadas en ensanchar su tronco antes de elevarse, la persona plena debe haber dedicado años y décadas a fortalecer su carácter, sus valores y su equilibrio interno, antes de intentar alcanzar grandes alturas profesionales, económicas o sociales.

Quien crece sin robustez se quiebra; quien se robustece primero crece sin límite. El crecimiento verdadero no se mide en metros ni en años, sino en la solidez con la que podemos sostener lo que la vida nos permite alcanzar.

Analogía humana del desarrollo *daisugi*

En el desarrollo humano sano, el crecimiento no es lineal ni homogéneo. Al igual que en la silvicultura *daisugi*, cada quinquenio cumple una función específica en la construcción de la persona plena. Antes de los cuarenta años, la vida «se ensancha» principalmente en el tronco interno (robustez); después, el tronco está listo para sostener mayores impactos, se pueden pretender mayores alturas y consolidar la construcción del legado.

Etapas quinquenales del crecimiento humano sano

FASE 1: de 0 a 40 años

► 0-5 años | Fundación

- Ensanchamiento (robustez): seguridad emocional básica, apego, confianza primaria.
- Crecimiento (altura): desarrollo físico y cognitivo inicial.
- Equivalente *daisugi*: raíces profundas y primeras capas del tronco; si se acelera, hay riesgo de inseguridad, miedo y fragilidad emocional.
- PODA: control de instintos primarios, primera educación.

► 5-10 años | Estructura

- Ensanchamiento: interiorización de normas, límites, disciplina básica.
- Crecimiento: habilidades sociales, aprendizaje formal.
- Equivalente *daisugi*: engrosamiento constante del tronco bajo el principio «orden antes que rendimiento».
- PODA: reforzamiento del control de instintos.

► 10-15 años | Identidad

- Ensanchamiento: formación del carácter, valores iniciales, autoestima.
- Crecimiento: expansión intelectual, descubrimiento de talentos.

- Equivalente *daisugi*: el tronco ya visible, pero aún sin brotes productivos.
 - PODA: primera poda natural, en forma de ajuste de límites y corrección de conductas.
- 15-20 años | Dirección
- Ensanchamiento: autoconocimiento, regulación emocional, criterio propio.
 - Crecimiento: decisiones vocacionales, primeras responsabilidades.
 - Equivalente *daisugi*: tronco fuerte que empieza a sostener verticalidad; el riesgo es crecer rápido y sin una identidad sólida.
 - PODA: desprendimiento de la emocionalidad y la impulsividad juveniles.
- 20-25 años | Consolidación
- Ensanchamiento: disciplina personal, ética de trabajo, responsabilidad.
 - Crecimiento: inicio de vida profesional, autonomía económica parcial.
 - Equivalente *daisugi*: tronco listo para dar brotes iniciales.
 - PODA: de forma consciente, se renuncia a excesos, fantasías y dispersión.
- 25-30 años | Expansión controlada
- Ensanchamiento: madurez emocional, constancia, resiliencia.
 - Crecimiento: desarrollo profesional, relaciones estables, proyectos.
 - Equivalente *daisugi*: primeros brotes rectos y útiles.
 - PODA: eludir la tentación de autoexplotarse; la clave es no debilitar el tronco en el afán de crecer demasiado.
- 30-35 años | Afirmación
- Ensanchamiento: coherencia interna, liderazgo personal, visión de largo plazo.
 - Crecimiento: mayor impacto, roles de influencia, creación de valor.
 - Equivalente *daisugi*: brotes vigorosos sostenidos por un tronco sólido. Crecimiento sin ansiedad.

► 35-40 años | Robustez plena

- Ensanchamiento: identidad integrada, equilibrio vital, propósito claro.
- Crecimiento: estabilidad profesional, autoridad moral, legado incipiente.
- Equivalente *daisugi*: un tronco maduro, capaz de sostener crecimiento continuo. Idealmente, la persona está lista para iniciar el proceso de perpetuarse en su mejor versión.

Hasta los cuarenta años, la vida se ensancha más de lo que se eleva; después, se eleva sin riesgo porque el tronco ya es firme. La persona sana no compite por crecer antes de tiempo; acepta que cada quinquenio construye capas de robustez emocional, ética, cognitiva y relacional. Quien intenta «altura» sin ensanchamiento se fractura; quien se robustece primero, puede crecer toda la vida.

FIGURA 10. TRIÁNGULO DE LA PLENITUD Y ETAPAS DE LA VIDA



La plenitud no exige prisa, sino tiempo bien vivido, capas bien formadas y decisiones bien podadas e implementadas. Si los primeros cuarenta años de vida se dedican a ensanchar el tronco interno y preparar la estructura, de los cuarenta en adelante la persona entra en una fase semejante al ciprés plenamente maduro que crece sin prisa, produce valor constante y puede sostener brotes durante décadas sin agotarse. En esta etapa, la plenitud deja de ser promesa y se convierte en práctica cotidiana, y el sistema PODAR opera en cada fase como mecanismo de ajuste, renuncia y renovación, evitando crecimientos prematuros o deformes.

FASE 2: de los 40 años en adelante

► 40-45 años | Estabilidad consciente

- Ensanchamiento: integración de identidad, aceptación de límites, serenidad emocional.
- Crecimiento: consolidación profesional, autoridad técnica y humana.
- Equivalente *daisugi*: tronco maduro que ya no se deforma con el viento; en el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, es el *bien ser y estar* y el éxito en equilibrio real. La persona deja de demostrar y comienza a elegir con conciencia.
- PODA: ordenar y desprender; soltar ambiciones vacías, competir menos.

► 45-50 años | Productividad plena

- Ensanchamiento: profundización del propósito, templeza ante la presión.
- Crecimiento: más productividad con menos desgaste; decisiones estratégicas.
- Equivalente *daisugi*: brotes fuertes, rectos y altamente aprovechables; se produce más porque se desperdicia menos energía. El éxito se vuelve funcional al bienestar.
- PODA: se debe alinear y equilibrar el trabajo, la familia, la salud y en el sentido de vida.

► 50-55 años | Autoridad generativa

- Ensanchamiento: sabiduría práctica, humildad madura, visión sistémica.
- Crecimiento: influencia, mentoría, formación de otros.
- Equivalente *daisugi*: el árbol no crece solo para sí; hace crecer el bosque. La riqueza comienza a compartirse. La persona deja huella no por lo que logra, sino por a quién impulsa.
- PODA: parar y observar; redefinir ritmo y prioridades.

► 55-60 años | Trascendencia activa

- Ensanchamiento: paz interior, reconciliación con la historia personal.
- Crecimiento: proyectos de legado, impacto social, transmisión de valores.
- Equivalente *daisugi*: árbol longevo que sigue dando madera de calidad. La riqueza con sentido ocupa el centro. Se vive con plenitud porque ya no se vive para uno solo.
- PODA: renovar, asumir nuevos roles y otras formas de aportar.

► 60-65 años | Sabiduría serena

- Ensanchamiento: profunda estabilidad emocional, desapego sano.
- Crecimiento: presencia significativa, consejo oportuno, referencia moral.
- Equivalente *daisugi*: un tronco fuerte que sostiene, incluso cuando no crece en altura. El bienestar y la trascendencia se integran. La persona es más de lo que hace.
- PODA: desprender; soltar el control y aceptar los ciclos.

► 65+ años | Legado vivo

- Ensanchamiento: unidad interior, gratitud, coherencia total.
- Crecimiento: legado simbólico, familiar, cultural o institucional.
- Equivalente *daisugi*: el ciprés que ha sostenido generaciones de brotes. La plenitud se vuelve ejemplo y la vida se convierte en testimonio.
- PODA: ante la alineación final, se vive lo esencial.

De los cuarenta años en adelante, la persona no crece para llegar más lejos, sino para llegar más profundo y permanecer más tiempo. En esta etapa, el crecimiento deja de medirse en ascensos y se mide en significado, impacto y permanencia.

FIGURA 11. SÍNTESIS INTEGRADORA

Edad	Significado
0-40 años	Ensanchamiento estructural
40-55 años	Crecimiento sostenido y productivo
55+ años	Perpetuidad, legado y trascendencia

El TRIÁNGULO DE LA PLENITUD se completa plenamente después de los cuarenta años. A esa edad, el sistema PODAR se vuelve más fino, más consciente y más sabio, cuando existe ya un sentido consciente de propósito. Consideremos que durante la existencia se van viviendo todos los procesos en diferentes formas y momentos: un niño tiene éxito, genera riqueza de conocimientos, relaciones, y es feliz y pleno en su edad y situación. Todas esas vivencias se acumulan en la experiencia humana y en el sentido de vida propio, aprendiendo a ser resilientes y sabios en nuestro tiempo. Sin embargo, algo que se da con el paso del tiempo y el devenir es que la plenitud verdadera, profunda y resignificada llega cuando el tronco ya no teme al tiempo y la vida se vuelve legado, fruto del proceso de vivir, de la experiencia acumulada y del conocimiento generado.

Al fin, nacemos para ser plenos y aprender a vivir en un proceso de fluir permanente; se necesitan vocación y ganas para ello. La idea de esta metáfora es entender y valorar el privilegio de nuestra responsabilidad, obligación y derecho a llegar a ser nuestra mejor versión.

CAPÍTULO 8

Palabras finales



*Llegar a ser quien uno está llamado a ser
no es un lujo, sino una exigencia de
la propia naturaleza humana; la plenitud es
el cumplimiento de esa vocación interior.*

Abraham Maslow

*Cuando alcanzamos nuestros objetivos,
nutrimos nuestra autoestima y confianza,
cumplimos nuestro propósito vital y
aprendemos a vivir los ciclos de la vida
y sus avatares en plenitud.*

Una invitación humilde y respetuosa

Este libro no pretende ser la panacea ni un recetario del éxito, la felicidad o la plenitud. Por el contrario, es una contribución intelectual y vivencial basada en experiencia, ciencia y conciencia para repensar nuestra vida personal y derechos inalienables, de buena fe.

El resumen de todo lo dicho anteriormente es muy claro: la plenitud no se regala; se conquista, y ello requiere trabajo, reflexión, disciplina y valentía. El MODELO DAISUGI, como metáfora y analogía, propone que la persona es el centro de la cuestión vital, en todos los ámbitos que cubre —el personal, el familiar, el laboral, el social, entre otros—; de modo que si tú mejoras, tu entorno mejora. El famoso «efecto mariposa» comienza en el interior e impacta al mundo.

Para recorrer grandes distancias, hay que dar el primer paso... y hoy puede ser un buen día para hacerlo.

Que tu liderazgo sea consciente; tu riqueza, integral; tu éxito, coherente; tu bienestar, sostenible; y tu plenitud, una construcción permanente.

Porque lo mejor que puedes ofrecer al mundo, y a ti mismo, es ser tu mejor versión orientada a la plenitud; de esa forma, sumas y multiplicas desde tu bienestar y tu ser.

Reflexión final

En este libro hemos reflexionado en torno a conceptos como el bienestar, el éxito, la riqueza, la felicidad y la plenitud, así como sobre la relación y la complementariedad entre ellos en el TRIÁNGULO DE LA PLENITUD. De igual forma, abordamos el proceso y los elementos para la transformación personal, necesaria para conquistar la plenitud, que es la promesa del título de este libro.

Estos conceptos parten de la racionalidad y la inteligencia humana, dos rasgos que nos distinguen de otras especies y que dan propósito y sentido a nuestra vida.

No hay que perder de vista que el liderazgo protagónico y consciente es el único camino hacia la plenitud; desde el enfoque DAISUGI, este consiste en una actitud de servicio y de crecimiento personal que transforma tanto al líder como a quienes lo rodean. Así, ser líder es ejercer influencia con ética, empatía, valentía y conciencia.

La plenitud se alcanza cuando:

- Se ejerce un liderazgo protagónico con un propósito trascendente.
- Se transforma el entorno con acciones éticas y constructivas a favor de los demás, sirviendo al bien común y siendo colaborativo con el prójimo.
- Se busca el bien haciendo brillar a otros, buscando su *bien ser y estar*, y la mejor versión de cada uno.

En conclusión, desde nuestro modelo, las claves prácticas para construir plenitud son las siguientes:

- Poner a la persona como el centro de la existencia.
- Definir un propósito claro de vida.
- Cultivar relaciones humanas significativas.
- Actuar con gratitud, generosidad y responsabilidad.
- Cuidar la salud integral, física y mental.
- Gestionar el tiempo y los recursos con conciencia.
- Ser resiliente ante los fracasos e integrar los aprendizajes.
- Practicar la introspección y vivir con autenticidad.
- Vivir en equilibrio: entre trabajo y descanso, entre logros y celebraciones.

Como especie, los seres humanos experimentamos crisis evolutivas que nos llevan a cambiar la estructura vital y a crear nuevas oportunidades de crecimiento. Solo pasamos de una fase o nivel al siguiente cuando logramos reestructurar nuestra vida con ta-

reas y desafíos nuevos que nos cambian desde dentro, impulsando valores trascendentes. El paso de una etapa a otra no se define por acontecimientos externos, sino por procesos internos que nos mueven al crecimiento y a una transformación estructural en actitudes, creencias e incluso en nuestra conformación física y emocional. Por lo tanto, para crecer y ser vitales con eficacia, debemos:

- Conocernos a nosotros mismos, nuestras potencialidades, deficiencias, carencias y necesidades de orden biológico, social y emocional.
- Ser conscientes de las cosas que deterioran nuestra salud y de aquellas que la favorecen, y evitar las primeras.
- Tener la capacidad de aprender, tanto de las experiencias positivas como de las negativas.
- Tener la habilidad de adaptarnos al cambio y a las circunstancias; ser capaces de encontrar nuevos retos.
- Trabajar y construir una forma de vida basada en valores positivos.
- Planear nuestra vida: quiénes somos, qué queremos, hacia dónde vamos y qué esperamos alcanzar.
- Perseverar en el crecimiento y la superación constantes, con actualización y madurez emocional y profesional.

La vida es bella... siempre que estemos bien orientados y haciendo lo correcto para nuestros propósitos. Tenemos la libertad de actuar y esto es un privilegio único —para los creyentes, es un don de Dios—; podemos equivocarnos, fallar y caer, pero siempre tendremos la oportunidad de corregir, consolidarnos y reubicarnos: cambiar de rumbo es de sabios y es, también, nuestra opción. No pierdas tu vida y tu tiempo; sé congruente con tus convicciones, razónalas, valorando tu propia esencia y perspectiva. Se trata de un camino de soledad introspectiva, pero vale la pena, pues nos permite alcanzar la paz interior personal, que es nuestra responsabilidad. La plenitud no es un privilegio exclusivo de unos cuantos afortunados, sino una construcción accesible a toda persona que lidere su vida con valentía, ética y visión.

Para concluir esta obra, con la energía a tope y enfrentando la realidad de mejor manera, te obsequio tres anexos:

- **Anexo 1: PODAR para conquistar la plenitud.** Como apoyo al proceso de transformación hacia tu mejor versión, incluyo este laboratorio de cambio con preguntas, ideas y ejercicios prácticos basados en la herramienta PODAR que presenté en el capítulo 3.
- **Anexo 2: 52 afirmaciones DAISUGI para la plenitud.** Es una lista de frases positivas y de reafirmación, también conocidas como mantras, que a partir de la repetición, actúan en los cinco niveles del TRIÁNGULO DE LA PLENITUD, y sirven para afianzar las fortalezas y disminuir los malos hábitos de forma sostenida y consciente.
- **Anexo 3: El poder de la oración.** Aquí propongo la fuerza y el valor de la oración, el anhelo, la recordación, la reflexión y la invocación como un acto cotidiano para estar calibrado y generar una frecuencia vibratoria alta; también es un llamado de atención y de enfoque para atraer tus propósitos vitales. Independientemente de tus creencias religiosas o filosóficas, te ofrezco dos plegarias como regalo, deseando que sean de utilidad. Si no son de tu agrado, redacta otros pensamientos que vayan mejor con tu interés: en la teoría del *coaching* y *mentoring*, a esto se le llama «anclar para el día a día».

Hoy es un buen día para avanzar hacia tu mejor versión, tomando como eje la sana y trascendente relación con los demás.

Gracias, gracias, gracias. Que lleguen los éxitos y que se multipliquen las bendiciones en tu vida y en la de los que te rodean. El que suma, multiplica...

ANEXOS

ANEXO 1. PODAR PARA CONQUISTAR LA PLENITUD

La plenitud no ocurre por accidente. Se construye a partir de decisiones conscientes, acciones constantes y un proceso personal de aprendizaje y transformación.

A lo largo de este libro hemos reflexionado sobre el bienestar, el éxito, la riqueza, la felicidad y la plenitud. Sin embargo, comprender estos conceptos no es suficiente: la verdadera transformación ocurre cuando cada persona decide aplicarlos en su realidad. Con el mismo esmero y la paciencia del silvicultor *dai-sugi*, cada persona debe dirigir su propia evolución y desarrollo mediante un proceso consciente y periódico de cambio planeado, basado en sus propósitos vitales. Este laboratorio personal es una invitación a diseñar un plan concreto de cambio para alcanzar tu mejor versión personal. Para ello utilizamos la herramienta PODAR:

Paso PODAR	Instrucción
Percibe	Identifica la idea o el valor de este libro que más te marcó.
Ordena	Define una acción concreta para poner en práctica esa idea o, bien, eliminar (podar) lo que no suma a tu vida diaria.
Diseña	Establece una micrometa de ≤ 7 días y dos minitareas, enfocadas a tu acción concreta.
Actúa	Da un primer paso hoy mismo, ¡manos a la obra!
Resultados	Define un KPI o indicador para medir el impacto y evaluar si lograste un cambio.

FASE 1. Diagnostica tu estado actual

Instrucciones: lee el área de vida de la izquierda; en la columna central, describe tu situación actual —es decir, cómo te sientes al respecto—, que puede ser *muy satisfactoria*, *satisfactoria*, *funcional*, *deficiente* o *muy deficiente*; por último, en la columna derecha anota, en una sola frase, el aspecto central que desees mejorar, por ejemplo: «Reducir mi nivel de estrés». Quizá necesites hojas blancas o un cuaderno para completar estos ejercicios.

Área de vida	Situación actual	Aspectos a mejorar
Desarrollo personal		
Relaciones humanas		
Salud física		
Salud mental y emocional		
Vida profesional		
Situación económica		
Propósito de vida		
Otros		

Reflexión personal: ¿Qué aspecto de tu vida requiere mayor atención en este momento para alcanzar funcionalidad y plenitud?

FASE 2. Define tu mejor versión personal

Instrucciones: imagina y describe cómo sería tu vida dentro de cinco o diez años, si estuvieras viviendo tu mejor versión.

Mi mejor versión personal sería: _____

¿Qué valores, creencias y prácticas la caracterizan?

Valores: _____

Creencias: _____

Prácticas: _____

FASE 3. Aplica el método PODAR

Instrucciones: lee los pasos del método, fórmate la pregunta de la columna central y describe lo mejor que puedas la respuesta. De nuevo, quizá necesites hojas blancas o un cuaderno para expresarte con libertad y completar debidamente estos ejercicios.

Paso PODAR	Pregunta	Respuesta
Percibe	¿Qué malos hábitos o decisiones limitan mi crecimiento?	
Ordena	¿Qué debo conservar y fortalecer? ¿Qué debo eliminar?	
Diseña	¿Cuál es mi meta concreta para los próximos 30 días?	
Actúa	¿Cuál será el primer paso que realizaré hoy?	
Resultados	¿Con qué instrumentos o métricas evaluaré mi progreso?	

FASE 4. Poda lo que no suma a tu vida

Instrucciones: identifica un mal hábito, una creencia limitante, una relación tóxica, un ejemplo de mal uso del tiempo o cualquier otro aspecto negativo que desees eliminar de tu vida, y escríbelos en la columna izquierda. En el centro, plantea las razones para podarlo —te sabotea, frustra tus intentos, es perjudicial para tu

salud, te hace sentir mal, etc.—, y a la derecha establece al menos una acción concreta para erradicarlo.

Aspecto negativo a podar	¿Por qué?	Acción concreta
Hábito nocivo:		
Creencia limitante:		
Relación tóxica:		
Mal uso del tiempo:		
Otro:		

FASE 5. Cultiva lo que impulsa tu plenitud

Instrucciones: primero, identifica una fortaleza personal que desees cultivar —se incluyen ejemplos—; al centro, escribe una acción concreta para procurar y consolidar esta fortaleza; a la izquierda, anota con qué frecuencia lo harás.

Fortaleza	Acción concreta	Frecuencia
Salud		
Inteligencia		
Buenas relaciones		
Propósito de vida		
Resiliencia		

FASE 6. Plan personal de transformación (90 días)

Instrucciones: ahora, sintetiza todo lo anterior en un plan personal a 90 días, anotando con claridad:

¿Cuál es mi meta principal? _____

Tres acciones clave que realizaré:

1. _____
2. _____
3. _____

Primer paso que realizaré hoy: _____

Reflexión final

Cada día tenemos la oportunidad de podar lo que limita nuestro desarrollo y de fortalecer aquello que nos acerca a nuestra mejor versión. Esta es una tarea solitaria y de humanismo intransferible que implica tiempo, esfuerzo, conciencia y capacidad para poner en tela de juicio creencias y hábitos muy arraigados. Por eso, sostenemos que la plenitud es un proceso continuo de evolución personal, basado en la racionalidad, en un método, en principios y en acciones con disciplina.

ANEXO 2. 52 AFIRMACIONES PARA LA PLENITUD

Un año de reflexión consciente con el método PODAR

El cambio es posible si, con paciencia y una disciplina de 15 minutos al día, meditamos en soledad para incorporar estas afirmaciones y prácticas basadas en el MODELO DAISUGI para la plenitud, como procesos nutrientes. De este modo, fortalecerás tu atención e integrarás nuevas creencias.

Este ejercicio semanal ayuda a PODAR lo innecesario, fortalecer lo esencial y crecer con propósito. Cada semana es un acto de cultivo interior; cada día, un nutriente permanente en tu espacio personal; cada acción, una poda consciente, y cada reflexión, una raíz más profunda.

Instrucciones: cada semana, lee la afirmación y repítela hasta integrarla a tu pensamiento; del mismo modo, usa PODAR para eliminar un mal hábito o incorporar una acción positiva. Te recomendamos iniciar los domingos y repetir durante la semana en soledad para anclar tu propósito y enriquecerlo con acciones que le den profundidad, sentido y consciencia. Al final, encontrarás un espacio para tus reflexiones personales.

► SEMANA 1

Afirmación: Hoy me comprometo a ser mi mejor versión.

PODAR: Define una meta personal clara para esta semana y escribe por qué es importante para tu plenitud.

► SEMANA 2

Afirmación: Mi vida tiene dirección cuando actúo con propósito.

PODAR: Identifica una actividad que te acerque a tu meta y ejecútala hoy.

► SEMANA 3

Afirmación: La disciplina es el puente entre lo que soy y lo que deseo ser.

PODAR: Establece un hábito y cúmplelo 7 días seguidos.

► SEMANA 4

Afirmación: Podar lo innecesario libera mi grandeza.

PODAR: Elimina una actividad, hábito o idea que no suma valor.

► **SEMANA 5**

Afirmación: Soy responsable de la calidad de mi vida.

PODAR: Haz una lista de decisiones recientes y evalúa su impacto.

► **SEMANA 6**

Afirmación: El tiempo es mi aliado cuando actúo con constancia.

PODAR: Planifica tu semana con prioridades claras.

► **SEMANA 7**

Afirmación: Mi actitud determina mi destino.

PODAR: Reemplaza tus pensamientos negativos por positivos.

► **SEMANA 8**

Afirmación: La plenitud comienza en mi interior.

PODAR: Dedicar diez minutos diarios a la reflexión o meditación.

► **SEMANA 9**

Afirmación: El esfuerzo consciente produce resultados extraordinarios.

PODAR: Identifica una tarea postergada y ejecútala sin excusas.

► **SEMANA 10**

Afirmación: Mi valor no depende de otros; nace de mi esencia.

PODAR: Describe cinco fortalezas personales.

► **SEMANA 11**

Afirmación: Aprendo, crezco y evoluciono cada día.

PODAR: Lee diez páginas de un libro de desarrollo humano al día.

► **SEMANA 12**

Afirmación: La paciencia activa construye grandeza.

PODAR: Trabaja a largo plazo, sin esperar resultados inmediatos.

► **SEMANA 13**

Afirmación: Mis decisiones definen mi camino.

PODAR: Toma una decisión pendiente y actúa a favor de ella.

► **SEMANA 14**

Afirmación: La claridad mental genera acción efectiva.

PODAR: Escribe tus tres prioridades del día.

► **SEMANA 15**

Afirmación: Soy protagonista, no espectador de mi vida.

PODAR: Actúa en algo que has evitado encarar.

► **SEMANA 16**

Afirmación: La constancia vence la resistencia.

PODAR: Repite una acción clave durante cinco días seguidos.

► **SEMANA 17**

Afirmación: Construyo riqueza con ética y propósito.

PODAR: Evalúa cómo generas valor en tu trabajo.

► **SEMANA 18**

Afirmación: El éxito es resultado de hábitos bien ejecutados.

PODAR: Mejora un hábito esencial para tu salud esta semana.

► **SEMANA 19**

Afirmación: Mi energía sigue a mi enfoque.

PODAR: Elimina toda distracción durante diez horas.

► **SEMANA 20**

Afirmación: El aprendizaje constante fortalece mi identidad.

PODAR: Aprende algo nuevo que te resulte útil.

► **SEMANA 21**

Afirmación: Las relaciones humanas dan sentido a mi vida.

PODAR: Fortalece un vínculo importante y disfrútalo.

► **SEMANA 22**

Afirmación: El orden externo refleja mi orden interno.

PODAR: Limpia y organiza tu espacio de trabajo y tu casa.

► **SEMANA 23**

Afirmación: Mi palabra tiene valor cuando la cumplo.

PODAR: Honra un compromiso pendiente.

► **SEMANA 24**

Afirmación: La gratitud transforma mi percepción de la vida.

PODAR: Escribe cinco cosas por las que estás agradecido.

► **SEMANA 25**

Afirmación: La resiliencia fortalece mi carácter.

PODAR: Reflexiona sobre un fracaso y qué aprendiste de él.

► **SEMANA 26**

Afirmación: El liderazgo inicia con el autocontrol.

PODAR: Define una mejora personal concreta.

► **SEMANA 27**

Afirmación: Mi enfoque crea resultados.

PODAR: Trabaja setenta minutos sin interrupciones.

► **SEMANA 28**

Afirmación: La acción elimina la duda.

PODAR: Da el primer paso en algo importante.

► **SEMANA 29**

Afirmación: La congruencia fortalece mi identidad.

PODAR: Alinea tus pensamientos, palabras y acciones.

► **SEMANA 30**

Afirmación: El servicio a otros da sentido a mi existencia.

PODAR: Ayuda a alguien sin esperar nada a cambio.

► **SEMANA 31**

Afirmación: La mejora continua es mi estilo de vida.

PODAR: Identifica una mejora diaria.

► **SEMANA 32**

Afirmación: Mi bienestar es una responsabilidad diaria.

PODAR: Cuida tu alimentación y descanso.

► **SEMANA 33**

Afirmación: La perseverancia abre caminos.

PODAR: Continúa algo que pensabas abandonar por debilidad.

► **SEMANA 34**

Afirmación: Mis pensamientos crean mi realidad

PODAR: Identifica y sustituye un pensamiento limitante.

► **SEMANA 35**

Afirmación: La disciplina es libertad en acción.

PODAR: Cumple tu agenda sin excusas.

► **SEMANA 36**

Afirmación: Mi carácter se forja en la adversidad.

PODAR: Enfrenta un reto con actitud positiva.

► **SEMANA 37**

Afirmación: La claridad de propósito impulsa mi vida.

PODAR: Revisa y afina tu misión personal.

► **SEMANA 38**

Afirmación: La acción constante genera resultados.

PODAR: Avanza 1 % diario en una meta prioritaria.

► **SEMANA 39**

Afirmación: El equilibrio genera plenitud.

PODAR: Balancea tu vida personal y profesional.

► **SEMANA 40**

Afirmación: Mi ejemplo impacta a otros.

PODAR: Actúa con coherencia hoy.

► **SEMANA 41**

Afirmación: El compromiso me lleva más allá del talento.

PODAR: Esfuérzate un poco más en tu tarea principal.

► **SEMANA 42**

Afirmación: La excelencia es un hábito, no un acto.

PODAR: Mejora conscientemente la calidad de tu trabajo.

► **SEMANA 43**

Afirmación: La constancia crea confianza en mí mismo.

PODAR: Cumple lo que prometes.

► **SEMANA 44**

Afirmación: El crecimiento requiere incomodidad.

PODAR: Sal de tu zona de confort.

► **SEMANA 45**

Afirmación: La paciencia construye resultados duraderos.

PODAR: Trabaja sin sentir ansiedad por el resultado.

► **SEMANA 46**

Afirmación: La fe en mí mismo impulsa mi acción.

PODAR: Refuerza tu autoconfianza recordando logros previos.

► **SEMANA 47**

Afirmación: Mi vida es el reflejo de mis decisiones.

PODAR: Evalúa las decisiones clave de este año.

► **SEMANA 48**

Afirmación: La gratitud y la acción generan plenitud.

PODAR: Agradece y actúa en consecuencia.

► **SEMANA 49**

Afirmación: La plenitud se construye día a día.

PODAR: Revisa y celebra tus avances del año.

► **SEMANA 50**

Afirmación: Mi legado se construye con mis acciones.

PODAR: Define qué herencias quieres dejar en otros.

► **SEMANA 51**

Afirmación: Soy arquitecto de mi propio destino.

PODAR: Diseña tu siguiente etapa de vida para el próximo año.

► **SEMANA 52**

Afirmación: He decidido vivir en plenitud.

PODAR: Recuerda y escribe tu compromiso final de vida.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ANEXO 3. EL PODER DE LA ORACIÓN

Un regalo para ti

Quisiera cerrar este libro compartiéndote una anécdota personal, una memoria de infancia que hoy, con gratitud y humildad, vuelve a mí como un símbolo profundo de todo lo que he aprendido a lo largo de mi camino —y que recomiendo a mis seres queridos—.

Nací en una familia de profunda fe católica, apostólica, romana, guadalupana... y muy mexicana. En mi familia, la fe no era un concepto, sino una forma de vivir, especialmente para mi abuela paterna y mi padre: ellos, en su sabiduría amorosa, durante la Cuaresma, en Navidad o en los momentos que creían sagrados nos invitaban —casi nos susurraban— a tomar un momento para orar, para recogernos en silencio y valorar los ritos con un sentido y significado profundamente humanos. Así, la práctica de las virtudes y de la oración se convirtió en una forma de ser, sentir y ver a los otros, al fin, «hermanos e hijos del mismo Dios».

Mi padre, hombre de fe serena y práctica, nos llevaba a misa y siempre nos pedía quedarnos unos minutos más. «Oren con el corazón», decía. Así, desde pequeño entendí que la oración no era solo rezar: era un espacio íntimo, un momento sagrado de encuentro con uno mismo y con lo divino. Con el tiempo y mi experiencia con diversas comunidades espirituales —los Legionarios de Cristo, los jesuitas, los Misioneros del Espíritu Santo, las Hermanas de la Caridad y otros grupos católicos—, fui profundizando esa visión. La oración no era pedir: era ofrecer. No era hablarle a Dios como quien entrega una lista de peticiones, sino entregarse uno mismo, desde la verdad interior, como acto de fe y afirmación.

Comprendí que la oración auténtica, como acto universal y humano, es un pilar silencioso que sostiene la transformación interior, la serenidad y el propósito, y que no hace falta creer en dogmas para reconocer su poder —este libro no fue escrito solo para creyentes, sino para buscadores y personas de todas las doctrinas, ideologías y posturas que se saben incompletas, pero que están comprometidas con su propio florecimiento—.

Después, tuve la oportunidad de convivir con personas no creyentes ni religiosas, pero admirables, coherentes, humanistas y transformadoras de realidades con obras, intenciones y reflexiones poderosas; todas ellas tenían una convicción que recordaban continuamente, así como un ancla y una brújula que los ayudaba en su navegación y dirección.

Entonces, me di cuenta de que existe más de un camino para lograr la plenitud y el bien social. Por eso, en estas páginas finales quisiera invitarte a mirar la oración como un acto de quietud profunda y recordación permanente. Para el creyente, se trata de un diálogo sagrado; para el agnóstico o librepensador, puede representar un momento de contemplación, meditación y escucha interior; en todo caso, orar es un ejercicio de sinceridad y diálogo radical con uno mismo.

Orar es estar en presencia de lo esencial. Se hace con humildad, sin prisas, en un rincón tranquilo del día: al amanecer, mientras sale el sol; en el atardecer, que disuelve el ruido; o en la noche, que cobija el alma. Puede hacerse en la intimidad del hogar, en una pausa durante la jornada laboral o, simplemente, en un rincón del corazón que se atreve a estar en silencio y quietud. Basta una postura cómoda, una respiración profunda, una disposición abierta, cerrar los ojos y silenciar al mundo para escucharnos con respeto y paciencia.

La verdadera oración no consiste en decir mucho, sino en escuchar profundamente; no es exigir respuestas, sino ofrecer presencia. No es pedir, sino agradecer. Ahí es donde la persona se reconcilia con su historia, fortalece su propósito y halla sentido, aun en medio de las sombras y la perturbación. Así, la oración es, en esencia:

- Un acto de claridad emocional y mental.
- Un espacio de compasión, de intención, de conexión espiritual con lo que realmente importa.
- Un acto de serenidad frente a la incertidumbre.
- Una afirmación como protagonista de tu vida. No como quien espera milagros, sino como quien siembra acciones con sentido y está dispuesto a poner manos a la obra.

Por todas estas razones, deseo obsequiarte estas palabras como una oración posible. No son fórmulas mágicas, sino anclas de energía, gratitud, afirmación, recordación y propósito; o sea, semillas listas para germinar. Puedes adaptarlas, transformarlas y hacerlas tuyas, o hasta inventar alguna propia. La rutina de la oración centra el espíritu, nos conecta con la conciencia y los fines trascendentes, alienta en nosotros la congruencia e impulsa las virtudes. Así es como logramos vivir en el presente de manera realista, con sentido optimista y ánimo para construir el futuro.

◀ ORACIÓN POR UNA VIDA PLENA Y CON SENTIDO ▶

Hoy asumo con conciencia plena que soy responsable de mi vida.

De lo que pienso, siento, decido y construyo.

No delego mi camino ni culpo a otros de mis tropiezos;
me comprometo con mi propia transformación.

Reconozco estar vivo, sano y pensante como una oportunidad.

Elijo cultivar mi bienestar como base de mi equilibrio,
buscar la felicidad, no como meta efímera,
sino como el reflejo de una vida coherente,
con propósito y conexión interior.

Trabajaré con pasión cotidiana para alcanzar logros genuinos,
y generaré riqueza digna y ética
que me permita vivir con libertad y con dignidad,
y aportar valor al mundo que me rodea.

Me niego a formar parte de un entorno superficial,
de relaciones vacías, frágiles y fugaces.

Prefiero los vínculos auténticos,
las conversaciones profundas y las miradas que comprenden.

Disfruto mi condición humana,
mi capacidad de sentir, pensar y transformar.
Valoro mi sensibilidad como una fortaleza
que me conecta con los demás y con el entorno.

Me permito ser alegre sin culpa,
apasionado sin miedo y plenamente
sensible al dolor y a la belleza del mundo.

Hoy, más que nunca,
decido vivir con plenitud, propósito y presencia.
Ser causa y no efecto.
Luz para mí, y reflejo positivo para los demás.

Así sea.

◀ ORACIÓN PARA LA PLENITUD ▶

Que mis días comiencen en silencio y gratitud.
Que cada respiración sea un puente hacia mi centro.
Que nunca olvide que estoy vivo para crear,
para amar sin miedo, para construir sentido.

Que en la adversidad, recuerde mi fuerza.
Que no pida certeza, sino paciencia.
Que no reclame milagros, sino que siembre esperanza.

Que yo me reconozca como ser luminoso,
capaz de hacer brillar a otros.
Que pueda yo ser paz en medio del ruido,
faro en tiempos nublados,
y llama serena que no se apaga.

Que cada día pueda volver a mí mismo,
y ahí encuentre la plenitud.

Así sea.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- BAUMAN, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Polity Press.
- BAUMAN, Z. (2003). *Liquid Love: On the frailty of human bonds*. Polity Press.
- BAUMAN, Z. (2005). *Liquid Life*. Polity Press.
- BEN-SHAHAR, T. (2007). *Happier. Learn the Secrets to Daily Joy and Last Fulfillment*. McGraw-Hill Professional.
- BEN-SHAHAR, T. (2010). *Being Happy: You Don't Have to be Perfect to Lead a Richer, Happier life*. McGraw-Hill Professional.
- BROWN, B. (2010). *The Gifts of Imperfection*. Hazelden Publishing.
- BROWN, B. (2012). *Daring Greatly*. Gotham Books.
- BROWN, B. (2021). *Atlas of the Heart*. Random House.
- CHOPRA, D. (1995) *El sendero del mago*. Grupo Editorial Norma.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.
- FRANKL, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Beacon Press.
- HAIDT, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. Basic Books.
- HAIDT, J. (2012). *The Righteous Mind*. Pantheon Books.
- HAIDT, J. (2024). *The Anxious Generation*. Penguin Press.
- LAFARGA, J. (2014). *Desarrollo humano. El crecimiento personal*. Trillas.
- LAFARGA, J. & GÓMEZ DEL CAMPO, J. (Eds.) (1990). *Desarrollo del potencial humano* (Vols. 1-4). Trillas.
- MASLOW, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- MASLOW, A. H. (1962). *Toward a Psychology of Being*. D. Van Nostrand.
- MASLOW, A. H. (1968). *The Psychology of Science: A reconnaissance*. Harper & Row.
- MOCH, P. (2024). *Modelo Daisugi. Persona, valor y riqueza*. LID Editorial Mexicana.
- MOCH, P. (2024). *Modelo Daisugi. Creando vínculos significativos*. LID Editorial Mexicana.
- MOCH, P. (2024). *Liderazgo Daisugi*. LID Editorial Mexicana.
- MOCH, P. (2026). *Modelo Daisugi. Domina el arte de las ventas*. LID Editorial Mexicana.

- PINK, D. H. (2005). *A Whole New Mind: Why right-brainers will rule the future*. Riverhead Books.
- PINK, D. H. (2009). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Riverhead Books.
- REPRESAS PÉREZ, J. (2001). *Las 7 biorutas para la salud, el bienestar y la longevidad*. Editorial Diana.
- ROGERS, C. R. (1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. Houghton Mifflin.
- ROGERS, C. R. (1961). *On Becoming A Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- ROGERS, C. R. (1980). *A Way of Being*. Houghton Mifflin.
- ROJAS, E. (1993). *El hombre light: La importancia de una vida sin valores*. Editorial Temas de Hoy.
- ROJAS, E. (1994). *La conquista de la voluntad*. Editorial Temas de Hoy.
- ROJAS, E. (2012). *Cinco consejos para potenciar la inteligencia*. Editorial Planeta.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. Free Press.
- SELIGMAN, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- SELIGMAN, M. E. P. (2018). *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey From Helplessness to Optimism*. PublicAffairs.
- SILICEO, A. (1992). *Liderazgo para la productividad en México*. Editorial Limusa.
- SILICEO, A., ANGULO, B. & SILICEO, F. (2001). *Liderazgo: El don del servicio*. McGraw-Hill/Interamericana Editores.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Lecturas complementarias para profundizar en el desarrollo humano, la plenitud y el liderazgo personal.

Psicología humanista y desarrollo personal

- FRANKL, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- MASLOW, A. H. (1954). *Motivación y personalidad*. Ediciones Díaz de Santos.
- MASLOW, A. H. (1962). *El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser*. Kairós.
- MASLOW, A. H. (1968). *La psicología del ser*. Kairós.
- ROGERS, C. R. (1951). *Terapia centrada en el cliente*. Paidós.
- ROGERS, C. R. (1961). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.
- ROGERS, C. R. (1980). *Un modo de ser*. Paidós.

Psicología positiva y bienestar

- BEN-SHAHAR, T. (2014). *Elige la vida que quieres: 101 claves para no amargarse la vida y ser feliz*. Alienta.
- BEN-SHAHAR, T. (2019). *La búsqueda de la felicidad*. Alienta.
- BEN-SHAHAR, T. (2022). *Más feliz, a pesar de todo*. Alienta.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Fluir: Una psicología de la felicidad*. Kairós.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1997). *Aprende a fluir*. Kairós.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002). *La auténtica felicidad*. Kairós.
- SELIGMAN, M. E. P. (2011). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Ediciones B.
- SELIGMAN, M. E. P. (2018). *El circuito de la esperanza*. Paidós.

Ética, moral y sociedad

- BAUMAN, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- BAUMAN, Z. (2003). *Amor líquido*. Fondo de Cultura Económica.
- BAUMAN, Z. (2005). *Vida líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- HAIDT, J. (2006). *La hipótesis de la felicidad*. Debate.
- HAIDT, J. (2012). *La mente de los justos*. Deusto.

Liderazgo, motivación y desarrollo profesional

CASARES, D. & SILICEO, A. (2005). *Planeación de vida y carrera*. Limusa/Noriega.

PINK, D. H. (2005). *Una mente completamente nueva*. Empresa Activa.

PINK, D. H. (2009). *La sorprendente verdad sobre qué nos motiva*. Empresa activa.

SILICEO, A. (1992). *Liderazgo para la productividad en México*. Limusa.

SILICEO, A., ANGULO, B. & SILICEO, F. (2001). *Liderazgo: El don del servicio*. McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Sentido de vida, valores y madurez personal

CHOPRA, D. (1995). *El sendero del mago: Veinte lecciones espirituales para crear la vida que usted desea*. Grupo Editorial Norma.

REPRESAS PÉREZ, J. (2001). *Las siete biorutas para la salud, el bienestar y la longevidad*. Editorial Diana.

ROJAS, E. (1993). *El hombre light: La importancia de una vida sin valores*. Temas de Hoy.

ROJAS, E. (1994). *La conquista de la voluntad*. Temas de Hoy.

ROJAS, E. (2012). *Cinco consejos para potenciar la inteligencia*. Planeta.

Catolicismo

AGUSTÍN. (2007). *Las confesiones*. Biblioteca de Autores Cristianos.

BIBLIA de Jerusalén. (s. f.) *Biblia de Jerusalén*. Desclée de Brouwer.

BENEDICTO XVI. (2009). *Caritas in veritate*. Librería Editrice Vaticana.

LEWIS, C. S. (2006). *Mero cristianismo*. HarperCollins Ibérica.

FRANCISCO. (2015). *La alegría del Evangelio*. Librería Editrice Vaticana.

RATZINGER, J. (2004). *Introducción al cristianismo*. Sígueme.

Judaísmo

HESCHEL, A. J. (2003). *Dios en busca del hombre*. Farrar, Straus and Giroux.

KUSHNER, H. S. (2006). *Cuando las cosas malas les pasan a las personas buenas*. Debolsillo.

NUESNER, J. (2004). *El judaísmo: Una introducción*. Paidós.

SACKS, J. (2005). *La dignidad de la diferencia*. Gedisa.

Tanaj. (s. f.) *Tanaj: La Biblia hebrea*.

Islam

ARMSTRONG, K. (2001). *El islam: Historia breve*.

El Corán. (2005). *El Corán* (J. Cortés, Trad.). Herder.

NASR, S. H. (2003). *El corazón del islam*. Kairós.

RAMADÁN, T. (2009). *El islam y el despertar árabe*. Kairós.

Budismo

DALAI LAMA XIV. (1999). *El arte de la felicidad*. Kairós.

DALAI LAMA XIV. (2001). *Una ética para el nuevo milenio*. Kairós.

RAHULA, W. (2006). *Lo que el Buda enseñó*. Kairós.

SUZUKI, D. T. (2007). *Introducción al budismo zen*. Kairós.

THICH NHAT HANH. (2008). *La paz está en cada paso*. Kairós.

Si deseas adquirir los otros libros del MODELO DAISUGI,
escuchar las dos temporadas de nuestro pódcast,
mirar cortos y videos relacionados, o saber más sobre
liderazgo humanista, escanea este código QR:

