

opusdei.org

# **Audiolibro «Ser quien eres: cómo construir una personalidad feliz»**

Un grupo de médicos, filósofos, sacerdotes y educadores abordan los rasgos de un carácter maduro. Ahora en audiolibro, el texto está pensado de manera particular para los que atraviesan momentos cruciales del desarrollo de la personalidad, por encontrarse entre los 15 y 30 años (adolescentes y adultos jóvenes), y para quienes de un modo u otro están implicados en su formación.

28/08/2025

## Descargar el libro «*Ser quien eres*» en formato digital

ePub ► [Ser quien eres](#)

PDF ► [Ser quien eres](#)

Google Play Books ► [Ser quien eres](#)

Apple Books ► [Ser quien eres](#)

Ediciones Rialp ► [Ser quien eres](#)  
(Compra de ejemplares en papel)

---

## ÍNDICE

Autores y presentación

1. [Una personalidad que se identifique con Cristo](#)
2. [Protagonistas de nuestra vida](#)

3. El recto amor de sí mismo
  4. Formar el carácter en la virtud
  5. Coherencia: edificar el orden interior
  6. Una vida en diálogo con los demás
  7. Empatía: sentir con los demás
  8. Creecer: un proyecto en familia
  9. Los detalles del hogar
  10. Los demás y yo: versos del mismo poema
  11. Alcanzar la identidad
- Epílogo
  - Bibliografía recomendada

---

## **Presentación de «Ser quien eres»: cómo construir una personalidad feliz**

Narra la historia que los piratas que azotaban el mediterráneo en tiempos del imperio romano eran duramente

reprimidos. Pompeyo Magno fue encargado de acabar con ellos, pero les trató con humanidad. La alabanza que aquellos bandidos le dirigían en tono adulator, y ciertamente interesado, era: «mientras más actúas como hombre, más te asemejas a los dioses». Con la distancia de siglos nos ayudan estas palabras a pensar en nuestra existencia: lo primero para forjar un buen carácter es actuar como seres humanos. Sólo sobre esta base puede surgir una personalidad madura. Sobre los cimientos de un carácter recio y amable, es posible construir una rica vida espiritual de la que muchas otras personas se van a beneficiar.

Este libro surge de un grupo interdisciplinar, con el fin de dar ideas para la formación de la personalidad<sup>[1]</sup>. Entre los autores destaca la variedad de intereses y campos de estudio, que enriquecen el

contenido. Teólogos, filósofos, sacerdotes, médicos, educadores, psicólogos... aportan lo propio de su ciencia y experiencia. Se abordan los rasgos de un carácter maduro, privilegiando los aspectos de vida interior y sentido común cristiano. Aunque las situaciones descritas y las explicaciones abarcan circunstancias muy variadas, los textos están pensados de manera particular para los que atraviesan momentos cruciales del desarrollo de la personalidad, por encontrarse entre los 15 y 30 años (adolescentes y adultos jóvenes), y para quienes de un modo u otro están implicados en su formación.

Desde el desarrollo de una semilla en tallos hojas y frutos, al movimiento de los astros y la disposición de las galaxias, todo en el universo sigue unas reglas precisas. También sorprende la extraordinaria similitud en los procesos humanos en las

distintas razas y culturas. Al enumerar los signos de madurez de la personalidad, observamos que bien se podían mostrar con un orden alfabético. Este fue el orden que escogimos para la estructura del libro que presentamos.

El primer texto, introductorio, explica qué es la personalidad, qué se entiende por madurez y temperamento. Se presentan algunos rasgos positivos, con referencia a Cristo como modelo y a la fuerza transformadora de la gracia en el tiempo. Nos apoyamos en el convencimiento de que la madurez no es «sólo el desarrollo de algo ya contenido en el código genético»; y de que «la prudencia, el buen juicio y la sensatez no dependen de factores meramente cuantitativos de crecimiento, sino de toda una cadena de elementos que se sintetizan en el interior de la persona; para ser más

exactos, en el centro de su libertad»<sup>[2]</sup>.

Sigue una secuencia lógica de artículos que abordan otros signos de madurez, reflejados con las primeras letras del abecedario. Autonomía y sana dependencia que nos hacen sentir libres y responsables, con una misión o proyecto, conscientes de que muchas cosas grandes dependen de nosotros. Autoestima de quienes se saben hijos de Dios, toleran los pequeños o grandes fracasos, gestionan los éxitos y confían. Bondad de vida del hombre que se guía por los ideales y valores, con el ejercicio de la virtud, sin perfeccionismo. Coherencia y unidad de vida, según el proyecto personal. Diálogo o mantener relaciones cordiales con todos, saliendo de uno mismo, sin limitarse a buscar el equilibrio del Yo. Empatía o capacidad de estar en sintonía con los otros, comprenderles,

compadecerse, hacer amable la verdad. Pertenencia a una Familia, con espíritu de cooperación y sacrificio, en que hay dedicación de unos por otros y se aprende un estilo propio. Integración a un Grupo que nos lleva a servir a los demás y ser acogedores.

El último apartado es cómo una síntesis: la Identidad, saber quiénes somos, conocer el proyecto de la propia vida e intentar identificarse con él, que está presente al principio, durante y al final del proceso de madurez. Da paso al descubrimiento de que el designio de Dios para la mujer y el hombre van más allá de lo humano. La madurez cristiana puede resumirse también alfabéticamente: Amar el Bien en Cristo. El proyecto se convierte en una serena lucha por querer a todos, por ser quien uno realmente es..., imprescindible para ser santos: esto es el auténtico amor, porque «algunas veces se habla del

amor como si fuera un impulso hacia la propia satisfacción, o un mero recurso para completar egoístamente la propia personalidad. Y no es así: amor verdadero es salir de sí mismo, entregarse»<sup>[3]</sup>.

Dejamos en las manos de los lectores estas líneas, con la esperanza de que sean un buen instrumento para conocerse mejor y ayudar con más eficacia a los demás. Cada nota de madurez puede convertirse en una pregunta de examen: ¿voy madurando? Agradezco a los autores el importante esfuerzo reflexivo y de síntesis, así como a todas aquellas y aquellos que han leído el manuscrito y contribuido con sus sugerencias. Carlos Ayxelá y Rodolfo Valdés han tenido un importante papel en la revisión de los textos para darles más unidad. Muchos, como Enrique Prada, han hecho llegar sus aportaciones. Un agradecimiento especial al sacerdote y teólogo Javier

Yániz, por su labor de impulso y coordinación.

***Wenceslao Vial***

---

[1] Las contribuciones aparecieron en [www.opusdei.org](http://www.opusdei.org). Alcanzaron una amplia aceptación y se presentan ahora enriquecidas.

[2] FRANCISCO, Ex. Ap. Amoris Laetitia, 19-III-2016, n. 262.

[3] JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER, Es Cristo que pasa, Rialp, Madrid 2007 (42.<sup>a</sup>), n. 43.

---