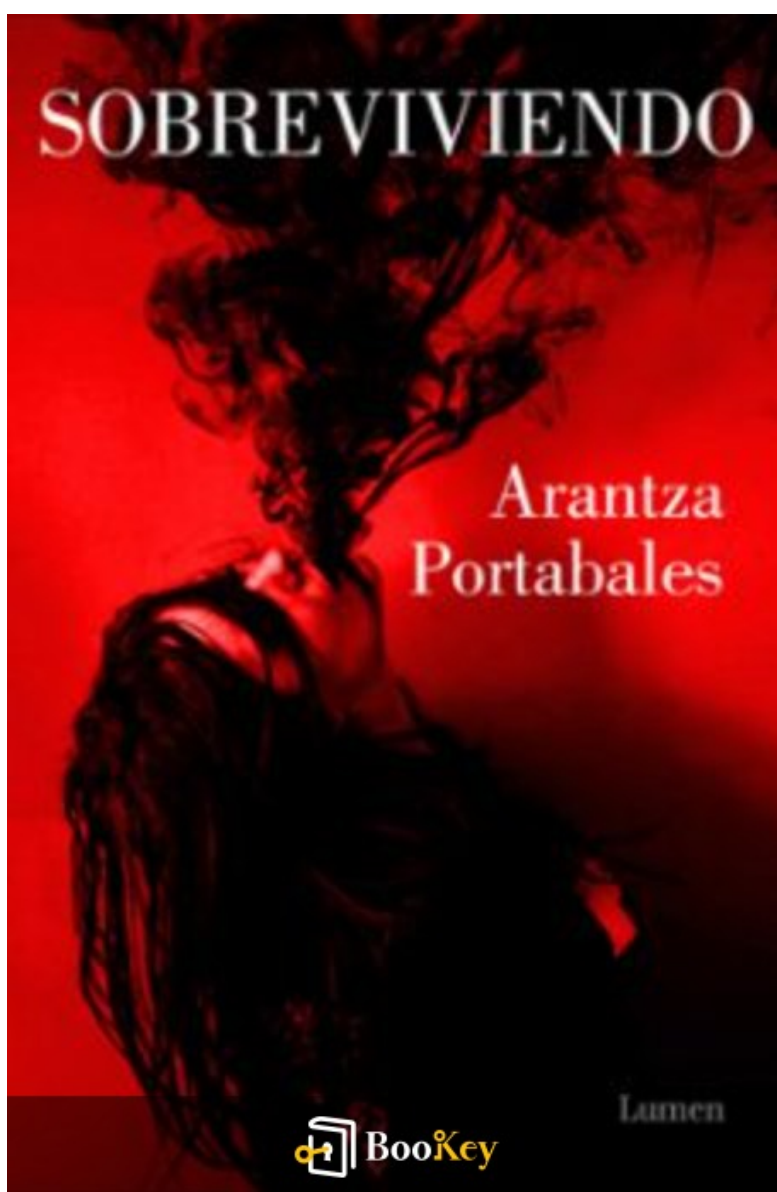


Sobreviviendo PDF

ARANTZA PORTABALES



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

El fenómeno literario creado por Abad y Barroso, con su aclamada serie de thriller, ha dado paso a la destacada figura de Arantza Portabales en el ámbito de la novela negra española. Esta autora, catalogada como "la nueva dama" del género, ha recibido elogios tan contundentes como los de Carmen Mola, quien observa un giro de intriga que provoca que "el lector sospeche de todos". Carles Francino, desde La Ventana (Cadena SER), añade que Arantza es "una de las autoras más populares y poderosas" hoy en día.

La trama sigue la vida de Val Valdes, quien, tras la muerte de su marido, el magnate Matías Wagner, se aventura en "Sobreviviendo", el primer reality show de su tipo en España. Este programa transforma la televisión nacional y Val logra cautivar a la audiencia, alcanzando la victoria y fundando un imperio empresarial. Sin embargo, años más tarde, da un giro inesperado al entregarse a la policía, confesando ser culpable del asesinato de Dani Leis, su antiguo compañero de colegio en Santiago de Compostela.

Al igual que Joël Dicker y Pierre Lemaitre, Portabales construye con maestría y un ritmo trepidante una intriga fascinante centrada en Val Valdes, cuya vida es un juego de éxitos y derrotas.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Arantza Portabales, originaria de San Sebastián y nacida en 1973, es una destacada licenciada en Derecho que se formó en la Universidad de Santiago de Compostela. Su trayectoria literaria comenzó en 2013 con la microficción, donde rápidamente cosechó reconocimientos, destacando el Premio de Narración Breve de la UNED por su obra “Circular C1: Cuatro Caminos-Embajadores” y el Premio Manuel Murguía por “Xanelas”. Su microrrelato “Las musas” fue aclamado en el concurso de la Microbiblioteca de Barberà del Vallès, lo que repitió en 2021 con “Los que observan”. Ha publicado la colección de microrrelatos A Celeste la compré en un rastrillo (2015) y el libro ilustrado Historias De Mentes (2020). En 2015, dio el salto a la novela en gallego con Sobreviviendo, que recibió el prestigioso XV Premio de Novela por Entregas de La Voz de Galicia, y fue reescrita para su edición en Lumen en 2022. Su segundo trabajo, Deje su mensaje después de la señal, obtenido el Premio Novela Europea Casino de Santiago 2021, fue un éxito internacional, vendiendo sus derechos a tres importantes editoriales en el extranjero. Con Belleza roja (Lumen, 2019), que ganó el Premio Frei Martín Sarmiento, comenzó una serie protagonizada por los detectives Abad y Barroso, la cual continuó con La vida secreta de Úrsula Bas (Lumen, 2021) y se expandirá con la próxima entrega El hombre que mató a Antía Morgade.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

¿Por qué usar la aplicación Bookey es mejor que leer PDF?



Prueba gratuita con Bookey





Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey





Las mejores ideas del mundo desbloquean tu potencial

Prueba gratuita con Bookey



Escanear para descargar

Sobreviviendo Resumen

Escrito por Listenbrief

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobreviviendo Lista de capítulos resumidos

1. Capítulo 1: Presentación de los personajes y el entorno en crisis personal
2. Capítulo 2: Los desafíos emocionales que enfrentan los protagonistas en su lucha
3. Capítulo 3: Estrategias de supervivencia y crecimiento personal a través de la adversidad
4. Capítulo 4: Clímax de tensiones y decisiones difíciles en el viaje de autodescubrimiento
5. Capítulo 5: Reflexiones finales sobre la resiliencia y el camino hacia la sanación

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey



1. Capítulo 1: Presentación de los personajes y el entorno en crisis personal

En el conmovedor libro "SOBREVIVIENDO" de Arantza Portabales, la autora nos sumerge en un mundo plagado de dificultades emocionales y personales que enfrentan sus personajes principales. Desde el inicio, somos introducidos a un abanico de personajes complejos, cada uno lidiando con su propio entorno de crisis personal que los ha llevado a un punto crítico en sus vidas.

Uno de los protagonistas principales es Clara, una mujer de treinta y cinco años cuya vida ha cambiado drásticamente tras la pérdida repentina de su madre. Clara, que había dedicado sus últimos años a cuidar de su madre enferma, se encuentra ahora en un vacío existencial, sumida en la tristeza y la soledad. La casa familiar, que alguna vez fue un refugio lleno de risas y memorias felices, se ha convertido en un lugar sombrío. Las paredes, impregnadas de recuerdos, parecen presionarla, recordándole constantemente lo que ha perdido. Este entorno físico refleja su crisis interna, donde cada rincón de la casa parece contar la historia de su dolor.

Otro personaje central es Javier, un joven artista cuya trayectoria prometedora se ha visto arruinada por sus inseguridades y su lucha contra la ansiedad. Tras ser despedido de su trabajo en una galería de arte, Javier siente que su vida ha dejado de tener sentido. Su pequeño estudio, repleto de



lien­zos inacabados y mate­riales olvi­da­dos, se ha con­ver­ti­do en una cár­cel crea­tiva. A la vista de los demás, parece un lugar caóti­co, pero para Javier repre­sen­ta una lucha con­stan­te entre su deseo de crear y su incapaci­dad para salir de su propio abismo emo­cio­nal. Las noches se con­vier­ten en un campo de batalla donde sus miedos, dudas y bombar­de­ros de pen­sa­mien­tos lo atrapan; su entorno se ha vuel­to un espejo de su crisis psi­co­lógica.

Mien­tras tanto, Laura, una madre soltera de dos hijos ado­les­centes, lidia con el estrés de trabajar en múlti­ples empleos mien­tras busca equi­li­brar su vida fami­liar. Su hogar es un microcosmos de la falta de estabi­li­dad, donde las preo­cu­pa­cio­nes finan­cieras y las ten­sio­nes fami­liares están a la orden del día. Los gritos y las quejas de sus hijos se suman a la presión que ya siente por no poder ofrecerles lo que consi­de­ran una vida ade­cuada. En un entorno lleno de res­pon­sa­bi­li­da­des, Laura se siente atrapada, y su deseo de propor­cio­nar lo mejor para sus hijos entra en con­flicto con sus propias nece­si­da­des emo­cio­nales. La angustia con­stan­te se vuelve pal­pa­ble, y cada discusión fami­liar agudiza su crisis per­so­nal.

Estos per­so­na­jes, en­tre­la­za­dos por sus propias his­to­rias de su­fri­miento y lucha, repre­sen­tan una variedad de entornos en crisis que les dan pro­fun­di­dad y conexión. Todos viven situacio­nes que parecen inextricables, un ciclo de dolor que parece inter­mi­nable. A medida que vamos conociendo sus his­to­rias, la autora crea una atmósfera cargada de em­pa­tía, lo que



permite a los lectores reflexionar sobre sus propias crisis personales y la lucha que a menudo se libra en silencio.

Portabales utiliza estos personajes para ilustrar la complejidad de las emociones humanas y la importancia de reconocer la crisis que cada uno de ellos vive. A través de sus interacciones y el desarrollo de sus historias, se hace evidente que, a pesar de estar rodeados de personas, todos enfrentan una soledad agobiante. Esta soledad, a menudo exacerbada por las circunstancias actuales de la vida, crea un caldo de cultivo para el crecimiento personal, que se explorará en los capítulos siguientes. Así, el primer capítulo no sólo presenta a los personajes en su entorno, sino que también sienta las bases para una exploración profunda de la lucha emocional, el sufrimiento humano y la posibilidad de redención a través de la superación de la adversidad.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

2. Capítulo 2: Los desafíos emocionales que enfrentan los protagonistas en su lucha

En el desarrollo de la narrativa de "Sobreviviendo" de Arantza Portabales, el capítulo 2 se sumerge en las profundidades del turbulento océano emocional que enfrentan los personajes principales. Cada uno de ellos presenta una serie de desafíos emocionales que no solo reflejan sus luchas internas, sino que también son un espejo de las complejidades de la experiencia humana ante la adversidad.

Entre los protagonistas, uno de los más impactantes es Laura, quien lidia con el peso de expectativas familiares abrumadoras. Desde temprana edad, Laura ha sido elogiada por su capacidad académica y su dedicación, lo que ha creado en ella una presión emocional constante. En esta etapa de su vida, Laura se siente atrapada en el mundo que sus padres han construido para ella, luchando contra la ansiedad y la depresión que surgen al no poder cumplir con lo que se espera. La autora ilustra su angustia de manera vívida, presentando momentos de llanto silencioso en su habitación y la lucha con pensamientos autocríticos que la llevan a cuestionar su valía como persona.

Otro personaje relevante es Daniel, un joven que está lidiando con la pérdida de su mejor amigo en un accidente automovilístico. La culpa y la tristeza lo invaden, y su viaje emocional está plagado de recuerdos dolorosos y un profundo sentido de vacío. Daniel lucha con un duelo incesante que se



convierte en un obstáculo para su crecimiento emocional. Portabales utiliza la técnica del monólogo interno para mostrar la lucha de Daniel con sus demonios: se pregunta repetidamente si podría haber hecho algo para evitar la tragedia, un ciclo repetido de "hubiera" y "debería" que lo mantiene en un estado de parálisis emocional.

La presión social también juega un papel fundamental en el sufrimiento emocional de estos personajes. Los roles de género, las normas culturales y las expectativas sociales generan una carga adicional que les impide buscar la ayuda necesaria. Laura, por ejemplo, siente que mostrar vulnerabilidad sería un signo de debilidad, lo que la aleja de los recursos que podrían ofrecerle consuelo. Esto resuena en muchos lectores que, como Laura, pueden sentirse atrapados en la imagen que proyectan al mundo, olvidando que la vulnerabilidad es en realidad una fortaleza.

Asimismo, el capítulo aborda cómo la lucha por conectar emocionalmente con los demás se convierte en un desafío. Cuando Laura intenta abrirse a sus amigos sobre su ansiedad, se encuentra con reacciones mixtas; algunos la apoyan, mientras que otros minimizan sus sentimientos, lo que profundiza su sensación de soledad. Este tipo de dinámicas sociales pone de manifiesto el temor que muchos sienten al compartir sus luchas, pues tienen miedo al juicio o a ser incomprendidos.



La vida en una crisis personal también enfrenta a los protagonistas a conflictos internos que alimentan su angustia. Daniel, mientras lucha con su duelo, se da cuenta de que ha construido un muro emocional alrededor de él, lo que le impide formar nuevas amistades y avanzar. La lucha emocional de los personajes está intrínsecamente ligada a la incapacidad de reconocer sus propios sentimientos y valorarse en medio del dolor, reforzando la idea de que la autocompasión puede ser el primer paso para enfrentar el sufrimiento.

A través de estos desafíos emocionales, Portabales no solo narra la historia de sus personajes, sino que invita a los lectores a reflexionar sobre sus propias luchas y la importancia de nombrar y validar sus emociones. Cada lucha interna, cada lágrima derramada, se convierte en una oportunidad para explorar el contexto emocional más amplio, haciendo de este capítulo un punto clave para entender la resistencia y la evolución de sus protagonistas en su odisea hacia la sanación.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3. Capítulo 3: Estrategias de supervivencia y crecimiento personal a través de la adversidad

En el corazón del libro "SOBREVIVIENDO" de Arantza Portabales, se encuentran valiosas estrategias de supervivencia que no solo ayudan a los protagonistas a navegar por las tormentas de sus vidas, sino que también se convierten en lecciones universales para cualquier lector que haya enfrentado adversidades. Este capítulo explora cómo, a pesar de las circunstancias abrumadoras, los individuos pueden forjar un camino hacia el crecimiento personal y la resiliencia.

Las estrategias de supervivencia empiezan con la auto-reflexión. Los personajes se ven obligados a mirar hacia adentro, a confrontar sus miedos y a identificar sus debilidades. Este proceso de autoexamen puede ser doloroso, pero es fundamental para el crecimiento. Por ejemplo, cuando uno de los protagonistas, en una crisis emocional, descubre que su miedo al fracaso le ha impedido aprovechar oportunidades importantes, comienza a reestructurar su relación con el éxito y el fracaso. Al entender que cada tropiezo es una oportunidad de aprendizaje, se da la libertad de actuar sin la pesada carga del perfeccionismo. Este cambio mental lo lleva no solo a arriesgarse más, sino a lograr metas que antes le parecían inalcanzables.

Otro aspecto clave en este capítulo es el poder de la comunidad y el apoyo social. Los personajes aprenden que no tienen que enfrentar sus luchas solos;

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

al buscar y aceptar ayuda de amigos, familiares o incluso grupos de apoyo, encuentran un refugio emocional que les permite compartir sus historias y sentirse comprendidos. Un ejemplo evidente se presenta en la vida de uno de los protagonistas, que, tras perder su empleo, se siente aislado y avergonzado. Sin embargo, al asistir a un grupo de desempleados, comprende que otros están pasando por circunstancias similares. Este apoyo mutuo no solo les ayuda a encontrar nuevas oportunidades laborales, sino que también les enseña a reforzar su autoestima y a construir relaciones que fomentan su bienestar emocional.

La gestión del estrés es otra estrategia crucial. A lo largo del capítulo, los personajes implementan diversas técnicas, desde la meditación y el ejercicio físico hasta la práctica de la gratitud. Cada uno encuentra su propia forma de lidiar con la ansiedad y la incertidumbre. Por ejemplo, uno de los personajes, que lidia con la enfermedad crónica de un ser querido, aprende a incorporar la meditación en su rutina diaria. Este pequeño cambio no solo le ayuda a mantener la calma en momentos de crisis, sino que le ofrece una nueva perspectiva sobre su situación, permitiéndole valorar los momentos simples y significativos con su ser querido.

Además, el establecimiento de metas, tanto a corto como a largo plazo, emerge como una estrategia vital. Los protagonistas trabajan en crear un sentido de propósito en sus vidas, lo cual actúa como un motor que les



impulsa hacia adelante. Establecer metas les proporciona un sentido de dirección y les permite celebrar pequeños logros en el camino. Por ejemplo, uno de los personajes decide fijar una meta de salud, comenzando por pequeñas caminatas diarias. Con el tiempo, estos simples pasos no solo mejoran su condición física, sino que también restauran su confianza y energía, preparándolo para enfrentar otros retos en su vida.

El cambio de perspectiva frente a la adversidad es quizás una de las lecciones más profundas que surgen en este capítulo. A medida que los personajes enfrentan sus batallas, comienzan a ver las dificultades como oportunidades y no como obstáculos. Esta transformación mental les permite abrazar el cambio y adaptarse de manera más efectiva a las realidades de sus vidas, alentando un crecimiento personal constante. Por ejemplo, cuando uno de ellos pierde una importante relación, en lugar de caer en la desesperación, utiliza el tiempo para redescubrirse, explorando nuevos pasatiempos y cultivando su creatividad, un proceso que le abre las puertas a oportunidades que jamás había considerado.

En resumen, el Capítulo 3 de "SOBREVIVIENDO" revela un recetario lleno de estrategias poderosas que no solo garantizan la supervivencia en tiempos de crisis, sino que también facilitan un crecimiento personal significativo. Al integrar la auto-reflexión, la búsqueda de apoyo, la gestión del estrés, el establecimiento de metas y un cambio positivo en la perspectiva, los



protagonistas no solo logran sobrellevar sus desafíos, sino que también emergen más fuertes y completos, ejemplificando lo que significa realmente sobrevivir.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

4. Capítulo 4: Clímax de tensiones y decisiones difíciles en el viaje de autodescubrimiento

El capítulo 4 de "Sobreviviendo" se sumerge en el clímax del viaje de autodescubrimiento de los protagonistas. Después de haber atravesado por diversas crisis y desafíos emocionales en los capítulos anteriores, esta etapa se convierte en un punto de inflexión donde las tensiones alcanzan su máximo esplendor y las decisiones que deben tomar se tornan cruciales para su desarrollo personal y su futuro.

En este tramo del relato, Arantza Portabales expone con maestría cómo cada personaje se enfrenta a sus demonios internos y a las consecuencias de sus elecciones pasadas. El contexto está cargado de un sentido de urgencia; el ambiente se torna asfixiante a medida que las relaciones entre los protagonistas se complican y los problemas ocultos emergen a la superficie. Esta es la fase donde se manifiestan las crisis personales de forma más intensa, y donde las decisiones difíciles comienzan a delinear el camino que cada uno tomará.

Un ejemplo contundente de esta tensión se puede observar en la relación entre dos de los protagonistas, Sofía y Javier. Durante este capítulo, se encuentran en una encrucijada emocional y necesitan decidir si continuar juntos en una relación que está claramente desgastada o dar el paso hacia la incertidumbre de la separación. A través de diálogos cargados de carga



emocional, Portabales revela las luchas internas que experimentan. Sofía, atemorizada por la posibilidad de quedarse sola, se debate entre el deseo de una relación ideal y la férrea necesidad de autovalorarse. Javier, por su parte, vive el conflicto de no querer hacer daño a Sofía, mientras se siente atrapado en los lazos de una relación que ya no le aporta felicidad.

Este dilema se convierte en el símbolo de las decisiones difíciles que enfrentan los personajes. Al mismo tiempo que los personajes lidian con sus emociones, el entorno refleja estas tensiones: tormentas imprevistas ocurren en el horizonte, simbólicamente acusando la inminencia de cambios y decisiones fatídicas.

A medida que avanza la narrativa, los personajes deben sopesar no solo lo que quieren, sino lo que necesitan. La mochila emocional que cargan se hace más pesada, y en un momento culminante, se ven forzados a un enfrentamiento en el que deben abrir sus corazones y exponer verdades a menudo dolorosas. Es un momento revelador que no solo impacta a los protagonistas, sino también a los lectores, quienes pueden verse reflejados en sus dilemas. Portabales articula con delicadeza cómo estos momentos de vulnerabilidad se convierten en catalizadores para el crecimiento personal, sirviendo como un recordatorio de que a veces el camino hacia el autodescubrimiento implica confrontar intensas emociones y tomar decisiones que no siempre son fáciles de digerir.



El clímax del capítulo culmina en una decisión crucial, donde uno de los personajes opta por seguir su instinto, asumiendo las consecuencias de sus elecciones. Esta decisión no solo cambia el rumbo de su vida, sino que también provoca una reflexión profunda en los demás personajes sobre la importancia de priorizar su bienestar emocional incluso cuando el viaje es incierto y aterrador. En el contexto de la obra, esta etapa del viaje es fundamental para que los protagonistas comiencen a vislumbrar el camino hacia su verdadera esencia, un proceso repleto de introspección que marcará el inicio de una nueva etapa en sus vidas.

Así, el capítulo 4 se torna en una poderosa exposición de cómo el clímax de tensiones en el viaje de autodescubrimiento no solo desafía a los personajes, sino que también los obliga a confrontar sus miedos más profundos, una experiencia común que demuestra que la valentía a menudo está en la capacidad de elegir, a pesar de las incertidumbres que acechan.



5. Capítulo 5: Reflexiones finales sobre la resiliencia y el camino hacia la sanación

En la conclusión de “SOBREVIVIENDO”, Arantza Portalbes nos deja con profundas reflexiones sobre la resiliencia y el proceso de sanación tras enfrentar adversidades en nuestras vidas. A lo largo de la obra, los personajes han atravesado un viaje emocional que ilustra no solo sus sufrimientos, sino también sus transformaciones personales y el descubrimiento de su propia fortaleza ante la adversidad.

La resiliencia, entendida como la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles, se presenta en diferentes formas en cada protagonista. Esta idea se convierte en un hilo conductor que une sus experiencias y nos lleva a considerar cómo cada uno de nosotros puede encontrar vías para sanar, incluso en los momentos más oscuros. A menudo, la resiliencia no se trata solo de soportar el dolor, sino de encontrar un sentido en él.

Un ejemplo poderoso de esto es el personaje de Laura, quien, tras experimentar una pérdida devastadora, se sumerge en una profunda tristeza. Sin embargo, a lo largo del relato, ella comienza a asistir a grupos de apoyo, donde comparte su historia y se conecta con otros que atraviesan situaciones similares. Este acto de abrirse y vulnerabilizarse no solo la ayuda a ella, sino que también enriquece la experiencia de los demás. Laura se convierte en un pilar dentro de su grupo, y a través de este proceso, redescubre su propósito



y la importancia de la comunidad.

Otro aspecto notable es el reconocimiento de que la recuperación no es un camino lineal. En este sentido, el personaje de Marcos experimenta altibajos en su viaje hacia la sanación. En ciertos momentos, parece recuperar la esperanza, pero luego se encuentra atrapado por recuerdos que lo sumergen de nuevo en la tristeza. Esto resalta la realidad de que la curación es un proceso que puede llevar tiempo y que es completamente normal experimentar recaídas. La key aquí es la perseverancia y el auto-perdón. Marcos aprende a ser gentil con sí mismo y a entender que dar un paso atrás no significa perder el progreso logrado, sino que es parte del proceso humano de sanar.

La obra también enfatiza la importancia de las nuevas formas de autoconocimiento y autocuidado. A través de los capítulos previos, los protagonistas descubren que la práctica de la meditación, el arte y otras formas de expresión son herramientas efectivas para enfrentar sus emociones. En uno de los momentos culminantes, se presenta la escena donde diferentes personajes se reúnen en un taller de arte. En este espacio, todos comparten lo que sus obras representan, y de repente, el dolor se transforma en belleza. Este acto simbólico ilustra cómo la creatividad puede ser un camino hacia la sanación, permitiendo a los personajes transformar el sufrimiento en algo significativo, lo que inspira a los lectores a buscar sus

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

propias formas de expresión.

Por último, las reflexiones finales traen a la luz la idea de que la sanación no es un destino, sino un viaje continuo; cada paso hacia adelante es un triunfo. La obra concluye con un mensaje esperanzador que invita a los lectores a abrazar la imperfección de su camino personal, recordando que, aunque la vida puede presentar desafíos abrumadores, la capacidad de reponerse y aprender de ellos es una manifestación de la valentía humana.

En resumen, desde las experiencias de los personajes, Arantza Portalbes nos enseña que es posible sobrevivir y florecer incluso en los entornos más difíciles. La resiliencia no es innata, sino una habilidad que se cultiva a través de la conexión, el autoentendimiento y la expresión creativa. Al final de “SOBREVIVIENDO”, los personajes no son solo sobrevivientes, sino que se han transformado en guerreros que abrazan su vulnerabilidad y encuentran la fuerza en sus historias. De este modo, nos invita a todos a hacer lo mismo, a buscar nuestro camino hacia la sanación y a reconocernos como parte de un tejido humano que, aunque desgastado, es capaz de renacer.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Bookey APP

Más de 1000 resúmenes de libros para empoderar tu mente

Más de 1M de citas para motivar tu alma

Escanear para descargar

