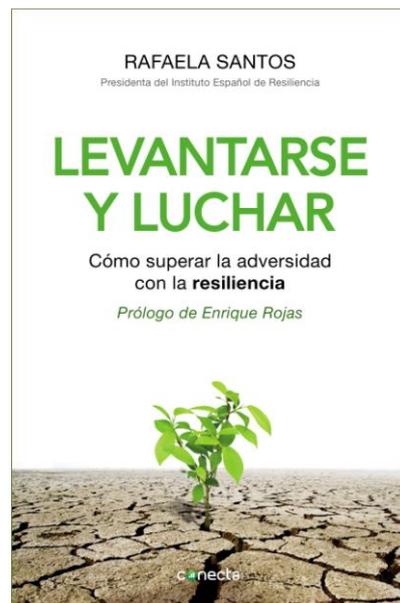


## LEVANTARSE Y LUCCHAR

LA RESILIENCIA. Cómo superar la adversidad

RAFAELA SANTOS

«Tienes delante de ti un libro sugerente, claro, preciso, con testimonios de personas que han recibido golpes serios en la vida y han sido capaces de darle la vuelta a los argumentos. La doctora Santos ha sabido hilvanar un texto que invita a la reflexión y muestra cómo crecerse ante los mil y un avatares que nos pueden suceder en la vida.» Del prólogo de Enrique Rojas.



Vivimos hiperconectados, rodeados de tensiones permanentes y afrontamos un futuro que ofrece cada vez menos certezas. El cambio permanente puede generar en muchas personas sensación de angustia e incapacidad para superar las situaciones adversas, ya sean personales o profesionales.

LEVANTARSE Y LUCCHAR aplica el concepto de **resiliencia**, es decir, **la capacidad que tiene cada persona para afrontar las circunstancias más adversas** creando los recursos psicológicos necesarios para salir fortalecidos, para dar pautas a la hora de superar el temor ante la incertidumbre. Porque **el daño provocado por el hecho de no aceptar la adversidad y, por tanto, de no saber adaptarse suele ser más pernicioso que las propias causas.**

Partiendo de casos de personas que han mostrado una especial capacidad para superar situaciones críticas, el lector recibirá una serie de herramientas prácticas para aceptar y superar la incertidumbre y el miedo tanto en su vida personal como en la profesional.

«Sabiendo que todo se puede superar con esperanza, voluntad y optimismo; y viendo la vida como lo que es: un regalo, creo que no hay nada que te propongas y no consigas. Ese instinto de supervivencia es el que nos hace ser resilientes. ¡No queda otra! En este libro encontrarás las claves para conseguirlo.» **Irene Villa, psicóloga, periodista, campeona paralímpica de esquí alpino y víctima del terrorismo.**

Sala de prensa virtual: <http://www.ingeniodecomunicacion.com/conecta-levantarse-y-luchar.php>

Sara Gutiérrez +34 680997385

Eva Orúe +34 629280954

[info@ingeniodecomunicacion.com](mailto:info@ingeniodecomunicacion.com)

Teléfono: +34 915239359

Cavanilles, 25 – 7º D 28007 Madrid (España)

## La autora

**Rafaela Santos** es médico, especialista en psiquiatría con el doctorado en neurociencia.

Impulsora y presidenta del **Instituto Español de la Resiliencia**, y de la **Fundación Humanae**, actualmente también preside la **Sociedad Española de Estrés Postraumático**.



© Isabel Etxamendi

Profesora universitaria y coordinadora de varios posgrados en trauma y trastornos de personalidad, dirige un equipo de psiquiatras y psicólogos clínicos, y ofrece asesoramiento familiar. Asimismo, es ponente habitual en la Escuela Diplomática del Ministerio de Asuntos Exteriores y en varias escuelas de negocios en España y México, y colabora regularmente con distintos medios de comunicación. Éste es su primer libro.

## Dónde encontrarla

[www.resiliencia-ier.es](http://www.resiliencia-ier.es) :: [www.fundacionhumanae.org](http://www.fundacionhumanae.org)

## Qué dicen del libro

«La doctora Santos nos demuestra, con casos reales, que la resiliencia, como los grandes logros deportivos, es el resultado del esfuerzo, el espíritu de superación y la resistencia a la derrota.» **Jorge Valdano, ex director general del Real Madrid, entrenador y deportista.**

«Hasta en los peores momentos recuerda que más adelante hay más. *Levantarse y luchar* aporta las claves para descubrir que la resiliencia es una actitud ante las dificultades de la vida.» **Ernesto Sáenz de Buruaga, periodista.**

«De fondo subyace mi confianza en una gran maestra. Ella nos salva del tedio, del confort y de la rutina, nos espabila con sus preguntas y sus exigencias, y nos urge a responder con celeridad y firmeza. También nos protege de la vanidad y de la autocomplacencia, impidiendo que nos deslicemos por la fina y resbaladiza pendiente del aburguesamiento. Se llama adversidad, seguro que la conocen. Es una señorita que tarde o temprano, cuando menos la esperamos, nos cursa su visita. Este libro es de lectura obligada para repensar y vivir la resiliencia.» **Santiago Álvarez de Mon, profesor de IESE Business School.**

Sara Gutiérrez +34 680997385

Eva Orúe +34 629280954

[info@ingeniodecomunicacion.com](mailto:info@ingeniodecomunicacion.com)

Teléfono: +34 915239359

Cavanilles, 25 – 7º D 28007 Madrid (España)

## ENTREVISTA

**«Todos tenemos un potencial innato para ser resilientes, podríamos decir una base biológica, pero cada uno conforma esa potencialidad según las experiencias que atraviesa.»**

**«Resiliencia» es una palabra que hemos incorporado a nuestro vocabulario hace relativamente poco tiempo. ¿Qué la hace necesaria, qué define que no estaba definido antes?**

La resiliencia no tenía nombre, pero siempre ha existido. Hace más de una década empezamos a aplicarla al trabajar con personas que se habían roto psicológicamente a raíz de un trauma. La psiquiatría y la psicología se ocupaban de curar lo que estaba enfermo, hasta que se descubrió el lado positivo. Ahora también se trabaja la resiliencia desde la prevención.

Resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad sabiendo adaptarse hasta lograr las metas que se había propuesto. El resiliente se capacita para vivir con éxito, y desarrolla competencias intelectuales y sociales que le aporten vivir una vida productiva.

**Es, entiendo, una capacidad que tiene cada persona. ¿Nacemos con ella, o nos hacemos con ella?**

Es interesante ese juego de palabras porque son las dos cosas. Todos tenemos un potencial innato para ser resilientes, podríamos decir una base biológica, pero cada uno conforma esa potencialidad según las experiencias que atraviesa. En ese sentido nos hacemos resilientes al desarrollar las capacidades que son básicas en la personalidad madura y estable. La vida es la gran maestra y la adversidad nos presta un gran servicio si sabemos sacarle partido. Ante la adversidad lo primero que debemos hacer es recibirla. De nada vale cerrarle la puerta o querer huir porque nos hace más daño. Después de recibirla, hay que gestionarla.

Pero existe un tercio de la población que nace con un gen específico que se considera un factor de protección frente a las situaciones adversas.

## ¿Es antónimo de resignación?

Son cosas distintas. La resiliencia tiene mucho que ver con la fortaleza interior y el crecimiento postraumático. En cambio la resignación habla más de conformidad con el sufrimiento, pero sin llevar asociado el matiz de crecimiento interior, aunque también puede darse.

## Imagino que, en tiempos de crisis, la resiliencia cobra especial importancia...

Efectivamente así es, en épocas de crisis las personas se vuelven más vulnerables al no saber gestionar la frustración o las incertidumbres del futuro, pero aunque atravesáramos tiempos de bonanza, estadísticamente está comprobado que todos vamos a sufrir a lo largo de la vida dos o tres acontecimientos adversos: la muerte de un ser querido, el despido de un trabajo o una ruptura afectiva marcan nuestro proyecto vital, un accidente traumático, una enfermedad que por su pronóstico o incertidumbre nos bloquean emocionalmente, etc.

Por tanto, no hay que esperar a que estos acontecimientos puedan llegar por sorpresa, sino que lo mejor es prepararse para que no puedan abatirnos.

“

**La resiliencia es como un escudo protector que estructura el pensamiento de forma positiva y asegura a la persona el carácter preventivo frente a la neurosis, sacando lo mejor de uno mismo.**

## Los héroes, ¿son simplemente personas con una gran resiliencia?

Habría que matizar lo que se entiende por héroes. Hay personas que son capaces de un acto heroico y no las consideramos resilientes. Porque esta capacidad se desarrolla en el tiempo y no es cuestión de un impulso, como respuesta de la valentía o el buen corazón.

La resiliencia necesita ponerse a prueba a lo largo del tiempo. Cuando llamo héroes a los que entrevisto en mi libro es porque son personas sólidas, profundas, con carácter, que me han enseñado a enfrentar con coraje los embates de la vida.

Más que los resultados, lo que conmueve es la entereza para afrontar los desafíos. Son ejemplos impresionantes de resiliencia que a la vez siendo «normales» invitan al lector a proyectarse en su experiencia y aprender de ellos.

**Supongo que nuestra capacidad de resiliencia necesita, para manifestarse, de un acontecimiento traumático. Dicho de otro modo, para probarnos necesitamos un drama que afrontar...**

Hasta que la vida no nos pone al límite desconocemos la capacidad que tenemos.

La resiliencia está ligada íntimamente al desarrollo del potencial pero tiene que ocurrir algún acontecimiento desestabilizador para brindar la oportunidad de manifestarse de forma patente.

Cuando llega la adversidad y toca fondo, extrae los recursos que cada uno guarda. Nos saca del área de confort donde tendemos a instalarnos y comienza nuestra respuesta. Si no encuentra donde agarrarse, la caída puede ser dramática.

**En el libro cuentas casos de personajes ejemplares por su capacidad de superación. ¿Qué tienen de particular?**

Son historias de superación que nos ayudan a enfrentarnos a la adversidad sin miedo. Ellos aprendieron a recibir las lecciones de la vida y nos las muestran a nosotros con sencilla naturalidad. Y, si ellos fueron capaces de ganar la batalla, anima pensar que también nosotros podemos. Es una forma de acercarse al miedo y hacer fácil lo que parece imposible.

**¿Cuáles son las herramientas de las que se sirve la resiliencia?**

Los ingredientes de la resiliencia están enmarcados en la fuerza interior y la fuerza de voluntad, que son el patrimonio de la grandeza de espíritu de los que saben lo que quieren y luchan por alcanzarlo.

“

**El resiliente acepta que la realidad puede ser cambiada y utiliza el sentido del humor para desdramatizar las dificultades y el optimismo para confiar en que llegará a sus objetivos.**

El resiliente acepta que la realidad puede ser cambiada y utiliza el sentido del humor para desdramatizar las dificultades y el optimismo para confiar en que llegará a sus objetivos.

**Eres psiquiatra, imagino que por tu consulta pasan personas que sufren. ¿Qué les dices para que se levanten y luchen?**

Las personas atravesamos procesos de cambio que en algunos momentos pueden afectar al equilibrio psicológico, temporalmente o de forma más definitiva, y necesitamos el apoyo profesional en ese proceso.

Cada uno es protagonista de su vida y debe ser capaz de construir su futuro. Pienso que la felicidad, en gran parte, es una opción pero hay que saber construirla, porque es la actitud lo que marca la diferencia.

La resiliencia es como un escudo protector que estructura el pensamiento de forma positiva y asegura a la persona el carácter preventivo frente a la neurosis, sacando lo mejor de uno mismo. Así con frecuencia, la amenaza se convierte en un factor de protección.

## Ficha técnica

**Título:** LEVANTARSE Y LUCHAR. La resiliencia. Cómo superar la adversidad

**Autor:** Rafaela Santos

**PVP:** 16,90 €

**Número de páginas:** 190

**Fecha de publicación:** 23 de mayo de 2013

**Más información:**

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com) | [www.editorialconecta.com](http://www.editorialconecta.com) | [www.ingeniodecomunicacion.com](http://www.ingeniodecomunicacion.com)

Sara Gutiérrez +34 680997385

Eva Orúe +34 629280954

[info@ingeniodecomunicacion.com](mailto:info@ingeniodecomunicacion.com)

Teléfono: +34 915239359

Cavanilles, 25 – 7º D 28007 Madrid (España)

The logo for 'in3enio' features the word 'in3enio' in a bold, sans-serif font. The '3' is significantly larger and stylized, with a grey shadow effect. Below the word 'in3enio' is the phrase 'de comunicación' in a smaller, lowercase font.