

En Fin de Semana

Levantarse y luchar



La Dra. Rafaela Santos en los estudios de COPE
Sábado 01/06/2013

La Dra. Rafaela Santos lleva muchos años ofreciendo claves para afrontar estos cambios y salir fortalecidos.

El mundo está en permanente cambio y el futuro cada vez es más incierto tanto personal como laboralmente. Esto provoca una tensión en las personas, se sienten inseguras y viven con una permanente sensación de angustia la incertidumbre que padecen. La Dra. Rafaela Santos lleva muchos años ofreciendo claves para afrontar estos cambios y salir fortalecidos.

La Dra. Santos, psiquiatra para más señas, lleva muchos años ofreciendo claves para afrontar estos cambios. Lo hace con un concepto importante, la resiliencia es decir, la capacidad que tiene cada persona para afrontar las circunstancias más adversas creando los recursos psicológicos necesarios. Rafaela Santos nos presenta su libro “Levantarse y luchar. Cómo superar la adversidad con la resiliencia”, de la editorial Conecta, donde nos da unas pautas para superar este temor que nos atenaza.

No saber adaptarse suele ser más pernicioso que las propias causas. Y para explicarnos cómo afrontar estas circunstancias la Dra. Santos parte de casos de personas que han mostrado una especial capacidad para superar situaciones críticas.

El libro cuenta historias de verdaderos héroes. Por ejemplo, el de una persona a la que hemos entrevistado en este programa, la periodista francesa Anne Dauphine Julliard, que vio morir a su hija por una extraña enfermedad que también padece su hija menor. O de Víctor Frankl y Bosco Gutiérrez, a éste último también hemos entrevistado, que explica cómo logró sobrevivir a un largo cautiverio en México tras un secuestro. Son historias extraordinarias que nos enseñan algo muy importante: el dolor nos hace daño, pero no nos tiene por qué destruir por completo