

## *“La clave de la vida está en saber levantarse de cada caída, eso es la resiliencia”*

- El doctor Enrique Rojas, ha sido el encargado de presentar, esta tarde en el Centro Riojano de Madrid, el libro ‘Levantarse y Luchar’ de la Doctora Rafaela Santos.
- Enrique Rojas ha destacado la claridad expositiva de un libro que recoge ejemplos como el de Bosco Gutiérrez Cortina o Jose Villela, que han sabido sobreponerse a situaciones extremas como el secuestro o una paraplejia tras un accidente.
- *Levantarse y Luchar* desarrolla el concepto de *resiliencia* a través del ejemplo de personas que han sabido transformar situaciones críticas tanto en el ámbito laboral como personal.

Madrid, 18 de junio de 2013

Enrique Rojas Catedrático de Psiquiatría y Director del Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid y Presidente de la Fundación Rojas-Estapé ha destacado “La claridad y el fondo positivo de un libro en el que te ves retratado en muchos pasajes”. El Dr. Rojas ha destacado la necesidad de modelos en la actualidad que “tiren hacia arriba, porque en la actualidad, los modelos de identidad que tenemos están rotos”.

Por su parte, Rafaela Santos, actual presidenta del [Instituto Español de la Resiliencia](#) y directora de la [Fundación Humanae](#), ha agradecido al Dr. Rojas su presentación y el gran número de asistentes, señalado que “gran parte de mi alegría la constituyen mis amistades”.

A propósito del libro, la Dra. Santos ha explicado que, a pesar de su resistencia inicial a escribirlo, una vez comenzado “me di cuenta que el libro cogía fuerza a través de sus historias, que tenían vida propia”. Levantarse y luchar “no es sólo un libro de autoayuda sino que describe las claves de por qué el cerebro puede sobreponerse a situaciones difíciles, levantarse de cada caída, ésa es la clave de la resiliencia”.

La Dra. Santos ha señalado varias “cosas que he aprendido con la redacción de este libro: he aprendido que la derrota puede ser la mayor victoria de una vida, a no tener miedo viendo el ejemplo de estas personas y, por último, el valor del silencio, de no guardar rencor”.

El acto ha finalizado con unas emotivas palabras de Irene Villa, un ejemplo de resiliencia, según palabras de la Dra. Santos; la joven ha agradecido a su madre su apoyo y “su ejemplo de resiliencia sin ser psicóloga, a lo largo de su vida”

#### EL LIBRO

Levantarse y Luchar, editado por Conecta, de Random House Mondadori, desarrolla, a través de casos actuales, el concepto de resiliencia, es decir, la capacidad que tiene cada persona para afrontar las circunstancias más adversas creando recursos psicológicos para salir fortalecidos de ellas.

Los ejemplos de personas que, ante situaciones críticas, han desarrollado la capacidad para superarlas y convertirlas en bases de superación transmite al lector ejemplos prácticos para aceptar y superar la incertidumbre y el miedo tanto en su vida personal como profesional.



#### DRA. RAFAELA SANTOS

Rafaela Santos es médico, especialista en psiquiatría y neurociencia. Profesora en varias universidades españolas, la Dra. Santos desarrolla su labor en el campo de la Neuropsiquiatría en la Fundación Humanae y en el Instituto Español de Resiliencia, institución que preside.





## NOTA DE PRENSA

Posee amplia experiencia en Desarrollo de Personas y Resiliencia, ha ejercido como psiquiatra en el Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas desde 1989 hasta 2009 y en los últimos 10 años responsable de la Unidad de Desarrollo de la Personalidad (PDP).

Colaboradora en varios medios de comunicación como El Confidencial, Expansión, COPE, Intereconomía, El País, etc.

Más información:

[Perfil de la Dra. Santos – IER](#)

[Perfil de la Dra. Santos – LinkedIn](#)

### RESILIENCIA

El concepto de Resiliencia, proceden del latín RESILIRE, y significa comprimirse o rebotar como un muelle.

Utilizado en Ingeniería, referido a la capacidad de un material para absorber energía antes de comenzar a deformarse plásticamente; Médicamente, en Traumatología, Resiliencia es la capacidad del tejido óseo de crecer en sentido correcto después de una fractura. La psicología aplica este concepto relacionándolo con la capacidad de recuperación ante crisis emocionales. Para la psicología positiva es la capacidad de recuperación y de crecimiento postraumático. Según la Neurociencia, la resiliencia es la capacidad para afrontar una situación adversa, superarla y salir fortalecido

Más información

[info@fundacionhumanae.org](mailto:info@fundacionhumanae.org)

[mariajoseatienza@gmail.com](mailto:mariajoseatienza@gmail.com) - Colaboración en Comunicación