

KnowSquare .

PREPARADO POR

JESÚS M^a MARTÍNEZ-DEL REY MINGALLÓN

LEVANTARSE Y LUCRAR

PREMIO NH AL MEJOR LIBRO
DE VIAJE DE NEGOCIOS

KnowSquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa de la Autor
y Know Square S.L.



Rafaela Santos recogiendo su Premio NH

Este libro de **Rafaela Santos**, de **Conecta, 2013**, es ya desde el título una declaración de principios. En **Levantarse y luchar** se ofrecen un conjunto de claves para un desarrollo de la resiliencia personal, considerada como “*un proceso de adaptación positiva ante sucesos traumáticos o adversos*”, que dan forma a un **modelo** aplicable a personas y ampliable a organizaciones.

La práctica del modelo supone responder a la pregunta **¿y qué hacer ahora?**, en lugar de **¿por qué a mí?** “*Los componentes esenciales de la resiliencia se apoyan en dos pilares: la resistencia a la destrucción y la capacidad para construir sobre los factores adversos*”, afirma **Rafaela Santos**.

Este modelo, al que se han incorporado las aportaciones de la neurociencia relativas al control del estrés y la presión, y la capacidad para afrontar desafíos, es una de las dos novedades que este texto aporta a la literatura sobre la resiliencia. La segunda contribución novedosa es la universalización del concepto: **la resiliencia es para todos**.

Levantarse y luchar supone, en definitiva, una manera de repensar y vivir la resiliencia, basada en el principio “*nada es difícil para el que quiere*”. O sea, la actitud y la voluntad como motores para vencer los obstáculos.

La enseñanza a través del ejemplo

Al estilo de periodistas y escritores norteamericanos, **Rafaela Santos**, psiquiatra y presidenta ejecutiva del **Instituto Español de Resiliencia**, se basa en las historias –narradas en primera persona– de quienes han sufrido en sus vidas procesos traumáticos o adversos, para definir las características del proceso de resiliencia y la **personalidad de la persona resiliente**, que es aquella que se desarrolla sobre tres pilares: **Compromiso** (“yo soy, yo tengo, yo puedo, yo me comprometo”), **Control** (capacidad para decidir acerca de nuestra vida) y **Reto**, como asunción de que los problemas de la vida son una oportunidad para evolucionar como seres humanos.

Las revelaciones hechas a **Santos** por **Bosco Gutiérrez** (arquitecto mejicano secuestrado durante 9 meses), **José Vilella** (médico tetrapléjico), **Jorge Font** (campeón mundial de esquí acuático, parapléjico), **Tim Guénard** (maltratado y abandonado por sus padres), **Anne- Dauphine Julliard** (periodista, madre de dos niños con enfermedades degenerativas), **Martha Rivera** (bioquímica y mujer directiva, con cáncer de mama) y **Teresa Silva** (deportista parapléjica), ocupan los cuatro primeros capítulos del libro.

En el capítulo inicial se definen las cuatro etapas del proceso de la resiliencia: **adaptarse, sobreponerse, recuperarse y superarse**. No sobreviven los más fuertes, sino los que mejor se adaptan, es el argumento del segundo. La felicidad es una decisión y el humor como supervivencia, es el retador proceso que **Rafaela Santos** propone en el tercer capítulo. Finalmente, en el cuarto, se parte del análisis de los miedos que aquejan hoy a nuestra sociedad, para exponer la manera de adaptarse al nuevo entorno tras sufrir un suceso adverso –traumático o no–, que nos hace vulnerables: desarrollar el enorme potencial que poseemos, y que con frecuencia no desarrollamos como quisiéramos, frente a *“una psiquiatrización de la vida cotidiana en la que se recurre fácilmente a tomar pastillas para aliviar el sufrimiento que conlleva el hecho de vivir”*.

Los límites están en nuestra mente

Los capítulos quinto y sexto están ocupados por los testimonios del empresario **Lorenzo Servitje** y del deportista **Ismael Santos**, tendentes ambos a mostrarnos cómo hacer para despertar nuestra fuerza interior.

La vida como proyecto, o cómo levantar empresas y construir personas. Es el argumento de **Lorenzo Servitje**, quien desde empleado en una pequeña pastelería en Ciudad de México, fundó en 1945 la multinacional Grupo Bimbo.

Ismael Santos, jugador de baloncesto del Real Madrid, vivió una difícil infancia para convertirse años después en uno de los mejores defensas de Europa y, posteriormente, guía de alta montaña. Su filosofía se resume en una frase: *“Una vida sin adversidad y sin incertidumbre sería una vida sin sentido y sin ninguna posibilidad de crecimiento”*.

La resiliencia es para todos, personas y organizaciones

En el capítulo séptimo, el último, se expone un modelo para construir la resiliencia, *“aprendiendo a fortalecernos para resistir y minimizar los daños e incluso salir del túnel siendo mejores”*. Es decir, el sentido genuino del ser humano con la actitud de levantarse y luchar.

El equipo de trabajo que encabeza **Rafaela Santos** trabaja con **diez dimensiones** que existen en las **personas resilientes**: introspección, motivación esencial, autorregulación emocional, independencia y autonomía emocional, confianza en uno mismo, capacidad de relacionarse, actitud positiva y optimismo, sentido del humor y creatividad, colaboración y compromiso, y ética y coherencia basada en la moral.

El modelo propuesto se complementa con un **programa de entrenamiento**, sintetizado en **seis pasos**: autoconocimiento, percepción, aceptación, motivación, voluntad y crecimiento.

Anexo

Levantarse y luchar se publica cuarenta años después de que el profesor de psiquiatría infantil **Michael Rutter**, introdujera el concepto de resiliencia, importándolo del ámbito de la física de materiales –y hoy ampliamente aceptado en diferentes disciplinas–, definido como *la capacidad que tiene*

un material para absorber energía antes de comenzar a deformarse plásticamente. Consecuencia: **Cuanto más rígidos, más vulnerables.**

Entre las páginas de este libro habita el espíritu del psiquiatra vienés **Viktor Frankl**, quien desarrolló una terapia psicológica para sobreponerse al sufrimiento, autor de uno de los más conmovedores libros nunca escritos, *El hombre en busca de sentido*, basado en sus propias vivencias en el campo de concentración de Auschwitz. Este autor comprendió que podían quitarle todo menos su libertad: *“si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento”*.

Rafaela Santos ofrece en el Anexo de *Levantarse y luchar* una herramienta para medir nuestra Escala de Resiliencia y un Cuestionario sobre síntomas de ansiedad, del catedrático de psiquiatría **Enrique Rojas**, prologuista del libro. En la exhaustiva bibliografía aportada destacan los estudios del profesor español **Santiago Álvarez de Mon** y los escritos de judío francés **Boris Cyrulnik**, autor de *El patito feo*, quien logró escapar de Auschwitz cuando tenía seis años.

© Jesús M^a Martínez-del Rey Mingallón

© Know Square S.L.