



# Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition)

*Rafi Santos*

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition)

Rafi Santos

**Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition)** Rafi Santos

**Conoce las herramientas para aceptar y superar la incertidumbre y el miedo.**

Afrontamos un futuro cada vez con menos certezas, y nos encontramos ante situaciones que nos hacen sentir extremadamente vulnerables: inseguridad laboral, cambios tecnológicos, enfermedades... Y aquí, precisamente, entra en juego la resiliencia, la capacidad que todos tenemos o podemos desarrollar, para afrontar las dificultades de forma constructiva y, de este modo, lograr los recursos que nos permitan seguir luchando a pesar de haber pasado por una situación traumática.

Para explicar en qué consiste la resiliencia y transmitir al lector las claves para su desarrollo, Rafaela Santos parte de testimonios de personas que superaron situaciones realmente dramáticas, que lucharon y vencieron; personas para las que enfrentarse a la adversidad fue un punto de partida. Los llamamos «héroes» y «heroínas» porque, pudiendo haber sucumbido, aprendieron a levantarse. Desarrollar esta cualidad y aprender a ganar impulso después de las caídas es necesario, quizá hoy más que nunca. Es importante saber que tenemos capacidades que muchas veces no desarrollamos hasta que las circunstancias nos obligan a ponernos al límite.

## **Reseñas:**

«El hombre que no ha pasado por circunstancias adversas realmente no se conoce bien.»

**Viktor Frankl**

«De fondo subyace mi confianza en una gran maestra. Ella nos saca del tedio, del confort y de la rutina, nos espabila con sus preguntas y 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**

«Sabendo 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**

«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**

«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 de élite**

 **Download** [Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad c ...pdf](#)

 **Read Online** [Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) Rafi Santos**

---

### **From reader reviews:**

#### **Brad Bennett:**

Have you spare time to get a day? What do you do when you have much more or little spare time? That's why, you can choose the suitable activity intended for spend your time. Any person spent all their spare time to take a wander, shopping, or went to the Mall. How about open as well as read a book called Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition)? Maybe it is to be best activity for you. You already know beside you can spend your time along with your favorite's book, you can cleverer than before. Do you agree with the opinion or you have different opinion?

#### **Allan Nguyen:**

The event that you get from Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) may be the more deep you searching the information that hide into the words the more you get enthusiastic about reading it. It does not mean that this book is hard to understand but Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) giving you buzz feeling of reading. The article writer conveys their point in a number of way that can be understood by means of anyone who read this because the author of this reserve is well-known enough. That book also makes your personal vocabulary increase well. It is therefore easy to understand then can go with you, both in printed or e-book style are available. We recommend you for having this kind of Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) instantly.

#### **John Ferguson:**

The reason why? Because this Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) is an unordinary book that the inside of the book waiting for you to snap the item but latter it will zap you with the secret it inside. Reading this book close to it was fantastic author who also write the book in such remarkable way makes the content interior easier to understand, entertaining approach but still convey the meaning totally. So , it is good for you for not hesitating having this any longer or you going to regret it. This amazing book will give you a lot of positive aspects than the other book possess such as help improving your ability and your critical thinking approach. So , still want to hold off having that book? If I have been you I will go to the reserve store hurriedly.

#### **Garry Brown:**

As a student exactly feel bored for you to reading. If their teacher questioned them to go to the library in order to make summary for some book, they are complained. Just minor students that has reading's heart or real their pastime. They just do what the professor want, like asked to go to the library. They go to there but nothing reading significantly. Any students feel that looking at is not important, boring as well as can't see colorful photographs on there. Yeah, it is for being complicated. Book is very important to suit your needs. As we know that on this time, many ways to get whatever we want. Likewise word says, ways to reach

Chinese's country. Therefore this Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) can make you truly feel more interested to read.

**Download and Read Online Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) Rafi Santos  
#1VG4JPQDYRB**

## **Read Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos for online ebook**

Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos books to read online.

### **Online Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos ebook PDF download**

**Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos Doc**

**Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos Mobipocket**

**Levantarse y luchar: Cómo superar la adversidad con la resiliencia (Spanish Edition) by Rafi Santos EPub**