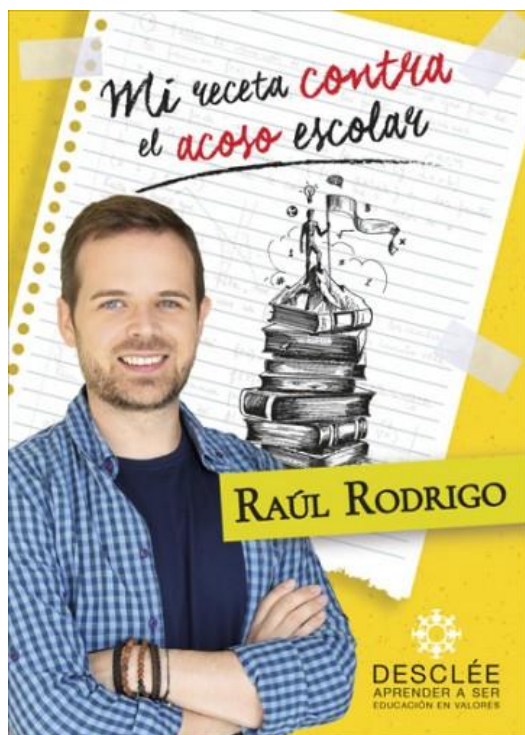


MI RECETA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR **RAÚL RODRIGO RUBIO**



En este libro vas a encontrar una historia de superación y crecimiento personal narrada en primera persona. Raúl Rodrigo nos regala un manual con el que afrontar y poner fin de una manera pacífica y constructiva al acoso escolar, donde la verdadera protagonista es la esperanza.

Aquí no encontrarás victimismo, revanchismo ni rencor, sino valiosos recursos con los que superar el acoso desde el empoderamiento y la búsqueda de la conexión con tu corazón más auténtico y tu fortaleza interior –que la tienes-.

Colección: Aprender a ser
ISBN: 9788433030627
Páginas: 160
Encuadernación: Rústica
Formato: 15x21
PVP: 10€

Descubrirás cómo recuperar la alegría y la confianza por caminos que hasta ahora nadie más te ha mostrado, con soluciones tan novedosas que deberás ser tú quien las descubra, y con una visión del agresor que poco se ha contemplado pero que resulta clave si queremos poner fin a la agresión.

Te invitamos a que te sumerjas en este universo de luz y esperanza y a que hagas tuya *su receta contra el acoso escolar*.

EXTRACTOS DEL LIBRO

PRESENTACIÓN

«Me presento como un superviviente que lamenta que el acoso escolar siga siendo un problema. Pero la realidad es que lo es. Y ante un problema, uno solo tiene dos opciones: ignorarlo o enfrentarse a él. A mí, la experiencia me demuestra que ignorar los problemas acaba trayendo consecuencias desastrosas. De modo que creo que es el momento de actuar, de que cada uno haga su parte para curarnos de esta epidemia que asola nuestra sociedad».

LAS MAÑANAS FRÍAS Y OSCURAS

«Mis cicatrices más profundas no están en ese ojo al que me echaron colonia. Los moratones de los golpes no tardaron en irse. Pero **las marcas de la soledad, las cicatrices de lo no vivido y no compartido en la adolescencia, duraron muchos años**. La falta de confianza en los demás y en la vida misma se convirtió en un monstruo con el que he luchado cada noche, hasta hace bien poco tiempo.»

HUIR TAMBIÉN ES UNA OPCIÓN

«Si te encuentras en ese peligroso abismo, si tienes que huir, solo lo sabes tú. El miedo es una moneda de dos caras. La parte negativa del miedo es que nos paraliza, nos acobarda, nos limita. ¿Sabes cuál es la parte positiva? El miedo, cuando es una emoción sana, pura, tiene la función de alejarnos del peligro. ¿Qué hacían nuestros antepasados, aquellos que vivían en cuevas, cuando estaban en peligro? ¡Correr! ¡Huir! »

«Y si decides huir, si decides ponerte a salvo: ¡queda prohibido sentir que has fracasado! Fracasar sería lo contrario, fracasar sería poner en riesgo tu vida o tu integridad emocional. Te aseguro que lo contrario es triunfar. Vivimos tiempos en los que la resistencia está sobrevalorada. Nos hemos convencido –o nos han convencido– de que todos podemos con todo, de que la capacidad de superación del ser humano es infinita, de que no hay reto que se nos resista. Hemos hecho de esto una forma de vida, uno de los rasgos que identifican a nuestra sociedad. Y como no cumplir con este precepto supone estar al margen de la comunidad actual, hemos confundido la fortaleza con el masoquismo. No hay nada que denote mayor inteligencia, sabiduría y salud emocional que saber cuándo nos toca replegarnos, ponernos a salvo o rendirnos».

TODOS SOMOS RESPONSABLES

«El acosador se acaba sintiendo respaldado por ese consentimiento velado que existe en todos aquellos que no se pronuncian, que no toman partido. »

«Qué duda cabe que el acosador es uno de los principales protagonistas de esta historia, de esta dramática película, pero no es el único. De hecho hay ocasiones en las que, siguiendo con el símil cinematográfico, el acosador no tendría plató, ni cámaras, ni atrezo de no ser por toda una serie de cómplices que le rodean y colaboran activa o pasivamente».

«Sin embargo, jamás podré olvidar la soledad. Te aseguro que mis heridas más profundas no están en la piel. Los moratones, si los hubo, se fueron en un par de semanas. Pero las cicatrices del aislamiento todavía perduran. Hoy ya no duelen, hoy me sirven como el mapa de mi pasado. Hoy las miro y sonrío con cariño, me ayudan a seguir caminando, a dibujar el sendero por el que quiero continuar, pero durante mucho tiempo, muchos años, quemaron a rabiar. Todo el mundo se quedó con la barbarie de la colonia en los ojos y sin embargo, lo que a mí me abrasó durante casi veinte años fue la soledad».

PEDIR AYUDA ES COSA DE VALIENTES

«**¡Cuéntalo!** Porque te sorprendería comprobar cuántas personas de tu alrededor no tienen la menor idea de tu sufrimiento. **Incluso tus propios compañeros pueden no ser conscientes de todo tu dolor.** ¿Sabes por qué? Por dos motivos. El primero, porque una de las cosas que más duele es el rechazo y la soledad, y estos no siempre son evidentes a ojos de todo el mundo. Y el segundo, porque para ver hay que mirar. Transcribo el mensaje que recibí de una, entonces, compañera de instituto que me ha autorizado a compartir.»

PROTÉGETE CON UN ESCUDO DE VIDA

«En la vida tenemos que ser leones, tan poderosos que nuestra sola presencia sirva para que a nadie se le pase por la cabeza posar sus garras sobre nosotros. La felicidad, en última instancia, depende de ti. Solo tú puedes dar el salto y subirte a ese carro, al carro de la vida.»

«La felicidad, en última instancia, depende de ti. Solo tú puedes dar el salto y subirte a ese carro, al carro de la vida.»

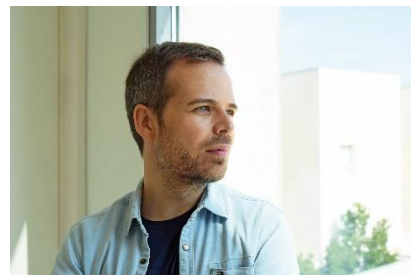
ESPERANZA

«Todo pasa. Lo malo pasa y lo bueno no dura para siempre. En la vida lo único cierto es el cambio. Saber que nada perdura nos hace disfrutar más de los buenos momentos y sobrellevar con menos dramatismo los malos. Todo pasa. Y si bien es cierto que **el objetivo de este libro es infundir esperanza, empoderar**, invitar a la lucha y a la búsqueda de la felicidad, no es menos cierto que **esa lucha a la que invito tarda tiempo en dar sus frutos** –porque las cosas que se hacen bien requieren de buenos cimientos, de profundas raíces– y, mientras tanto, ayuda saber y pensar que también esto pasará.»

Esquema de las ideas centrales del libro en las páginas 146 y 147.

EL AUTOR

Raúl Rodrigo Rubio es Licenciado en Economía y Censor Jurado de Cuentas. Compatibiliza su profesión como auditor con la divulgación y la escritura. Desde hace unos años comparte en centros educativos y foros especializados su experiencia, y aprendizaje, como víctima de acoso escolar. En sus redes sociales podemos encontrar emotivos relatos inspirados en la vida real, palabras que invitan al crecimiento personal y a la conexión con nuestro corazón más sano y poderoso.



Para más información o una posible entrevista con el autor, no dudes en contactar. Espero que disfrutes de la lectura.

Bibiana Ripol 607 71 24 08 – 93 368 84 66 bibiana@ripol.es

Maria Lluís 652 40 90 15 comunicacion@ripol.es

