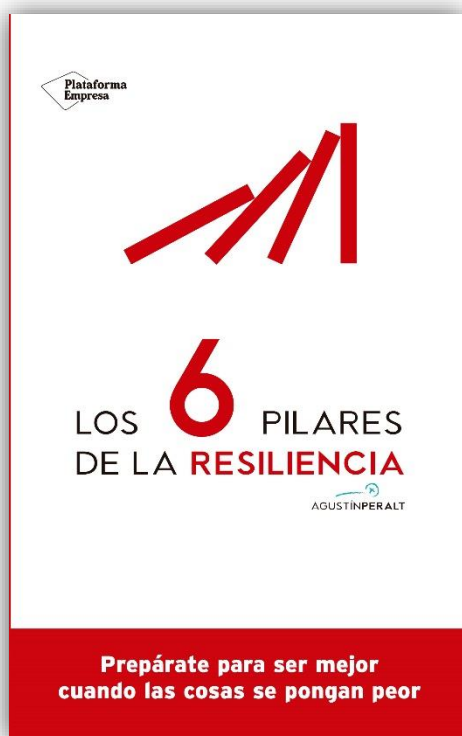


## DOSIER DE PRENSA

---



## Los 6 pilares de la resiliencia

Agustín Peralt

*Prepárate para ser mejor cuando las cosas se pongan peor*

---

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| Encuadernación: | rústica con solapas |
| Formato:        | 22 x 14 cm          |
| Núm. de pág.:   | 192                 |
| PVP:            | 19€                 |
| ISBN:           | 978-84-18582-07-3   |
| Publicación:    | 17 de marzo de 2021 |

**Agustín Peralt, de ser despedido y quedarse arruinado en la crisis financiera, a trabajar como coach de grandes directivos españoles: “Debemos aprender a prepararnos con antelación para saber hacer frente a los problemas: La RESILIENCIA se puede entrenar”**

## SINOPSIS

---

En su nuevo libro, Los 6 pilares de la resiliencia, el experto en efectividad nos ayuda a aprender a desarrollar la cada vez más anhelada resiliencia que en este 2021 está en boca de muchos. Se trata de prepararse para ser mejor cuando las cosas se pongan peor.

La reciente crisis mundial provocada por la pandemia del coronavirus ha puesto de moda la palabra resiliencia como forma de recordarnos la necesidad de sobrellevarla de la mejor manera posible. También para recordarnos que la adversidad no avisa.



“Lo mejor que puedes hacer para solucionar tu situación es irte de España, y con el tiempo, ya veremos”.  
Aconsejó a Agustín Peralt su abogado ante el panorama de sus problemas personales y económicos.

En enero de 2012, durante la época de mayor desempleo de la historia española, Agustín Peralt fue despedido de la empresa en la que había estado trabajando como directivo los últimos diez años y tuvo que enfrentarse a un proceso de reinención profesional con mucho esfuerzo. Una historia que comparte con una brutal honestidad en su nuevo libro Los 6 pilares de la resiliencia, en el que explica cómo luchó contracorriente como un auténtico superviviente para poder rehacer su carrera profesional, llegando a convertirse en el experto en efectividad de grandes CEOs y comités de dirección. Una efectividad tratada desde 3 perspectivas: **liderazgo, productividad y resiliencia.**

Unos años antes, Agustín había alcanzado lo que aparentemente había anhelado siempre. Era directivo de una gran empresa y a nivel profesional se sentía satisfecho, pero se encontraba en el peor estado emocional y físico debido a los errores que había mantenido durante mucho tiempo. Con el objetivo de tener éxito en su carrera, antepuso su vida profesional a la personal y, como consecuencia, se había deteriorado mucho físicamente, llegando a ganar 15 kilos en diez años. También sufría ansiedad y un fuerte estrés psicológico.



El gran detonante se produjo a finales del año 2011, cuando Agustín se quedó arruinado, con una gran deuda por resolver y con la necesidad de reinventarse a nivel profesional y personal. El problema se había gestado años antes. Debido a la confianza que tenía con la propiedad de la empresa, avaló con su firma personal un préstamo hipotecario concedido a la compañía. La virulencia de la crisis económica provocó que la empresa presentara concurso de acreedores y que se viera solo ante el peligro, con bancos exigiéndole una deuda millonaria a nivel personal. El mismo acabaría en concurso acreedores persona física

La situación y sus consecuencias en su estado personal, acabó generando problemas con su mujer, que derivaron en una separación compleja y sin vuelta atrás, con dos hijos de 10 y 12 años y una custodia compartida deseada por él.



Sin embargo, tras esta época tan oscura, Agustín hoy trabaja en lo que le gusta y ha conseguido tener una vida plena a nivel personal. El cambio, explica, “fue un proceso largo” y decidió escribir este libro **“con el objetivo de ayudar a desarrollar la fortaleza mental y la resiliencia con anticipación suficiente para ser mejores cuando las cosas se pongan peor”**.

Después de un año tras la llegada del COVID, el 60% de la población sufre fatiga pandémica, según la OMS. Un estado de ánimo que se materializa en estrés, insomnio, depresión y que a su vez ha provocado un aumento en el número de personas afectadas por pérdidas leves de memoria, como advierten expertos de Quirónsalud, el grupo hospitalario líder en España. Y como señalábamos, el termino resiliencia está más presente que nunca en boca de muchos.

Como dice Agustín, “a través de nuestra propia experiencia y del estudio y la observación de la reacción de otros, podemos identificar algunas claves que diferencian a los que salen fortalecidos de esas situaciones de quienes se bloquean”. Claves que se pueden aprender y entrenar y que comparte en su libro, desarrollando una guía que a él le hubiera sido muy útil en su momento.

Peralt nos enseña a través de su historia personal a pensar de forma proactiva cómo podemos evitar caer y pensar qué podemos hacer con antelación para que la caída nos afecte lo menos posible y nos permita levantarnos fortalecidos. En definitiva, cómo ser más resilientes. En este libro ha querido dar un paso más y desarrollar la resiliencia efectiva, es decir, **aprender a prepararnos con antelación para lograr salir airoso de esas situaciones cuando se presenten**.

## EL AUTOR

---

**Agustín Peralt** es doctor en Administración y Dirección de Empresas, MBA por ESADE, mentor de directivos, profesor universitario ( colaborador académico de ESADE) y conferenciante. Tras más de 15 años de experiencia directiva en multinacionales y empresas familiares con vocación internacional, llevó a cabo una reinención profesional hacia el área de la formación.

Tras el éxito de su libro **Lidérate**, que ya va por su octava edición, en 2021 ha publicado **Los 6 pilares de la resiliencia**, una obra que nos ayuda a través de su guía y de sus seis principios a aprender a generar esos mecanismos de resistencia que vamos a necesitar en diferentes momentos de la vida.

[www.agustinperalt.es](http://www.agustinperalt.es)



© Rodrigo Márquez



### **Puntos clave del libro:**

- Estar preparados a esos acontecimientos que golpean nuestras vidas.
- Ser más resilientes desde el desarrollo de los 6 pilares de la resiliencia.
- Afrontar el futuro con mayores garantías bajo cualquier circunstancia.

## TESTIMONIALES

---

«En este libro Agustín nos cuenta que es un superviviente, comparte una historia personal muy dura y nos abre la puerta por la que antes o después, si tenemos suerte, vamos a cruzar. La de enfrentarnos al propósito de nuestras vidas y actuar en consecuencias.»

**Ignacio Legido Castiella, socio director del Área Legal de BDO Abogados**

«A través de su tremendo testimonio vital, Agustín deja claro que la clave está en la cada vez más anhelada resiliencia... Esa capacidad no está reservada únicamente a unos cuantos, afortunados de la genética, sino que es "entrenable".»

**Nuria Labari, columnista en El País y escritora**

«Los que hemos pasado por momentos adversos sabemos de lo que habla Agustín. Él, desde su propia experiencia personal, nos inspira en la "resiliencia efectiva" para que, con acciones claras y sencillas, nos sepamos anticipar a las sorpresas de la vida y salgamos fortalecidos.»

**Iker Ganuza, comercial senior director PepsiCo Sur de Europa y miembro del comité de dirección**

«La buena noticia es que la resiliencia es una competencia que se puede desarrollar, y en este libro Agustín nos muestra de forma detallada y muy práctica cómo hacerlo, con la virtud de explicar y hacer fácil lo difícil. Me parece un manual imprescindible.»

**Ángel Quemada, decano del Colegio de Procuradores de Barcelona y socio director en Quemada  
Procuradores**

**Para concertar una entrevista con Agustín Peralt, no dudes en contactar.**

**¡Que disfrutes de la lectura!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Juli Ausàs - [bcomunicacion@ripol.es](mailto:bcomunicacion@ripol.es)

