

Cristóbal Ruiz Román  
Patxi Velasco Fano  
Jesús Juárez Pérez-Cea

# El salto

*La resiliencia: afrontar y acompañar la adversidad*



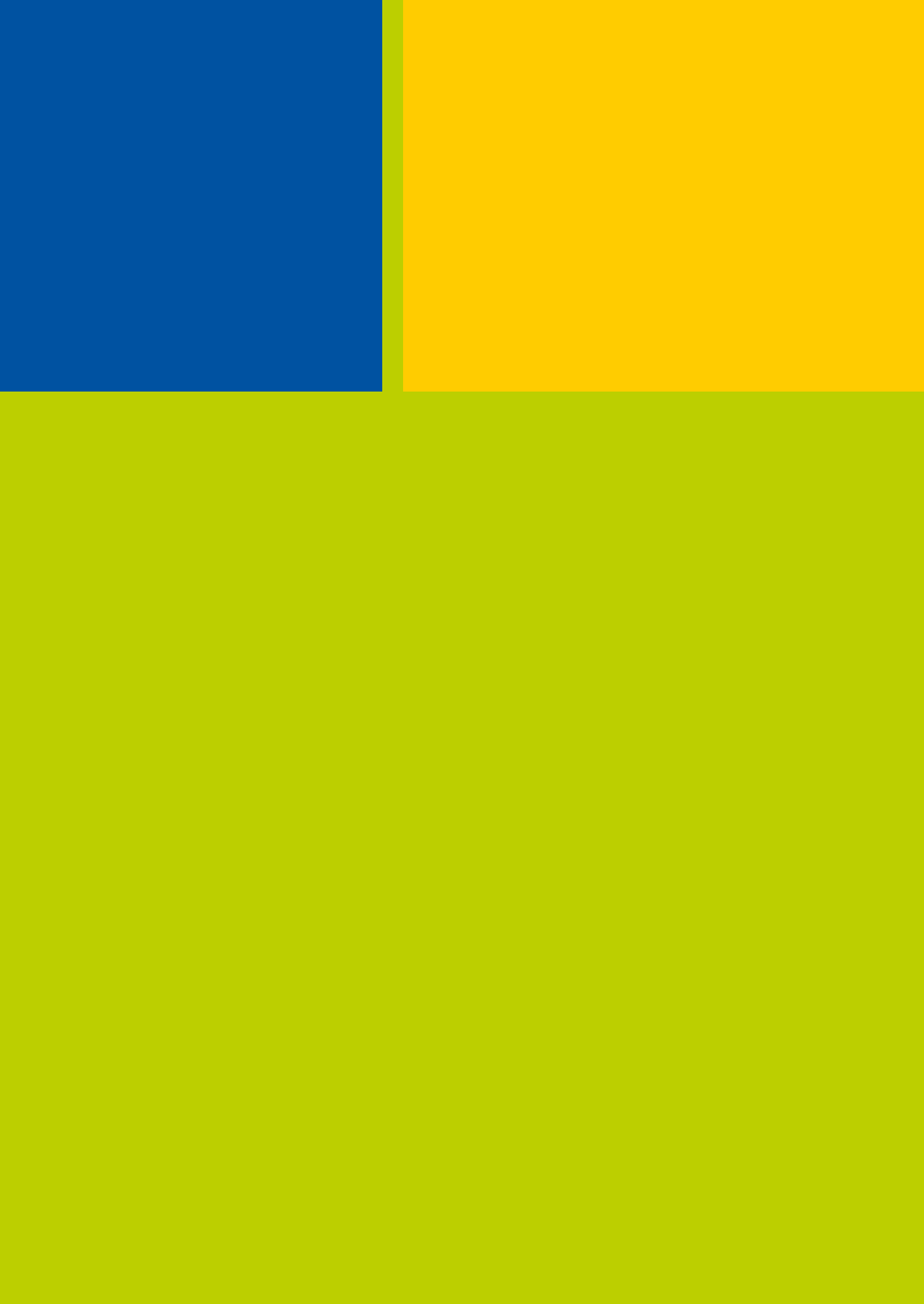
**Octaedro**  
Andalucía

**mágina**  
ediciones y distribuciones

# El salto

*La resiliencia: un proceso compartido*

Jesús Juárez Pérez-Cea  
Cristóbal Ruiz Román  
Patxi Velasco Fano



Capítulo 1:

# **La resiliencia, ¿una idea nueva?**

## Capítulo 1:

# La resiliencia, ¿una idea nueva?

*“Si buscas resultados distintos,  
no hagas siempre lo mismo.”*

Albert Einstein

Desde hace unos años, cada vez se escucha hablar más de resiliencia: libros sobre resiliencia, canciones sobre resiliencia... ¡Hasta un Plan del Gobierno para superar la crisis económica generada por la pandemia lleva el nombre de Resiliencia! ¿Qué significa esta palabra que se ha puesto tan de moda en los últimos años? ¿A qué se refiere? ¿Qué tiene esta palabra que ha cogido tanta fuerza, hasta el punto de que hay personas, para las que tiene tanta importancia, que se la tatúan? La palabra resiliencia es tan potente porque en realidad tiene que ver con el modo de superar las dificultades y los retos que se nos van presentando en la vida. Porque las adversidades se pueden enfrentar de una manera u otra: con serenidad o con tensión, con rigidez o

---

Las adversidades  
se pueden  
enfrentar de una  
manera u otra:  
con paciencia  
o con tensión,  
con firmeza o  
con flexibilidad,  
con valentía o  
con temor, sólo  
o acompañado...

---

con flexibilidad, con valentía o con temor, pero sobre todo, no es lo mismo afrontar las adversidades solo o acompañado.

Este libro empezó a construirse hace cuatro o cinco años. Por entonces, cuando ni intuíamos lo que años después ha acarreado la pandemia, a nuestro alrededor ya veíamos mucha gente que luchaba y afrontaba con alegría, con tesón y con la compañía de otros las dificultades que le iba poniendo la vida: Auxi, que tras 2 meses en la UCI supero una compleja enfermedad; Jose, que tras nacer en un barrio de chabolas luchaba (y lucha) junto con su mujer cada día por sacar adelante a sus hijos; Cristina, que día tras día no perdía (y sigue sin perder) la alegría, a pesar de vivir con una enfermedad crónica; Alain, que huyendo de una guerra en su país cruzó media África y se lanzó al mar junto con unos amigos en busca de un sueño en España; Francisco, que luchó con sus educadores para ser el primer estudiante de su barrio en estudiar en la universidad; Salvador, quien lleva meses echando horas extras sin cobrar en su negocio para poder sacarlo adelante...

Y así podríamos hacer una lista interminable de historias. Seguro que tú también podrías añadir un montón de historias a esta lista. Seguro que tú mismo/a has afrontado retos y dificultades en la vida.



Hoy en día, que toda la humanidad ha sentido el golpe de la pandemia, hemos sentido cómo todas las personas somos vulnerables, y hemos visto lo importante de estar todos juntos en el mismo barco y remar en la misma dirección para superar la Covid19. En los meses de pandemia hemos visto a miles de personas que día tras día dan la cara frente al COVID de múltiples maneras: luchando por salir de la UCI, intentando sacar adelante sus negocios y tramitando ERTES para no dejar a familias sin sustento económico, echando horas extras poniendo vacunas, maestros reinventándose para no dejar sin educación a sus estudiantes, personas voluntarias que han visitado y cuidado de las personas que han estado confinadas...

Todos necesitamos de todos: los enfermos, de los médicos; los médicos de los transportistas; los transportistas de los hosteleros; los hosteleros de maestros que atiendan a sus hijos, los maestros de los creadores de plataformas para el aprendizaje virtual... y así la cadena podría ser interminable... Si algo hemos aprendido con la pandemia es que todos necesitamos de todos, que todos somos vulnerables, que es más fácil superar una adversidad juntos que solos, y que, por supuesto, no queremos una sociedad deshumanizada que abandone y descarte a los más vulnerables.

Esta pandemia pasará, pero las personas seguimos aquí, luchando y afrontando los retos y adversidades que la vida nos vaya poniendo por delante. Por eso, el gran objetivo de este libro es aprender la importancia que tiene para los seres humanos, para todos nosotros, el hecho de compartir las dificultades de nuestro día a día: padecer una enfermedad, sufrir la muerte de un ser querido, sacar una casa adelante día tras día, quedarse en el paro, pasar el COVID, sufrir una ruptura emocional... En definitiva, aprender cómo afrontar juntos cualquier pequeña o gran dificultad que la vida nos presente. Éste es el gran objetivo de este libro.



## El origen de la resiliencia: la resiliencia en las personas

Cuando queremos comprender bien lo que significa una palabra nos resulta muy interesante acudir a su nacimiento y a su uso. En cuanto a su origen, la palabra resiliencia viene del latín “resilio” que quiere decir “volver de un salto o resaltar”. Y en cuanto a su uso, esta palabra la empezaron a utilizar en la Física para resaltar la cualidad que tienen algunos materiales para aguantar un fuerte impacto y reponerse tras un golpe. El ejemplo más claro lo tenemos en las almohadas y colchones de viscolástica. A esos colchones le damos un golpe o le metemos presión y se deforman adaptándose al aplastamiento. Pero tras pasar ese momento de aprieto, la almohada o el colchón de viscolástica se reponen de ese momento de presión y vuelven a su estado original. Por eso en la publicidad o en la descripción técnica de algunos colchones encontramos frases como éstas: “espuma de alta resiliencia (HR)”. Así mismo el concepto de resiliencia también se utiliza en la medicina o en la ecología. En medicina se utiliza para hablar de la capacidad que tiene nuestro organismo para recuperar los huesos y hacerlos crecer adecuadamente tras una lesión como puede ser una fractura, una fisura... en lugar de crecer de forma estrambótica o dejar un hueso dañado para siempre. Por su parte, en el ámbito de la ecología y del medio

ambiente, la palabra resiliencia se utiliza para hacer referencia a la capacidad que tiene la naturaleza para resistir un momento de tensión y reponerse. Un bosque demuestra un grado de resiliencia enorme cuando por ejemplo es devastado por un incendio y tras el paso de unos años ese ecosistema se regenera y florece de nuevo.



Al principio la palabra resiliencia solo se utilizaba en estos ámbitos de la física, la ecología o la medicina, pero llega un momento en que la palabra resiliencia también empieza a utilizarse para hacer referencia a la cualidad que tienen algunas personas para reponerse ante un golpe o dificultad. De esta manera fueron algunos psiquiatras estadounidenses quienes empezaron a hablar de la resiliencia de las personas (en inglés: resilience). Ellos estudiaron varios casos de niños que estaban en diferentes situaciones de riesgo social y que conseguían resistir, adaptarse y crecer con normalidad, a pesar de vivir en condiciones de pobreza, abandono o violencia. Vieron que hay algunas personas que han tenido problemas psiquiátricos tras vivir situaciones traumáticas, mientras que hay otras que tienen las mismas adversidades pero que consiguen superarlas y seguir para adelante. A partir de entonces ha sido mucho lo que se ha indagado sobre la resiliencia en las personas ante diferentes situaciones adversas (enfermedad, pobreza, maltrato infantil, abuso, drogodependencias, duelo, enfermedad mental...). Si te interesa profundizar en diferentes estudios que se han hecho sobre la resiliencia ante diferentes situaciones traumáticas, aquí y al final del libro, puedes encontrar algunas referencias, por si quieres ahondar en alguna situación concreta:

(GARMEZY Y RUTTER, 1983; ANTHONY, 1974; DUGAN Y COLES, 1989; GORE Y ECKENRODE, 1994; JOLLIEN, 2000; DANIEL, 2006 Y 2010; UNGAR, 2004; HART Y HEAVER, 2013; SPACCARELLI Y KIM, 1995; HELLER ET AL, 1999; PALMER, 1997; GILLIGAN, 1997; LEWIS, 1999; RUTTER, 1999; CLARKE Y CLARKE, 2000; NEWMAN Y BLACKBURN, 2002, FORES Y GRANÉ, 2008; CYRULNIK, 2008 Y 2010; RUIZ-ROMÁN, JUÁREZ Y MOLINA, 2020).

Todos estos trabajos y muchos otros han sido los que han ido construyendo lo que hoy entendemos por resiliencia. De hecho, si buscas por internet o le preguntas a Google qué es la resiliencia, te pondrá una definición parecida a la que hizo Grotberg en 1995. La resiliencia es *“la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas”*.

La resiliencia  
más que ser una  
cualidad de la  
persona, es un  
proceso en el que  
intervienen diversos  
elementos

No hay duda que la resiliencia tiene que ver con capacidades que las personas podemos desarrollar. Sin embargo, nosotros con este libro queremos dar un pasito más, porque tras observar a las personas que nos rodean y nuestros propios entornos, nos hemos dado cuenta que hay una relación muy especial entre las personas resilientes y su comunidad. O como diría Ortega: “Yo soy yo y mis circunstancias”.

## 1.2 La resiliencia más allá de la persona, un proceso compartido

Cuando hablamos de educación, en ocasiones para echar un piropo decimos de una persona que es educada o que tiene educación. Así, cuando a un niño, por ejemplo, le queremos hacer un halago le decimos: ¡Qué niño más educado! Ahí, la palabra educación es utilizada como un adjetivo que habla de una cualidad de la persona. Pero la cuestión es que esta idea de educación como resultado (Esteve, 1983) es fruto de una acción previa que, y aquí viene lo curioso, ¡es la misma educación! O sea, un niño “educado” lo es porque *“ha sido educado”*.

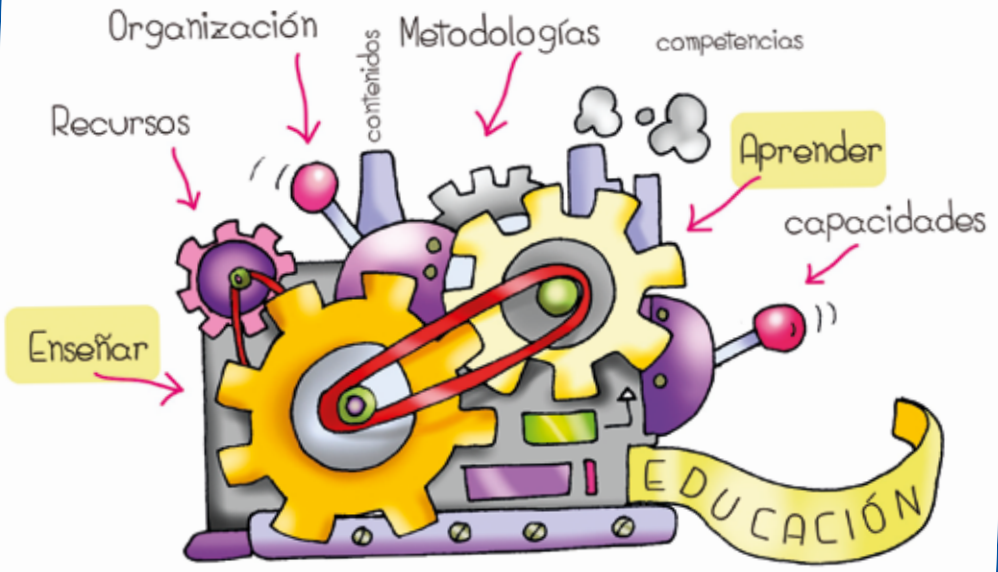
En definitiva, la educación puede ser adjetivo (educado = cualidad) o verbo (educar = acción). En términos de resiliencia ocurriría algo similar. Cuando hablamos de una persona resiliente, la resiliencia es entendida como una cualidad que tiene la persona. Sin embargo, para que la resiliencia llegue a ser entendida como un resultado

---

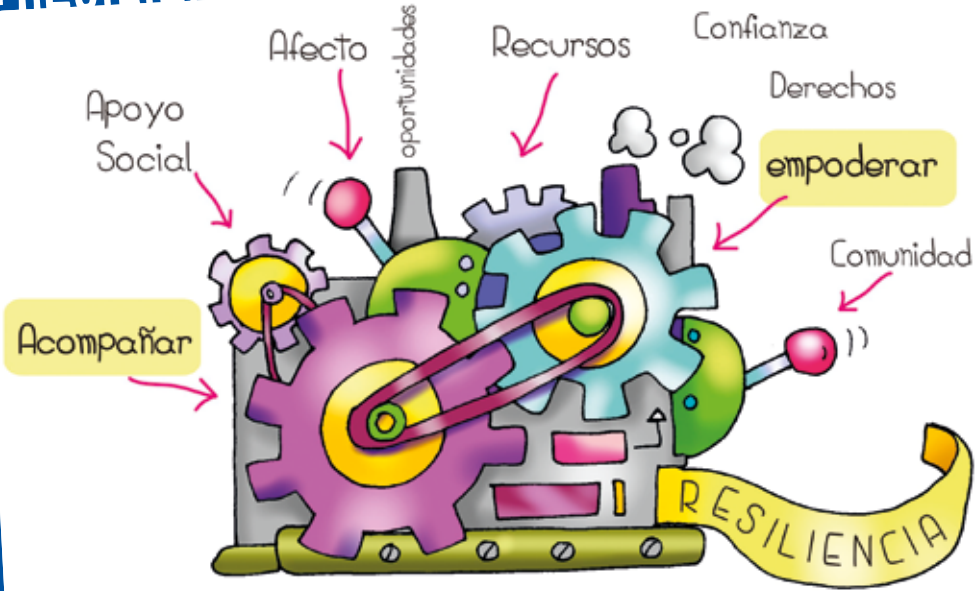
Para que la resiliencia llegue a ser entendida como un resultado o adjetivo (“persona resiliente”) antes ha debido producirse toda una serie de acciones

---

# EDUCACIÓN UN PROCESO



# RESILIENCIA UN PROCESO



o adjetivo (“persona resiliente”) antes ha debido producirse toda una serie de acciones, y estar presentes toda una serie de elementos (dentro y fuera de la persona) que al final dan como resultado una persona resiliente: acompañar, empoderar, afectividad, apoyo social, recursos, confianza. Por ello, la resiliencia a nuestro modo de ver, más que una cualidad o adjetivo calificativo que le asignamos a la persona “resiliente”, es un proceso (acción) que a su vez estaría compuesta por múltiples verbos: golpear, herir, lesionar, oprimir, vulnerar, excluir, amortiguar, acariciar, curar, resistir, superar, luchar, proteger, transformar, incluir.





En efecto, como se observa en los dibujos, la resiliencia es más que un resultado concretizado en una persona resiliente. Al igual que la educación como acción es mucho más que una “persona educada”. Así, aunque la resiliencia pueda ser entendida como un resultado y hablemos de “personas resilientes”, como hablamos de “personas educadas”, creemos que es más acertado, ampliar esta concepción que reduce la resiliencia a cualidades personales, y entenderla como un complejo proceso. De este modo, no sólo podremos analizar los resultados que la resiliencia deja en la persona a modo de cualidades personales, sino que nos empuja a adentrarnos en las acciones resilientes y en las distintas personas que pueden acompañar y activar estas acciones.

Esta forma de ver la resiliencia se apoya en teorías psicológicas,

---

La resiliencia se va formando entre la persona, las posibilidades que le ofrece su familia, su comunidad, su barrio... así como en las relaciones que se generan entre las personas

---

filosóficas, sociológicas, antropológicas y pedagógicas, que han demostrado la influencia que tienen los entornos y ambientes en el desarrollo de la persona. Por todo ello, este libro apuesta por un cambio de visión a la hora de hablar de resiliencia. La resiliencia se va formando entre la persona, las posibilidades que le ofrece su familia, su comunidad, su barrio... así como en las relaciones que se generan entre las personas (Ungar, 2015). Así, la resiliencia desde una visión más global (Walsh, 2015) trasciende los límites de una visión individualista y mira hacia los grupos humanos, las instituciones, la sociedad y el acompañamiento que podemos hacer las personas, como elementos a tener en cuenta para generar resiliencia (Costa, Fores y Burguet, 2014).

### 1.3 De la cualidad a la acción: el cambio de paradigma en la resiliencia a través del Salto

*“Los paradigmas son poderosos porque crean los cristales o las lentes a través de los cuales vemos el mundo. El poder de un cambio de paradigma es el poder esencial de un cambio considerable.”*

Stephen Covey

Para ver cómo podemos construir resiliencia juntos, no hay nada mejor que escuchar y ver cómo lo hacemos las personas de manera cotidiana. En este libro vas a encontrar testimonios de personas normales y corrientes que nos cuentan su experiencia ante la adversidad, o mejor dicho ante las adversidades. Los distintos capítulos de este libro van a ir de la mano de pequeños relatos de

personas que han afrontado diversos retos que le ha puesto la vida por delante: una enfermedad, tener que huir de su país que está en guerra, afrontar un duelo o una ruptura emocional, quedarse en desempleo, vivir en un entorno empobrecido, etc. Gracias a sus testimonios, podremos ver la cantidad de acciones y elementos que podemos poner en marcha para afrontar las adversidades.

Como decíamos antes, la palabra resiliencia (del latín resilio) significa “volver de un salto o resaltar”. Así, resiliencia significa saltar o sortear un obstáculo. Saltar una dificultad y volver a caminar. Mientras pensábamos en esa acción clave que es la Resiliencia y que significa Saltar, un día nos topamos con una historia maravillosa: la historia de Dick Fosbury. Déjanos que te contemos quién fue este deportista y cuál es su historia.

Dick Fosbury es un exatleta estadounidense especialista en salto de altura, que fue campeón en los Juegos Olímpicos de México 1968 y que se hizo famoso por inventarse la técnica que hoy todos los atletas utilizan en el Salto de altura. Hasta Fosbury, los saltadores de altura afrontaban el listón de frente o dando un salto de tijeras, tal y como se hace en la carrera de 100 o 400 metros vallas. Pero el atleta sorprendió a todos en aquella época con una nueva técnica que consistía en correr hacia el listón en dirección transversal siguiendo una trayectoria curva, para una vez ante el listón, saltar de espaldas al mismo. Dicen que en las primeras competiciones en la que Fosbury aplicó este nuevo estilo, la gente se reía de él por esa manera de saltar “tan estrafalaria” para la época. Pero el tiempo le fue dando la razón y poco a poco esa incredulidad ante esa forma de afrontar los obstáculos se fue convirtiendo en admiración, hasta el día de hoy en que todos los saltadores de altura de élite emplean el “Fosbury Flop”, y su mayor eficacia está totalmente demostrada. Dick Fosbury se retiró tras no lograr la clasificación para ir a los Juegos Olímpicos de Múnich 1972 pese a ser muy joven aún. Como él mismo afirmó, probablemente no era el saltador “más dotado” de su época, pero gracias “al modo de afrontar” los obstáculos, consiguió ser campeón olímpico y cambió el paradigma a la hora de afrontar el salto de altura.



---

Al igual que en el Salto de Fosbury, lo importante no son tanto las cualidades del que va a afrontar el obstáculo, sino el proceso en sí de afrontamiento

---

La historia de Fosbury es maravillosa porque nos enseña que para superar los obstáculos no hay que tener unas cualidades personales impresionantes, sino que lo más importante es la técnica y el proceso del salto. En la resiliencia, al igual que en el Salto de Fosbury, lo importante no son tanto las cualidades del que va a afrontar el obstáculo, sino el proceso en sí de afrontamiento. Lo importante de la resiliencia no son tanto las cualidades de la persona, sino los elementos y acciones que están presentes en



dicho proceso. Por eso este libro se llama “El Salto” y no “El Saltador”, porque El Salto nos ayuda a reubicar la resiliencia además de en la persona y en sus capacidades, en otros elementos y acciones que nos abrirán una perspectiva más completa de la resiliencia. Aquí es donde nos acompañará la metáfora del salto de altura de Fosbury, ofreciéndonos un montón de claves de la resiliencia que vamos a tomar como metáforas para desentrañar las acciones, elementos y personas que forman parte de los procesos resilientes: el análisis del obstáculo, el saltador, un buen horizonte, la técnica de dar la espalda durante el impulso, el entrenador, el entrenamiento, el salto nulo, la superación del listón, el aplauso del público... Todos estos y otros muchos más elementos nos van a ofrecer un montón de ideas interesantes para pensar en las claves para afrontar retos y dificultades, en ese proceso que llamamos resiliencia.



Capítulo 2:

**Los elementos  
de la resiliencia  
desde la metáfora  
del Salto de Altura**

Capítulo 2:

# Los elementos de la resiliencia desde la metáfora del Salto de Altura

Como venimos diciendo, para afrontar y superar las adversidades, las cualidades personales cuentan. Pero también cuenta el tipo de adversidad, la complejidad que entraña ésta, los apoyos de la familia o amigos que tengamos, las circunstancias en las que nos movemos o los propios recursos con los que contemos. Como decíamos en páginas anteriores, vamos a ir valiéndonos de los elementos de la metáfora del Salto de Altura para ir desgranando todos estos elementos que juegan un papel en el afrontamiento de dificultades. Empecemos por el obstáculo.

DIBUJO?

## 2.1 Los obstáculos / las vallas: cuando las adversidades se multiplican

*“Yo creo que quien se mete en la droga, se mete en eso por los problemas que tienen. Por los problemas tío. Es que los problemas llevan a eso, ‘vieo’. Porque, por ejemplo, ellos tienen un problema y ellos lo piensan y dicen:*

*‘Mira ufffff..., Estoy amargao ‘vieo’. Salgo de mi casa, no tengo trabajo y no puedo salir del barrio. Y entonces si no peleo con mi mujer, peleo con mis niños’.*

*¿Entiendes? Y dice:*

*‘Hoy me voy a beber una cerveza, pa’ que se me quite la amargaera. Hombre, me voy a beber otra’.*

*Y al otro día:*

*‘Pues pa’ beberme dos, me voy a beber tres mejor’*

*Al otro día:*

*‘Pues hoy me voy a beber cuatro’.*

*Hasta el día que llegue que se emborrache. Y se emborracha y dice:*

*‘Siempre estoy borracho y estoy tirao en el suelo, pues voy a tomarme una rayita. ¡Uy! ¡Pues esto me sienta mu bien! Pues mira cada vez que me tomo esto se me quitan to’ los problemas que tengo en la cabeza, ‘vieo’. Se me quitan los problemas de no tener trabajo, del barrio, de mi mujer, de mi familia, se me quita los problemas. Qué feliz ‘vieo’, con esto no pienso en nada’.*

*Y por eso alguna gente cae aquí.”*

(JOSÉ MANUEL, JOVEN DE UNA BARRIADA DESFAVORECIDA)

*“La violencia de los opresores hace de los oprimidos hombres a quienes se les prohíbe ser”.*

Paulo Freire

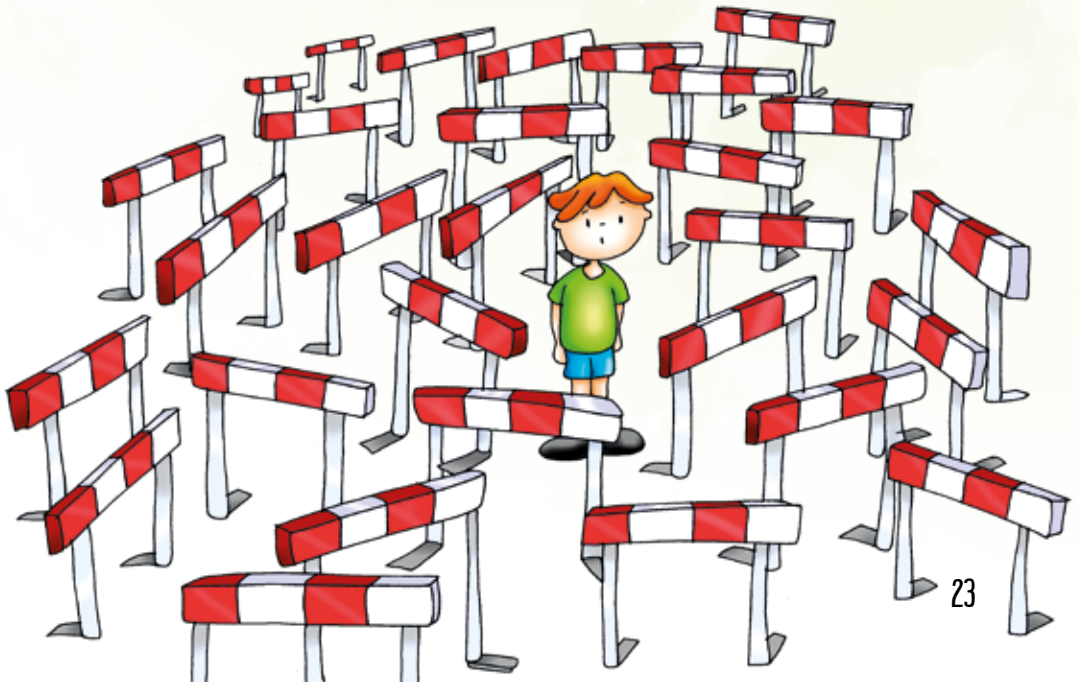


A lo largo de la vida, todos tenemos que superar obstáculos y dificultades. Desde que somos bebés y tenemos que ir desafiando las leyes de la gravedad para aprender a andar y desarrollar el equilibrio, hasta que somos ancianos y volvemos a encontrarnos con la necesidad de afrontar la dificultad de andar o de subir un escalón y mantener el equilibrio. Todos tenemos que afrontar adversidades y obstáculos en nuestras vidas: los niños en la escuela con esa asignatura que les resulta imposible; los adolescentes con sus primeros amores y desamores; los jóvenes tratando de forjarse un futuro en una sociedad precaria a la vez que muy competitiva; los adultos ante el desempleo; las parejas ante las crisis, nuestras personas mayores con el arte de envejecer, y todos en general cuando nos enfrentamos al dolor de la enfermedad o a la pérdida de alguien a quien amamos. Los obstáculos, las adversidades son algo cotidiano y común en nuestras vidas. Forman parte de ésta.

Más adelante veremos con qué tipo de adversidades podemos encontrarnos en la vida. Por ahora nos queremos quedar con una idea que nos lanzaba José Manuel al principio de este capítulo, y es algo tan sencillo como lo siguiente: es más fácil afrontar un obstáculo tras otro, que cuando nos vienen todos a la vez. Si nos fijamos es lo mismo que pasa en la disciplina atlética de los 100 metros vallas. El atleta puede ir afrontando una valla tras otra si éstas mantienen entre sí cierta distancia, pero si todas estuvieran apiladas acorra-



lándole, el superar los obstáculos se complicaría mucho. En la vida ocurre lo mismo, vamos superando dificultades poco a poco, y la resiliencia se va desarrollando en diferentes momentos de la vida, con diferentes personas y entornos que nos van acompañando en los distintos momentos y en los distintos entornos donde nos movemos. Sin embargo, a veces ocurre que algunas personas se encuentran toda una maraña de obstáculos a la vez. Como decía José Manuel, hay personas que tienen tantos obstáculos a su alrededor que quedan bloqueados por éstos, sin posibilidad de moverse, de coger carrerilla para tomar impulso para saltar. Están asediados y aislados por los obstáculos. Cuando las *vallas* son tan numerosas que no hay espacio para coger carrerilla, se complica la posibilidad de El Salto.



El *saltador* queda incapacitado por la falta de espacio para saltar. Esto nos da a pensar que para que la resiliencia sea más factible hay que generar espacios. Espacios donde coger impulso y que hagan posible el Salto. Crear estos espacios para saltar requiere de un plan de afrontamiento. En estos casos, donde la complejidad y la cantidad de las adversidades las hacen muy inabarcables, es necesario generar un plan de afrontamiento que de alguna manera secuencie los saltos y pasos a dar, que genere espacio, que construya horizonte y con ello la esperanza de que puede haber una salida. Y en este plan de afrontamiento puede ser de gran ayuda que emerjan acompañantes, “operarios que ayuden a crear espacios entre vallas, a secuenciar los saltos, a generar un horizonte que forje un poco de esperanza en aquellas personas que se encuentran enmarañadas por tantos obstáculos.

En algunos casos puede ser un profesional el que ayude a crear un poco de espacio entre tantos obstáculos. Como Nacho, un fisioterapeuta que atendió a pacientes de COVID que salían de la UCI y que además de ayudar a mejorar las secuelas de la inmovilidad de tantos días de UVI, acompañó con un poco de conversación a un paciente que tuvo que superar en una habitación aislado una secuelas complejas postCOVID; o como Cristina, una trabajadora social que ayuda a tramitar el Ingreso Mínimo Vital a familias que se enfrentan a una situación social complicada sobrevenida por el desempleo y el desahucio de su vivienda; o como Pedro y Vero,



Educadoras/es sociales que ayudan a jóvenes expulsados del sistema educativo y que se ven desbordados por las dificultades de las tareas académicas a sacarse el Graduado Escolar... En otros casos, los que generan esos espacios y ayudan a afrontar algunas vallas pueden ser personas como Amador, que acompaña a sus vecinos, personas mayores que viven solas y les hace la vida un poco más fácil trayéndoles la compra; o unos buenos amigos como Juan Carlos y Virginia o Marcos y Laura, que siempre están ahí dando ánimos y tranquilidad a sus amigos cuando éstos viven algún momento de zozobra... En definitiva, cualquier persona podemos generar esos espacios de confianza que sirvan de apoyo para afrontar los obstáculos. “Operarios de la Resiliencia” comprometidos con las personas enzarzadas entre las vallas y dispuestos a despejar o espaciar juntos algunos de los obstáculos.

Si los muros y los obstáculos son tantos y tan complejos que se convierten en inabarcables es imposible activar la resiliencia, porque el *saltador*, o ni siquiera tendrá motivación alguna para saltar, o si se anima a intentarlo, correrá serio riesgo de acabar atosigado e impotente ante tanto obstáculo. Es algo parecido a si a cualquiera de nosotros nos dejaran en el campo base del Everest y nos dijeran que tenemos que subir a la cima “con lo puesto”. Lo inabarcable del reto propuesto, junto con el frío, la falta de oxígeno, la falta de materiales, el desconocimiento de la zona, el miedo... nos dejarían paralizados y nos harían desistir del intento, o en todo caso pereceríamos por congelación o hipotermia en los primeros metros de ascensión...

Este capítulo nos ayuda a ver que cuando las dificultades son demasiado complejas y enmarañadas, la resiliencia se hace más complicada. Es más fácil generar resiliencia cuando logramos (o nos ayudan a) secuenciar los obstáculos, que cuando tenemos que saltar treinta vallas apiladas y amontonadas. Para que surja la resiliencia es necesario tener un espacio para coger fuerza e impulso. La resiliencia necesita de personas que se pongan codo con codo con el saltador a retirar algunas vallas o al menos a espaciarlas. La resiliencia necesita de personas dispuestas a generar esos espacios que hagan posible enfrentar las dificultades.

---

Cuando las vallas son tan numerosas que no hay espacio para coger carrerilla, se dificulta la posibilidad de saltar

---

# El Salto de Antonio

*Yo he visto niños que han tenido mu mala suerte en la vida, por la falta de la economía. A lo mejor no ha tenido para ponerse una ropa. Y lo que me han dicho es: “para ponerme siempre la misma ropa, a mí me da vergüenza, entre confianza”. Y entonces pues yo lo he entendido. Es que eso es normal, porque aunque tú quieres levantarte, te impiden muchas cosas. Esas son las complicaciones que hay. Y a parte de la economía también son los pensamientos pobres que hay en estos barrios. Y entonces una persona por mucho que quiera, si le falta como esa luz, esos horizontes y esa economía o la materia que necesita, pues no se puede levantar entonces. Sería demasiado grande porque tiene muchísimas dificultades por todas partes, ¿sabes? Pensamientos pobres, economía, gente, consejos,... ¡Eso es una complicación increíble! Cómo vas a saltar ese muro, si no tienes... Es como si tú cogieras y fueses a la guerra sin un arma. Y todo el mundo va con pistola. Tú vas a salir perdiendo. Pues entonces sus pensamientos dirá para qué voy a intentar de derribar un muro, si me voy a destrozar o si mi intento no va a servir para nada, y eso es lo que le pasa....*

VOCES

Si quieres conocer más sobre  
El Salto de Antonio sigue este QR



## 2.2 Obstáculos invencibles e invisibles: cegados por dificultades que no dejan ver el horizonte

*“Además hay muros invisibles y a parte también hay muros invencibles. Invisible porque las personas del exterior no lo pueden ver. Pero ellos (los chicos de barrio), yo lo sé porque yo he sido y me he criado con ellos y sé lo que ellos sienten, y ellos sí ven un muro así de grande hacia los estudios. Para ellos es un muro muy alto, pero para el exterior es invisible no lo ve, pero para ellos es invencible”.*

(ANTONIO, JOVEN DE UNA BARRIADA MARGINADA)

*“Dime, creo que no nos quedamos ciegos, creo que estamos ciegos, ciegos que ven, ciegos que, viendo, no ven”.*

José Saramago, *Ensayos sobre la ceguera*

Antonio reflexionando en el párrafo que abre este epígrafe, nos dice que hay “muros invisibles y muros invencibles”. Es verdad que a veces hay dificultades que “no se ven” y por ello son invisibles, y dificultades (murallas) tan altas que no nos dejan ver más allá, y por ello parecen invencibles.

A veces no se ven los muros que avasallan a las personas. Son muros invisibles, muros de cristal que no se ven. Parece que no están, pero sí que están, ocultos, haciendo su labor de obstaculizar, entorpeciendo el camino de algunas personas. Son muros traicioneros, muros que están ocultos para la sociedad y que la sociedad algunas

veces oculta. Son los techos de cristal que impiden que las mujeres lleguen a ciertos puestos de responsabilidad, o el muro de algunos niños que no pueden llevar hechos sus deberes al colegio porque viven en una chabola y no tienen en casa un sitio donde ponerse a estudiar, ni si quiera para poderse asear; o de aquél joven que no puede tramitar una ayuda social por internet porque está atrapado por la silenciosa brecha digital... Muros que minan la moral de las personas, porque al ser invisibles para una parte de la sociedad, tienden a hacer creer a quiénes se los encuentran, que son ellos los que no son capaces de alcanzar las metas y andar por los caminos que otros sí alcanzan (los que están libres de esos muros invisibles).

Y es que los muros, sobre todo son invisibles para las personas que están fuera del muro. Los muros invisibles generan en las personas que están fuera del muro cierta incomprensión con quien no ven capaz de andar el camino. Al no ver que haya

---

A veces no se ven los muros que oprimen.

Son muros invisibles, muros traicioneros, muros ocultos, muros sibilinos

---

muro alguno, las personas que estamos fuera de los muros invisibles nos preguntamos con una mezcla de extrañeza y recelo hacia el otro: “¿por qué esa persona no querrá andar el camino?” No somos capaces de distinguir





los muros invisibles y por ello ponemos en cuestión la capacidad del otro para progresar. Imaginemos una persona que sufre un trastorno alimenticio y en las dificultades que tiene para que el resto de la sociedad entienda que el espejo le está diciendo algo contrario a la realidad. Como el caso de Raquel, quien superó la anorexia y ha tenido que aguantar frases

como: “¿Por qué no comes? No es tan difícil, ¿seguro que no hay una llamada de atención detrás de ese capricho tuyo por no comer?”. Existen cantidad de muros invisibles, uno de ellos es con el que vive Talía, una joven de 16 años que ha tenido que cuidar a sus cinco hermanos pequeños, protegiéndolos de un maltrato familiar, mientras la escuela ajena a todo ello le decía constantemente que su responsabilidad eran las notas y que no se esforzaba lo suficiente. Todos tenemos que hacer un esfuerzo por ser capaces de ver, y hacer ver estos muros invisibles, porque si no, casi sin querer corremos el riesgo de convertirnos en jueces exigentes, pero ciegos, de las personas que están limitadas por estos muros. Es importante agudizar nuestra mirada y caer en la cuenta de nuestra “discapacidad” para ver esos muros. Porque si no somos capaces de ver nuestra discapacidad para identificar los muros invisibles, si no somos conscientes de nuestra ceguera, ésta nos hará creer que el discapacitado es el otro y crearemos que hay personas que no avanzan porque no quieren, ya que no distinguimos que tienen un muro delante.

Por otra parte, tenemos la responsabilidad de hacer sentir y pensar. Tenemos la responsabilidad de poner de manifiesto las desigualdades que representan esos muros invisibles, creando empatía y solidaridad. Todas aquellas acciones de sensibilización que tratan de sacar de la invisibilidad las realidades de desigualdad que viven muchas personas son importantes para hacer latentes esos muros de cristal, que si no se hacen palpables serán imposibles de romper y abatir.

---

Hay que sacar de la invisibilidad las realidades de desigualdad que viven muchas personas, haciendo latentes esos muros de cristal

---

Muros invisibles como los micromachismos, los microrracismos o los microclasismos. Tenemos que tener sensibilidad para ver lo que trata de hacerse invisible. Y para ello es importante sensibilizar. La sensibilización visibiliza, poniendo en jaque ese refrán que reza: “ojos que no ven corazón que no siente”. No podemos sentir, si como dice José Saramago vivimos en una sociedad (que) ciega. Por otro lado, como decía Antonio en el párrafo inicial, hay otros *muros*, que son invencibles. Hay muros que son tan altos que no dejan ver más allá. Son *muros* que niegan un horizonte, que no

nos dejan ver más allá de la propia dificultad, que proyectan tanta sombra que no dejan ver la luz. Sin la luz, sin ver una línea en el horizonte, es difícil ponerse a andar. Sin horizonte es difícil encontrar una motivación para andar y llegar a algún punto.

Por ello, para generar resiliencia es necesario pensar en todo esto. Cómo abordar la invencibilidad de estos *muros*. En las siguientes páginas, acompañados de muchos testimonios, veremos el modo de enfrentarnos a estos muros y obstáculos que a veces parecen ser tan inabarcables. Mientras tanto nos quedamos pensando en las metáforas de los *muros* invisibles e invencibles: ¿Cuál es el efecto de los *muros* invisibles sobre mi visión y la de la sociedad? ¿Cómo podría hacer para visibilizar los *muros* invisibles? ¿Si me paro, soy capaz de vislumbrar o intuir alguno de esos *muros* invisibles que pueden tener algunas personas de mi entorno, de mi barrio o de mi ciudad?



## El A-Salto a los techos de cristal a través de Lore y su abuela

*Nunca hablamos de feminismo, sino de la vida. “Cuando acabó la boda, tu abuelo se guardó mi pintalabios en el bolsillo, y se le olvidó devolvérmelo”. Con esta frase, mi abuela me resumió su vida junto a mi abuelo. Decimos que el lugar en el que naces te condiciona lo suficiente como para que aparezcan esos muros invisibles e invencibles. Automáticamente, el lugar desde donde partes, te hace heredera de muchas cosas. A veces esta herencia puede ser terrenos de campo, una casa; y otras puede ser una pobreza heredada que te marca de por vida, y en el caso de mi abuela, heredó un machismo estructural que la persiguió hasta su último día de vida.*

*Nació en una aldea muy cercana a Casabermeja (Málaga) y desde bien pequeña, ella y sus hermanas aprendieron los oficios heredados: coser, lavar y cocinar, un oficio para cada una de ellas. A mi abuela le tocó coser. No sé si fue el azar o que el don de la costura también se hereda, pero creo que el coser, la hizo evadirse de muchas de las situaciones que sufrió a lo largo de su vida.*

*Asumió sus tareas como mujer y las llevó a cabo cada día. La que más: el cuidado. Cuidó de su marido, de su hija, de su hijo, de sus dos nietas y de su nieto. Afrontó las situaciones que le conllevaba este cuidado, aceptando la realidad en todo momento, y se enfrentó, con perseverancia, a cada una de las adversidades que vivió, entre ellas, emigrar a la ciudad cuando tan sólo era una adolescente y acompañar a su hijo en la combinación de los años 90 y la heroína. Jamás habló sobre que este cuidado fue heredado por ser mujer.*

*Supongo que los muros invisibles e invencibles también son heredados. En el caso de mi abuela, creo que aceptó y asumió que existían, a veces pensaba en ellos o los veía más; y otras veces, aunque fuera tan sólo por pequeños momentos, se olvidaba de la existencia de estos muros.*

*Aderezaba la vida poniendo atención a las pequeñas cosas, cosas que nos pueden parecer insignificantes. Creo que su sentido del humor, el ser soñadora y el vivir cada momento con la misma ilusión con la que desenvuelves un regalo, hacía que esos muros no se volvieran invisibles para la sociedad, sino invisibles a sus ojos. No creo que saltara*

el muro alguna vez, sino que convivió con él, ahí, delante de ella, y aunque la frenara para muchas de las cosas que le hubiera gustado hacer, desde su pequeña parcela, cambiaba el mundo (por lo menos el mío), y sin hablar de feminismo, solo diferenciando las cosas que estaban bien de las cosas que estaban mal. Eso sí, siempre delante de su máquina de coser, que por cierto, la heredó de su abuela.

## La estructura que sostiene el listón: hay dificultades que vienen y a veces que te las ponen

2.3

AMPLIAR ZONA AZUL  
HASTA EL FINAL Y  
PASAR 2.3 A PÁGINA SIGUIENTE  
HACER ESTO EN EL RESTO DE CAPS.

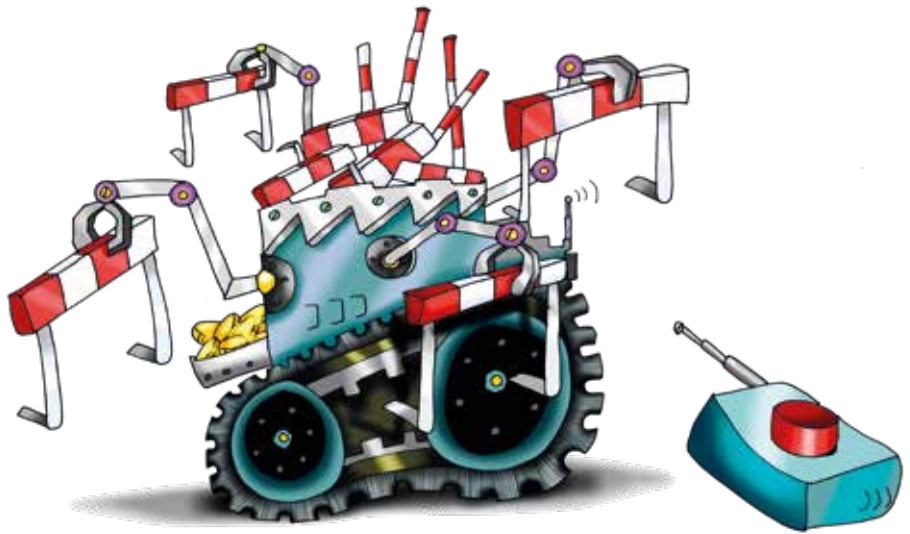
Soy Alain Diabanza, soy de la República Democrática del Congo. Mi país es más conocido por un mineral que llevamos casi todo en el bolsillo, el mineral el Coltán. Un mineral que facilita la fabricación de los móviles, de las televisiones de plasma, y se calcula que la República Democrática del Congo tiene 80 por ciento de la reserva mundial y ese mineral en vez de traer la riqueza en el país, o el trabajo, lo que ha traído es la muerte, la guerra. Desde que han encontrado ese mineral se calcula que ha habido ya más 6 millones de asesinatos, para que nosotros tengamos móviles, televisiones de plasma, lo que puede surgir de ese mineral, y esa situación que muchos congoleños salgan del país para huir y salvar su vida, en busca de una vida digna. Yo he tenido que salir del país en 2002, huyendo del Congo.

PARA ADAPTAR  
ESTE CAPÍTULO,  
HABRÁ QUE  
REDUCIR TEXTO  
O AÑADIR UN  
DIBUJO

*“La cuestión sería combatir las causas de la injusticia y no conformarse con tener éxito en suprimir efectos”.*

Ernesto Guevara

Como venimos exponiendo, existen muchos tipos de obstáculos y adversidades. Hay dificultades por las que todos hemos de pasar a lo largo de la vida: la enfermedad, el desamor, la pérdida de un ser querido. Sin embargo, hay otras dificultades que no todos tenemos. Nos estamos refiriendo a esas dificultades que son fruto de la desigualdad social. Son obstáculos puestos por la maquinaria de una sociedad que va colocando más obstáculos para unas personas que para otras. Pero ¿quiénes son los responsables de esa maquinaria que va poniendo obstáculos? ¿quiénes construyen los obstáculos? ¿quiénes los ponen?



Hay grandes obstáculos como las situaciones de desempleo o la pobreza económica estructural que son grandes vallas, fabricadas y puestas por grandes y pesadas maquinarias. Megaconstrucciones hechas por macroestructuras como pueden ser el sistema económico, las políticas de recortes sociales, que tienen la capacidad de crear vallas en serie para multitud de personas.

*“Hay reglas económicas que resultaron eficaces para el crecimiento, pero no así para el desarrollo humano integral. Partes de la humanidad parecen sacrificables en beneficio de una selección que favorece a un sector humano digno de vivir sin límites”*

(FRANCISCO, 2020).

En efecto, en nuestra sociedad, el sistema económico busca obtener cada vez más y más beneficios para unos, a base de generar obstáculos a los más débiles, y eliminar derechos sociales y humanos. La explotación del medio ambiente, que deja ecosistemas enteros aniquilados, donde es imposible la vida y obliga a emigrar a millones de personas; la precarización del trabajo en favor del máximo beneficio económico; o las políticas que se afanan en rebajar el gasto en la sanidad pública o en la ley de dependencia que debieran garantizar el cuidado de las personas más mayores y vulnerables de nuestra sociedad, son algunos ejemplos de ello.

Al tiempo que funcionan estas grandes macroestructuras generadoras de desigualdad, también existen otras maquinarias más pequeñas, pero igualmente productoras de inequidad. Podríamos decir que son como máquinas domésticas, microestructuras, como las de nuestros centros de trabajo, nuestros ayuntamientos, nuestras organizaciones y centros educativos, que generan vallas con un efecto reducido a nuestros contextos más cercanos.

Y también existen personas que construyen vallas. En este caso no se trata de macro o microestructuras que construyan vallas, sino de personas, de obreros que ponen vallas. Lógicamente, la capacidad que tiene uno solo de estos obreros poniendo vallas se reduce a un ámbito mucho más concreto, pero al tiempo mucho más próximo: el ámbito de las relaciones. En la precarización del trabajo encontramos un buen ejemplo de cómo se alían las estructuras y las personas para poner vallas a otras personas. Y es que las personas se chocan contra la valla de la precariedad laboral porque hay políticas económicas que permiten este tipo de trabajo en precario, pero la valla de la precariedad laboral también existe porque algunas grandes empresas explotan a sus empleados, sin importarles la precariedad en la que viven. Para ser fabricante de vallas no hace falta ser un político que no

---

Si a la hora de  
afrentar obstáculos  
sólo miramos a  
las dificultades y  
no miramos cómo  
se construyen y  
reproducen dichas  
dificultades,  
corremos el riesgo  
de no transformar  
y no mejorar  
la sociedad

---

vela por el bien común o el dueño de una multinacional. Evidentemente estos agentes tienen una alta responsabilidad y poder al construir importantes obstáculos y muros. Pero sin dejar de pasar por alto el gran impacto de dichos agentes político-económicos, tampoco debiéramos obviar el hecho de que todos somos capaces de ir poniéndoles vallas a los demás. Pequeñas vallas que les ponemos a los alumnos en las escuelas, a los compañeros en el trabajo, a las personas a las que deberíamos servir con nuestro trabajo, etc. Por todo ello, a la hora de construir resiliencia conviene analizar no sólo el modo de afrontar las dificultades, sino también analizar los mecanismos que van generando esas dificultades y el modo de detenerlos. Si a la hora de afrontar obstáculos sólo miramos a las dificultades y no miramos cómo se construyen y reproducen dichas dificultades, corremos el riesgo de no transformar y no mejorar la sociedad. Por ello, los procesos resilientes no sólo han de ir encaminados a afrontar las dificultades sociales sino a transformarlas, para hacer una sociedad más justa y más solidaria. Si no buscamos máquinas “quitavallas”, corremos el riesgo de que las máquinas “ponevallas” cada vez generen más obstáculos y dificultades, y cada vez generen una sociedad más competitiva y desigual. Si los procesos resilientes sólo nos sirven para ver cómo una persona salta una valla, pero no aparecen las máquinas “quitavallas” que vayan transformando la sociedad y allanando el camino, siempre habrá otro saltador que venga detrás y que tenga que volver a saltar la misma valla.



“Si no se modifican profundamente las obsesiones dominantes con respecto al dinero y al poder, no hay ninguna esperanza de que pueda realizarse transformación deseable alguna” (Huxley, 1960). Los procesos resilientes han de ir de la mano de procesos de transformación de estructuras sociales. Si no, la resiliencia corre el riesgo de convertirse en un modelo que perpetúe las estructuras sociales de desigualdad y responsabilice a la persona del éxito o fracaso de superar dificultades.

Vivimos en una sociedad donde el individualismo deja aisladas y solas a muchas personas. Para que la resiliencia no se quede en una superación individualista, sino que sea también algo de la comunidad, han de ir de la mano la lucha por saltar los obstáculos y la lucha por eliminar los obstáculos. El acompañante de la resiliencia no ha de conformarse con dotar de mayores recursos a las personas para que puedan saltar los obstáculos, sino que también han de contribuir a transformar y eliminar dichos obstáculos que generan desigualdad y falta de oportunidades. De lo contrario, si no se cuestionan dichos obstáculos, las desigualdades terminarán reproduciéndose. Este enfoque individual y comunitario es mucho más potente para generar resiliencia, puesto que no sólo apuesta por la superación de los obstáculos, sino también por la lucha para que estos obstáculos desaparezcan o sean menores. (Soler et al, 2014).

La imagen de las maquinarias y los obreros-constructores de vallas nos suscita algunos interrogantes: ¿Cuáles son las macroestructuras o microestructuras que generan vallas en mi entorno? ¿Somos obreros de estas maquinarias - participo de ellas? ¿De qué modo? ¿Para qué estas maquinarias sociales y educativas siguen poniendo vallas? ¿Somos muros o estamos contribuyendo a construir muros para los demás?

---

La resiliencia  
no se puede  
quedar en una  
superación  
individualista,  
sino que sea  
debe ser algo de  
la comunidad

---

## El Salto de Alain

*Intenté saltar la valla de Ceuta tres veces, pero no he podido y al final he entrado a nado a la playa de Tarajal. Y al llegar a España he solicitado el asilo, de ahí me mandaron aquí, me mandaron en Málaga, donde he vivido en la Comisión Española de Ayuda al Refugiado, durante un año, allí tenemos abogado que nos ayudaba al tema de los papeles de los refugiados y también talleres para hablar español, taller para formación profesional.*

*De ese centro he aprendido primero a ser, a practicar electricidad y luego salí de allí para trabajar, empezar a trabajar, pero actualmente he podido homologar mi título porque en Congo he sido profesor en lengua francesa. He homologado mi título y actualmente estoy trabajando como Técnico de Integración Social en la misma ONG que era Comisión Española de Ayuda al Refugiado. Estoy trabajando para ayudar a la gente como yo, que llega, a los refugiados, que llega al refugio de la persona más necesitada, para que se integre en la sociedad española. Quiero compartir con vosotros una lección que he tenido en mi vida cuando hacía la mendicidad en Marruecos esperando a saltar la valla. Un día estaba en la ciudad de Fnideq pidiendo de casa a casa, llegué a una casa, llamé a la puerta y la señora que estaba desayunando con sus hijos me respondió afirmativamente, que podía entrar y al retirar la cortina se veía que era una familia muy humilde, muy pobre. Al retirar la cortina, dije (palabras en árabe) son palabras que hemos aprendido en árabe para decir que yo soy pobre, pido para comer, al decirse a la señora, la señora tenía un trocito de pan, ahí en marrueco los panes son redondos. Tenía un trocito que casi tenía en la boca, se levantó, se acercó hacia mí, repartió el trocito de pan que tenía y me dejó la parte que no tenía en la boca.*

*Al salir de esta casa, lloré. Lloré por dos cosas. Primero lloré de pena, porque decía a donde va mi vida, después de huir de un país donde están matando a la gente, donde está violando a las mujeres, donde los niños no tienen derecho de ir al colegio, donde la gente está muriendo por falta de comida, de agua, de lo que sea, para encontrarme con esto. Tengo que pedir que me diera un trocito de pan de alguien que tenía en la boca. Pero también lloré de alegría, porque esa señora si me había dicho hijo soy pobre, no tengo para darte se le iba a creer porque se le veía, la poca riqueza que tenía era ese trocito de pan, pero quiso compartir conmigo su riqueza, que era el trocito de pan. Ese para mí se quedó para siempre como una lección en mi vida, que*

*esta vida si la podemos compartir, la haremos más grande. Muchas veces nos preguntamos qué, es lo que yo tengo que dar, pero no vemos lo que podemos hacer, el granito de arena que podemos aportar, para que la vida vaya más feliz. La gente que huye es únicamente para salvar su vida pero esa lección del trocito del pan nos ayudan a ver el mundo del refugiado de otra manera, porque como diríamos, ¿qué tengo que aportar? Tenemos mucho que aportar. Esa señora si había dicho que no tenía nada, yo me lo iba a creer y lo que quiso es compartir conmigo su alegría, como bien se dice, una alegría compartida aumenta, es una pena compartida disminuye.*

Si quieres conocer más sobre  
El Salto de Alain sigue este QR



Capítulo 3:

**La diversidad  
de saltadores:  
cuando la  
diversidad está  
condicionada por  
desigualdades  
sociales**

## Capítulo 3:

# La diversidad de saltadores: cuando la diversidad está condicionada por desigualdades sociales

*A José Francisco Gómez Heredia, en el barrio, todos lo conocen como Bruce Lee. Su pelea la ha llevado contra las ganas de abandonar los libros cuando el Bachillerato se torcía. Y ahora, casi sin darse cuenta, ha conseguido un logro que se veía imposible en un entorno tan hostil. Jose, como prefiere que lo llamen, es la primera persona de Los Asperones que ha llegado a la universidad y está estudiando el Grado de Educación Social.*

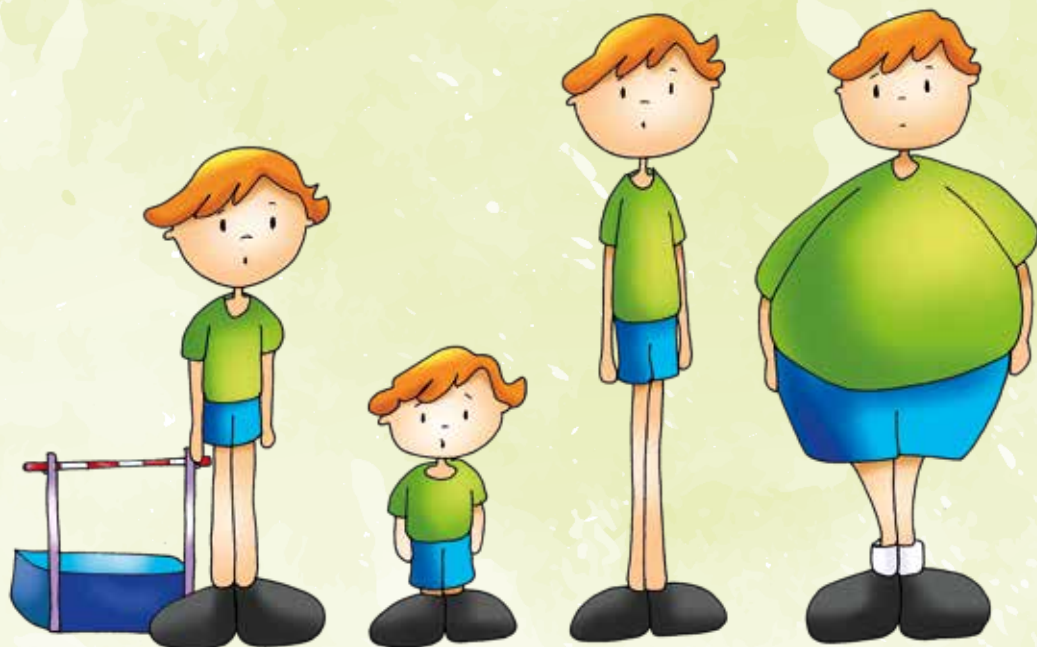
*Su historia no tendría tanto valor medio kilómetro más al este. Pero, en el lugar en el que hace treinta años dejaron casi a su suerte a centenares de familias gitanas sin recursos, su constancia alcanza la calificación de hazaña, de gesta.*

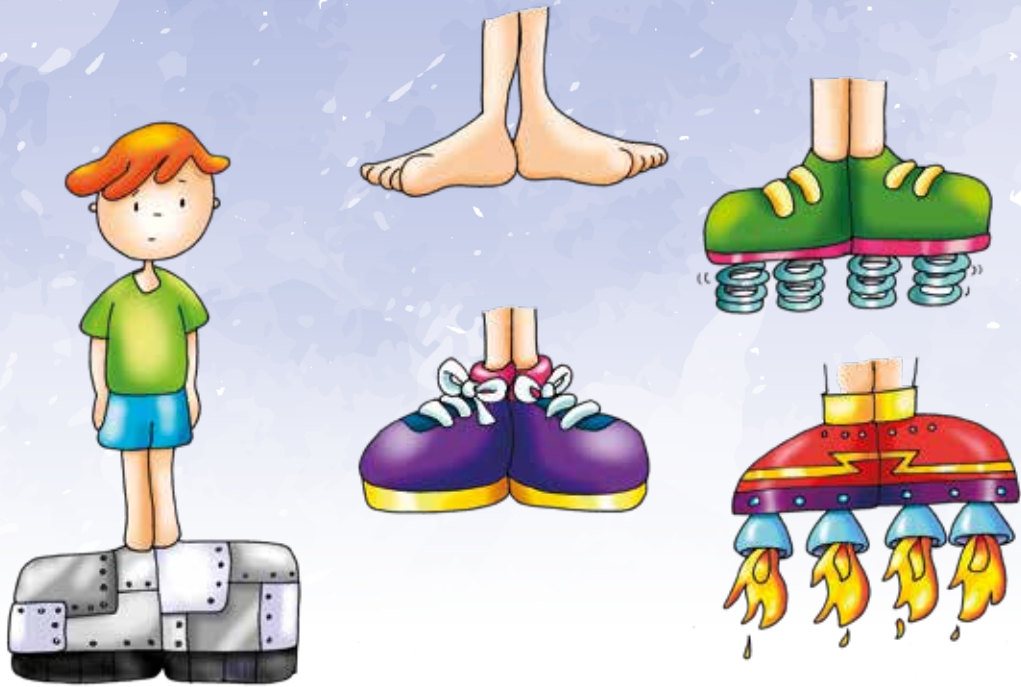
*“La primera igualdad es la equidad”.*

Victor Hugo

A la hora de saltar una marca de 2,40 metros, ésta no supone la misma dificultad para un saltador de 1,80 que para un saltador de 1,95. La gran mayoría de los saltadores de altura de la historia son de estatura relativamente elevada, cómodamente por encima del metro noventa. Javier Sotomayor, por ejemplo, mide 1.93 (dato de la IAAF), Carlo Thränhardt, 1.99; Patrik Sjöberg, 2.00 metros; nuestra misma campeona olímpica en los Juegos Olímpicos de Río 2016, Ruth Beitia, mide 1,92. Pero hay un caso que para nosotros es excepcional: el sueco Stefan Holm tiene una estatura de 1.81 metros, siendo uno de los saltadores más bajo de toda la “plana mayor” en esta especialidad. Pese a ello, fue Campeón Olímpico en Atenas 2004, y varias veces Campeón Mundial en pista cubierta. Su mejor registro fue de 2.40 metros. Por lo tanto, entre su estatura y este salto hay una diferencia de 59 centímetros, lo que constituye algo excepcional. Hasta la fecha, y oficialmente, ningún saltador ha logrado semejante diferencia.

El caso de Stefan Holm nos hace entender que, aunque el obstáculo sea idéntico, la dificultad no es la misma para todos los saltadores. Para un niño de un año o una persona anciana, el subir un escalón supone todo un reto, que sin embargo otra persona lo sube casi sin percibirlo. Nuestras diversas situaciones de partida hacen que cada uno afronte las dificultades desde una posición diferente.





La diversidad, que es algo natural y bello en el ser humano, a veces es convertida en desigualdad. Como decíamos, para hacer un salto de altura no es lo mismo medir 1,80 metros que medir 1,95. No es lo mismo saltar con unas buenas zapatillas deportivas, que saltar descalzo. No es lo mismo el saltador que tiene un proyecto nutricional y recibe atención fisioterapéutica para su tono muscular, que el que no lo tiene.

Con la resiliencia ocurre lo mismo. Así, por ejemplo, no será lo mismo afrontar la adversidad del desempleo para una persona que tiene algún subsidio que el que no lo tiene; no será lo mismo para quien cuenta con el sostén de su familia que para aquella que no lo tiene; no será lo mismo para la persona que cuenta con el apoyo de unos profesionales que le ayuden en el difícil camino de la búsqueda de empleo que para aquél que no cuente con dichos profesionales. No afronta lo mismo la enfermedad una persona de edad avanzada que una persona joven, como tampoco lo afrontan de la misma manera las personas que viven en países empobreci-

---

Aunque el  
obstáculo sea  
el mismo,  
la dificultad  
no es la misma  
para todas  
las personas

---

dos como la India, donde escasean los recursos sanitarios, que las personas que viven en países enriquecidos como Reino Unido, que cuentan con un importante despliegue de recursos sanitarios...

La posibilidad de que haya resiliencia está muy condicionada por las desigualdades. Y las desigualdades entre los saltadores son evidentes. A veces, como acabamos de ver, la desigualdad radica en que las condiciones de partida de los saltadores son muy desiguales. En nuestras ciudades también tenemos ejemplos cuando llegan las inclemencias meteorológicas. No afrontamos de la misma manera una tromba de agua, una DANA o una gran nevada quiénes vivimos en una vivienda digna, que quiénes viven en chabolas o infraviviendas. En nuestra misma ciudad hemos tenido un ejemplo reciente de esta situación, y es que observamos que si la situación pandémica ha sido dura para muchos de nosotros a pesar de cientos de comodidades (Netflix, una pequeña terraza, videollamadas constantes con amigos, juegos online, etc.), imaginemos cómo habrán pasado los 99 días de confinamiento una familia como las que



viven en Los Asperones (Málaga), viviendo en un chabola de una sola habitación, hacinados, sin acceso a Wifi, con una nevera vacía, sin ningún ingreso y en algunas ocasiones hasta sin baño (Ruiz-Román, Juárez, Molina y Azorín, 2021). Así es, muchas personas nacen, crecen y desarrollan su vida en condiciones de desigualdad, por cuestiones relacionadas con su edad, género, raza, religión, nacionalidad, capacidad... Estas dificultades hacen que, un mismo muro pueda ser un muro de barro para uno, y un muro de hormigón para otros.

En otras ocasiones, la desigualdad está en el simple hecho de poner el listón a la misma altura para todos los saltadores. En el ámbito educativo tenemos claros ejemplos de ello, cuando a niños/as con distintas habilidades, inteligencias y formas de aprendizaje, se les evalúa de una misma manera sin prestar atención a la idea de que todos los niños y niñas tienen capacidades y formas de aprender diferentes.

A veces, como en el caso de una gran tormenta o una gran nevada, hay adversidades naturales que son inexorables y que lo que ponen de manifiesto es que hay desiguales posiciones de partida para afrontar los obstáculos. Pero en otros casos, las adversidades son construidas a conciencia por la propia sociedad. Dichos listones sociales, además de hacernos ver la injusticia que supone el tener que saltarlos desde posiciones de partida desiguales, son injustos por el simple hecho de que la sociedad los coloque para “clasificar” a las personas. Y la vida en sociedad, al contrario que una olimpiada, no debería ser un sitio para clasificar a las personas más arriba o más abajo.

Hay dificultades en la vida que vienen de una forma natural, como una enfermedad, o un huracán devastador, o cualquier otra dificultad natural. Estas dificultades naturales, estos listones que las personas hemos de saltar no tienen ninguna intención de clasificar a nadie. En todo caso lo que ponen de manifiesto dichas adversidades es la desigualdad de origen desde la que lo enfrentamos. Pero hay dificultades, llamémoslas sociales, que son puestas expresamente con el sentido de “clasificar” o “descalificar” a los atletas.

---

La vida en sociedad,  
al contrario que  
una olimpiada,  
no debería ser un  
sitio para clasificar  
a las personas más  
arriba o más abajo

---

En efecto, cuando se acomete un salto de altura en el contexto de una competición, el listón tiene el poder de clasificarte. En nuestra sociedad ocurre lo mismo. Hay dificultades y listones que tienen la clara y decidida función de clasificar a las personas. Si estos listones se dan en el ámbito social, elementos como la escuela, a veces más que convertirse en un trampolín para la persona, se convierte en una valla que saltar, tal y como decía Antonio más arriba. Por desgracia esto es así, elementos que están en la sociedad para ayudar a las personas, como la escuela, a veces se convierten en un obstáculo. Y la educación o la sanidad, nunca deberían suponer una valla para las personas, sino un trampolín o un apoyo.

*“El otro día me decía la orientadora que hablando con un niño, pasándole una prueba de evaluación, el niño no sabía lo que era el desagüe de la bañera. Había un dibujito con la bañera y el desagüe sobre el que se hacía una pregunta. Y claro si el niño no tiene bañera en su casa, esa experiencia, una experiencia tan simple como es esa ¿no? ¿Cómo va a contestar?”*

(SUSANA, MAESTRA DE PRIMARIA EN UN BARRIO EMPOBRECIDO).



Y a este más que cuestionable sentido clasificatorio en el que se convierten algunos elementos sociales, le añadimos el que como ya hemos visto, algunos saltadores tienen que saltarlos en condiciones desiguales. Y con todo ello, ¿a dónde queremos llegar? A una idea muy clara: la resiliencia no sólo se activa saltando obstáculos, sino que la resiliencia también se activa cuestionando dichos listones. Si no, la resiliencia puede convertirse en una “tapadera” de la injusticia social: nos afanamos en saltar dificultades y nos despreocupamos de quitar dificultades.

Por eso, recordamos de nuevo lo que decíamos en páginas anteriores. Hay listones que no deberían existir en nuestra sociedad. Es necesario cuestionar estos listones, los muros sociales y las maquinarias que los generan, si queremos propiciar una transformación social con más fraternidad y justicia social.

La metáfora de la diversidad de saltadores nos hace ver que la resiliencia ha de tener en cuenta que tras la diversidad de saltadores se encuentran desigualdades, y nos cuestiona en relación al acompañamiento que podemos hacer a las personas que afrontan dificultades: ¿qué implica que haya saltadores diversos en la resiliencia? ¿existen desigualdades detrás de las diversas situaciones de las que parten las personas? ¿qué implica tener listones comunes para saltadores diversos?

---

La resiliencia puede convertirse en una “tapadera” de la injusticia social si nos afanamos en saltar dificultades y nos despreocupamos de quitar dificultades

---

## Cristina y sus 23 pequeños saltadores

*Me llamo Cristina, tengo 33 años. Estudié Pedagogía, Magisterio de Primaria con Mención en Escuela Inclusiva y también cursé un Máster en Cambio Social y Profesiones Educativas. Desde pequeña quería ser maestra, siempre lo soñé y jugaba a ser profesora desde niña. Al final lo conseguí, y tras mucho estudiar, y unas duras oposiciones, llegué a la Educación Pública como Maestra de Educación Primaria (especialidad en francés). Actualmente trabajo en un centro educativo de Málaga capital con un bajo nivel económico.*

*Soy tutora de 5º de primaria. A mi 5º de primaria le doy todas las asignaturas, excepto E.F, Música, inglés y Religión. Es decir, paso la mayoría de las horas de la mañana dentro de una clase con mis 23 alumnos. De esos 23. dos de ellos tienen diagnosticado un trastorno grave de la conducta, una niña con TDHA, un niño con discapacidad motora y otro con dislexia. Esos son mis 5 alumnos censados como alumnado NEAE. Pero ahí no queda la cosa, porque cada uno de mis 23 alumnos es un mundo. Un mundo diferente con unas necesidades y potencialidades que, yo, su entrenadora, la capitana del barco que es mi clase, tengo la responsabilidad de entrenar para que rememos todos en la misma dirección, entendiendo la singularidad de cada uno de ellos, e intentando sacar lo mejor de cada cual.*

*Si me preguntaran qué es ser maestra para mí, solo hallaría una respuesta: para mí ser maestra es REMAR. Remar cada día en un mar que un día estará medianamente calmado, pero otro tendrá tempestades... Y ante esas tempestades, nosotras tenemos que ser mediadoras, y profesionales con una infinita calma, paciencia y amor para con todos. ¿Una tarea fácil? Para nada, y, además, no siento que se me preparara con garantías en mis años de formación universitaria para este reto. De mis años de universidad tengo grandes recuerdos, grandes referentes y grandes amigos. Aprendí muchísimo en todos los sentidos, pero lo que nunca nadie me contó es que el día que pusiera el pie en una clase de primaria no tendría una balsa de aceite como alumnado, sino que tendría fuego y tempestades que convertiría a mi alumnado en pequeñas personas vulnerables a los que el sistema quiere homogeneizar.*

*A esos pequeños hay que enseñar a vivir y a sobrellevar (en muchas ocasiones) cosas que no les corresponden a ciertas edades. Fruto de esto, llega un momento que en un aula es más importante la salud mental de mi alumnado, su educación emocional que el hecho de que sepa multiplicar, dividir o escribir con más o menos faltas de ortografía. Y a eso debemos hacer especial hincapié, además de seguir siempre luchando por más recursos personales y materiales. Necesitamos psicólogos, enfermeras escolares y más profesionales si realmente queremos dar esa verdadera educación de calidad que tanto nos venden los que hacen leyes, pero nunca pisaron un aula.*

*Los retos de la educación no son pocos (más recursos, menos ratio, menos burocracia) pero mi principal reto personal es otro. Cada mañana me repito que mi verdadero reto es llevar mi barquito a buen puerto el próximo junio, o al menos acabar con la sensación de que entendí que es lo importante, que no es otra cosa que atender a la diversidad, a mis 23 diversos saltadores que no necesitan estar censados como NEAE para serlos, ya que cada uno de nosotras y nosotros somos únicos e irrepetibles. Ojalá algún día tengamos tiempo para disfrutarlo.*

The background consists of a yellow block on the top left, an orange block on the top right, and a green block at the bottom. A thin vertical green line separates the yellow and orange blocks.

Capítulo 4:

**La preparación  
del salto:  
la dinámica  
de los procesos  
resilientes**

Capítulo 4:

# La preparación del salto: la dinámica de los procesos resilientes



## 4.1 Mirar un horizonte, tener un sueño

*“Si te das cuenta que detrás de un muro hay un horizonte, ahí es donde puede salir tu raíz y sacar algo bueno de ti. Entonces qué es lo que tienes que hacer, derribar el muro. En el sentido de buscar un camino o una forma de pasar ese muro. Si no es subiéndolo, derribándolo. Si no es derribándolo, escarbando. Pero de alguna forma, tienes que pasar ese muro y darte cuenta de que hay un horizonte nuevo en el exterior”.*

(ANTONIO, JOVEN DE UNA BARRIADA MARGINADA).

*“Sin saltos de la imaginación, o soñando, perdemos la emoción de la posibilidad. Soñar, al fin y al cabo, es una forma de planificar”.*

Gloria Steinem

Afrontar cualquier dificultad requiere de una motivación: un “algo”, un “porqué”, que nos impulse a superar la dificultad. Como decía Antonio en el párrafo que abre este capítulo, a veces los muros no nos dejan ver el horizonte. Y “si te das cuenta que detrás de un muro hay un horizonte, ahí es donde puede salir tu raíz”. Para superar cualquier obstáculo necesitamos que salga esa raíz: tener una motivación, encontrar un sentido, un “porqué” o un “para qué” sobre el que apoyar nuestro Salto. Necesitamos darnos cuenta de que hay algo por lo que merece la pena saltar. Por eso, para Antonio la raíz de la resiliencia es esa motivación y sentido que todos debemos encontrar para dar un Salto.

A veces los muros son tan altos que no nos dejan ver el horizonte. A veces las dificultades son tan grandes que nos impiden ver más allá, nos paralizan. Como los muros educativos, cuando nos

hacen pensar que no podremos aprobar esa asignatura o pasar de curso escolar; o los muros sentimentales que nos hacen sentir incapaces de amarnos a nosotros mismos; o los muros sociales que nos hacen creer que nuestra orientación de género es menos digna que la de los demás y nos condenamos a un armario... Esos son los muros, pero detrás de los muros siempre hay un horizonte.

Pensar en esos horizontes es el primer paso para combatir el muro. Los muros y obstáculos se interponen en nuestro camino y nos bloquean, pero en el momento en que pensamos qué hay más allá del muro y cómo saltarlo y afrontarlo, ya lo estamos cuestionando. Cuestionar el muro es un acto de subversión. Y la palabra subversión significa darle la vuelta a algo desde abajo. La resiliencia consiste un poco en esto, en darle la vuelta a la dificultad. Y lo que está a la vuelta de una dificultad o un muro es un horizonte, un sueño... algo que en definitiva da sentido a la lucha. Por tanto, el tener un horizonte y ver más allá del muro puede ser el motor de cambio, un anhelo que ayude a afrontar la realidad, a construir resiliencia.

---

A veces los muros son tan altos que no nos dejan ver el horizonte. A veces las dificultades son tan grandes que nos impiden ver más allá, nos paralizan

---

*“Cuando estaba en el campo de concentración) no sabía si mi mujer estaba viva, ni tenía medio de averiguarlo (durante todo el tiempo de reclusión no hubo contacto postal alguno con el exterior), pero para entonces ya había dejado de importarme, no necesitaba saberlo, nada podía alterar la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi amada”*

(FRANKL, 2013).

El pensar en lo que hay más allá del muro, da sentido a nuestra forma de pensar y actuar en las dificultades. Esto es trascender. Trascender es pensar más allá. Y en el párrafo anterior vemos cómo Víctor Frankl trasciende y traspasa los muros del campo de concentración nazi gracias a un sentido vital. Y todos podemos encontrar ese sentido, esa raíz como decía Antonio, esa fuerza personal o



comunitaria: El sentido que le da el amor a dos abuelitos como Encarni y Paco, que se pasan el año entero ahorrando, preparando ilusionados su casa de verano para disfrutar los únicos quince días al año que pasan con sus nietas que viven en Alemania, demostrando que su horizonte

está en cuidar de los suyos y ahí es donde encuentran su fuerza o el pensamiento heroico de Cristina, una madre cualquiera dando a luz a su hija acompañada por su marido; o la de toda una sociedad española que durante dos meses confinada y privada de la libertad de movimiento por la COVID19 durante el 2020, entonaba y “clamaba” “Resistiré”. Sentido, Trascendencia, Motivación, personal y comunitaria que nos ayuda a encontrar horizontes y a plantarle cara a la dificultad.

Pensamientos personales y comunitarios que nos ayudan a buscar cuál es nuestro horizonte, del que hablaba Antonio. Y es que la metáfora ofrecida por Antonio es muy valiosa para entender la



raíz de la resiliencia: sueños, horizontes, un porqué en nuestra vida que nos ayuda a encontrar el camino. Al igual que todo saltador construye su propio relato que le empuja a batir una marca o llegar a la meta, las personas que “han logrado convertirse en adultos resilientes son aquellos a los que se ha brindado ayuda para dar sentido a sus heridas” (Cyrulnik, 2003). De ahí la importancia de acompañar y ayudar a tener un sentido, una motivación para combatir los muros o dificultades.

Hay situaciones en las que los muros son tan numerosos o tan

altos que provocan una sensación de soledad y aislamiento que no dejan a nuestra cabeza desarrollar ilusiones ni sueños. Las metáforas de los muros y los horizontes nos recuerdan la alegoría de la caverna de Platón y nos hacen pensar, como ya veíamos anteriormente, en el encadenamiento al que son sometidas algunas personas por estar anuladas por los muros y no poder ver otros horizontes. ¿Cuántas situaciones de dolor y de soledad conocemos de primera mano?

Por eso es tan importante que las personas no nos rindamos ante la tarea de derribar los muros que favorecen que las personas con cualquier situación de desventaja puedan verse, pensarse y construirse en soledad. Un amigo, un padre, una vecina, un hermano, un maestro, un médico... o nosotros mismos, podemos ser creadores de sentido o compartir el sentido de las luchas ante las adversidades ¿Somos facilitadores de horizontes que revolucionen la forma de afrontar las dificultades? ¿Cómo podemos ser buenos entrenadores en este sentido?

---

Para superar cualquier obstáculo necesitamos tener una “raíz”, una motivación, encontrar un sentido, un “porqué” o un “para qué” sobre el que apoyar nuestro Salto

---

## El Salto de José Antonio y los sueños

*Soy Jose, tengo 21 años y soy futuro educador social. Vengo a hablaros un poco de los sueños, un poco de la resiliencia y un poco de los muros. Yo he estado durante 11 años en centro de menores y he pasado por un montón de adversidades a lo largo de mi vida, por lo que he tenido que escalar muchos muros y derribar muchos muros. Yo cuando era chico tenía muchos problemas con el sueño. De hecho para mí el insomnio siempre y hasta día de hoy ha sido un gran problema y eso ha sido en gran parte por las problemáticas que he tenido en mi vida. Y bueno... yo vivía en una realidad que yo no quería aceptarla... Y que pasa que para evadirme de ella, yo no me fui ni para el alcohol, ni para las drogas,... Pero sí es cierto que recuerdo que era niño y que lo que hacía continuamente era soñar, soñar y soñar... Yo vinculaba el sueño con los deseos. Y era continuamente: yo deseo salir de mi familia, yo deseo tener un futuro mejor, yo deseo tener una libertad,... Y yo me daba cuenta de que bueno, al fin y al cabo esta deseando era estar soñando. Y yo creo que realmente el soñar es un bien de “primera necesidad” y quien no sueña se auto-sabotea. Pero claro, yo ponía a reflexionar un poco esto y decía ¿y quién no sueña hoy en día? El soñar no discrimina. Hoy en día todo el mundo sueña. Soñar es gratis. Pero yo pensaba en contextos, en personas, en circunstancias... En ocasiones a las personas se nos impide soñar. Sí claro puedes soñar, pero en realidad es como algo utópico. Que pasa... yo creo que realmente es necesario soñar. Porque al igual que la muerte le da sentido a la vida, el soñar le da sentido a la vida. Porque al fin y al cabo te hace motivarte, te incita a poder superarte continuamente. Y bueno, le da ese sentido a la vida que uno necesita. Yo como ya os he estado comentando, siempre he estado deseando mucho y he estado soñando mucho. Y uno de mis principales sueños cuando era pequeño era un sueño muy simple, que era sacarme la ESO. Y luego quería sacarme Bachillerato. Y a día de hoy quiero convertirme en un profesional de la Educación Social. ¿Por qué quería soñar eso? ¿Por qué este sueño tan simple de sacarme la ESO? Pues, por todas las circunstancias que me tocaban me sentía un ser inerte. Yo recuerdo cuando estaba en el hogar y todos los niños decían: “yo quiero ser como Cristiano Ronaldo, yo quiero Jose, yo quiero ser como Rocío, como Carmen...” Y para que nos vamos a mentir, ¿quién no quiere ser*

*como Cristiano Ronaldo o como Jose (que es un educador de allí de mi hogar). Pero yo quería ser reconocido por mis méritos y yo decidí ahí dar un pequeño paso. Y no ha sido fácil, porque al fin y al cabo la vida te va presentando un montón de vallas que tienes que ir saltando, pero bueno entre yo y un montón personas y contextos que siempre me han acompañado pues he tenido esa fuerza y poder saltar los obstáculos. Porque hay veces que cuando te levantas ni si quiera tienes ganas de vivir, pero luego siempre tienes a alguien que te manda un mensaje y te dice: “Escúchame. ¡Qué tu puedes! ¡Qué hoy puedes! Que este día va a ser perfecto. Que lo vas a conseguir. Que te van a venir cosas buenas. Que después de malas rachas vienen buenas rachas”. Y bueno yo creo que eso, que soñar es esencial para la vida, es esencial para una persona, es esencial para creer. Y no solo para creer en ti mismo, sino para creer en este mundo. Y yo como futuro educador social veo relevante esto. Porque al igual que yo he tenido mucha gente que me ha acompañado en este proceso de resiliencia, yo me quiero hacer partícipe en el de mucha gente. Y creo que puedo proporcionar un montón, al igual que a mi me lo pueden proporcionar. Y creo que para un proceso de resiliencia es fundamental poder acompañar.*

Si quieres conocer más sobre  
El Salto de José sigue este QR



## 4.2 El entrenador: la presencia incondicional de un acompañante en los procesos resilientes

*“Y el Francisco también no veas..., Puuff... A mí siempre que era mi cumpleaños, a mí nunca mi familia, nunca me ha celebrado el cumpleaños. Te lo digo en serio, mi familia nunca me ha podido celebrar un cumpleaños. Y cuando era mi cumpleaños, me cogía y me sacaba a mí y a la clase, y nos invitaba por ahí a comer. O si no, cogía y compraba una tarta, y la celebramos allí en la clase. Francisco ha hecho uff..., es buenísimo tío. Francisco ha hecho mejor que un padre. Yo que sé tío... Te ayudaba. Te daba esa alegría ¿me entiendes? A lo mejor tú veías un niño que era su cumpleaños y no lo podía celebrar con su papa y no podía ir a ningún lao, ¿Me entiendes? Pues él lo hacía, porque el veía que era un niño pobre y no iba a tener para comprarse una tarta, pues él se cogía y compraba una tarta, le regala su regalo, y to eso... Yo flipaba.”*

(MANUEL, JOVEN DE UNA BARRIADA MARGINADA)

*“En cuanto a la adversidad, difícilmente la soportarías si no tuvieras un amigo que sufriese por ti más que tú mismo”.*

Cicerón

¿Quién no se ha caído nunca? ¿Acaso no hemos tenido nosotros mismos miles de caídas y golpes? Todos nosotros. De hecho, todos hemos caído muchas veces cuando estábamos aprendiendo a andar y no superábamos el desafío del equilibrio. En esos primeros pasos de nuestra vida a todos nos dieron las manos para levantarnos para

que aprendiéramos a ir dando nuestros primeros pasos. Una vez y otra nos ayudaron. Unos tardaríamos más en poder dar nuestros primeros pasos solos y otros tardarían menos, pero a todos nos ayudaron sin llevar cuentas de cuántas veces necesitábamos ayuda. La figura del entrenador es así, incondicional. El entrenador sería ese otro que está presente en los procesos resilientes y que “me ama, me escucha, me dedica tiempo...”

(Vanistendael, 2005). Superamos mucho mejor la adversidad acompañados. Y acompañados, como iremos viendo en estas páginas, se van construyendo procesos resilientes.

La resiliencia no es algo individual, sino que es algo común. La resiliencia no es una cuestión de una persona extraordinaria y excepcional, sino que es fruto de un proceso común. ¿Qué quiere decir común? Como sabemos, la palabra común tiene dos significados: por un lado, se trata de “algo compartido” y, por otro lado, hace referencia a algo que es “corriente o muy extendido”. Y, precisamente, la resiliencia es eso: algo muy extendido entre todas las personas (todos la vivimos en algunos momentos de nuestra vida), y es algo compartido porque nace del encuentro con otro. El entrenador y el saltador se encuentran y comparten un mismo objetivo: construir un proceso para superar el obstáculo.

Cuando una persona experimenta una situación complicada y se encuentra con otra en esos momentos de dificultad, se genera una comunión (una unión común). Unidos por lo común, el entrenador y el saltador comparten el fracaso y el reto de superar y transformar la adversidad. A esa relación entre entrenador y saltador, Vanisten-

---

La resiliencia no es una cuestión de una persona extraordinaria y excepcional, sino que es algo común

---



dael (2005) la denomina *encuentro*, donde las personas se aceptan mutuamente cada una con lo que pueda aportar. En estos encuentros resilientes se comienza a desplegar una relación que acaba por ser una relación de amor incondicional. ¿Qué tienen estas relaciones? ¿Cómo se construyen estos encuentros? ¿Se podrían forzar estos idilios? No es posible acompañar a alguien a la fuerza, se trata de construir encuentros entre personas y esperar pacientemente a que nazca una complicitad. Es casi como un enamoramiento. Como esa *chispa* de magia que sigue surgiendo quince años después entre Blanca y Salvi, cuando rozan sus manos al dar un paseo como en su primer paseo de enamorados con una complicitad que le permite a cada uno sacar lo mejor del otro. O como esa complicitad de Rafita con Alonso, su profesor de primaria, cuando éste se pone de portero en el recreo para que Rafita le tire unos penaltis o la relación de confianza total que siguen teniendo cuarenta años después Isabel y Curra, madre e hija, que se siguen entendiendo con la mirada, mientras siguen cuidando su relación a diario entre cervecitas y confesiones. Estos encuentros marcan y nos permiten crear un clima de confianza donde las personas se sienten seguras y respetadas (Bermejo, 2007).

Se trata, en definitiva, de potenciar encuentros donde se viva la incondicionalidad, y es que tener ese ambiente hace que la autoestima y la confianza crezcan. De este modo, las personas nos sentimos queridas y valoradas, con incondicionalidad. No existirá el temor a perder el apoyo del entrenador por un salto nulo o avergonzante

(Cyrulnik, 2004). La figura del entrenador nada tiene que ver con la del juez de pista de las competiciones de atletismo. El entrenador anima, prepara y apoya, mientras que el juez califica, mide, juzga y sentencia. El entrenador nada tiene que ver con el juez. El entrenador, desde esa presencia incondicional, ayuda a reconstruir las adversidades, para trascenderlas (recordemos: darle un sentido nuevo) y elaborar estrategias para superarlas.

De este modo, la presencia constante e incondicional de un en-



trenador refuerza la resistencia, ofrece apoyo y potencia la protección. En palabras de Boris Cyrulnik (2003) podemos conseguir que el contexto modifique el significado de lo que el otro es, establezca nuevas relaciones, cambie el sentido del porqué estamos en una situación y así acabe con el silencio de muchos que se sienten humillados. El acompañamiento incondicional es clave para hacer frente a la propia adversidad, porque la presencia del acompañante pone en cuestión la injusticia que supone el obstáculo y ofrece la solidaridad como valor contrario (Ruiz-Román, Calderón y Juárez, 2017).

Este apoyo incondicional del entrenador poco a poco ha de ir extendiéndose al resto de la comunidad. Así es, en el proceso del salto, no sólo participan entrenador y saltador, sino que detrás hay todo un equipo de fisioterapeutas, preparadores físicos, dietistas.... Todos ellos preparándose y preparados para afrontar el obstáculo. Sigamos viendo.

---

Unidos por lo común,  
el entrenador y el  
saltador comparten  
el fracaso y el  
reto de superar  
y transformar  
la adversidad

---

## EL Salto de Abdelatif: Cumplir 18 años viviendo en un centro de protección de menores

*... Fueron pasando los meses e iba llegando mi mayoría de edad. Cumplir 18 años. Le dije a mi educador en la fundación: “Antonio, yo voy a cumplir ya mismo 18 años, no tengo trabajo, ¿qué voy hacer?” Y me dijo: “vamos hacer una cosa, yo te voy ayudar. Voy hablar con una persona que te va a ayudar a encontrar trabajo”. “Vale, ¿con quién?” Dice: “mira vamos a ir al pueblo que he hablado con él, y demás” Y nos fuimos al pueblo.*

*Recuerdo que fuimos en autobús y me dijo, “mira que nos va a recoger mi padre...” Si te paras a pensar, la persona era su padre, porque su padre es un administrador de empresas, tiene una asesoría y conoce muchos empresarios. Y le dije: “tío, ¿cómo metes a tu padre en esto?” Y dijo: “si le digo, hay que ayudar a mi hermano, quien lo va hacer mejor que mi padre, ¿no?”. Yo me quedé..., cuando él me decía mi hermano yo pensaba que era una manera de hablar. Pero no, realmente estaba hablando de ese sentimiento de hermanos. Era como,... ¡Ostia! ¡Que esta persona ha metido a su padre! Que es quien me tenía que ayudar, responsabilizó a su padre, porque no podía quedarme en la calle. Total, me llevó a un empresario. A todo esto, yo era menor aun, y tenía una entrevista de trabajo en una empresa de cuero, de hacer cosas de cuero. Hice la entrevista y me quedaban seis meses o algo así pa cumplir 18 años. Y me dijo ese empresario, amigo del padre de Antonio, que sí, que me cogía para trabajar. Que iba a presentar la documentación y que cuando salga que yo iba a trabajar allí con él. Yo no tenía documentación. No tenía porque en esa época creo que la única manera de documentarte era por contrato de trabajo. Daban un permiso, pero si cumplías los 18 años, a los 18 años te quedabas ya indocumentado. Y bueno, me presentaron la oferta de trabajo, porque tenía que ser una oferta de trabajo de un año en extranjería y tardaba mucho. Entonces entre que se presentó la documentación y demás, yo estaba a punto de cumplir 18 años. Tardaba mucho. Me tranquilizaron. Estuve un tiempo yendo mucho a la casa de Antonio, porque me estaba poniendo más nervioso. Se estaba acercando la*

*época de salir y no tenía trabajo, no tenía dinero, yo estaba dándole vueltas pa tener alguna manera de buscarme la vida,... Y si no era de manera legal po había que buscársela.*

*Bueno... salió el permiso de trabajo, pero yo era menor todavía cuando salió. Salió dos meses antes de yo cumplir 18 años, y tenía que empezar a trabajar. Y empecé a trabajar. Pues el trabajo era en un pueblo, en Montilla. De Córdoba a Montilla el primer autobús salía a las cuatro de la mañana. Yo no entraba a trabajar hasta las ocho. Salía a las cinco de la mañana, llegaba a Montilla a las seis de la mañana y me tenía que esperar dos horas en una cafetería en un bar hasta abrir la fábrica. Me iba a trabajar y al medio día yo no tenía donde comer, porque por la tarde se trabajaba también. Estuve comiendo en un bar, que lo pagaban la familia de Antonio. Yo iba allí, ellos habían hablado con el hombre del bar y le dijeron que iba a venir un chico. "Se va a comer un menú todos los días, no le cobres nada". Me lo pagaban ellos. ¿Qué más le da a esta gente que yo coma o no coma? ¡No me conocen!, el que me conoce es su hijo, ellos no... Yo le pregunté y dije: "Oye Antonio, esto tío, como..." Dice "no, si tú eres mi familia, mi padre es tu padre y mi madre es tu madre, y eso lo harían por mí, si lo harían por mí, lo harán por tí". Y lo han hecho, lo estuvieron haciendo durante dos meses. Ahí empecé a sentir la responsabilidad que se generaba de esa relación con Antonio y su familia. Tampoco me regalaban nada. Es decir, tú cuando puedas, pues vas dando dinero, o hace alguna cosa o lo que sea. Pero tú tenías que salir adelante y tenías que salir bien. Como que me responsabilizó de que yo tenía que devolverle todo el esfuerzo que él y su familia han hecho, pero con mi trabajo y que yo saliera bien. Fue su manera de hacer las cosas, y le funcionó. Y bueno, estuve así un tiempo hasta cumplir los 18 años.*

## 4.3

# Un equipo ante un obstáculo: el papel de la comunidad en los procesos resilientes

*“Hay un trabajo detrás de mi persona enorme, un montón de gente: los preparadores físicos, los analistas, mis ayudantes, la gente de prensa, los empleados del club, mucha gente, pero mucha gente que trabaja día a día buscando que el club mejore. Allá por hace cuatro o cinco fechas atrás, me junté con todos los fisios, me junté con la gente que te reciben en la entrada, que son importantísimos porque son lo primero que ven los futbolistas y les empecé a decir: <<de ahora en más (en adelante) en vez de decir buen día se les va a decir: vamos a salir campeón>>. Y todos los días, desde hace cinco partidos hasta hoy se les recibe así a los jugadores [...] pudimos llegar al objetivo”.*

(PABLO “CHOLO” SIMEONE, ENTRENADOR DEL ATLÉTICO DE MADRID EN LA RUEDA DE PRENSA DESPUÉS DE SALIR CAMPEÓN DE LIGA 2020/21).

*“La búsqueda de la plena humanidad, sin embargo, no puede llevarse a cabo de manera aislada o individualista, sino sólo en la comunión y la solidaridad”.*

Paulo Freire

Como dice la cita introductoria, detrás de una victoria de un equipo de fútbol hay mucha gente que no sale en la foto al recoger el trofeo. Observamos este ejemplo de un club de fútbol, en el que existen multitud de profesionales (fisioterapeutas, dietistas, taquilleros, personal de seguridad, técnicos, doctores, etc.) que se sienten parte fundamental de un engranaje para que la maquinaria vaya funcionando. Cada cual tiene su tarea, y hace de su tarea la más importante, pensando en un reto compartido.

Al igual que en los deportes existe todo este dispositivo de personas o equipos alrededor de un solo deportista, en casi cualquier ámbito que pensemos, encontraremos este equipo detrás. Es el caso, por ejemplo, de las familias con algún hijo con discapacidad. Ellos siempre tienen claro que son un equipo y trabajan en equipo con otras personas (profesoras, monitores deportivos, otras familias amigas...) para superar los hándicaps que se van encontrando en el camino.

Es dentro de los equipos, de los grupos, de las comunidades... donde las personas pueden afrontar las adversidades con

---

Es dentro de los grupos y de las comunidades donde las personas pueden afrontar las adversidades con mayores garantías, y por tanto desde donde se pueden crear las bases de los procesos resilientes

---

mayores garantías, y por tanto desde donde se pueden crear las bases de los procesos resilientes. La comunidad “es capaz de utilizar los recursos y las capacidades necesarias para afrontar las adversidades” (Forés y Grané, 2008, 105). Diferentes investigaciones han mostrado cómo, cuando las personas están expuestas a situaciones de riesgo o ante determinadas adversidades, la comunidad puede llegar a promover la fuerza necesaria para que la situación adversa desaparezca, generando una cultura de lucha y cooperación (Ruiz-Román, Calderón y Juárez, 2017). Y en dicho proceso en el que la comunidad está ejerciendo resistencia contra una adversidad, la propia comunidad sufre una transformación. Como señalan Suárez-Ojeda y Autler, “las adversidades pueden convertirse en un desafío que moviliza las capacidades de la población para solidarizarse y renovarse, no sólo a nivel de infraestructura sino también del tejido social” (2003, 273).

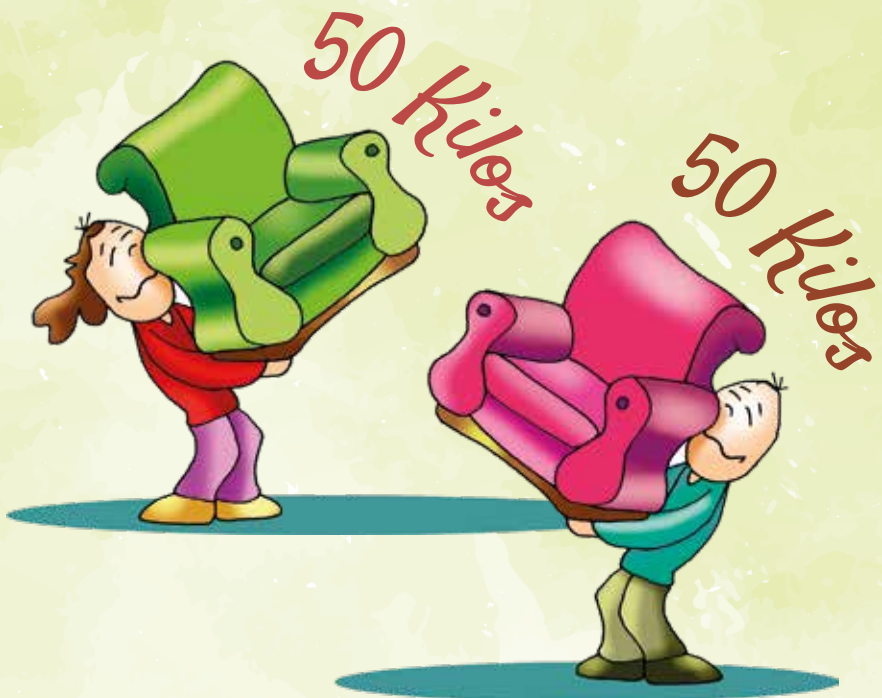
En este sentido las redes de apoyo juegan un papel fundamental en la resiliencia. Y es esta otra figura de la red, la que nos continúa ayudando a entender la complejidad de la resiliencia. Las personas que viven en situaciones complejas suelen tener a su alrededor una red. Imaginemos cualquier situación adversa, y seguramente descubramos alrededor de esa persona algún elemento, ya sea la familia, la comunidad vecinal, profesoras, sanitarios, pareja, amigos...

Todos estos elementos, de una forma u otra, pueden ir generando sinergias, es decir, un incremento de la fuerza global debido a que varias fuerzas actúan conjuntamente. Sinergias necesarias para ganar un título de Liga, aunque tengas muchas cosas en tu contra (como decía el texto introductorio), para afrontar un salto de altura de una forma diferente y exitosa, para superar el tratamiento de la quimioterapia tras un cáncer como nuestros amigos Mari, Carmen, Nacho, Paloma, Auxi o Esperanza; para enfrentar un examen de selectividad tal y como lo hicieron Judit, Juan Carlos, Fran o María cuando querían cumplir su sueño de estudiar en la Universidad. En cada situación existen sinergias: Al igual que el “Cholo” conformó un equipo con sus jugadores, fisios o personal del estadio, Mari conformó otro equipo campeón

---

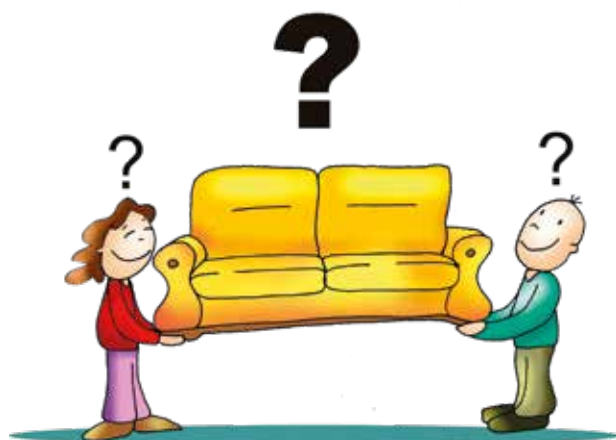
La familia, un vecino, la pareja, los amigos, una profesora o cualquier profesional..., de una forma u otra, pueden ir generando sinergias para la resiliencia

---



con sus dos hijos, su marido y el grupo de atención psicológica que le proporcionó el hospital, y los chicos que afrontan la selectividad, con sus padres, hermanos, comunidad y grupo de iguales, donde tuvieron la oportunidad de visualizar su horizonte, expresar sus miedos, coger fuerzas, etc. Es decir, sinergias que ponen en marcha procesos resilientes. Sinergias que, van tejiendo *nudos de la red*, para fomentar una estructura que permita ayudar a superar estas dificultades.

Si volvemos a la cita introductoria, vemos cómo en cualquier equipo deportivo existen distintos profesionales. Por ejemplo, si volvemos a la metáfora del salto, observamos cómo existen personas que estudian y analizan juntos la dificultad del salto, poniendo toda su creatividad y capacidades en pos de generar sinergias que ayuden a superar el obstáculo.



+120





Para fomentar estas sinergias el trabajo en equipo debe hacerse desde un prisma compartido, al menos en cuanto a objetivos. Es decir, de nada sirve que cada persona haga su parte del trabajo si cada uno rema en una dirección distinta. Es necesario, por tanto, que exista una conexión y una coordinación por parte de las distintas partes que forman *nudos de la red*. Seguramente en ámbitos más profesionales se verá la necesidad de hacer programaciones, reuniones, y formalizar este trabajo (Ruiz-Román, Molina, y Alcaide, 2018), mientras que, en otros ámbitos menos profesionales, pero igual de potenciadores de la resiliencia también los observamos. Todos hemos vivido alguna vez situaciones difíciles que han sido superadas, en parte gracias a que quiénes teníamos al lado se ponían a remar en una misma dirección: amigos/as, familiares/as o la comunidad, que nos ofrecen el apoyo necesario para transformar esa situación.

Por tanto, para reforzar la resiliencia es necesario un equipo que tenga una mirada compartida hacia la meta, y que suponga un soporte para afrontar *nuestro salto* y realizar acciones resilientes. ¡Generemos equipo!

# El Salto de Ángel y Macu con todo su equipo

*SÍ, SE PUEDE. Somos un equipo. Este canto de ánimo de nuestro equipo, el Unicaja Baloncesto de Málaga, preside la puerta de entrada de nuestra casa... y de nuestra VIDA.*

*Somos una familia de 4 miembros: Blanca, nuestra hija pequeña que tiene 5 años; Ángel, nuestro hijo mayor que tiene 9 años y es un niño con autismo. Y Ángel y Macu, el papá y la mamá. Nuestro día a día es un puzzle en equilibrio sostenido por el trabajo, organización, cariño... y la ayuda de todas las personas que nos rodean, que apoyan y son una pieza más del equipo.*

*TODAS son importantes y tienen su papel en nuestra vida: los abuelos, los titos, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo y clase, la comunidad, los profesionales que nos acompañan.*

*Las aportaciones son distintas: los que están, pero son indiferentes; los que están y nos enseñan; los que te motivan a superarte, ser mejores personas y empatizar con los demás y sus necesidades; los que escuchan, actúan y suman; los que son sensibles a las necesidades que tenemos, nos tratan con profesionalidad o buena fe...*

*Algunos se convierten en piezas fundamentales porque establecen una relación afectiva de pertenencia al equipo y otros hacen pequeñas aportaciones que te facilitan y dan calidad a tu vida. Todos, con el tiempo, actúan con cabeza y corazón haciendo que nuestro equipo sea ganador.*

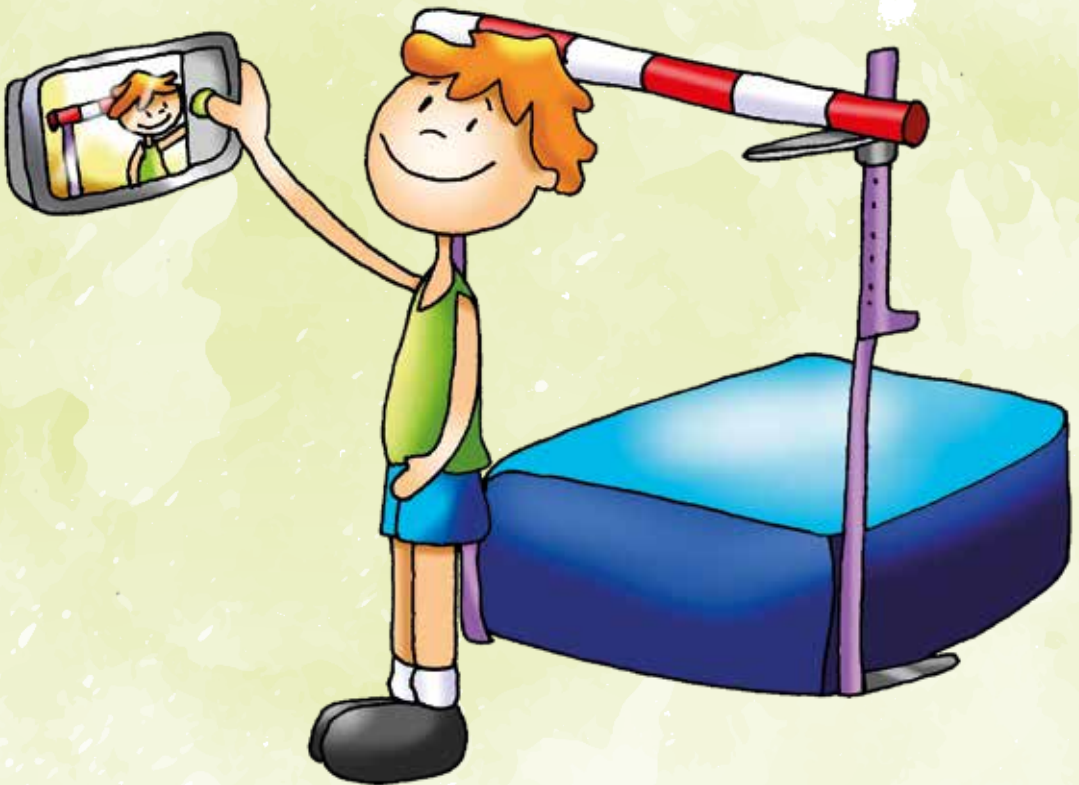
The background features a decorative layout with a yellow block on the top left, an orange block on the top right, and a large green block at the bottom. A thin vertical green line separates the yellow and orange blocks.

Capítulo 5:

**El momento  
del salto:  
las acciones  
resilientes**

Capítulo 5:

# El momento del salto: las acciones resilientes



## 5.1

# La técnica de dar la espalda al obstáculo y mirar más allá

*“El problema a lo mejor se puede decir en el sentío a lo mejor de un hombre que cae en la droga. Tiene un problema. Eso es un problema mu’ grande, porque cuando le farta eso, eso es como su energía. Y se echa a la droga por el barrio. Porque si ese hombre fuera estao en otro lao, es que no se echa a la droga. Porque en el barrio siempre había, con perdón de la palabra, mierdas de esas. Pues la gente de ahí no tiene otra cosa que hacer y se echa a eso. Entonces tu caes un hoyo. Cae uno, con el tiempo caerá otro, hasta que caigan todos. Pero hay gente que hemos conseguido no caer, como el Quillo, el Tato, como mi hermano, como yo. Nos hemos dao la vuelta y no hemos entrao en el vujero.”*

(MANUEL, JOVEN DE UNA BARRIADA MARGINADA)

*“Las ruinas son a menudo las que abren las ventanas para ver el cielo”.*

Víctor Frankl

Como decíamos en las páginas iniciales, el cambio que introdujo Fosbury en la técnica del Salto de Altura, consistió en saltar el obstáculo de espaldas en lugar de hacerlo de frente. Y es que con la técnica de Fosbury hay un primer momento, antes de iniciar la carrera, en el que el saltador visualiza, analiza y determina el obstáculo. Luego durante la carrera, el saltador continúa mirando fijamente el obstáculo con coraje, unificando todas las energías para saltarlo. Pero llega un momento en que el saltador cuando salta, deja de mirar el obstáculo de frente para pasar a darle la espalda y mirar hacia el cielo.

Del mismo modo ocurre en los procesos resilientes. Es importante que exista un momento en que se dé la espalda al obstáculo para mirar más allá de esa dificultad. En los procesos resilientes debe ha-

ber un momento para mirar más allá de la adversidad. Igual que debe haber un momento para analizar el obstáculo o el muro, también debe haber un momento para darle la espalda y poder saltarlo. Estos momentos son inseparables. Uno no puede dar la espalda al obstáculo, si previamente no lo ha visualizado y analizado. Pero... ¿qué quiere decir dar la espalda al obstáculo? Se corre el riesgo de entender esta idea como un *dar la espalda al problema* sin enfrentarlo. Todo lo contrario. No se trata, por ejemplo, de que un chico de un contexto marginal y en extre-

ma pobreza como en el barrio de Los Asperones dé la espalda a su comunidad gitana, o de que una persona enferma actúe como si no tuviese esa enfermedad o ese dolor. Es justo al revés. Es importante conocer el entorno que nos hace daño, y desde ahí buscar la forma de resurgir. Es decir, aprovechar ese momento antes del salto para ser capaz de analizar la realidad de aquello que nos produce dolor y buscar otros horizontes, que nos permitan saltar con cierto optimismo y motivación, pero sin cambiar el camino. La carrera hacia el obstáculo antes de saltar es la misma, es el mismo recorrido, pero justo en el momento del salto es importante buscar una ilusión que nos permita soñar con ese salto exitoso. Es decir, imaginemos una mujer cualquiera, como Ana, en el paritorio, sufriendo al dar a luz con un dolor equivalente a fracturarse 20 huesos a la vez. Suena insoportable, ¿verdad? Pero en ese *salto* hay una ilusión, *un mirar hacia otro lado*, esperando y soñando con tener pronto a Alejandro en sus brazos. Ana, en ese momento, no ha obviado el dolor, ni el miedo de un parto, pero sí que ha volcado su esfuerzo en visualizar otro horizonte de manera compartida con su pareja José Manuel, quien la apoya y da fuerzas en este salto.

---

Para generar  
resiliencia es tan  
necesario mirar  
bien de frente al  
obstáculo para  
estudiarlo y retarlo,  
como luego darle la  
espalda, para coger  
impulso e ir en busca  
de un sueño

---

Por tanto, para generar resiliencia es tan necesario mirar bien de frente al obstáculo para estudiarlo y retarlo, como luego darle la espalda, para coger impulso e ir en busca de un sueño. Hagamos esto juntos. Afrontemos y demos la espalda a los obstáculos de manera compartida, porque de este modo iremos transformando y dejando a un lado los obstáculos que se nos van presentando en nuestra vida.



## El salto del Abraham

*Abraham es un joven de 19 años de edad de un barrio marginal. Es hijo de la exclusión más grande que nunca hemos conocido: nació en la prisión, no conoce a su padre, su madre con problemas de desintoxicación nunca lo ha cuidado y por eso desde pequeño vive con su abuela y uno de sus hermanos desde pequeños. Abraham vive en condiciones totalmente indignas y en un ambiente que multiplica sus dificultades.*

*Este joven nunca fue un buen estudiante e incluso ha llegado a cometer algún delito que otro por robo, pero a los diecisiete años se enamoró de una muchacha llamada Alicia que le dijo que confiaba en él y que estudiase. Abraham volvió, dos años más tarde, al colegio que había abandonado sin aprobar ni una asignatura durante tres años, y con mucho esfuerzo consiguió aprobar la secundaria.*

*Hoy día ya no está con Alicia, pero ella le abrió puertas para salir de su ambiente y conocer otras realidades, que hoy día sigue experimentando. Su casa, sigue siendo un infierno, en muchas ocasiones sus propios vecinos le roban, e incluso le han quemado la ropa y ha tenido problemas con su familia, pero él sigue con sus sueños. Es capaz de analizar y entender su situación y su entorno, y a pesar de las dificultades no se rinde. Ha entendido la importancia de darle la espalda al obstáculo mientras coge fuerzas para saltarlo de manera valiente. Ha realizado un curso de mecánica y electrónica de vehículos durante diez meses, el cual le obliga a levantarse cada día a las 6:45 para coger el primer autobús y luego andar unos veinte minutos hasta el lugar donde se realiza el curso. Abraham nos enseña que la educación y la formación es la mejor forma de combatir su situación de exclusión. Él no para de soñar, de trabajar y saltar pequeños obstáculos, para enfrentarse a su gran salto, que no es otro, que salir de la exclusión que vive.*

## 5.2 La modalidad del Salto Colectivo: la comunidad superando dificultades

*“Mi padre ha luchado mucho para que podamos estar aquí en España y podamos estudiar. Él dice que lucha y ha luchado mucho para intentar al menos que uno de sus hijos pueda llegar a hacer una carrera. Nosotras no lo hemos podido conseguir, porque por las circunstancias de la casa nos hemos tenido que poner a trabajar y hemos dejado los estudios, pero yo creo que con mi hermano Nordin lo vamos a conseguir...”*

(YUSHRA, HERMANA MAYOR DE NORDIN)

*“Mi humanidad está ligada a la tuya, porque nosotros sólo podemos ser humanos juntos”.*

Desmond Tutu

Aunque en lo deportivo no exista la modalidad del salto de altura por parejas o del salto de altura por equipos, en la vida cotidiana sí que existen momentos en que dos o más personas han de saltar de la mano una adversidad común. Hay adversidades colectivas en las que los saltadores han de ir cogidos de la mano y enfrentarse juntos a ella. En estos saltos colectivos, los saltadores generan una complicidad que les ayuda a generar



una sinergia que multiplica su resiliencia. Existen distintas sinergias reseñables en este salto colectivo: por un lado, tenemos la sinergia de los afectos, y por otro la sinergia se produce al crear una historia compartida.

En cuanto a los lazos afectivos que se establecen entre estos *dos saltadores* observamos el cuidado mutuo y el sentido de apoyo. ¡Qué importante es el cuidado mutuo y sentirse apoyado! Al afrontar una adversidad o salto,

---

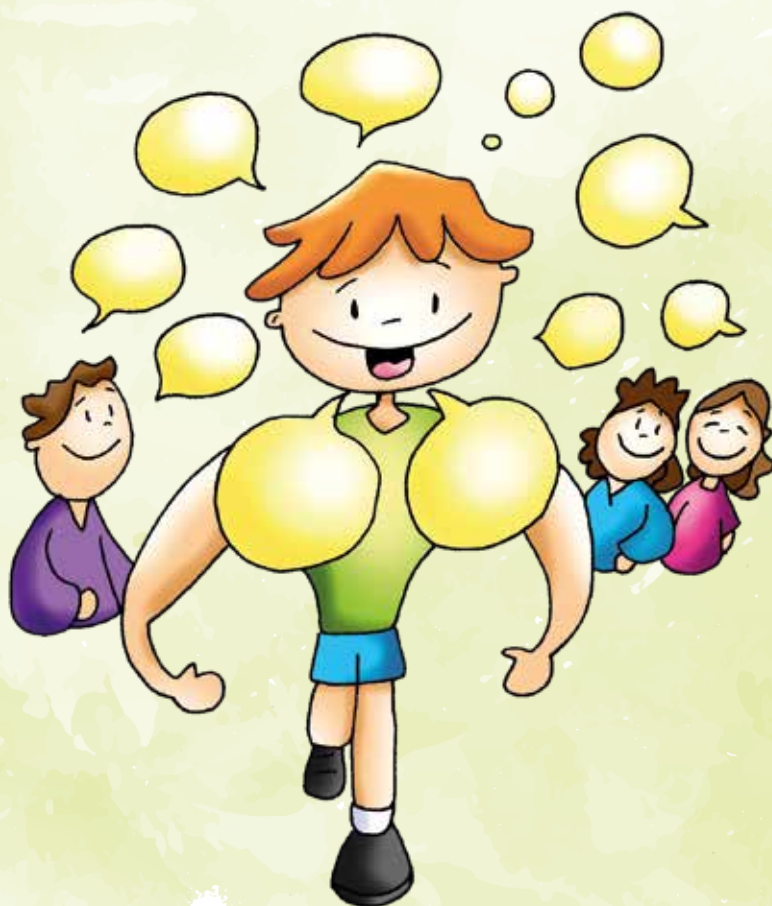
Hay adversidades  
colectivas en las  
que los saltadores  
han de ir cogidos  
de la mano  
y enfrentarse  
juntos a ella

---

nuestros miedos salen a relucir momentos antes. Es normal, ¿quién no ha tenido miedo al enterarse de la enfermedad de su madre o momentos antes del nacimiento de un hijo? El miedo une a quien nos da la mano, por eso es importante esa complicidad que se crea al afrontar juntos algo, porque es, precisamente en esa *desnudez*, donde salen a relucir nuestros complejos, y ahí estamos vulnerables. Cuando nos sentimos vulnerables y alguien nos da la mano, se multiplica nuestro amor hacia ella, y es que, nos hemos sentido protegidos, amados y cuidados. Y ahí surge un *click* que nos da una complicidad capaz de afrontar casi cualquier adversidad, porque si estamos juntos todo es más fácil, como José Carlos y Belinda, un matrimonio que han conseguido superar multitud de prejuicios por su diferencia de edad, reforzándose como pareja y siendo un ejemplo de amor. En su día a día, su amor cotidiano, su concepto de familia y el apoyo en sus amigos han encontrado la capacidad de superar estos prejuicios que han sufrido y que en muchos casos incitan a la vergüenza, al miedo o a la preocupación.

Pensad en la persona con quien sintáis más complicidad. ¿Qué momento la ha generado? ¿No ha sido esa complicidad el motor que ha supuesto una fuerza extra en vuestra vida? Es más bonito saltar con alguien que saltar solo, al igual que es más probable que alguien se cure de una enfermedad si siente calor humano. En Brasil, en plena lucha contra el Covid19, se crearon las *Hands of Love*, unos guantes que imitan el tacto humano para pacientes de coronavirus sedados y aislados en la UCI.

Al afrontar un salto juntos de la mano, se siente el calor de esa mano amiga, de esa presencia tan llena de amor. En el salto compartido, no hay un saltador que asuma el rol de vulnerable y otro el rol de



acompañante. Ambos son vulnerables y ambos cuidan. Ambos son frágiles y acompañantes con-juntamente. Y con ello se establecen relaciones más próximas y más iguales en los procesos resilientes. Por otra parte, encontramos la importancia de los relatos compartidos. La forma de interpretar la adversidad, de explicar-se tiene un papel esencial en estos saltos colectivos. El conjunto de creencias, valores y pensamientos que compartimos las personas cuando estamos frente a una adversidad, cobra un papel fundamental en la resiliencia, puesto que crea una especie de armadura contra los temores que desata la adversidad.

Esta armadura resiliente se hace construyendo una historia, un relato, una forma diferente de interpretar y afrontar la adversidad en común. En un estudio que estamos haciendo la Universidad de Málaga con la Asociación Marroquí hemos visto que todos los chicos (marroquíes) del proyecto afirmaban que lo más doloroso para ellos de vivir en Málaga era que sentían que, en incontables ocasiones, la gente se cruzaba de calle para no cruzarse con ellos por el

estigma existente hacia su comunidad. Esto les llevó a la necesidad de hacer un contrarrelato resiliente en forma de rap y de corto audiovisual para hacer ver a los demás y a ellos mismos, que los muros y los obstáculos no les deben ni oprimir ni aislar. Una necesidad de crear una identidad colectiva de resistencia que enriquezca y fortalezca al grupo, pero que al mismo tiempo haga frente a los temores. La identidad de resistencia es generada por aquellos que se encuentran en posiciones devaluadas o estigmatizadas por la lógica de la dominación, por lo que construyen trincheras de resistencia y supervivencia basándose en principios diferentes u opuestos a los que impregnan la sociedad” (Castells, 1997).

Estas alianzas resistentes y resilientes contra la adversidad, generan un sentimiento de orgullo compartido por formar parte de un mismo grupo, que ayuda a afrontar con una actitud más positiva y confiada la adversidad. “Es preciso recuperar al luchador que habita en cada uno de nosotros. Esto se hace cada vez que los auténticos resistentes presentes en la cultura lanzan mensajes de auténtica rebelión, de auténtica dignidad, de auténtico valor. ¿Habéis querido derribarme? No cobraréis mi piel” (Vergely en Cyrulnik, 2004, 58).

El salto colectivo nos invita a pensar en aquellas dificultades que hemos de pasar cogidos de la mano de otra persona. ¿Cuáles son esos saltos compartidos en mi historia? ¿Quién o quiénes son esas personas con las que he compartido saltos? ¿Cuáles son los vínculos, valores, ideas, compartidos que nos han ayudado a saltar?...

---

Estas alianzas  
resilientes contra  
la adversidad,  
generan un  
sentimiento de  
orgullo compartido  
por formar parte de  
un mismo grupo,  
que ayuda a afrontar  
con una actitud  
más positiva  
y confiada la  
adversidad

---

## El año pasado practiqué el salto de altura colectivo, paralímpico. Ahora lo entenderéis mejor...

*Soy Nacho, tengo 48 años, casado y con 3 hijos de 15 a 6 años. El año pasado tuve un tumor de partes blandas en el gemelo. Grande, bastante grande. Y maligno. Comenzaba la carrera hacia ese salto que aún no sabía que sería compartido. Después de las primeras pruebas tocaba extirpar el tumor, con el riesgo de tener que amputar la pierna si algo salía mal, y con la preocupación de lo que vendría después. Desde el primer momento Mabel, mi esposa, se posicionó conmigo en el calentamiento antes de la carrera. Eran las primeras dudas, los primeros miedos: “¿Y si me quedo sin pierna? ¿Tendré metástasis? ¿Es este el comienzo del fin? No quiero que mis niños pasen por verme deteriorándome poco a poco hasta morir.”*

*La carrera hacia el salto comenzaba con cada resultado de una biopsia. Una zancada. Visita al médico. Otra zancada. Y Mabel siempre a mi lado. Muchas conversaciones sobre los posibles futuros, sobre sentimientos, emociones, miedos... Pero con mucha aceptación. “Esto es lo que me toca ahora mismo” y hay que seguir hacia delante. “No voy a dejar que esto me quite la alegría de cada día”. Zancada a zancada llegaremos al final y veremos si salto con éxito o no. O mejor dicho, si saltamos.*

*Soy creyente y en esas persona que me acompañaban en el salto estaban representados mis amigos, mi familia y Dios. Realmente me sentía muy bien acompañado. Si tenía que hacer ese salto no había mejores compañeros.*

*El momento de la operación fue el momento de tomar impulso hacia arriba. Todo salió bien. Me desperté y la pierna seguía allí o por lo menos casi toda. Mabel estaba a mi lado y mi familia y mis amigos al otro lado de la puerta de la habitación, en sus casas pendientes del móvil. Sentía el cariño, el amor, la oración, el apoyo. Pero el salto dura más, hay que pasar el listón sin tocarlo y caer sin hacerte daño, y con estilo si es posible. La manera, la estética es importante. El cómo se salta. Mi estilo era como he dicho de aceptación y el de Mabel, también. Era nuestra vida y había que vivirla lo mejor posible.*

*Más conversaciones, confesiones, lágrimas... y mucha esperanza. Las siguientes partes del salto eran la quimioterapia y radioterapia y la rehabilitación. Mi hermana me acompañaba siempre que no podía Mabel, mis amigos también. Ese acompañarme, no sentirme solo en ningún momento, era un alivio y a la vez, a veces, una presión de no entristecer o preocupar en exceso a tus seres queridos. Yo también trataba de consolarlos, de no causarles pesares, de demostrar mi entereza. En este salto colectivo aportamos lo que tenemos para que el otro esté lo mejor posible. Cada uno tiene que poner algo. Ellos ponían la fuerza cuando no la tenía, la atención, el cuidado. Y yo sumaba el estar lo mejor posible para no causarles mal, el hacer lo que podía en las tareas de casa o en mis responsabilidades externas. Di, al igual que ellos, lo mejor que tenía para que el salto fuera exitoso. Y lo fue. Después de una dolorosa rehabilitación, actualmente estoy volviendo a correr sin parte de un gemelo y sin algunos músculos. Las revisiones van bien.*

*Ganamos una medalla. Aunque la sensación es que hay que estar preparado para los posibles saltos que vengan. Pero teniendo este equipo, ¿qué puede salir mal?*

## 5.3 El salto nulo y el fallo: el error en los procesos educativos y resilientes

*“Hay maestros que te dicen:  
‘Tú haz esto. Y si quieres bien y si no quieres, pues ya sabrás tú. Pa’  
ti va sé. Pa mí no va a ser’.  
Y así se ponen. Te dicen:  
‘Yo te voy a dar a ti deberes. Si tú no lo haces, aquí te pongo una  
mala nota, ya está. Y si faltas, te voy a poné que has faltao. Y si te  
expulso, te expulso’.  
¿Me entiendes? No te da una oportunidad. A él no le cuesta ná poné  
a lo mejó en una nota que diga:  
‘Manué se ha portao mal’. ‘Manué regulá’. ‘Manué un cero’, ‘A Manué  
vamos a ponerle una multa, una multa digo yo, (risa) una expulsión’.  
Porque a los maestros no le cuesta ná, porque se supone que están  
haciendo es su trabajo. Pero yo prefiero un maestro que sea bueno,  
vieo. Un maestro, que cuando tu haga algo mal te diga:  
‘Manué, yo no te quiero expulsá. Que yo quiero que tú estudie’.  
Un maestro que te de otra oportunidad. Y que él te diga:  
‘Que cuando yo el día de mañana yo te vea, yo me alegre Manué.  
Porque mira el Manué está en la unuversidá. Mira, Manué está tra-  
bajando. Y eso es una alegría pa mí Manué’ ”.*

(MANUEL, JOVEN ESTUDIANTE DE SECUNDARIA)

*“El fracaso es la clave del éxito.  
Cada error nos enseña algo.”*

Morihei Ueshiba

Todos los atletas, antes de conseguir cualquier récord olímpico, han cometido antes cientos de fallos y saltos nulos. La imagen del salto nulo, nos ayuda a entender la necesidad de saber vivir el fracaso por

encima del éxito. Podemos imaginar la cantidad de errores que tuvo Fosbury antes de su salto en 1968, las jugadas falladas de Iniesta antes de su famoso gol en la final de Johannesburgo o la multitud de fallos de Rafa Nadal en cada entrenamiento antes de sus numerosos Roland Garros. De igual manera que somos capaces de visualizar todas estas situaciones, también debemos pensarlas en situaciones personales cotidianas: ¿Cuántos exámenes hemos suspendido en nuestra vida? ¿Cuántas veces hemos perdido los nervios en una situación adversa? ¿Cuántos errores acumulamos en nuestro haber?

Del mismo modo que un gran salto de altura no es posible sin errores previos, fracasos y múltiples intentos, los procesos resilientes también los necesitan. Cualquier atleta convive diariamente con éxitos y fracasos, y sabe que tras un intento fallido siempre puede haber una segunda oportunidad. Aun cuando se cometan tres saltos nulos, el saltador de altura sabe que siempre habrá otra oportunidad, otro campeonato, otra olimpiada en la que seguir inten-

---

La imagen del salto nulo, nos ayuda a entender la necesidad de saber vivir el fracaso por encima del éxito

---



tando superar el obstáculo. De manera similar, no se puede asociar resiliencia con el constante acierto, sin tener en cuenta que, para superar la adversidad, el fracaso y las nuevas oportunidades son las bases de cualquier proceso resiliente.

Y no hay oportunidad sin tiempo. En nuestra sociedad, que valora sobremanera la efectividad y la rapidez, es importante entender que hay cosas que requieren tiempo. En este sentido, el tiempo es un elemento más a tener en cuenta en los procesos resilientes (Molina Cuesta, 2015). No tiene la misma duración un terremoto, que es un acontecimiento que sucede en un instante puntual a pesar de sus consecuencias, que el nacer y vivir en un barrio marginal durante toda una vida, el convivir con una discapacidad o el hecho de enfrentar una enfermedad crónica.

Es decir, dependiendo del tiempo que dure la adversidad, los procesos resilientes también se irán desarrollando de una u otra manera (Madariaga, 2014). Por esto mismo, los elementos o vínculos que intervienen en los procesos resilientes son aspectos que necesitan tiempo para que se consoliden. Tanto el aprendizaje, como la construcción de redes sociales o estructuras que genere resiliencia necesitan tiempo. Hemos de “asumir que cualquier proceso educativo, que tenga como finalidad la comprensión y el aprendizaje pleno, es lento. Lento en el sentido de que necesita un tiempo que no puede delimitarse de antemano. Intuyo, a menudo que el fracaso de la escuela (no el fracaso escolar) y sus crisis vienen determinados por el desfase entre la velocidad a la que queremos enseñar y la velocidad a la que aprende el alumnado” (Domènech, 2012, 60).

*“A un niño tienes que dale mucha paciencia. Un maestro para ser bueno tiene que dar mucha paciencia, tiene que tener mucha paciencia. [...] un maestro, una persona, que no tenga paciencia no es nadie. Escúchame, palabra de honor, es que para eso mejor deja de ser maestro. Porque por ejemplo si hay un niño que sea travieso y que ‘la lia’ en clase y tú le das tu paciencia, el niño va reaccionando poquito a poco, ¿entiendes?”*

(MANUEL, JOVEN ESTUDIANTE DE SECUNDARIA)

La imagen del salto nulo nos ayuda a entender que los procesos resilientes necesitan no sólo de segundas oportunidades, sino de terceras, cuartas, quintas..., como cualquiera de nosotros hemos necesitado en multitud de ocasiones. El error debe formar parte del aprendizaje (Domènech, 2009). Si se penaliza el error, se en-



torpecen los procesos de aprendizaje, porque se introduce el miedo a ser penalizado por un error, y así se paraliza el intento de aprender por tanteo y error. Para aprender resiliencia necesitamos equivocarnos, fallar y no avergonzarnos por ello. ¿Cuántas oportunidades no ha dado una madre cualquiera a sus hijos a lo largo de su vida? Respetando sus tiempos, su singularidad, entendiendo que la educación familiar parte de lo afectivo, de no llevar las cuentas de los errores y de centrarnos en las potencialidades de los miembros de la familia.

Y esto nos lleva hasta la idea de *incondicionalidad*. A veces olvidamos esta palabra y vamos contando o justificando nuestra falta de apoyo a alguien por sus errores, por los muchos intentos u oportunidades que ha tenido una persona para salir de una situación difícil y ha fracasado. En ocasiones nos parecemos más al juez de pista que va contabilizando saltos nulos, presto a sacar la bandera roja de la descalificación que al entrenador que anima y busca nuevas oportunidades y retos cuando hay un salto nulo ¿somos jueces de pista o somos entrenadores? ¿Quiénes han sido los jueces de nuestra vida? ¿Y quienes los mejores entrenadores? ¿De quién guardamos mejores recuerdos?

---

No se puede asociar resiliencia con el constante acierto. Para superar las adversidades, el fracaso y las nuevas oportunidades son las bases de cualquier proceso resiliente

---

## El salto nulo de Jose: los intentos como motor cambio en la vida

*“Algunos de los maestros me han dao fuerza pa levantarme pa arriba ¿sabes? He tenío muchos problemas..., por ejemplo, pa estudiar. Yo siempre he sío un vago, me salí del colegio con quince años y por lo menos, dos o tres veces, me ha metío mi educador a estudiar con él, pa sacarme la ESO y me salí. La última vez que entré fue porque él me ha metió, me dijo “Jose, tú tienes que estudiar”. Me dio ese ánimo, dándome esa fuerza ¿sabes? Y yo pasaba de él. Hasta que me caí. Me caí y cogí su fuerza. Entonces pensé “tengo que hacer esto porque él lo dice, y también por mí”, porque ¿no es porque lo diga él?, ¿es que tiene to la pura razón! Así que le dije, “Maestro, voy a estudiar por ti. Voy a estudiar por mí, pero lo voy a cumplir por ti. La promesa es por ti y por to los maestros que me apoyáis. Lo voy a cumplir, y ya está, y te vas a enterar como vas a ver un cambio en mí”. Así que estuve yendo, y no faltaba, porque yo no me levantaba, era un vago... Así que estuve yendo, to los días y a mi hora. Yo me quiero poné, pero me va a costá mucho la verdad, a mí me cuesta mucho, yo sé que me va a costá mucho, pero eso es empezá. Porque estudiar es como levantar pesas, como cuando tú te apuntas en un gimnasio. Yo me apunté al gimnasio ¿vale? Y yo primero levantaba diez kilos en pres de banca, ¡y diez kilos no son ná!, pero yo me esforzaba y no podía, pero me esforzaba. Y a poquita a poco, poquita a poco, me pegué un mes o dos meses, levantaba veinte kilos, y digo “¡no ve, en un me ha cogío veinte kilos!, a poquita poco. Pues igual en la vida que con las pesas. Si no puedes y te hunde el peso, pues viene tu compañero de gimnasio y te dice “yo te voy a ayudar una mijilla”. Me ayuda una mijilla con las manos con la barra, hasta que puedo, y a poquita poco, y el día mañana que tú lo haces solo.”*

## La lesión en el salto: el dolor en los procesos resilientes

*“No hace mucho tiempo lo pasé muy mal en el instituto. Fui con unos cuantos compañeros a guardar las mochilas en la taquilla. Los tres primeros chavales guardaron las mochilas, y uno de ellos, mi amigo, me dijo que también guardara la mochila pues cabía una más. Y la guardé. Pero en ese momento llegó otro chaval y entonces los otros dos me dijeron riéndose ‘eh tu morillo, saca tu mochila’, para que metiera la mochila el otro chaval. Y yo también me reí, pero por dentro estaba mal, me dolió mucho que me trataran como si no fuera persona. Tenía ganas de llorar, pero no podía llorar delante de ellos. Por eso, me fui riéndome para el cuarto de baño y allí me lavé la cara para que no se me notara que había llorado”.*

(NORDIN, JOVEN DE ORIGEN MARROQUÍ).

*“El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido.”*

Víctor Frankl

Es necesario trascender y reinterpretar el sufrimiento, que no es lo mismo que evadirlo ni soportarlo. No es suficiente con limitarse a tratar de soportar la adversidad ni el sufrimiento, es necesario trascenderlo, reinterpretarlo. Así, “el sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido” (Frankl, 1991, 114).

El sufrimiento provoca que nos retiremos, que tratemos de huir o escondernos. Sin embargo, el hacer frente a lo que nos provoca

---

Es necesario trascender y reinterpretar el sufrimiento, que no es lo mismo que evadirlo ni soportarlo

---

dolor nos empodera, nos libera. El sufrimiento puede generar respuestas inconscientes y condicionadas que casi nos haga abandonar nuestros objetivos vitales, llegando incluso a autoculpabilizarnos por ello. Sin embargo, la resistencia al sufrimiento implica un modo de insubordinación contra aquello que nos quiere tumbar. El sufrimiento a veces es el reflejo de la opresión de un entorno social concreto, como en el caso de

Nordin. Mientras que la respuesta al mismo, “no llorar delante de ellos”, no ceder a la opresión y “luchar”, constituye el inicio de la resistencia. “Lavarse la cara”, levantarse y luchar contra ese dolor que nos quiere dejar tumbados al margen del camino.



Todos hemos pasado por algunos momentos de sufrimientos que en alguna ocasión nos han dejado grogui al borde del camino. Existen muchos tipos de sufrimientos y de formas de enfrentar esa dificultad. Eso es justamente lo que le pasó a Custodio y a Dolores. Su papá (Francisco), una persona resiliente de un barrio marginal, murió con cuarenta años de forma repentina mientras estaba estudiando el último año de Graduado Escolar de Adultos. Francisco recibió un *título de graduado escolar honorífico* (como signo del reconocimiento por haberse esforzado tantos años estudiando, aprendiendo a leer y escribir casi desde cero y llegar hasta donde llegó. Dicho *título* se les entregó a sus hijos, Dolores y Custodio, y mientras que Dolores, tras la muerte tan traumática de su padre, decidió dejar los estudios, salir de fiesta y dormir el resto del día, Custodio hizo lo contrario, volvió a estudiar (pues lo había dejado), se centró y estudió tanto que aprobó el Graduado con una media de notable. El día que se le entregó su certificado, le pidió a un amigo que le acompañara junto al cementerio y lo dejó junto a los restos de su padre. Custodió eligió usar el dolor como un arma, de una forma revolucionaria para enfrentar el dolor de la muerte de su padre. Él no vivió el dolor como algo repulsivo, sino que armándose de valor no solo lo enfrentó, sino que lo transformó, y fue la muerte y el recuerdo de su padre donde encontró esa fuerza.

A todos se nos ha ido un ser querido, o hemos sufrido algún golpe que nos ha hecho sentir un dolor inmenso. Como José María, quien tras sufrir un fuerte accidente de tráfico encontró la forma de afrontarlo y sobreponerse al dolor de aquella tarde traumática. O como Nacho y Rocío, quien después de perder a su abuelo de forma inesperada, encontraron la fuerza necesaria para ayudar a sus padres con aquella pérdida tan irrecuperable.

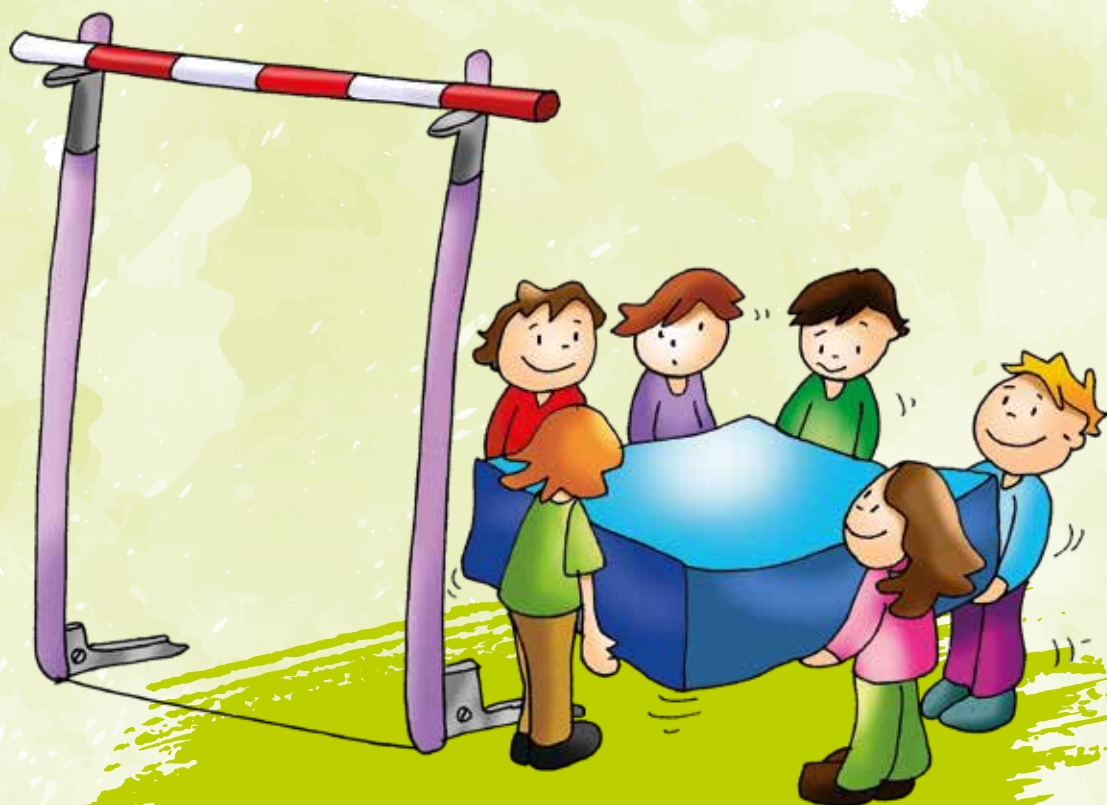
El dolor al saltador de altura se lo puede producir la frustración de tener un salto nulo, pero también puede sufrir dolor por una lesión provocada por un golpe con el listón. Quizás este salto nulo o esta lesión no ha sido responsabilidad de su falta de técnica, quizás ha sido responsabilidad de un mal preparador físico, o de un fisioterapeuta que no preparó bien sus músculos para el salto, o quizás la lesión haya sido provocada por el mismo listón (obstáculo) que tras el intento de salto cae sin piedad sobre el cuerpo del atleta. Pero, en cualquier caso, el dolor o la lesión la sufre el atleta. La lesión aparece en su cuerpo, aunque no sea su responsabilidad. En los procesos resilientes ocurre lo mismo. El dolor o la lesión lo sufre la persona. Pero, ¿es la persona la causante de su lesión? La metáfora de la lesión nos invita a pensar en la responsabilidad dentro del

equipo cuando aparece el dolor o la lesión fruto de un golpe contra el obstáculo, un salto nulo o una marca no alcanzada.

En este sentido, a veces una lesión puede doler tanto o más al entrenador o al fisioterapeuta como al propio deportista. Hay entrenadores y preparadores que están tan implicados en el proyecto de El Salto que sufren con la lesión del otro, como Carmen, Víctor y Rocío, educadores en una casa de acogida, implicados con los niños y niñas de ese centro, sufriendo cada vez que alguno queda desprotegidos por el sistema de menores al cumplir 18 años. A veces esta empatía con la lesión del otro ocurre porque los propios entrenadores han sido previamente deportistas y saben lo duro que puede llegar a ser lesionarse, como Caco, un chico de una zona marginal que decidió ser voluntario como monitor deportivo para los jóvenes de su barrio, preocupado por las alternativas de ocio de su entorno.



En cualquier caso, estos entrenadores viven un proceso de empatía, de compasión (padecer con). La compasión, tal y como lo explica Buxarráis (2006) está muy lejos de significar la simple lástima. El reto de la verdadera compasión es hacerse uno con el otro, traspasar el individualismo y reconocer que todo otro es “otro como yo”. Así, la compasión se convierte en compromiso o denuncia frente al individualismo. Cuando esto ocurre, la sociedad individualista pierde poder, y la persona y la comunidad en la que se sustentan promueven una nueva humanidad. Este proceso comunitario, se convierte en un proceso educativo que rompe moldes, desafía la norma social de “cada uno a lo suyo” y genera resiliencia en la persona y en la comunidad (Ruiz-Román, Calderón y Juárez, 2017).



## Los Saltos de Paco ante el dolor: “para llegar al día hay que pasar por la noche”

*Ahora rememorar 80 años de vida es muy difícil y atrevido. Soy Paco Ruiz, nací en un hábitat pequeño, con unos padres muy trabajadores en Periana, de la zona de la Axarquía en Málaga.*

*Una familia de cuatro: mis padres, mi hermana y yo: humildes, sencillos, pobres, austeros, trabajadores, en la normalidad de los años cuarenta.*

*Iba a ayudar a mi padre en tareas agrícolas, aceptaba la vida y la afrontaba: vivienda, cartillas de racionamiento, comida escasa, sin pasar hambre, pero sí, por ejemplo, un huevo frito para cuatro. Mi padre estuvo, en torno a 40 años, comiendo todos los días ensaladilla de pimientos y tomate. Nada más. Y de noche, puchero. Recuerdo perfectamente que no iba a trabajar un día y medio en todo el año: San Isidro y el Viernes Santo. Fue un trabajador muy trabajador. Y mi madre, excelente trabajadora en casa y en el campo.*

*La realidad era la que era y así se afrontaba, porque si no se la afronta, queda uno atascado, empequeñecido...*

*En mi vida fue importantísimo pedirirme al seminario a los 11 años y realizarlo en julio del 1953, con 12 años recién cumplidos. Llegué solo, subiendo una cuesta de uno o dos kilómetros, con una maleta de cartón en la mano y un colchón a los hombros.*

*No me avergüenzo decir que he llevado pantalones remendados y ropilla muy humilde. Lo aceptaba y afrontaba desde la naturalidad. Es más: se convirtió en una característica: vivir y vestirme sin prendas especiales.*

*Nos (o me) marcó el concilio Vaticano II (1962-65) en su convocatoria y aplicación de decisiones. El aire conciliar, el mayo francés, la teología que venía de Latinoamérica y sus conferencias episcopales, las asambleas de obispos y sacerdotes en España ayudaban a irme haciendo y tener un estilo propio. También los movimientos eclesiales donde he participado han tenido perspectivas humanistas, sociales, de implicación con los demás y caminar juntos. Me refiero a la JOC, la JAR, la HOAC.*

*He vivido bastante en las Comunidades Cristianas Populares o de base, en la Teología Popular. En todos ellos, muy dinámicos y activos, he vivido la resiliencia como una opción comunitaria.*

*Desde antes de la llegada del Papa Francisco en el 2013 y después con su llegada me dije: Paco, ¡no estás loco!*

*Hubo una década de mi vida, del 1975 al 1985, en la que viví adversidades, acontecimientos, obstáculos muy duros y difíciles. La muerte en accidente de mi única hermana, con 38 años, la de su hijo con 15 años por un tumor, y la de su esposo con 47 años, también por un tumor. Tres muertes, en 5 años, que sufrí con intensidad, duelos, funerales... Eran momentos de aceptar lo que iba viniendo y vivirlo con vitalidad, energía, ánimo, confianza, fe, esperanza y "cuidándome" física, emocional y cercanía de la gente... Guardo gratitud a muchísimas personas. Es una palabra para repetirla constantemente: GRACIAS.*

*Di el paso de irme a Suiza para estar y trabajar con las personas de los pueblos donde estaba. Escuché esa llamada, sentí esos impulsos, era consciente de las muchísimas dificultades. Conseguimos un contrato de trabajo. No conocía nada de los cuatro idiomas de Suiza. Era mi primer trabajo manual. Viviríamos con mucha estrechez, en una habitación para cuatro personas donde se cocinaba, comíamos y dormíamos. Con water y baño fuera para todas las viviendas. Todo era una pura adversidad que se iba afrontando con la ayuda de los demás. Es una etapa donde me sentí crecer, querer a la gente y sentirme querido, desde una unidad de vida, y experimenté el cariño que iba echando raíces y permanece.*

*Es enormemente duro constatar que he vivido o he estado cerca de más de cien personas que murieron con o por el VIH. Reafirmo que los quería y los quiero.*

*Era todo un proceso: consumo, constatar la positividad del virus, los deterioros y hospitalizaciones consecuentes, la última etapa, el acompañamiento, el fallecimiento, duelo, funeral y sepelio. En ocasiones, estuvimos solos el difunto, algún familiar y un servidor. Gracias a Dios, soy persona de barro, no de hierro. Digo con gozo que un buen grupo superó el obstáculo y vive. Estamos muy cercanos y nos queremos.*

*Desde pequeño creo que sintonicé mucho con la palabra y el significado de RESILIENCIA. En la adversidad, en las múltiples adversidades, se puede vivir sin hundirse. De todas se puede salir*

*A mis 80 años quiero seguir siendo CURA: Estar, caminar con, servir a las necesidades de las personas y su realidad. La adversidad es parte consustancial de la vida. No hay vida sin adversidad, como no hay día sin noche. Ni noche sin día. Para que haya día hay que pasar por la noche. Claro que ansío vivir en la luz, pero sabiendo que la noche es parte del día. Y así, he intentado vivir las noches.*

Capítulo 6:

**Dejar una marca  
para otros y  
convertir el listón  
en pértiga: sobre  
los referentes  
en los procesos  
resilientes**

Capítulo 6:

# Dejar una marca para otros y convertir el listón en pértiga: sobre los referentes en los procesos resilientes

*“Esto es un mural que hay en la entrada del colegio con un taller de Trencadis de cerámica. El mural que vamos a hacer será como un paseo de la fama: niño que se saque el graduado o niño que se saque el FP, le vamos a poner una estrella con su nombre en el mural. Eso es una tontería pero es visibilizar el esfuerzo y poder decirles a los niños: “yo quiero tu estrella, tú tienes que poner aquí tu estrella”. Es poner una meta, uno lo que no puede es no ver horizontes”.*

(FRANCISCO, MAESTRO DE PRIMARIA)

*“Convierte un muro en un peldaño”.*

Rainer María Rilke

Las marcas son alentadoras para los saltadores. Hay marcas que se convierten en récords del mundo y marcas personales. Hay marcas olímpicas y marcas nacionales. Hay marcas en pista cubierta y marcas en pista abierta. Hay marcas masculinas y marcas femeninas. Todas son igualmente importantes. Todas las marcas nos advierten de un hito que antes era desconocido o parecía imposible de alcanzar. Las marcas, y más allá de ellas, los grandes saltos abren un camino. Cuando un saltador consigue hacer una marca, derriba un muro invencible. Cuando la marca ha sido vencida, cuando el muro ha sido derribado, el propio saltador y los otros que lo ven rebajan y cuestionan la imbatibilidad y el poder del muro. Estos saltadores que dejan hitos en el camino se convierten en referentes para los demás.

---

Los obstáculos superados por unas personas pueden iluminar el camino que parecía imposible para otras atrapadas por las mismas dificultades

---

*“A mi me gustaría ser alguien en la vida. Tener mis estudios y tener el graduado. Mi hermana se lo ha sacado y mi padre. Tengo también otra hermana que también está para sacárselo. Y son mi punto de referencia. De decir: ‘¡no ves!, ellos se lo han sacado, pues yo también quiero retomar los estudios y sacármelo’. Ser también alguien como ellos. Y que pongan mi estrella ahí también, ahí fuera en el mural.”*

(JUAN, JOVEN DE UNA BARRIADA DESFAVORECIDA).

Cuando un obstáculo ha sido superado, la imbatibilidad de éste queda en entredicho, ya no parece tan imposible. Los saltadores a partir de la superación de un obstáculo ponen un hito para sí mismos y para otros. Un hito que marca que el muro es vulnerable y que no es invencible. Un hito que ilumina el horizonte.

Además, cuando el saltador conquista el muro y a-salta el listón, toma el listón como botín. Cuando un listón es superado y conquistado éste se convierte en pértiga para que el saltador se enfrente a otros saltos quizás de mayor complejidad. Y es que los obstáculos superados dan más potencial al saltador para superar otros obstáculos de mayor calado. Con los obstáculos superados podemos construir herramien-



tas que nos ayuden a superar o derribar nuevas dificultades. Al derribar un muro, las piedras de éste pueden servir para construir unos peldaños ante otro muro. Como decía el poeta Rainer María Rilke se trata de convertir “tu muro en un peldaño”, tal y como hicieron Paloma y sus compañeras, que tras pasar por un cáncer, decidieron dedicar parte de su vida a ser voluntarias en la Asociación Española contra el Cáncer. Desde allí cada semana visi-

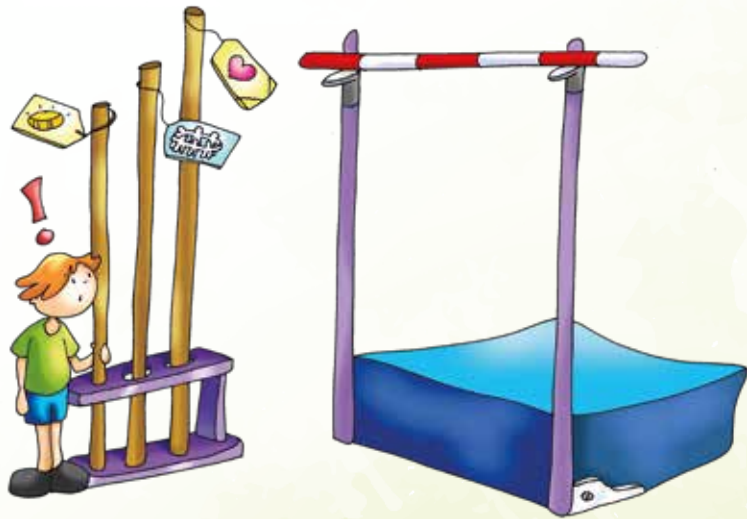
tan en el Hospital a otras pacientes que ahora pasan por lo que ella pasaron hace años. Este equipo de voluntarias ha hecho de su listón una pértiga para ellas mismas y para otras compañeras.

Las piedras del muro derruido pueden ser utilizadas por otros. Muro y listón, al ser conquistados, dejan de ser intocables y se sitúan en el terreno de lo común. Existe un momento de mucho valor educativo tras el a-salto del muro y la toma de éste como botín. Se trata de un proceso que instiga a recoger las piedras del muro derribado, observarlas y analizar qué utilidad pueden tener éstas para nosotros y para otros. ¿Podemos construir algo con ellas? ¿Se pueden crear hitos con ellas, al modo de los hitos que encontramos en el sendero de trekking que sube a una alta montaña? ¿Pudieran convertirse estas piedras, que fueron muro, en escaleras?... En este proceso de toma del muro todo el equipo que ha estado implicado en el salto (saltador,

---

Cuando un listón  
es superado y  
conquistado éste  
se convierte en  
pértiga para que  
el saltador se  
enfrente a  
otros saltos

---



entrenador, fisioterapeutas,...) pueden y deben participar en el proceso de toma del muro a-batido de cara a que el equipo pueda mejorar futuros saltos y construir nuevas escaleras para futuros saltadores. La metáfora del listón superado y convertido en pértiga nos hace ver que el proceso de resiliencia de una persona puede tener mucho valor y dar fuerza a otras. Como decimos el muro derribado puede ser transformado en escalera. Y hacer de un muro una escalera nos parece un buen ejemplo de la transformación que hemos de buscar con la resiliencia. Ante los muros, urgen equipos de personas y profesionales que consigan derribar muros y construir escaleras. Además, el listón superado nos deja otra metáfora, la del hito, la de la marca. Como veíamos al principio de este epígrafe existen muchos tipos de marcas e hitos: personales, colectivas, mundiales, locales, masculinas, femeninas, Todas ellas son igualmente valiosas. Las personas



que se encuentran frente a una adversidad a veces consiguen logros más lentos, modestos y restringidos, que aquellas personas que no se topan frente a esa adversidad. Pero no por ello sus logros, “sus marcas”, son menos importantes o tienen menor valor. Como los pequeños logros superados por jóvenes en desventaja que acaban por convertirse en horizontes para otros jóvenes en su situación o cómo los esfuerzos de las mujeres de la familia de Cristina para que ésta acabe estudiando la carrera que le gusta y aprobando unas oposiciones cuando su tradición familiar del pueblo no aprobaba que las mujeres estudiaran. Pequeños hitos, casi invisibles y paulatinos, de toda una generación de mujeres en un pequeño pueblo luchando contra el machismo.

Aun siendo aparentemente casi insignificantes para el resto de la sociedad estos hitos forman parte de la historia del éxito de muchas personas. Los hitos conseguidos y puestos por los primeros que consiguen superar un obstáculo, iluminan un camino que parecía imposible para aquéllos atrapados por las mismas dificultades.

Todos necesitamos referentes que de un modo u otro actúen a modo de hitos en nuestro caminar, por ello es importante que se compartan las experiencias, para seguir teniendo referencias que (ad)mirar y encontrar motivos y caminos para seguir luchando ante situaciones adversas, como hace Lorena al acordarse de las enseñanzas feministas de su abuela o como cada día hace Edu, entrenando a su equipo de fútbol con la misma filosofía tan deportiva y sana que tenía su entrenador con él hace veinte años. ¿Y para tí? ¿Cuál ha sido tu referente? ¿Tu hito más recordado ¿Para quiénes puedes ser referente?



## El Salto de Paloma y sus compañeras de la AECC. El listón convertido en pértiga

*Paloma: Soy Paloma, yo tuve el cáncer con 40 años, también fue bilateral y me hicieron mastectomía. Yo la verdad es que salí ganando porque yo era plana como una tabla rasa [ríe]. Ya que me tenía que quitar las dos mamas pues dije; “bueno, pues ya nos la vamos a poner un poquito más de esto”. Que de todo es, siempre, verdad que se puede sacar algo. Mi relación con la enfermedad es que soy paciente y, en aquel momento, era madre de 3 niños, casada y madre de 3 niños, con tres edades muy distintas. Una niña de 12, otro niño de 9 y un niño de 7. (...). Y bueno, soy voluntaria de la AECC, es anterior a tener yo el cáncer, porque mucha gente cree que a raíz de tener yo el cáncer me hice voluntaria, no. Yo desde que tenía 34 años me hice voluntaria de la asociación. Hoy tengo 58 años y, bueno, llevo 17 años que tuve el cáncer. Me siento súper orgullosa de ser voluntaria, para mí es lo mejor del mundo y me dedico a lo que más me gusta y encima puedo hablar con conocimiento de causa [riendo]. En mí personalmente, tanto el haber pasado un cáncer como ser voluntaria, o sea, yo tengo otra filosofía de vida.*

*Cala: Yo también soy del grupo testimonial de las voluntarias que venimos al hospital y eso me gusta muchísimo, poder ayudar a los demás lo mismo que cuando me ayudaron a mí cuando lo necesité. El ayudarles, aunque se queden nada más que con cualquier cosa mínima pero poder ayudar a las criaturas, a las personas, a las mujeres y a los familiares que lo están pasando en ese momento tan mal y tienen tantas dudas, tantas preguntas, tantos miedos. Y luego hay otros que no, hay otros pacientes que no, que están fenomenal. Pero si puedo ayudar aunque sea un mínimo a alguien, me gusta, además me satisface, me llena.*

*Begonia: Me ayudó muchísimo, mi vida me ha cambiado desde que estoy en la asociación, pero es por eso, porque hay muchas cosas, me gusta ayudar, me gusta, yo soy de una de las que hago casi de todo en la asociación (ríe).*

*Azucena: Bueno, yo no lo dudé en ningún momento, porque me encanta, es la tarea que más me gusta, porque soy voluntaria testimonial, que vengo a traer el cojín aquí, y para mí es donde me siento más identificada; contar mi experiencia, mis vivencias y poder ayudar a otras que empiezan.*

*Paloma: Bueno, te voy a explicar lo que es el cojín, aunque esto no tiene nada que ver. [Ríen]. Resulta que una enfermera de EEUU inventó un cojín que es un corazón y se pone del lado que te han operado de la mama [debajo del brazo] y es buenísimo, tanto para lo que es el drenaje, como para que la cicatriz no te dé y no sudes y es muy bueno. Entonces, nosotras [voluntarias de la AECC] venimos y a todas las mujeres que operan que dan su consentimiento, cuando la han operado llegamos nosotras y les regalamos el cojín. Le decimos los servicios que tenemos y en lo que le podemos ayudar, cada una, lo que estamos hablando, según sus preocupaciones pues te vas para un lado, o te vas para otro, o le hablas de lo que ella quiere. Y eso es lo del cojín.*

*Extraído de la Tesis Doctoral “Procesos de aprendizaje y resiliencia en mujeres supervivientes al cáncer de Mama”. Padilla Ruiz, María C. (2021)*

Capítulo 7:

**El aplauso:  
El reconocimiento  
y la celebración  
de los procesos  
resilientes**

## Capítulo 7:

# El aplauso: El reconocimiento y la celebración de los procesos resilientes

*“A mí me gusta mucho el cariño, porque a lo mejor estoy más necesitado en cariño. Y el cariño a mí me gusta mucho. Javi (un educador) me dice: ‘Manué venga hoy vamos a hacer esto...’ O me dice: ‘Pues mira, pues tú pa’ mejorar tienes que hacer estas cosas’. Él me da su apoyo. ¿Me entiendes? Y a mí me encanta. Una persona que me dé su apoyo, que me dé esa alegría y que tenga confianza en mí... ¡A mí me encanta eso viejo! Alguien que confíe en mí y me diga: ‘Pues mira Manué tú haces esto que tú puedes. Hazlo porque tú puedes. Porque si no puedes, yo te echo una mano’.”*

(MANUEL, JOVEN DE UNA BARRIADA MARGINADA)

*“El reconocimiento pertenece realmente al hombre que está en la arena, con el rostro desfigurado por el polvo, sudor y sangre; al que se esfuerza valientemente, yerra y da un traspié tras otro pues no hay esfuerzo sin error o fallo”.*

Theodore Roosevelt



El aplauso es una metáfora del reconocimiento y constituye el último elemento de nuestro proceso de El Salto. Las medallas también podrían ser otra metáfora que visualiza el reconocimiento. Sin embargo, las medallas pasan por alto el trabajo, el esfuerzo y los éxitos de aquellos atletas que no son los primeros. Las medallas solo reconocen a unos, el aplauso reconoce el valor de todos. El aplauso se multiplica, la medalla es selectiva. El aplauso recompensa a todos por sus logros personales, la medalla sólo a aquéllos que logran batir las marcas comunes establecidas por las instituciones. El aplauso valora el esfuerzo, las medallas valoran el resultado. El aplauso generaliza y las medallas individualizan. Por tanto, nos atrae más la imagen que evoca el aplauso, las ovaciones o los vítores que la que representa la medalla. El reconocimiento en los procesos resilientes, al igual que el aplauso en el Salto, no debe limitarse a los resultados. El reconocimiento debe venir independientemente de que el saltador consiga una medalla o no. A veces se hacen grandes saltos que, aunque no reciban ningún premio son merecedores de una gran ovación, bien porque han sido realizados en condiciones de lesión o inferioridad, bien porque a pesar de no haber batido el listón merecen reconocer el valor y el esfuerzo de la persona. El reconocimiento debe centrarse en el valor que tiene el propio proceso del salto y en

las personas que se embarcan en él, reciban medallas no. El aplauso y el reconocimiento deben estar presentes para todos los atletas que tienen el valor de enfrentarse a obstáculos independientemente de sus éxitos o fracasos. Es más, una ovación ante un fracaso suele ser más emocionante porque nos exterioriza el valor de la empatía y la humanidad ante una persona como nosotros que al fin y al cabo es vulnerable y que ha caído. La imagen de todo un estadio olímpico ovacionando a un atleta lesionado o derrotado son sin lugar a dudas las que nos despiertan mayor emoción, pues más que el valor de la gesta de la persona lo que está reconociendo es el valor de la persona en sí. Como el aplau-

so que se le dio por parte de sus familiares a Manuel, a pesar de haber suspendido un examen pero que al que le dedicó un esfuerzo titánico, o el reconocimiento a través del apoyo mediante mensajes, llamadas, reuniones entre amigos e incluso celebraciones donde se festejaba el esfuerzo, que sus amigos le dieron a Arantxa, una profesora de arquitectura que se quedó a dos décimas de conseguir su plaza tras años de esfuerzo y con una constancia total estudiando y trabajando al mismo tiempo. Saltos que no obtuvieron el resultado que pretendían, pero cuyo proceso fue pura resiliencia. Ellos nos hablan de cómo la resiliencia no siempre va aparejada al éxito tras las dificultades, sino que el verdadero éxito está en el propio proceso vivido, en el simple, pero al mismo tiempo formidable, hecho de afrontar con determinación una adversidad. Esto mismo ya es digno del aplauso y del reconocimiento (cuanta dignidad se muestra en esos esfuerzos colosales) independientemente de que el esfuerzo obtenga después el resultado anhelado.

El aplauso y el reconocimiento, como ocurre en los estadios olímpicos debe venir desde el mismo momento que los atletas saltan a la pista. Los aplausos con los que se les reciben, constituyen un reconocimiento a aquellos que tienen el valor de ponerse delante de un obstáculo y ya llevan todo un proceso de lucha y superación para llegar hasta ahí. La ovación que se les da a los atletas en el estadio antes de saltar son tam-

---

Las medallas solo reconocen a unos, el aplauso reconoce el valor de todos.

Las medallas pasan por alto el trabajo, el esfuerzo y los éxitos de aquellos atletas que no son los primeros. El aplauso se multiplica, la medalla es selectiva

---



---

A veces se hacen grandes Saltos que a pesar de no haber batido el listón merecen reconocer el valor y el esfuerzo de la persona

---

bién aplausos de ánimo y motivación. Es un reconocimiento que ayuda a afrontar el obstáculo y no un reconocimiento, como ocurre con las medallas, para cuando el obstáculo ya ha sido superado. Como cuando Manuel, que compró una botella de vino y dos copas para celebrar la noche antes del examen de inglés de su pareja, el hecho de que por fin se había animado a presentarse tras cinco años estudiando, sin importarle el resultado final de la prueba. Él éxito era el simple hecho de atreverse después de muchos años estudiando de forma constante y abandonando semanas antes la prueba por miedo.

A veces solo aplaudimos cuando hay gestas, cuando se consiguen las marcas que se perseguían o cuando se ganan medallas. No nos damos cuenta que detrás de este gesto de elogiar tras un buen resultado, hay un gesto de poner la eficacia por encima de la persona. Nuestra sociedad, tan preocupada a veces por el éxito, la fama y la eficiencia, nos hace olvidarnos del valor que hay en cada persona que comienza una lucha. Deberíamos aprender a ovacionar y animar al saltador antes de saltar, desde sus primeros intentos y determinación de afrontar el obstáculo. Nuestros aplausos, no deben venir sólo para premiar el salto, sino que deben darse antes de que se salte, para que la energía que transmiten los aplausos den fuerzas y ánimo para afrontar mejor el salto. El reconocimiento posiciona a la persona como protagonista de El Salto, mejora su autoestima y predispone a que exista una relación más fluida con la comunidad (Alcántara, 2016). Por ello el aplauso previo al salto tiene un gran potencial y mucho valor educativo, al generar empoderamiento a través del reconocimiento. ¿Soy de dar medallas o de dar aplausos? ¿En qué momentos doy aplausos: en el afrontamiento o en el éxito? ¿Reconozco y aplaudo marcas o personas?

# El Aplauso tras el Salto de Luisma

*“Yo cuando terminé mi proceso no noté tanto la ovación que se espera cuando tu superas un trauma de este tipo o una situación complicada, fueron más esos pequeños reconocimientos, esos pequeños aplausos: aplausos que me daban y que yo mismo también me daba y me reconocía.*

*A mí lo que realmente me llenaba eran esas pequeñas cositas que se iban consiguiendo para terminar lo que al final era un reconocimiento más tácito, pero que realmente lo que mí me llenaba era seguir ganando esa comunicación con mi familia, que era lo que íbamos trabajando, lo que yo iba trabajando, seguir siendo perseverante en un estudio...*

*Quizás hay reconocimientos que yo esperaba que no he tenido, pero porque eran parte de la normalidad, es decir yo no puedo pedir un reconocimiento por lo bien que me peino, es decir, es responsabilidad mía ir bien peinado si yo quiero, pero luego si que es cierto que, como parte de la persona, de alguna manera sí que se espera ese reconocimiento. Una persona, que para mí ha sido fundamental en ese reconocimiento es mi madre. Quizás no tanto con palabras, que es otro de los pequeños obstáculos de los que yo hablaba, de esa comunicación porque no estamos acostumbrados o acostumbradas a reconocer o a que nos reconozcan, incluso, el que nos digan lo bien que lo hacemos porque estamos más acostumbrados a que nos digan lo mal que lo hacemos.*

*Entonces, ella, de alguna manera, mi madre me lo ha reconocido estando ahí y diciendo: “no me voy a ir hagas lo que hagas”. Llegado el momento en el que yo encontré mi espacio o mi sitio, el saber que ella estaba ahí y que estaba después de pase lo que pase. Eso para mí era fundamental, y ella ha tenido que aprender a reconocerlo, a reconocerme y .. ha sido como algo paralelo y yo también he aprendido a reconocerla a ella y darle las gracias y a perdonarnos y a empezar de cero.*

*Yo creo que el aplauso educa. Educa, fortalece, anima y sobre todo crea lazos. Crea lazos con las personas que te reconocen, que te agradecen, que valoran tu trabajo día a día, que a lo mejor tu trabajo es este y no estas llegando a la meta que se espera, pero estas adquiriendo otras cosas... La confianza en ti mismo, eso es lo principal y lazos, es decir, cuando tenemos realmente que hacer un salto.. ¿Quién esta ahí? ¿A quién acudes? ¿A quién? Yo creo que esas personas que te están reconociendo, que están sabiendo valorar el esfuerzo que hay detrás de cada cosa (...) hay que mirar muchos más allá. ¿Qué hay detrás de cada una de nosotras y de nosotros? ¿Pero lo importante que es? EDUCAR para que a largo plazo esta persona sepa que puede, que es fuerte y que tiene un apoyo, ¿no? Eso es lo importante.*



Capítulo 8:

**Conclusión:  
la resiliencia,  
un proceso  
inconcluso**

## Capítulo 8:

# Conclusión: la resiliencia, un proceso inconcluso

La metáfora del Salto de Altura con la técnica de Fosbury, nos invita a cambiar nuestra manera de ver la resiliencia. Al igual que Fosbury con su salto de espalda introdujo un nuevo modo de afrontar el obstáculo, nos parece importante introducir una nueva forma de entender la resiliencia, como algo compartido y no como una cualidad personal. Si la resiliencia se queda en lo individual, olvidamos todos los elementos de este proceso que son de vital importancia para afrontar las dificultades, obstáculos y adversidades. Por eso, entendemos que la resiliencia no es algo exclusivamente individual, sino que tiene que ver también con una manera de afrontar la adversidad acompañado que, de una forma u otra, salta con nosotros.

El Salto nos ha ofrecido algunas ideas de los elementos que pueden ayudarnos a poner en marcha la resiliencia: el listón, los obstáculos, la diversidad de saltadores, el reto y el horizonte de saltar, el entrenador, la impor-

---

La resiliencia no siempre va aparejada al éxito tras las dificultades, sino que el verdadero éxito está en el propio proceso vivido, en el simple (pero al mismo tiempo formidable) hecho de afrontar en compañía y con determinación una adversidad

---



tancia del trabajo del equipo, la técnica de saltar de espalda, la lesión, los listones a-batidos, las marcas, los aplausos. Repensarlos y tenerlos presente nos puede ayudar a situarnos ante el dolor, ya sea como saltadores o como acompañantes del saltador.

La resiliencia es un proceso en constante evolución: al igual que el saltador y su equipo siempre tendrán por delante nuevos retos, nuevos campeonatos, nuevas lesiones, etc. los procesos resilientes quedan continuamente abiertos al devenir de la vida. La vida en su continuo fluir va generando nuevos desafíos, muros y adversidades, y con ellos algunos éxitos y también algunos fracasos. Pero recordemos lo que hemos visto en este libro, la resiliencia no siempre va aparejada al éxito tras las dificultades, sino que el verdadero éxito está en el propio proceso vivido, en el simple (pero al mismo tiempo formidable) hecho de afrontar en compañía y con determinación una adversidad. La resiliencia no es algo heroico y propio de personas extraordinarias y únicas, como si de una película de Mel Gibson se tratara. No, no es eso, la resiliencia es algo común de personas anónimas como puedes ser tú que nos estas leyendo ahora mismo o los nombres que se te han venido a la cabeza mientras lees este libro. Es por ello que queremos invitarte tanto a ti (como a quien consideres) que sumes a este libro y nos ayudes a seguir creando voces que puedan ayudar a otros: ¿Cuál ha sido tu salto? ¿Qué personas te entrenaron para ello? ¿Qué dificultades encontraste? ¿Cuál fue tu horizonte? Si te apetece, nos encantaría que nos mandases tu propio alegato a la resiliencia y poniendo

en valor tu historia. Queremos invitarte a esta actividad porque para nosotros ha sido pura inspiración conocer algunas de las voces de las personas que han contado su salto en este libro. Tenemos el reto, casi revolucionario, de hacer ver que compartir nuestras vidas no es algo que nos tenga que sentir avergonzados, culpables o nos deje heridas sin sanar. Compartir nuestras fragilidades no nos hace más débiles, sino todo lo contrario, es una forma de hacernos fuertes, de entender que la vida es compartida y que todos pasamos por cosas similares. Tienes total libertad para esta actividad: puedes grabarte solo o con tu abuela o un amigo/a, a modo de entrevista o a modo de reflexión, escribirnos tu experiencia, grabar un audio para compartir tu salto o alguno de los elementos que te hayan hecho sentir identificado. Si te apetece compartir tu historia a través de alguno de estos medios: Email: [elsalto@gmail.com](mailto:elsalto@gmail.com)

Ojalá este libro nos permita ir incorporando éstos y otros nuevos elementos para ir dando respuestas creativas y transformadoras a tantos desafíos que nos quedan por vivir. Así se podrán ir derribando y desmontando los muros que representan la adversidad y convertirlos en escaleras y peldaños que promocionen y nos transformen como personas y como comunidad.

Ojala este libro nos permita ir incorporando éstos y otros nuevos elementos para ir dando respuestas creativas y transformadoras a tantos desafíos que nos quedan por vivir. Así se podrán ir derribando y desmontando los muros que representan la adversidad y convertirlos en escaleras y peldaños que promocionen y nos transformen como personas y como comunidad.





# Referencias

# Referencias

Anthony, E.J. (1974). Introduction: The syndrome of the psychologically vulnerable child. In Anthony, E.J. y Koupernik, C. (Ed.), *The child in his family: Children at Psychiatric Risk*. Vol. 3. New York: Wiley, 3-10.

Bermejo, J.C. (2007). *La relación de ayuda en el ámbito educativo*. Santander: Sal Terrae.

Castells, M. (1997). *The Information Age: Economy Society and Culture. The Power of Identity*. Oxford. Blackwell.

Clarke, A. y Clarke, A. (2000). *Early Experience and the Life Path*. London: Jessica Kingsley.

Costa, S., Forés, A. y Burguet, M. (2014). Els tutors de resiliencia en l'educació social. *Temps d'Educació*, 46, 91-106.

Cyrułnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas*. Barcelona: Gedisa.

Cyrułnik, B. (2004). *El realismo de la esperanza. Testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliencia*. Barcelona: Gedisa.

Cyrułnik, B. (2010). *Me acuerdo ... El exilio de la infancia*. Barcelona: Gedisa.

Daniel, B. (2006). Operationalizing the concept of resilience in child neglect: case study research. *Child: Care, Health and Development*, 32(3), 303-309.

Daniel, B. (2010). Concepts of adversity, risk, vulnerability and Resilience: A discussion in the context of the 'Child Protection System'. *Social Policy and Society*, 9(2), 231- 241.

Doménech, J. (2009). *Elogio de la educación lenta*. Barcelona: Graó.

Dugan, T. y Coles, R. (1989). *The child our times*. New York: Brunner.

Esteve, J.M. (1983). El concepto de educación y su red nomológica, en AAVV, *Teoría de la Educación*. Murcia: Límites. 11-25.

Forés, A. y Grané, J. (2008). *La resiliencia: Crecer desde la adversidad*. Barcelona: Plataforma Actual.

Frankl, V. (1991; 2001). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Garmezy, N. y Rutter, M. (1983). *Stress, coping, and development in children*. New York: McGraw-Hill.

Gilligan, R. (1997). Beyond Permanence? The importance of resilience in child placement practice and planning. *Adoption and Fostering*, 21(1), 12–20

Gore, S. y Eckenrode, J. (1994). Context and process in research on risk and resilience, in: R. Haggerty et al. (Eds) *Stress, Risk and Resilience in Children and Adolescents: Processes, Mechanisms and Interventions*. New York: Cambridge University Press.

Grotberg, E. (1995). *The Internacional Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Wisconsin: Universidad de Wisconsin.

Hart, A. y Heaver, B. (2013). Evaluating resilience-based programs for schools using a systematic consultative review. *Journal of Child and Youth Development*, 1(1), 27-53.

Heller, S.S., Larrieu, J.A., D'Imperio, R. y Boris, N.W. (1999). Research on resilience to child to child maltreatment. *Abuse and Neglect*, 23, 321–338.

Jollien, A. (2000). *Eloge de la faiblesse*. Paris: Le Cerf.

Lewis, J. (1999). Research into the concept of resilience as a basis for the curriculum for children with EBD. *Emotional and behavioural difficulties*, 4(2), 11-22.

Madariaga, J.M. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia: ampliando ámbitos y prácticas*. Barcelona: Gedisa.

Newman, T. y Blackburn, S. (2002). *Transitions in the Lives of Children and Young People: Resilience Factors*. Edinburgh: Scottish Executive.

Palmer, N. (1997). Resilience in adult children of alcoholics: A nonpathological approach to social work practice. *Health y Social Work*, 22(3), 201-209.

Ruiz- Román, C., Juárez, J., Molina, L. y Azorín, C. (8-9 de marzo de 2021). Surviving COVID-19 and Ensuring Digital Access to Education in Extreme Poverty Contexts. International Congress for School Effectiveness and Improvement Limited. University of Sydney NSW 2052, Australia.

Ruiz-Román, C., Calderón, I. y Juárez, J. (2017). La resiliencia como forma de resistir a la exclusión social: un análisis comparativo de casos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 29, 129-141.

Ruiz-Román, C., Juárez, J., y Molina Cuesta, L. (2020). *Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia de lo individual a los contextos y a las relaciones socioeducativas*. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), 213-232.

Ruiz-Román, C., Molina, L. y Alcaide, R. (2018). Trabajo en red y acompañamiento socioeducativo con estudiantes de secundaria en desventaja social. *Profesorado. Revista de Curriculum Formación del Profesorado*, 22 (3), 453-474.

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21, 119-160.

Soler, P., Trilla, J., Jiménez, M. y Úcar, X. (2017). La construcción de un modelo pedagógico del empoderamiento juvenil: espacios, momentos y procesos. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 30, 19-34.

Spaccarelli, S. y Kim, S. (1995). Resilience criteria and factors associated with resilience in sexually abused girls. *Child Abuse y Neglect*, 19(9), 1171-1182.

Suárez-Ojeda, N. E. y Autler, L. (2003). La resiliencia en la comunidad: un enfoque social. En E. H. Grotberg (Ed.), *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Barcelona: Gedisa. 271-300.

Ungar, M. (2004). The importance of parents and other caregivers to the resilience of high-risk adolescents. *Family Process*, 43(1), 23-41.

Ungar, M. (2015). Practitioner Review: Diagnosing childhood resilience: A systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social ecologies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(1), 4-17.

Vanistendael, S. (2005). La resiliencia: Desde una inspiración hacia cambios prácticos. II Congreso Internacional de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes. Recuperado el 1 de noviembre de 2015 de, <https://www.obelen.es/upload/262D.pdf>

Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. New York: Guilford Publications.