

El salto

La resiliencia: afrontar y acompañar la adversidad

Cristóbal Ruiz Román
Patxi Velasco Fano
Jesús Juárez Pérez-Cea

El salto

La resiliencia: afrontar y acompañar la adversidad



Título: El salto. La resiliencia: afrontar y acompañar la adversidad

Primera edición: septiembre de 2022

© Cristóbal Ruiz Román, Patxi Velasco Fano, Jesús Juárez Pérez-Cea

© De esta edición:

Ediciones Mágina, S.L. - Editorial Octaedro Andalucía

Pol. Ind. Virgen de las Nieves

Paseo del Lino, 6 - 18110 Las Gabias - Granada

Tel.: 958 553 324

magina@octaedro.com - octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-120366-6-4

Depósito legal: GR 1138-2022

Diseño y maquetación: Antonio Palomeque Páez

Ilustraciones: Patxi Velasco Fano

Producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España - Printed in Spain

A Susana, Cristina y Toñi.

*A Judith, Javi, Ángela, Julia, Nacho y Javi con
quiénes día a día aprendemos a saltar juntos.*



Índice

Prólogo
de Anna Forés

9

Capítulo 1:

**La resiliencia,
¿una idea nueva?**

11

Capítulo 2:

**Los elementos
de la resiliencia
desde la metáfora
del salto de altura**

25

Capítulo 3:

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

45

Capítulo 4:

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

55

Capítulo 5:

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

75

Capítulo 6:

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

99

Capítulo 7:

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

107

Capítulo 8:

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

113

117 Referencias



Prólogo

Bote trote con rebote antitropezón, ¿os suena? ¿lo recordáis? Así lo decía TIGGER, el gran amigo de Winnie the Pooh, cuando tenía un problema convertía su cola en un muelle, la enroscaba como si lo fuera y daba un gran salto. Cuando vamos a la etimología de resiliencia, encontramos justamente que RESILIO, es rebotar, “volver de un salto o resaltar”. Ese salto que tan espléndidamente nos invitan a hacer los autores del libro que tienes en tus manos. Un salto de altura, un salto profundo, un salto compartido y un salto hacia dentro. Encuentran en la metáfora del salto de altura de Fosbury un buen recurso para acercarnos a la resiliencia.

Como ellos mismos nos dirán el gran objetivo del libro es: aprender cómo afrontar juntos cualquier pequeña o gran dificultad que la vida nos presente. Y nos enseñan el camino de cómo conseguir ser resilientes. Nos van acompañando de una manera amena y clara sobre la evolución del concepto, los protagonistas, los elementos y los contextos hasta la parte más práctica y el reconocimiento final. Reforzando la idea de proceso.

Vallas, muros, visibilidades e invisibilidades que forman parte de muchas vidas y que aquí dan voz a testimonios, a personas que todo el mundo puede reconocer. Un libro por tanto lleno de vida y de vidas, lleno de terreno, de suelo y de sueños.

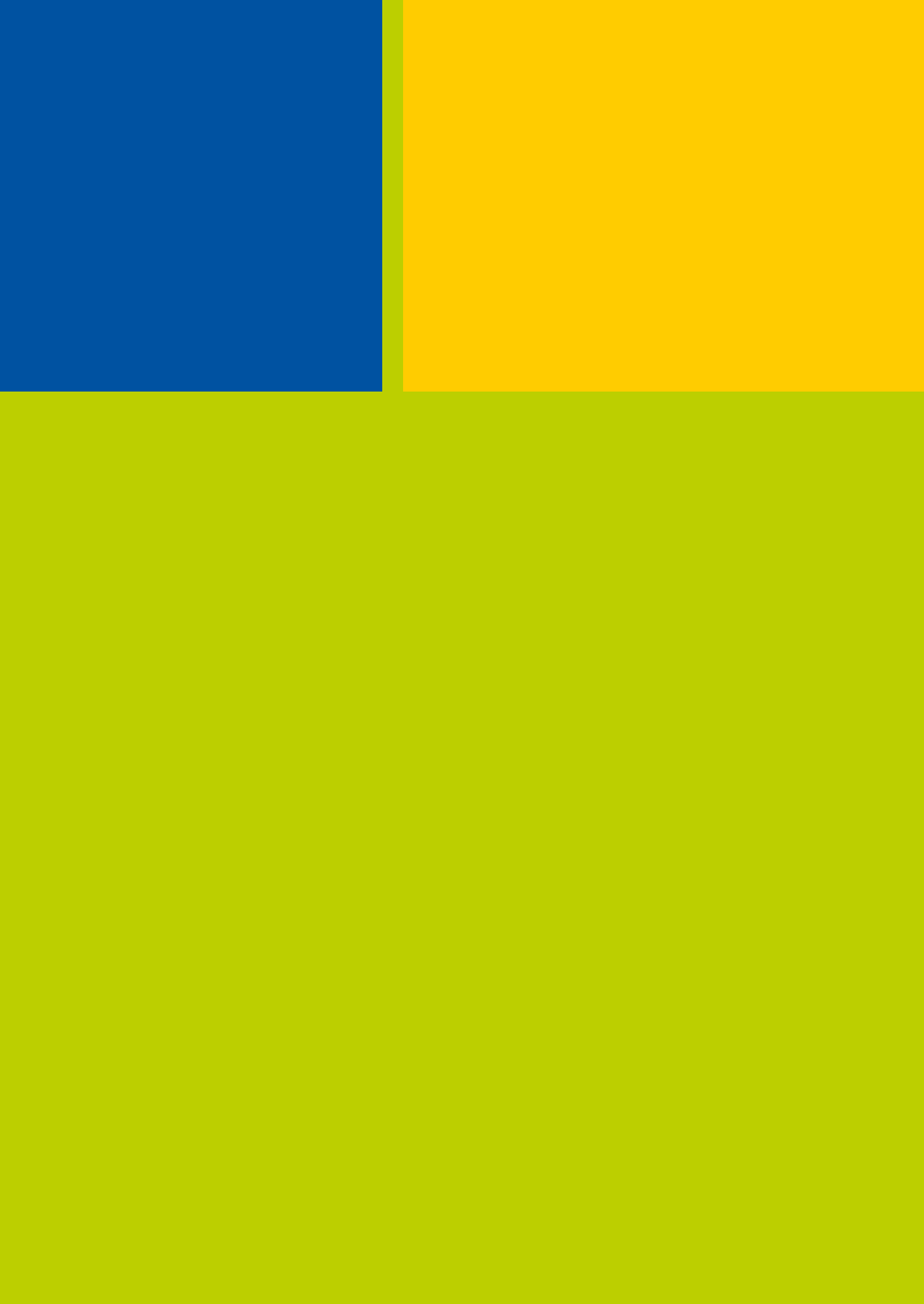
La parte gráfica del libro ayuda a dar un sentido estético y de resumen de las ideas claves del libro. Es un perfecto acompañamiento al texto que ameniza las ideas presentadas.

Un libro que abre ventanas o como ellos recogen en la cita de Víctor Frankl “*Las ruinas son a menudo las que abren las ventanas para ver el cielo*”. Aprovechemos el momento de la historia que nos ha tocado vivir, preparémonos para saltar: 3,2,1... Recordando que no estamos solos y que podemos perseverar hasta conseguir el salto que necesitamos para cada momento, acompañados de nuestra red.

Os invito a que hagáis resonar las voces aquí recogidas y que toméis impulso para la vida.

Anna Forés

Profesora de la Facultad de Educación
de la Universidad de Barcelona



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: 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.

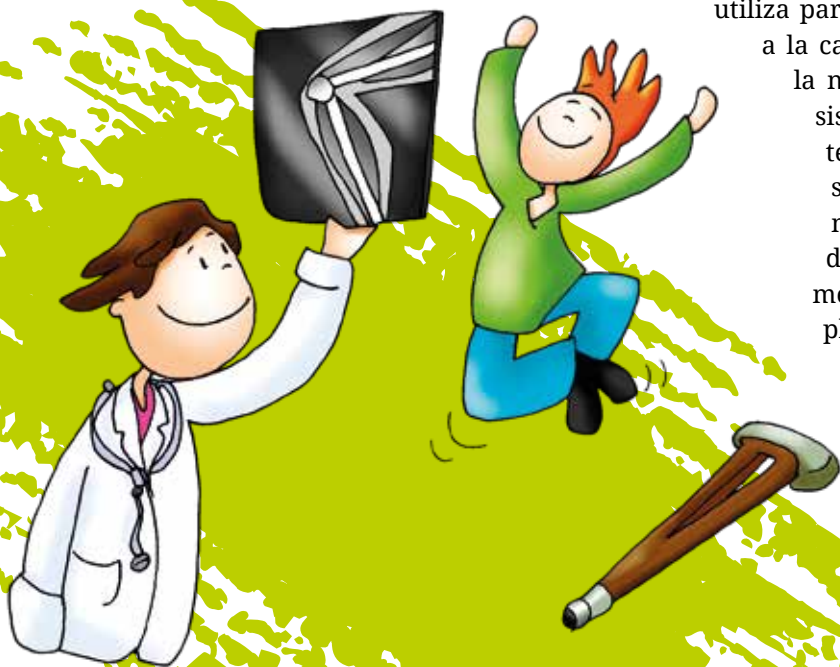
Esta pandemia pasará, pero las personas seguimos aquí, luchando y afrontando los retos y adversidades que la vida nos vaya poniendo por delante. Por eso, el gran objetivo de este libro es aprender la importancia que tiene para los seres humanos, para todos nosotros, el hecho de compartir las dificultades 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”.

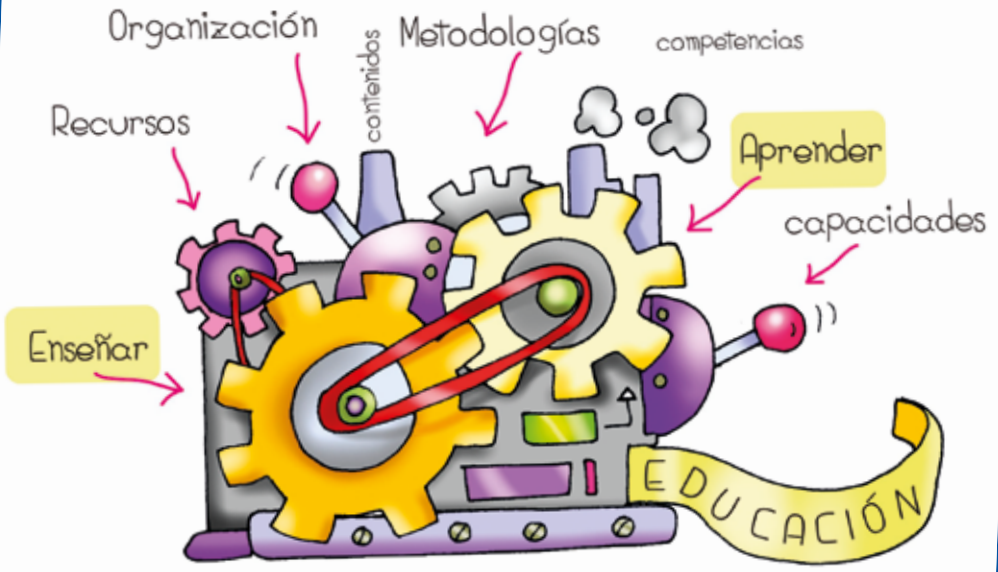
1.2 La resiliencia más allá de la persona, un proceso compartido

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”*.

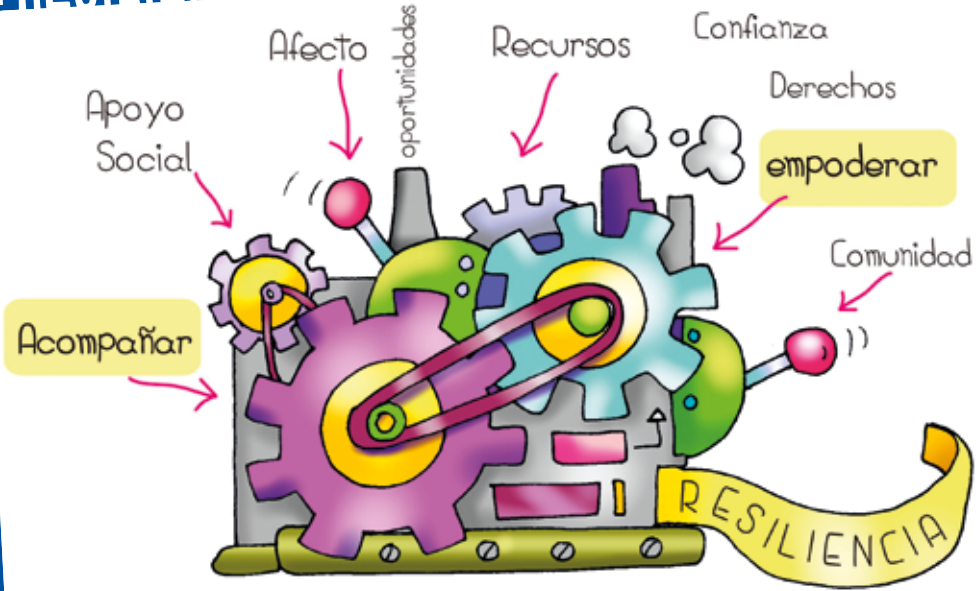
En definitiva, la educación puede ser adjetivo (educado = cualidad) o verbo (educar = acción). En términos de resiliencia ocurriría algo similar. Cuando hablamos de una persona resiliente, la resiliencia es entendida como una cualidad que tiene la persona. Sin embargo, para que la resiliencia llegue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

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

cas, 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.



Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:

www.octaedro.com