

# HISTORIAS DE RESILIENCIA



**DIEZ TESTIMONIOS DESDE LA EXPERIENCIA  
EN FORMATO PODCAST**

**LA CASA ENCENDIDA**  
de fundación **montemadrid**

# DE PRONTO, TODO FUE RESILIENCIA

En abril de 2020 y octubre 2020, Google registró los más altos niveles de búsqueda de la palabra. Nunca antes se había buscado tanto en España. Resiliencia se convirtió en una idea mágica, casi en un talismán al que nos aferramos para afrontar la pandemia, entró en el olimpo de las palabras medicinales, aquellas que parece que con solo nombrarlas, curan. Pero, ¿qué sabemos de ella? ¿de dónde viene? ¿Se puede entrenar? ¿Quién la ha conocido de verdad?

La resiliencia es un concepto que viene de la física. Según la definición de la RAE, es la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido. En el ámbito de la psicología empezó a desarrollarse en los años 70, cuando un psicólogo norteamericano, Norman Garmezy, descubrió el concepto estudiando a los hijos de personas con enfermedad mental. Observó que **ciertos niños, expuestos al estrés o a la pobreza, presentaban facilidad de adaptación social, así que empezó a denominarlos como niños invulnerables o resilientes**. Garmezy llegó a desarrollar su propia definición de resiliencia: la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al desencadenarse un evento estresante.

En esta serie de 10 podcasts que he tenido el placer de realizar para **La Casa Encendida** exploré el concepto de resiliencia y sus satélites (duelo, superación, activismo...) a través de la experiencia y el conocimiento de diez personas que se han visto cara a cara con ella.

Espero que sus testimonios te ayuden a invocarla y abrazarla cuando el dolor o la pena asomen en tu vida.

Gracias por leer, por escuchar y por compartir estos testimonios con las personas a las que creas que le pueden ser útiles.

Un fuerte abrazo

*José Antonio Ritoré Brú*  
*Periodista. Autor del podcast*

# PALOMA PASTOR



Dice que tiene el grifo de la adrenalina estropeado desde pequeña, que siempre ha sido rebelde. Quizás por eso cuando la vida le puso en una situación límite, decidió convertirse en activista residente. Ocurrió en 2011, cuando su hijo pequeño, Mahesh, sufrió un grave accidente que le tuvo en coma durante semanas. Cuando salió adelante, Paloma comprobó que la Seguridad Social no cubría la neurorehabilitación de niños entre 6 y 16 años.

Comenzó entonces una lucha con muchos resultados positivos: entre ellos la creación de una unidad de atención a niños con daño cerebral en el Hospital Niño Jesús de Madrid. Paloma sigue dando guerra desde la Fundación sin Daño, organización que creó para cambiar el sistema de una forma estructurada.

[Escuchar la entrevista](#)

### ***ADELANTE***

"Cuando ocurre una cosa como el accidente de mi hijo estás en shock y vives en una burbuja en la que lo único que importa es hacer las cosas bien, cuidar de tu hijo y pasito a pasito ir adelante."

### ***SENTIR EL CARIÑO***

"En situaciones como las que vivimos, el acompañamiento, sentir el cariño, la preocupación, es fundamental. Independientemente de lo que digan las palabras."

### ***ENCONTRAR LAS COSAS BUENAS***

"El cerebro te lleva rápidamente a identificar las cosas malas y te olvidas de las buenas. Yo hacía ejercicios para encontrar las cosas buenas."

### ***AL LÍMITE***

"Hay un límite de aguante a las desgracias. Sin duda las personas se quiebran. Hay un límite para todo."

### ***AYUDAR TE AYUDA***

"Una de las cosas que he descubierto en estos años es que ayudar es muy gratificante. A mí me costaba mucho pedir ayuda y ahora lo hago porque sé que a la otra persona le va a gustar ayudar."

# ASUNCIÓN GÓMEZ- BUENO

Unos meses antes de morir a causa de su esclerosis múltiple, Luis de Marcos inició una campaña pública para despenalizar la eutanasia, era su forma de darle un propósito a lo que le estaba pasando. Su viuda, Asun Gómez-Bueno, siempre fue de su mano y en agosto de 2017, cuando él se marchó, tomó el testigo.

El 18 de marzo de 2021 se aprobó la Ley de la Eutanasia en el Congreso de los Diputados y Asun ha sido una de las personas que lo han hecho posible. Periodista, madre, viuda, activista, Asun recuerda la alegría de vivir de Luis y el papel fundamental del humor para sobreponerse al sufrimiento.

[Escuchar la entrevista](#)

***"La vida no es un cuento de hadas, pero hay veces que los esfuerzos dan resultado"***



### ***NO ERA VIDA***

"Luis no se quería morir. A él le encantaba la vida, pero lo que tenía no era una vida, era una existencia miserable y dolorosa."

### ***NI FÁCIL NI JUSTA***

"La vida es muy corta para estar enfadado. Nadie dijo que era fácil ni justa, eso nos lo hemos inventado nosotros, pero bonita sí que es."

### ***PUDIMOS SOPORTARLO***

"A veces releo el diario que escribí en el último hospital en el que estuvimos y digo ¡¡Qué horror! ¡Cómo pudimos soportar esto! y resulta que se me ha olvidado ya."

### ***CONQUISTAR DERECHOS***

"Con todo este proceso he aprendido lo difícil que es sacar una ley adelante, el tremendo esfuerzo que supone cada derecho conquistado."

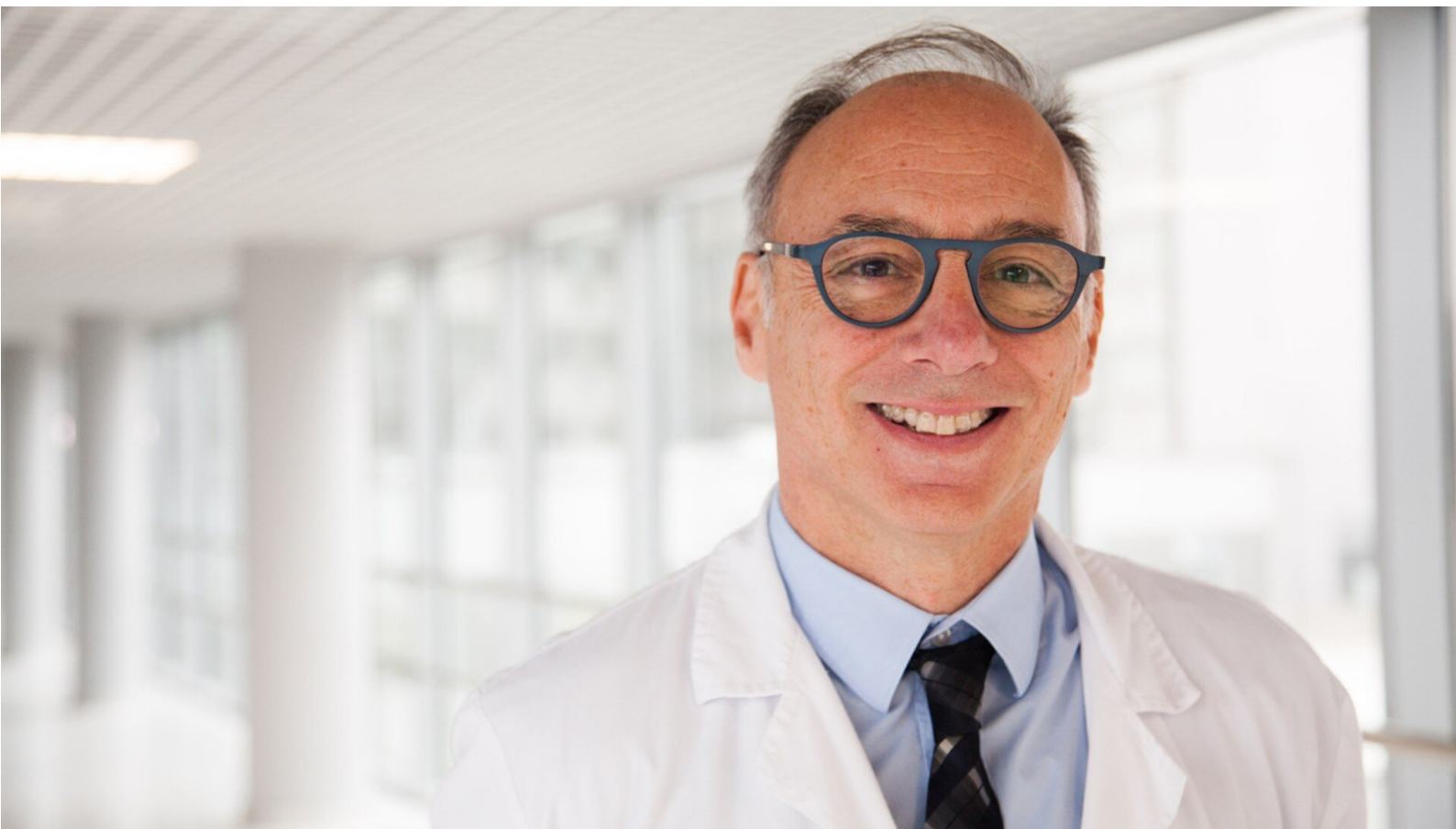
# FEDERICO GUTIÉRREZ LARRAYA

Trata cada año a unos 500 niños y pasa 14.000 consultas. Es el jefe de cardiología pediátrica del Hospital de La Paz en Madrid. Salva vidas. Pero en marzo de 2020, el Covid le obligó a luchar por la suya propia. En la habitación 106 del centro sanitario, en sus horas más difíciles, un sobre y un pequeño bolígrafo le mantuvieron conectado a la vida: escribió su testamento, pero también las cosas por las que merecía la pena luchar.

Apenas dos semanas después, en cuanto lo superó, volvió a su puesto de trabajo para sumarse a un esfuerzo colectivo: el de los sanitarios que se convirtieron en nuestros ángeles de la guarda.

[Escuchar la entrevista](#)

***"Como médico, eres un intermediario de las circunstancias de la vida"***



### ***NO MERECE LAS COSAS MALAS***

"Uno piensa que, las cosas malas como el covid, primero no te las mereces y segundo que las puedes controlar. De pronto, ocurre algo que ni te mereces ni controlas. A partir de ahí todo cambia."

### ***UNA LISTA***

"Cuando estaba ingresado me dije: voy a hacer una lista de las cosas positivas por las que merece la pena luchar y no abandonarte. Porque la inercia te lleva el abandono."

### ***MÉTELE EMOCIÓN***

"Tras el Covid atendemos a los pacientes de forma distinta, somos mucho más sensibles a las situaciones personales de los pacientes, las familias. Hace un año no lo éramos. Me he dado cuenta de que si quieres cambiar algo no vale con la razón, a la razón le tienes que meter una emoción."

### ***HISTORIAS QUE CONTAMINAN***

"Al principio, cuando tienes que tratar a tantos niños, piensas que es mejor no contaminarte con las historias personales, pero después de tantos pacientes y de años de profesión, sí que te contaminas con sus historias."



# JACOBO PARAGES REVERTERA

Los retos entraron en la vida de Jacobo Parages al mismo tiempo que la espondilitis anquilosante, una enfermedad que ataca a las articulaciones de la columna vertebral y provoca rigidez y enormes dificultades de movilidad. Tanto como para que tuviera que dormir sentado durante un lustro. Años después tuvo que afrontar un cáncer y cerrar su propia empresa, pero Jacobo decidió surfear la adversidad y convertirla en un motor de cambio.

Desde entonces ha nadado más de 4.000 kilómetros. Y lo ha hecho por dos razones: demostrarse que podía superar sus límites y que cuando tienes un para quién, eres imparable. En cada reto ha reunido fondos para ayudar a otros. Primero fue a favor de los chicos con síndrome de Down y desde el 2013 con los niños que sufren leucemia.

[Escuchar la entrevista](#)

***“Todos tenemos una gran capacidad de impulsar a otros, de sumar en los sueños de otros”***



### **4 HORAS AL DÍA**

"Nadar 4 horas al día te exige un esfuerzo físico, pero hay un esfuerzo más interesante, que es el mental y emocional."

### **NO VALE LO MISMO**

"No hay nada el mundo que tenga el mismo valor cuando nos lo regalan que cuando luchamos por ello."

### **LAS EXPECTATIVAS DE LOS OTROS**

"Lo importante para mantener un reto vivo es que lo hagas porque de verdad lo quieres. No hacerlo por cubrir expectativas de otros. Y luego está el compromiso. Con uno mismo y sobre todo si supone un compromiso con otras personas. Si hay un para quien, te va a ayudar muchísimo."

### **LA ADVERSIDAD**

"Cuando la adversidad llama a nuestra puerta descubrimos muchas cosas o, por lo menos, damos valor a muchas cosas."

# VICKY BENDITO

Aquel día decidió abandonar la autocompasión y empezar a vivir. Vicky ha fundado una familia, se ha dedicado profesionalmente a su pasión, el periodismo, y se ha convertido en un referente activista. Y todo, de la forma más natural.

[Escuchar la entrevista](#)

***"Que no te digan los demás tú no puedes hacer esto. Bueno, a lo mejor no llego, pero deja que lo intente"***

Vicky Bendito nació con el síndrome de Treacher-Collins, lo que implicó, entre otras cosas, no tener pómulos, una mandíbula muy estrecha y microtia (una o las dos orejas muy pequeñas), con una discapacidad auditiva severa. Tras una infancia feliz, llegó una adolescencia muy complicada, hasta que una tarde de verano, en una conversación de apenas dos minutos con su padre, todo cambió.



### ***SIN EXCUSAS***

"Mis padres nunca permitieron que usara como excusa ni mi síndrome ni mi sordera. Para nada. No había excusa."

### ***LO VERÁS CON EL TIEMPO***

"El tiempo es importantísimo. Cuando ahora miro mi adolescencia, la veo con ternura. Recuerdo a esa niña que lloraba por las noches, escuchando a los Hombres G y me da ternura. Y cuando la veo, me dan ganas de darle un beso y decirla "tranquila, aunque ahora te parezca que está todo negro, que tu vida no tiene sentido, esto forma parte del proceso y el resultado lo verás con el tiempo."

### ***INTENTARLO***

"La discapacidad, sobre todo cuando no hay accesibilidad, no te permite hacer determinadas cosas. Pero lo importante es intentarlo y ver hasta dónde puedo llegar."

### ***DUEÑA DE TU VIDA***

"Tú eres la dueña de tu vida, aunque hay circunstancias que no las eliges tú. Y en mi caso, lo cierto es que si no hubiera nacido aquí y no hubiera tenido los padres que he tenido, no hubiera llegado hasta donde he llegado."

# JERO GARCÍA

El ring le salvó de una juventud perdida en el extrarradio del Madrid de los 80. Campeón de España de boxeo, full contact y kick boxing, con 33 años colgó los guantes para dedicarse a la enseñanza y al activismo contra cualquier tipo de violencia. Creó una escuela y una fundación para convertir el deporte que tanto ama en vehículo de integración de chavales en riesgo de exclusión.

Es el “Hermano mayor” del programa de TV y ha llevado sus aprendizajes sobre resiliencia y transformación a empresas y escuelas de todo el país.

[Escuchar la entrevista](#)

***“Tanto en el ring como en la vida, todo el mundo necesita una esquina, alguien que le diga que siempre hay un asalto más”***



### ***ENCAJAR GOLPES***

"La cantidad de golpes a soportar va directamente relacionado con el entrenamiento, con ser firme ante la adversidad y, sobre todo, con la tolerancia hacia la frustración."

### ***DECISIONES CORRECTAS***

"Una vida sin objetivos no es vida. Cuando no tienes objetivos, tu autoestima se baja al nivel del subsuelo, del metro, y cuando tienes la autoestima baja, todas las decisiones que tomes serán incorrectas."

### ***VICTORIA***

"La vida no es ganar, es no darnos por vencido."

### ***SEGUIR PELEANDO***

"Caer está permitido, levantarse es de obligado cumplimiento, pero depende de cómo te levantes, porque te puedes levantar para mantenerte en pie o lo puedes hacer para seguir peleando."

# MABEL LOZANO

Mabel lleva más de 16 años denunciando la esclavitud sexual y la trata de personas a través de sus documentales, libros y conferencias.

[Escuchar la entrevista](#)

El 6 de marzo de 2021, en la gala más difícil de la historia del cine español, Mabel Lozano recibía un Goya al mejor corto documental por su obra "Biografía del cadáver de una mujer" y dedicaba el premio a la protagonista de su historia, Yamileth Giraldo, una mujer colombiana, madre de cuatro hijos, que escapó de las mafias de la prostitución y que cuando había rehecho su vida, fue asesinada por un sicario enviado por su proxeneta.

***"Lo único importante,  
el gran éxito, es vivir.  
Vivir es un éxito"***



### ***CREO EN LA BONDAD***

"Yo me enfrento por mi trabajo desde hace 16 años a tantos monstruos, siempre estoy asomado a ese abismo, y todavía, me dicen, ¿sigues creyendo en el ser humano? Yamileth Giraldo hace que yo crea en la bondad y en la generosidad del ser humano."

### ***LO QUE ELLAS NECESITAN***

"No hay herramientas para la reinsertión de mujeres. Lo primero que hay que hacer es darle alternativas. Si una mujer entra en situación de prostitución porque necesita 10 dólares para que su hijo coma, para que salga de ahí, necesita herramientas, trabajo."

### ***LO QUE HE APRENDIDO DEL CÁNCER***

"Lo que he aprendido con el cáncer es a disfrutar todavía más de la vida. A darme cuenta de lo importante que es levantarte todos los días, ver el sol, y decir qué puedo hacer con mi vida para ayudar también a otras personas. Porque soy muy afortunada."



# MIGUEL ANGEL HURTADO

Médico psiquiatra en Londres, Miguel fue víctima de abusos sexuales cuando era un adolescente. Veinte años después ha sido uno de los artífices de que la Ley de Protección a la Infancia, aprobada en abril de 2021, incluya el aumento de los plazos de prescripción de los delitos de abusos sexuales a menores.

Miguel pasó de víctima a superviviente y, de superviviente a activista. Todo un viaje de resiliencia. Su historia la ha contado en un documental ("Examen de conciencia") y en un libro ("El manual del silencio")

[Escuchar la entrevista](#)

***“Antes de una victoria importante, has ganado muchas batallas pequeñas”.***



Miguel, con Gloria Viseras y Vicky Bernadet, en el Congreso de los Diputados

### ***EL ACTIVISMO ESTRESA***

"Primero tienes que recuperarte emocionalmente en gran medida del trauma antes de poderte plantear cualquier campaña de activismo porque el activismo es muy estresante."

### ***CUIDARSE***

"Una de las grandes dificultades que todo persona que quiera dedicarse al activismo va a tener que afrontar, es ¿y yo, cómo me cuido?"

### ***TE TOMAN EN SERIO***

"Cuando logras algo, la próxima vez que vuelvas a hacer una reivindicación, la gente te toma más en serio."

### ***TOTALMENTE RESILIENTES***

"La resiliencia es un proceso, y es un proceso incompleto. Nunca nadie somos totalmente resilientes ni totalmente vulnerables."

# ANNA FORÉS

Anna Forés lleva años estudiando la resiliencia y su vinculación con otras disciplinas como la neurociencia y la educación. Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación, Directora adjunta de la Cátedra de Neuroeducación en la Universidad de Barcelona, investigadora y autora de numerosos libros.

Ha estudiado los aspectos teóricos y prácticos de la resiliencia en sus obras "La Resiliencia. Crecer desde la adversidad" o el más reciente "Los patitos feos y los cisnes negros: resiliencia y neurociencia", escritos junto con Jordi Grané.

[Escuchar la entrevista](#)

***"La resiliencia es la metamorfosis del dolor en algo que tenga sentido"***



Miguel, con Gloria Viseras y Vicky Bernadot, en el Congreso de los Diputados

### ***DESDE QUE ERES UN NIÑO***

"La resiliencia nace desde lo cotidiano. Los niños pequeños aprenderán a ser resilientes si hacen frente a esas pequeñas adversidades del día a día."

### ***EL REALISMO DE LA ESPERANZA***

"La resiliencia tiene dos grandes movimientos. Stendhal lo resumió muy bien diciendo que resiliencia es el realismo de la esperanza. Entonces, realismo es aceptar la situación que nos ha tocado vivir, por ejemplo, con la pandemia o cualquier otra situación, como una separación o quedarse sin trabajo. Si no acepto eso, no puedo hacer el segundo paso. El segundo es proyectar futuro. Por eso es realismo de la esperanza."

### ***ACEPTACIÓN***

"El duelo lo tenemos que pasar. Tendremos rabia, negación...eso es natural. Uno no puede pensar, yo soy resiliente y al día siguiente ya estoy guay. No, los procesos son más lentos. Y realismo no significa resignación. Es una aceptación que te mueve."

### ***LO QUE TE DA SENTIDO***

"En la pandemia hicimos dos investigaciones sobre resiliencia y el punto común era que mucha gente decía "he tenido tiempo de pararme y priorizar". Cuando te sacude la vida, es el momento en el que te paras, analizas y dices: realmente, ¿qué es lo que me da sentido?"

# OUSMAN UMAR



Salió con 12 años de su aldea en Ghana con un sueño: llegar a España, el país de los blancos. El viaje duró un lustro, cinco años en los que atravesó desiertos, durmió en cuevas y vio morir a muchos amigos. Cuando llegó a Barcelona, tras dos meses viviendo en la calle, aparecieron sus ángeles de la guarda, sus padres adoptivos, Montse y Armando. A partir de entonces, aprendió catalán y español, trabajó de mecánico de bicis mientras estudiaba dos carreras y luego un máster.

Hace 12 años fundó una ONG, Nasco Feeding Minds, que ha llevado la educación y la esperanza a más de 20.000 estudiantes de su país.

[Escuchar la entrevista](#)

### ***LOS MENAS HACE 80 AÑOS***

"Hace 80 años los MENAS eran españoles, me acuerdo de imágenes de barcos llenos de niños españoles que en Inglaterra tenían que recibirles. ¿Tan fácil hemos olvidado? ¿Tan corta tenemos la memoria? No, es por intereses económicos."

### ***EL MÁS RICO***

"Aprendí que el más rico no es lo que más tiene, sino el que menos necesita."

### ***NO CAE DEL CIELO***

"En esa nueva sociedad que todos deseamos ver hay que asumir la responsabilidad, cada uno de nosotros, de que este cambio no va a caer del cielo. Está en manos de cada uno de nosotros."

### ***A CAMBIO DE NADA***

"Solo hacemos las cosas a cambio de, para que nos paguen algo, a cambio de que alguien nos diga gracias, hazlo por ti. Después ya vendrán. Basta de hacer las cosas para agradar a los demás."



Si quieres contactar con La Casa Encendida, hazlo [haciendo click en este enlace](#). Te invitamos a compartir las citas de los protagonistas y este documento usando el hashtag #HistoriasdeResiliencia.

Ilustraciones portada y contraportada: Sean Mackaoui