

EL YO CONSCIENTE

The conscious self

Esta obra interdisciplinaria aporta a la función social del arte con una serie de retratos visuales y testimoniales, de personas de diversas edades, condiciones socioeconómicas y culturales cuya importancia radica en su capacidad de superación y que han vivido experiencias de resiliencia, entendida la resiliencia como la capacidad humana, individual y colectiva de superar las adversidades y salir fortalecido de ellas. Los testimonios escritos conscientemente, acompañan a las fotografías, describen las adversidades que vivieron los protagonistas, cómo las superaron y en qué sentido se fortalecieron de ellas.

Los principales objetivos son: reafirmar la función terapéutica del retrato testimonial; difundir la resiliencia y contribuir a la concientización de que todas las personas poseen esta capacidad durante toda su vida; nadie está exento de desarrollarla en algún momento.

Las imágenes y los testimonios fueron realizados en Ecuador, Chile y Estados Unidos.

This is an interdisciplinary project, based on the concept of resilience, taken as the human individual and collective ability to overcome adversity and emerge stronger for it. It consists of visual and testimonial portraits of people of different ages, socio-economic settings and cultural backgrounds, whose importance lies in their ability to overcome. The testimonies, which have been carefully drawn up, go hand in hand with the photos and videos, and depict the adversities that the protagonists suffered, how they overcame them and how they feel they have been strengthened by them.

The main aims are to assert the therapeutic value of the testimonial portrait, to promote the notion of resilience and to contribute to raising awareness that we have this ability throughout our lives and that nobody is incapable of developing it at a given moment. The unpublished pictures and testimonies were gathered on trips to various cities in Ecuador, Chile and the United States.

Antonio Romoleroux, 2015



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

La pérdida de mi hijo Jerónimo, yo creo que ese es el más grande dolor que puede tener un padre o una madre, nada puede compararse. Sin embargo, una tiene que aprender a superarlo.

Otra es la pérdida de la Presidencia de la República por un golpe de estado en 1997.

2.- ¿Cuál fue su proceso de desarrollo personal?

Mi padre, pediatra, me dice que mi hijo tiene síndrome de Down, enfermedad genética producida por un cromosoma más. La primera pregunta que se me vino a la mente fue ¿por qué me pasa a mí? Pero yo creo que tuve la capacidad de transformar la pregunta y decir ¿y por qué no a mí? Cuando ya lo habíamos asumido, de pronto mi hijo enferma y a los 10 meses desgraciadamente ya no estaba más con nosotros; eso fue una pérdida dolorosa física, mental y espiritualmente. Aquí juega un rol fundamental la necesidad de los seres humanos de hacer una catarsis y para mí fue escribir un libro donde narro esa corta pero tan impactante vida, al libro le puse el nombre de mi hijo "Jerónimo", con él podía ayudar a médicos que tratan el síndrome y también a familias con hijos especiales; empiezo a recoger otras historias de otros niños y escribo un segundo libro "Otros Jerónimos". Entonces puedo decir: esta experiencia mía le puede servir a otras personas.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

La capacidad de salir de ese shock para proyectarse a un futuro esperanzador; hay gente que me dice que cuando lee mi libro Jerónimo, llora pero que no se queda con un sabor de amargura sino de esperanza y eso es lo que a mí más me gusta porque finalmente brilla el sol, tenemos los pájaros, tenemos la naturaleza, siempre he pensado en eso.

Luego de la caída de un Presidente de la República, me toca a mí asumir tal posición, se presenta el machismo, situaciones de orden político y económico y yo no puedo mantenerme en la presidencia más allá de 6 días, el hecho de haber podido superar la enfermedad y la muerte de mi hijo, me ayudó a superar esta otra situación y claro también hice catarsis a través de un libro que publiqué "La Presidenta, el secuestro de una protesta".

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Yo me siento como una persona realizada desde todo punto de vista, en el ámbito familiar con mis hijos y ahora con cinco nietos, puedo seguir escribiendo, trabajar en la fundación FIDAL, trabajar en una empresa, viajar mucho, me encanta viajar... Mi libro ha sido traducido al inglés, portugués, italiano, chino, está en braille y en audio libro; cada vez que hablo de "Jerónimo" no puedo dejar de sentir que soy bendecida por Dios y que tengo cosas maravillosas que compartir; también cuando hablo de temas ambientales o de educación puedo aportarle al país, a la humanidad y me hace sentir súper bien conmigo misma.

1.- What adversity would you like to share?

The loss of my son Jerónimo. I think that is the greatest pain a mother or father can have; there's nothing like it. Yet we have to learn to get over it.

And the loss of the presidency of the Republic following a coup in 1997.

2.- Can you talk about your process of personal development.

My father, a paediatrician, told me that my son had Down Syndrome, a genetic disorder caused by an extra chromosome. The first thing that came into my head was "Why me?" but then I managed to turn the question around and say "Why not me?". When we had accepted it, my son became ill when he was 10 months old and unfortunately passed away. It was a very painful loss, physically, mentally and spiritually. In such situations, it is essential to have a catharsis and in my case I wrote a book telling the story of this short but significant life; I called the book Jerónimo after my son. I thought it could help doctors treating the syndrome, and also families with special children. I started to collect stories of other children and I wrote a second book, called Otros Jerónimos, so that my experience might be useful to other people.

4.- How do you feel now?

I feel fulfilled all round, in my family with my children and now five grandchildren. I can keep writing, work in the foundation, work in a company, travel a lot - I love travelling. My book has been translated into English, Portuguese, Italian and Chinese. It's also come out in braille and as an audio book. So I feel completely fulfilled. Every time I talk about Jerónimo, I can't help feeling blessed by God and knowing that I have marvellous things to share. But also when I write a poem, when I talk about environmental and educational matters, I feel that I can give something to the country, to humanity, and I feel wonderful in myself.

3.- What helped your resilience?

The ability to get over the shock and envisage a future full of hope. People

have told me that they cry when they read my book Jerónimo, yet they say they aren't left with a feeling of bitterness but rather one of hope. That's what I like best as in the end the sun shines, we have birds, we have nature. I have always thought of that.

After a President of the Republic fell from power, I had to take over from him. But there was a lot of male chauvinism, as well as political and economic factors, and I was only able to remain president for six days. Having been able to get over my son's illness and death also helped me to get over this event and of course my catharsis was to write and publish another book, La Presidenta, el secuestro de una protesta [The President, the kidnapping of a protest].



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Mi papá estuvo tres años luchando con un cáncer estomacal y cuando yo cumplí diecinueve años, o sea a sus cincuenta y nueve años él falleció. Entonces, a raíz de no sanar esta pérdida, decidí comportarme de una manera irresponsable: drogas, alcohol... No es tanto el fallecimiento de mi papá la situación que me marcó sino las elecciones que tomé a continuación de eso.

2.- ¿Cuál es su proceso de desarrollo personal?

No fue nada externo, no fueron hijos -porque no tengo-, fue algo interno, la decisión de decir: ¡hasta aquí, no quiero seguir viviendo así! Y fue a los treinta que decidí entrar a la universidad a estudiar veterinaria, era una carrera que yo siempre quise de chiquita y hoy me falta un año para graduarme. A parte de eso, cambié patrones de conducta, me enfoqué en disciplina que para mí no existía antes; y hacer ejercicio porque me ayuda en algo que fue muy marcado en mí, el estado de ánimo, las emociones.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

Tanto el amor propio como el exigirme a mí misma como ser humano, como mujer, algo que nunca lo hice, no veía esa necesidad, entonces el que hoy decida salirme de mi comodidad, esforzarme, madurar y que las cosas me cuesten me hace sentir viva, no es tanto que otra persona me impulse sino yo impulsarme. Cuidarme, cuidar mi salud y decidir crecer y decidir vivir.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Hoy puedo decir que me siento en paz, tranquila, motivada; no puedo decir que mi vida ha sido maravillosa, no sería ni honesto ni real pero estoy viviendo una vida sencilla: hacer lo que tengo que hacer, encontrar motivación, esperanza en las cosas pequeñas que hago y vivir el día a día. La vida traerá situaciones gratas, situaciones difíciles, a todos nos pasa. Simplemente disfrutar la vida, cada momento y no rendirme como usualmente lo hacía, seguir teniendo siempre como fundamento el amor propio y el amor hacia los demás.

1.- What adversity would you like to share?

My Dad struggled with stomach cancer for three years; when I turned 19, and he was 59, he died. Having not got to terms with this loss, I decided to go off the rails and I got into drugs and alcohol. It wasn't so much my Dad's death that marked me, but the choices I made afterwards.

2.- Can you talk about your process of personal development.

It wasn't anything external. It wasn't children because I don't have any. It was something inside me, a decision to say "Enough's enough. I don't want to go on living like this". I was 30 when I decided to go to university and study to be a vet. It was something I'd always wanted to do since I was a little girl and now I'm just a year away from graduating. I've changed my patterns of behaviour. I've focused on discipline which had been non-existent in my life before, on exercise, as it helps me with something that has always been very predominant in my life: my morale, my emotions.

3.- What helped your resilience?

Partly self-respect, demanding

things of myself as a person, as a woman. I hadn't done so before, I hadn't felt the need. So I decided to leave my comfort zone, to make an effort, to grow up. Although it isn't easy, it makes me feel alive. It's not someone else motivating me but me being self-driven - to take care of myself, to look after my health. I decided to grow and I decided to live.

4.- How do you feel now?

Now I have peace of mind, I feel calm and motivated. My life isn't a bed of roses, it wouldn't be honest or true to say that, but I'm living a simple life, doing what I have to do, finding motivation, hope in the little things I do and living day by day. Life brings pleasant moments and hard moments, it happens to everyone. Simply enjoying life, every moment and not giving up, as I used to. Keeping going, always based on love for myself and love for others.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Agresión sexual a los 17 años.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

Los primeros años posteriores al hecho fueron muy difíciles y dolorosos. Fue un antes y un después. Buscaba donde quiera protección. Tome decisiones precipitadas, siento que forcé el desarrollo natural de la vida. Luego, cuando entre a estudiar teatro, inicie un proceso de "reconocimiento" personal que me permitió entender la vida misma desde otra perspectiva. Me percaté que es altísimo el porcentaje de agresiones a mujeres y también a niños, que es una práctica de sometimiento que infunde el miedo, la culpa, la vergüenza y sobre todo el silencio. Me di cuenta que había que hablar. Hablar para crear redes de apoyo, de denuncia, de educación.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

Siento que cuando estrené el monólogo "Lilith" hice un homenaje a todas las mujeres, sobre todo a las que atraviesan mi historia personal. Al reivindicar al personaje de Lilith, la expulsada del Paraíso, la olvidada, la maldita, descubro a una mujer que no se somete a las adversidades, que renace de la soledad y del desierto, fuerte e integra, libre de tomar sus propias decisiones. El teatro me ha permitido reconocerme hija de su casta y hablar de ella a quien me escuche.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Voy caminando serena, con plenitud y los ojos abiertos a los demás.

1.- What adversity would you like to share?

Sexual abuse when I was 17.

2.- Can you talk about your process of personal development.

The first years after the event were difficult and painful. There was a before and an after. I was looking for protection everywhere I went. I made rash decisions, I feel that I forced life's natural process. Then, when I began to study Drama, I started to get to know myself again, and that led me to understand life itself from another angle. I realized that the rate of aggression against women, and also children, is incredibly high, and that it's an act of subjection that instils fear, blame, shame and above all silence. I realized that I had to talk. To talk to create networks of support, of denouncement, of education.

3.-What helped your resilience?

I feel that, when I first performed the "Lilith" monologue, I was paying tribute to all women, especially those who had experienced what I had. By affirming the character of Lilith, thrown out of paradise, forgotten and cursed, I discovered a woman

.

Transcurrido ya algunos años de aquella situación en la que mi vida se vio cercada, despojado de cualquier oportunidad y esperanza debido a barreras mentales más que físicas, perdiendo todo aspecto positivo que algún día pensé tener, sumido en un mundo de caos, un mundo en el que vivir era un círculo vicioso, una rutina de autodestrucción viviendo de fantasías y fantasmas de días mejores, me veía tocar cada día un fondo tras otro. Pensé que eso era normal, que así debía vivir, eso era lo que me gustaba y me permitía adentrarme más en esa falsa realidad que mi mente se encargaba de crear bajo esas circunstancias.

Un encierro oportuno, encontrarme con personas iguales a mí, que compartíamos la misma cárcel en nuestras mentes, me permitió abrir la mía y darme cuenta que existe un mundo distinto al que había creado, que mis capacidades y habilidades seguían intactas que simplemente debía revivirlas, que me estaban esperando, que el mundo y mi vida no eran esa rutina y que las oportunidades las hago yo, no el mundo.

I'd gone through years of living a life where I felt hemmed in, stripped of any opportunity or hope - more due to mental barriers than physical ones, losing anything positive that I thought I had at some point, submerged in a world of chaos, a world where life was a vicious circle, a routine of self-destruction living off fantasies and daydreams of better days. Every day I hit rock bottom, each time deeper than before. I thought it was normal, that I had to live like that, that it was what I wanted and I let myself get more and more sucked into that false reality that my mind created in those circumstances.

A well-timed confinement, finding myself with other people like me, who had the same prison in their minds, enabled me to open mine and realize that there is a very different world from the one I'd created, that my abilities and skills were still intact and all I had to do was revive them, that they were waiting for me, that the world and my life were not the same old routine, and that it was up to me, and not the world, to make the opportunities.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Tengo una hernia discal en la parte lumbar de la columna vertebral.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

Primero fue aceptar. Hubo temor, sí, hubo el temor de no poder salir de ese estado y del hecho de tener que aceptar la cirugía como opción, sin embargo, el temor no le ganó al amor. El dolor fue cediendo a diario, días difíciles en los que mi familia y amigos me ayudaban. Es entonces que el médico me envía a caminar en el agua y, si era posible, nadar. Fue sobre todo el agua lo que logró sanar mi cuerpo y mi alma. Desde entonces, hace tres años aproximadamente, no he parado de nadar.

3.- ¿Qué influyó en su proceso de resiliencia?

Mucho influyó la constancia y el deseo de cambiar, de sanar y pasar a otro nivel mental y emocional. Pero, sobre todo, influyó el hecho de que el tipo de rehabilitación (caminar en el agua y nadar) era -y es- una actividad que produce absoluto bienestar, paz, armonía y amor.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Vivo normalmente con una hernia discal. Tengo sensibilidad en las piernas y, sobre todo, la natación se convirtió en mi camino. Es la vía que me ha llevado a encontrar respuestas sobre mi comportamiento, sobre mi perseverancia, sobre mi autoestima y sobre todo mi reconexión, mi integración del cuerpo, de mi mente y de mi alma. El nadar y el estar en el agua hace que pueda vivir en paz.

1.- What adversity would you like to share?

I have a herniated disc in the lumbar region of my spine.

2.- Can you talk about your process of personal development.

The first thing was to accept it. I was afraid, yes, I was afraid that I wouldn't be able to recover and of having to have surgery. However, the fear wasn't stronger than love. The pain became less every day, but those were difficult times when my family and friends helped me. That's when the doctor prescribed walking in water and, if possible, swimming. It was the water, and that alone, that was able to heal my body and soul. Every since then, about three years ago, I haven't stopped swimming.

3.- What helped your resilience?

Well, constancy and the desire to change had a lot to do with it, the desire to get better, to rise to another level, mentally and emotionally. But above all, it was the fact that the kind of rehabilitation (walking in water and swimming) was, and still is, an activity that brings about absolute wellbeing, peace, harmony and love.

4.- How do you feel now?

I lead a normal life with a herniated disc. I have sensitivity and, most importantly, swimming has become my path. It is the path that has led me to find answers, about my behaviour, my perseverance, my self-esteem and in particular my reconnection, the integration of my body, mind and soul. Swimming and being in water enable me to live in peace.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Discapacidad física debido a una meningitis, agravada por un accidente automovilístico.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

No tuve demasiadas tristezas debido al amor de las personas que estaban conmigo. Sin embargo, lo que a una persona se le hace difícil una vez, a nosotros se nos dificulta dos veces, es el doble de esfuerzo. Acepto que no podré hacer algunas cosas pero puedo hacer otras diferentes.

Estudié y me gradué en la universidad; fui madre que es la mayor felicidad de mi vida.

En el desempeño del trabajo, tuve un accidente que agravó la situación, porque casi pierdo el brazo derecho pero mi reacción

fue inmediata y dije: aquí no me quiero morir, pensé en mis hijos, aún tenía muchas alegrías por vivir.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

El factor que me ayudó fue el trabajo, mi jefe dijo "necesito tu cabeza, no tus manos". Fui a trabajar enseguida y eso me ayudó a superar todo y seguir adelante, entendí que todavía estoy en capacidad de vivir una vida feliz.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Me encanta la vida, sentirme viva, vivo enamorada de la vida. Mis hijos son un factor importantísimo porque me hacen sentir necesaria, útil, con todas las ganas de amar, que es lo más importante.

1.- What adversity would you like to share?

Physical disability as a result of meningitis, aggravated by a car crash.

3.- What helped your resilience?

The factor that helped me was work. My boss said "I need your head, not your hands". I went to work straight away and that helped me to get over everything and keep going. I realized that I'm still able to lead a happy life.

4.- How do you feel now?

I love life, feeling alive, I live in love with life. My children are a very important factor as they make me feel needed, useful and with all the will to love, that's the main thing.

immediately. I thought "I don't want to die here". I thought of my children, I still had a lot of happy times to come.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

A los seis años mis papas se separaron. Después de eso, tuve problemas con mi mamá, violencia y maltrato, no solo de parte de ella sino de familiares en general. A los ocho años, falleció mi abuelito, que era quien se hacía responsable de mí. Pasé de un hogar a otro y eso también me marcó mucho porque nunca pude tener un sitio. Mi mamá había viajado a Estados Unidos y yo quedé en gran medida responsable de mi hermano.

2.- ¿Cuál es su proceso de realización personal?

Fue cuando ya salí de mi casa; con la ayuda de mi psicóloga empecé a sentirme bien porque empecé a estudiar, a trabajar, a ser independiente y a poder tomar decisiones. Tuve que dejar lo que amaba y a quien amaba porque me eran perjudiciales, tuve que establecer prioridades, y muchas cosas que me gustaban no eran prioritarias, no era lo que me hacía bien; era sacrificar los gustos y los placeres; descubrirme, darme a lo desconocido y eso fue un acto de fe, yo no pertenezco a ninguna iglesia pero creció mí fe en la vida, en la luz, en positivismo.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

Mis cuatro primeros años de vida fueron mis ejemplos que me hicieron ser valiente, en un hogar lleno de amor, donde nunca hubo peleas, donde había criterio, arte, música y eso fue lo que yo quería volver a tener, tal vez ya no como en ese entonces, ya no estaba mamá, pero en mi interior anhelaba tener algo así: música, arte, la vida, libertad, buscar una libertad interior. Dentro de todo, mi papá fue un gran ejemplo para mí y sigue siendo porque él me enseñó muchas cosas que fueron herramientas para poder salir adelante.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Realmente aun no me siento realizada, pero tengo metas, sueños y puedo decir que el día de hoy es un gran día porque ya no enfrento un pasado tormentoso ni un futuro desconocido, es un presente grandioso que puedo compartir. Me siento bien, me siento con deseos de vivir más y conocer más, ahora creo que he abierto los ojos y que el mundo es inmenso.

1.- What adversity would you like to share?

When I was six, my parents separated. After that, the problems with my Mum, violence, abuse, and not only with her, but with other relatives too. When I was eight, my grandfather, who had taken of charge of me, died. I went from one home to another and that also affected me as I could never stay in one place. My Mum had gone to the United States and I was left largely in charge of my brother.

2.- Can you talk about your process of personal development.

It was when I left home. With the help of my psychologist, I started

to feel good, as I began to study and work, to be independent and able to make my own decisions. I had to leave behind what I loved and the people I loved. I had to choose my priorities and a lot of things I liked weren't priorities, weren't things that made me feel good. It was giving up, sacrificing the enjoyment of pleasures, discovering myself, venturing into the unknown and that was an act of faith. I don't belong to any

church but faith grew in me, along with life, light and positivity.

3.-What helped your resilience?

My first four years of life were examples for me of what made me brave, in a home filled with love, where there was never any fighting, where there was discernment, art and music, and that was what I wanted to have again. Maybe not like it was then, my Mum wasn't there any more, but something similar inside me, music, art, life, freedom, to look for inner freedom. All things considered, my Dad was a great example to me and he still is, because he taught me a lot of things that were tools that helped me to get over all that.

4.- How do you feel now?

Actually I don't feel fulfilled yet, but I have goals. I have dreams and I can say that today is a great day, as it is no longer a stormy past or an unknown future; it is a marvellous present that I can share. I feel good, I have the will to live and learn. I think that now I have opened my eyes and the world is immense.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Fui dependiente de corticoides por muchos años producto de un problema dérmico. Recuerdo haber tenido una erupción alérgica en mi piel durante largo tiempo que fue mágicamente "curada" por una crema -costosa pero efectiva- que al principio era una maravilla pero terminó siendo un dolor de cabeza. Cada vez era menos efectiva y requería de mayores cantidades, gasté mucho dinero en ello. Adicionalmente, la concepción allopática de la medicina me planteó una encrucijada casi insoluble, no podía comer "nada con colorantes -incluso frutas y legumbres naturales-, chocolates, nada irritante, ají, no harinas blancas, no alcohol, no cítricos, no tomate, zanahorias, fresas, carne, embutidos, fritos, aceites, etc."... pregunté ¿qué podía comer? ... la respuesta "coma el resto" me sorprendió mucho, más aún por la falta de apoyo práctico, profesionalismo, nada creativo, con frialdad y carente de empatismo.

Sin opciones tuve que enfrentarme a una situación que aportaba el miedo suficiente como para paralizarme y no disponer de elementos para continuar de pie de una manera digna.

2.- ¿Cuál es su proceso de realización personal?

Antes que buscar de espacios, cosas, alternativas y seres que me ayudaron en el momento justo a superar algunas creencias; encontré las

situaciones y personas maravillosas que me ayudaron con paciencia, amor y luz a encontrarme desde diferentes aspectos y facetas.

En primer lugar tuve una mirada introspectiva para ubicar algunos por qué me estaban ocurriendo estas cosas, hasta realizar intuitivamente un viaje -realmente corto- de apenas 15 centímetros y llegar al lugar en donde residen mis emociones. Luego con varias maestras y maestros entender que la dinámica entre sentir y pensar no era coherente conmigo y esto se expresaba física e inconscientemente en mi cuerpo en forma de alergia, producto del rechazo a una inconformidad con varios aspectos de mi vida. Parte del proceso fue trabajar con nuevas ideas, pensamientos y actitudes para cambiar mi estado de ser.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

Personas maravillosas que he conocido a lo largo de mi vida a quienes agradezco profundamente, mi decisión personal de cambio para sostenerme hasta eliminar mis pulsiones hasta dejar el uso de medicamentos químicos y probar alternativas que me sirvieron efectivamente.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Muy bien! Continúo trabajando cotidianamente en el posicionamiento de ideas y pensamientos que me ayudan a cambiar, sentir y sostener los logros alcanzados.

1.- What adversity would you like to share?

I was dependent on steroids for many years due to a skin problem. I remember having an allergic rash on my skin for a long time it was magically "cured" by a cream which initially was great but ended up being a headache, it was becoming less effective and required larger amounts, I spent a lot of money in it. Additionally, the concept of allopathic medicine posed an almost insoluble crossroads I could not eat "anything with dyes even fruits and natural vegetables, chocolates, nothing irritating, chili, no white flour, no alcohol, no citrus, no tomato, carrots, strawberries, meat, sausages, fried, oil, etc. "I asked what could I eat? response "eat the rest", I was surprised by the lack of support, professionalism and creativity.

2.- Can you talk about your process of personal development.

I've always been a seeker of spaces, alternatives and beings, who helped me at the right time to overcome some beliefs and patiently, to find love and light from different aspects and facets.

First I had an introspective look to locate some why me these things

were happening to intuitively perform journey-really short-maximum 15 inches internally and get to where my emotions reside.

Then several teachers and teachers of life, to understand the dynamics between feeling and thinking was not consistent with me, which was expressed in my body in the form of allergy and rejection of a state of dissatisfaction with various aspects of my life. Be aware that the answer to my unconscious body was self-generated. Finally it was necessary to place new ideas, thoughts and attitudes of my life.

3.- What helped your resilience?

Wonderful people I have met throughout my life to thank you deeply, my decision to sustain personal change to completely eliminate my own instincts in my case to stop the use of chemical drugs and test new alternatives, which helped me effectively.

4.- How do you feel now?

Well, I continue to work daily in the positioning of thoughts that help me change, feel and sustain the achievements.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Una de esas etapas de la vida, que sin que una se dé cuenta, todo está mal. Comenzó en el 2011, ya había salido de la casa de mis padres y tenía un título universitario en restauración de arte, pero que para este año no me servía de mucho, no me había sentido tan desdichada en mi vida. Decidí estudiar un posgrado en Historia de Arte, sin embargo seguía sin conseguir trabajo. Mis padres se separaron, fue un colapso, un golpe que me llevó a la depresión; el dinero siguió escaseando y mi autoestima siguió a la baja. Y la más grande desventaja: sin esperanza de ninguna clase.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

Empecé a conocer a nuevos amigos, ellos escucharon mi dolor, eso fue clave porque pude expresar lo que estaba sucediendo en mi interior. Por fin pude tener un trabajo de buena remuneración, no era lo que me gustaba pero ya era una puerta abierta y eso me llenó de alegría. Ha sido un constante cambio que no termina, dejar de hacer cosas negativas como culparme de todo, sentirme inferior, recordar una y otra vez momentos de mucho sufrimiento, sentir que la vida es injusta. Calmé mi mente, tuve mi tiempo de descanso, otro de búsqueda de respuestas y finalmente de poner en práctica valores espirituales. Meses después de sacar mi dolor emocional, callé para oír a otros sus experiencias de

vida y dejé que estas historias tocaran mis sentimientos, para reconocer que este no fue el final del camino, sino el comienzo de uno más grande.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

En primer lugar investigar acerca de qué son y significan los valores espirituales. Uno de estos es el amor, que parte desde uno mismo, por ejemplo, hoy cuido mi cuerpo de sustancias tóxicas como el alcohol y el tabaco, cuido mi mente alejándome de personas agresivas, confrontaciones de tipo sexistas y racistas, busco formar mi propia opinión desde varios puntos de vista.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Hoy siento que soy una persona nueva, que todo es nuevo, es un continuo aprendizaje que ha rejuvenecido mi vida, como cuando eres niña y la curiosidad está despierta como un instinto, así me siento: libre de toda cadena de amargura y de pena, sé que van a venir problemas pero esa misma curiosidad me hará encontrar la solución, ese es otro sentimiento: ser solución. Conseguí graduarme de mi especialización, tengo mi hogar, amigos que tenemos en común el enfrentar la vida tal como es; el cariño de mis padres a pesar de que no están juntos; una nueva relación con un hombre con el que compartimos una misma creencia de vida y fe y, finalmente, vivo con la esperanza de que todo lo mejor vendrá a mi vida, soy y seré feliz porque hoy he escogido ser así.

1 - Which activity to share?

My experience about one of these stages of life, that no one noticing, everything is wrong. It all started in 2011, had already left the house and my parents had a college degree in art restoration, but this year did not serve me well, I have not felt so miserable and unhappy in my life. I had many problems in my job, I had not realized just how aggressive was my appearance and the way I express myself. I decided to study a Masters in Art History, but still did not get a job. It happened that my parents had separated, was a collapse, a coup that led me to depression; money scarce and continued my self-esteem went down. The separation of my parents, a breakup, no job, no savings, debts and the biggest drawback: without hope of any kind.

2 - What was your process of fulfillment?

I began to meet new friends, they heard me all that had happened and heard my pain, that was key, because I could express what was happening inside me. I finally have a job good pay, not what I liked, but it was an open door, it filled me with great joy because I could feel useful, there has been a change that does not end, to balance the good and bad, stop doing the same things without getting something positive, and blame everything feel inferior, and again recall moments of great suffering, feeling that life is unfair. I calmed my mind for a moment, I had my time off, another search for answers and finally to implement moral and spiritual values, such as honesty, courtesy, friendliness, respect. After months of taking my emotional pain, shut up to hear other life experiences, I analyzed each of their words and especially let these stories touched my feelings, to recognize that this was not the end of the road, but the beginning larger one.

3 - What influenced the process of resilience?

First research about what they are and they mean the spiritual. One of these is love, that starts from oneself, for example, now take care of my body of toxic substances such as alcohol and snuff, I take care of my mind walking away from people aggressive tabloids, confrontations sexist and racist type, do not believe in everything I say in the press, now looking to form my own opinion from several points of view.

Empezaré contestando la última pregunta, ¿Cómo se siente en la actualidad?

Segura de que si unimos voluntades este mundo sería distinto. Y para esto, debemos siempre empezar por nosotros mismos, por mover nuestra voluntad, decidirnos a hacerlo. Me siento bendecida, agradecida y humilde.

Mis padres, con todo su amor y dedicación, plantaron en mí el trabajo, la responsabilidad y la honradez.

Mi sueño como mujer era tener una familia numerosa, criar a mis cinco hijos! Jugar con ellos y ser muy feliz... como en los cuentos de hadas... propios de una madre/niña de veintiún años, ahora tengo cuarenta y nueve. Sin embargo, la vida me deparaba otra cosa, a mi hijito amado Luis, el primogénito, le diagnosticaron una lesión cerebral a los seis meses de edad, según el médico, irreversible..."iba a ser un vegetal" dijo el médico...

El amor a la vida y la fe en Dios esa fuerza y energía que fluye en todo lo que existe, la esperanza que vive en mi corazón por siempre, me dieron el valor para NO ACEPTARLO, yo decidí no aceptar esto para la vida de mi hijo sino trabajar, hacer todo para que no se cumpla lo que decía el médico.

Ahora mi hijo tiene veintisiete años. Agradezco a Dios por haberme dado la fuerza y sobre todo el amor para sobrellevar este reto. Luis, luego de tortuosas terapias para ambos... logró sostener su cabecita, gatear, caminar, correr... hasta ganó medallas en las competencias escolares... Si bien en su psicomotricidad gruesa logramos

grandes avances, la epilepsia que se le desarrolló a sus siete añitos fue muy difícil manejarla, si a esto sumamos el retardo mental que tiene derivado de su lesión.

Aceptar esta realidad fue terriblemente doloroso: lloré hasta que no tuve más lágrimas, pero tenía que seguir adelante. Empecé a investigar todo lo que podía, a buscar los mejores médicos, a darle todas las terapias posibles, a nutrir su cuerpo, mente y corazón con amor y responsabilidad.

He tratado de leer cuanto libro he podido para entender cómo funciona nuestro cerebro y comprender a Luis para apoyarlo de la mejor manera y ahí fue donde sucedió el milagro porque, precisamente tratando de ayudarlo, me ayude a mí misma... sin saberlo.

Este leer e investigar me ha hecho entender y tomar conciencia de quien soy, de aceptarme como soy, con todos mis "grises", que tengo el derecho a llorar, a entender mis limitaciones y superarlas, lo más hermoso que en este proceso interno he logrado materializar es que, con amor, pasión y la decisión de hacerlo, todo se puede lograr.

De ahí nació también mi amor hacia el montañismo, puesto que el sentirme tan infinitamente minúscula ante la grandeza de la vida y la naturaleza, me ha dado la humildad pero también la fuerza para lograr los objetivos propuestos. Considero que la montaña es una analogía con la vida misma y por influencia de un "ángel", me auto prescribí estar en contacto con la naturaleza y subir montañas.

I'll start by answering the last question

I'm sure that if we joined forces, the world would be different. And to do so, we always have to start with ourselves, using our willpower, making the decision to do so. I feel blessed, grateful and humble.

I come from a family that, like most, worked for a living. My parents, with all their love and dedication, instilled the ethics of work, responsibility and honesty in me.

As a woman, my dream was to have a big family, be a mother, bring up my five children. Plan with them and be very happy ... like in fairy tales ...the normal dreams for a mother/girl of 21. Now I'm 49.

However, life had something else in store for me. My beloved son, the first of my children, for whom I had countless dreams, was diagnosed with brain damage when he was six months old. According to the doctor it was irreversible and would get worse as he grew. The doctor told me that he would be a vegetable.

Love of life, the force underlying my existence, love and faith in God, that force or energy flowing in everything that exists, the hope that lives and remains in my heart forever, gave me the courage not to accept it. I decided not to accept that circumstance in my life. I decided not to accept that for my son's life. I decided to work, to do everything I possibly could, using science and technology, so that the doctor's words wouldn't come true.

Time has passed and now my son is 27. I thank God for giving me the strength and above all the love to face up to that challenge in my life. After gruelling therapy for both of us, Luis Alejandro managed to hold up his head, then crawl, walk and run; he even won medals in school competitions. ... While we made big progress with his general psychomotor

skills, it was very hard to deal with the epilepsy that he got when he was seven. That was very difficult, on top of the mental impairment he had from his brain damage. But now he is learning the skills to become autonomous in his daily activities.

As for me, it was terribly painful to accept the reality. My life suddenly took an irreversible turn. I cried until my tears were dry but, faced with the situation, I had to keep going. I started to research

everything I could, look for the best doctors, give him all the therapies I could,

and nourish his body, mind and heart with a mother's love for her son, accepting

with responsibility but also with a lot of

heartache and frustration.

I've tried to read as many books as I can

to attempt to understand how our brain

works and to understand Luis and support

him as well as I can. And that was how

the miracle happened. Precisely by trying

to help Luis, I helped myself, without

realizing it.

All this reading and researching has made

me understand and become aware of who

I am, accept myself as I am, with all my

rough edges, understand that I have the

right to cry, understand my limitations

and go beyond them. The most wonderful

thing I've come to realize is that, with

love, passion and will, the desire and the

decision, you can do anything.

And that is also how my love of

mountaineering came about. Feeling

infinitely tiny in the face of the grandeur

of life and nature has made me humble, but

has also given me the strength to achieve

my goals. I believe mountains can be seen

as an analogy of life itself. Thanks to one

of the "angels" God has put in my life, I

decided that, for me, being in contact with

nature and climbing mountains is my best

cure, instead of taking anti-depressants as

the psychiatrist had recommended some

days before.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Mi rol como madre-hermana en la adolescencia debido a una grave enfermedad de mi madre (con catorce años quedé a cargo de mis hermanos menores) y la lucha por mi supervivencia. Hija de madre divorciada. Fallece mi madre después de padecer su segunda enfermedad. Un año antes fallece mi abuela materna. Estas muertes tempranas provocaron la disolución familiar. Una vez sola (a los veintitrés años) emprendo mi último año de estudios en artes con una beca y al mismo tiempo empiezo mi lucha para conseguir un techo y comida con mi primer trabajo.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

El arte. La capacidad de crear desde los instintos y la sensibilidad, modelar en arcilla y tallar en madera. En la arcilla yo escapaba de la dureza de la realidad y la soledad y podía proyectarme a mí misma sana y alegre, integrada a la naturaleza, feliz y en armonía; plasmaba los deseos más profundos de mi alma y toda la ternura de la que era y soy capaz. La curiosidad de aprender de manera autónoma, inicié mis estudios en inglés e italiano con algunos cursos privados y la mayoría de autoaprendizaje. No acepté juicios de valor sobre mí, siempre hubo en mí una voz interior digna, que resistió fiel a una imagen positiva de sí misma a pesar de todo.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

La recuperación de relaciones familiares positivas con otros círculos de la familia me enseñó a tener una buena actitud ante la vida, salir del papel de víctima, trabajar, seguir adelante y superarme. La ayuda parcial de un psicólogo. Lo más sano fue aislarme de conflictos y enfocar toda mi energía en el autoaprendizaje y la autodisciplina. El mundo interior profundo y la tolerancia a la soledad, desarrollaron mi capacidad de enfoque en mí misma para potenciar mis habilidades. Desarrollé la comunicación verbal, que en mi adolescencia era nula, mi profesor de pintura me infundió mucha confianza, seguridad y positivismo.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

He superado una grave y peligrosa depresión, he leído mucho sobre psicología y eso me ha ayudado a entender la problemática por la que pasé. El arte me salva. Además está el ser consciente de mi propia capacidad de curarme. Hoy mantengo cordiales relaciones con toda mi familia, por lo que estoy sumamente agradecida con ellos. Esto contribuye de manera fundamental con mi salud emocional, mi identidad y adaptación en Alemania. Hace tres años aprendí a cantar y continúo bailando. Mi lema: no al papel de víctima.

Leipzig-Alemania, 2014

1.- What adversity would you like to share?

My role as mother/big sister in my adolescence due to my mother being seriously ill (I was 14 when I was left in charge of my younger brothers and sisters) and the fight to survive. Daughter of a divorced mother. My mother died after her second illness. One year later, my grandmother on my mother's side died. Those early deaths also split up the family. Once I was alone (when I was 23), I started my last year of art studies with a scholarship and at the same time I began to work to be able to eat and have a roof over my head.

2.- Can you talk about your process of personal development?

Art. The ability to create from instinct and sensitivity, to mould clay and sculpt wood. With clay I've escaped from the harshness of reality and loneliness and I've been able to re-create myself healthy and joyful, at one with nature, happy and in harmony; I materialized the deepest wishes of my soul and all the tenderness that I was, and am, capable of. I was curious about learning independently; I started to study English and Italian with some private courses but mostly by self-study. I didn't accept value judgements about myself. There was always a noble voice inside me, that stayed faithful to a positive image of me no matter what.

3.- What helped your resilience?

Making positive relationships with other circles of the family has taught me to have a good attitude to life, getting away from the role of being a victim, working, moving on and improving myself. Partly help from a psychologist. The healthiest thing was getting away from conflict and focusing all my energy on self-study and self-discipline. The deep inner world and a tolerance for loneliness developed my ability to focus on myself to boost my skills. I improved my verbal communication, which was non-existent when I was a teenager. My painting teacher gave me a lot of confidence, security and positivity.

4.- How do you feel now?

I've got over a serious, dangerous depression. I've read a lot about psychology and that has helped me to understand what I went through. Art is my salvation. There is also the awareness of my own ability to heal myself. Today I get on well with all my family and am extremely grateful to them for that. It plays a very important role in my emotional health, my identity and adapting to living in Germany. Three years ago I learnt to sing and I'm keeping up my dancing. My motto: No to the role of victim.

Leipzig, Germany 2014



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Me caí y me rompí un vertebral; al ser una madre que sale adelante con sus hijos sola, te sientes impotente, desvalida, incluso te preguntas dónde está el ser superior que te cuida, por qué me está sucediendo esto cuando mis hijos dependen de mí y yo no me puedo mover?

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

Tuve que estar hospitalizada una semana, fui poco a poco recuperandola fuerza de los brazos, tenía que usar un chaleco con varillas que no me podía sacar, tenía que dormir con esto, estuve seis meses así. Por suerte, el trabajo de ilustrar con el lápiz digital que uso me hizo retomar las actividades de mi profesión; cuando una tiene este trabajo de ilustrar, trabaja sin parar, una siente que controla el tiempo. Con este episodio me di cuenta que el tiempo lo controla una fuerza superior, que en cualquier

momento pueden pasar estos accidentes; una debe despertarse consciente de que es un nuevo día y dar gracias por todo lo que tiene; esa fue la gran lección de todo esto, el decir "este día estoy bien, brilla el sol, voy avanzando".

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

Mi mundo de la ilustración de los cuentos que me permite siempre maravillarme de las cosas hermosas, mi trabajo me ayuda mucho en ese sentido; la libertad de dibujar, de vivir dentro del arte, me siento en este proceso de estar evolucionando; el ser consciente de que al cuerpo hay que tratarle bien, hace que uno se cuide y valore más a sí misma.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Yo me siento siempre bendecida por mis hijos, por la ternura de ser madre y por el arte de la ilustración que me fue dado y eso pienso que es lo más valioso en mi vida.

1.- What adversity would you like to share?

I had a fall and broke one of my vertebrae. Being a single mother in charge of your children, you feel helpless, disabled and you even wonder where that higher being who looks after you is. Why is this happening to me when my children depend on me and I can't move?

2.- Can you talk about your process of personal development?

I had to stay in hospital for a week and little by little I got back the strength in my arms. I had to wear a brace with rods in it and couldn't take it off. I had to sleep in it. I spent six months like that.

Luckily I was able to resume my profession, illustrating with a digital pencil. When you illustrate, you work non-stop. Normally we think that we control time. But with this episode, I realized that time is controlled by a higher force and that an accident can happen at

any moment. We should wake up aware that it's a new day and give thanks for everything we have; that was the greatest lesson of all, saying "I'm fine today, the sun is shining, I'm making progress".

3.- What helped your resilience?

The world of illustrating stories is always a way for me to feel wonder at beautiful things. My work helps me a lot in that sense, the freedom to draw, to live inside art. I feel that I'm in this process of evolving. Being aware that you have to look after your body makes you look after yourself and value yourself more.

4.- How do you feel now?

I always feel blessed by having my children, feeling the tenderness of a mother, and by the art of illustration that was given to me and I think that it's the most important thing in my life.



1. ¿Qué adversidad quiere compartir?

Mi adversidad pertenece a mi pasado y es un abuso sexual que sufrí de niño.

2. ¿Cuál es su proceso de realización personal?

Creo que ha sido asumir la responsabilidad de mi vida, puedo comportarme de muchas maneras positivas o negativas pero ante ellas ahora soy responsable, pretendo dejar a un lado los pensamientos negativos y dedicarme al acto de la responsabilidad, eso es lo que a mí me ha forjado y en el error he encontrado enseñanzas, lo destructivo ya no vuelve a ser cíclico, ahora es realmente evolutivo.

3. ¿Qué influyó en su resiliencia?

El haber interiorizado mi proceso de aceptación, eso marcó en mi vida y me dio la pauta para saber qué es lo que puedo hacer con mis problemas.

4. ¿Cómo se siente en la actualidad?

Me siento, me escucho, me veo, soy -ya no seré ni fui- soy lo que soy y responsable de lo que hago; me siento tal cual como estoy, bien y mal en el momento, cada momento es distinto y bien y mal sería como muy poco, hay muchos estados, estoy en todos y trasciendo en ellos porque no me detengo en ninguno, ese es realmente mi sentido de superación.

1. What adversity would you like to share?

My adversity belongs to the past. It was sexual abuse when I was a boy.

2. Can you talk about your process of personal development?

It's all about taking responsibility for my life, I think. I can see myself in many ways, positive or negative, but I'm now responsible for all of them. I try to put aside what I think and focus fully on the act of responsibility. That's what has shaped me and, through trial and error, I've found that it's no longer cyclical, now it's really evolution.

3. What helped your resilience?

Assimilating my process of acceptance. That marked my life and gave me the ability to know what I can do with my problems stemming from the abuse.

4. How do you feel now?

Now I feel how I am, I listen to myself, I look at myself, I am. It's no longer about what I will be or what I was. I'm with what I am now and I'm responsible for what I do now. I feel just as I am, good or bad depending on the moment; each moment is different and good and bad fall short of describing how I am. There are lots of states. I'm in all of them and I transcend in them because I don't stay in any. That's really my feeling of overcoming.



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

A principios del año 2013, durante los exámenes ginecológicos de rutina que me hago cada año, me detectaron un cáncer de mama. Fue una detección a tiempo, es el consuelo que hasta el día de hoy me da el médico, el impacto de la noticia fue muy fuerte y totalmente inesperado, sentí que se acortaban todos mis planes, pero tenía que ser fuerte para darles la noticia a mi marido e hijos. En octubre, mediante una cirugía retiraron una pequeña parte de tejido mamario, luego de 5 días volví al trabajo, no podía quedarme acostada dejando que mi cabeza se lamentara por lo que venía al mes siguiente, cuarenta y cinco sesiones de radioterapia para, luego de tres meses, comenzar la hormonoterapia que será más larga: cinco años.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

El proceso es inconsciente, solo las ganas de vivir, de sentir, de mirar, de disfrutar este fragmento de tiempo que es la vida.

3.- ¿Qué influyó en su proceso de resiliencia?

El amor, las ganas de vivir y seguir soñando.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Me siento plena al saber que aunque a veces no todo es positivo, siempre hay una posibilidad de revertirlo y ser feliz.

Santiago de Chile, 2013

1.- What adversity would you like to share?

At the beginning of 2013, when I was having the routine gynaecological tests that I do every year, I was detected with breast cancer. It was detected in time, that's the consolation that the doctor tells me even now. The news was totally unexpected and shocked me through and through. I felt as if all my plans were being curtailed but I had to be strong to break the news to my husband and children. In October I had an operation to remove a small part of the mammary tissue and then I went back to work five days later. I couldn't stay in bed feeling bad about what was coming the following month: 45 radiotherapy sessions and then, three months later, starting hormone therapy that would go on much longer, for five years.

2.- Can you talk about your process of personal development?

The process is unconscious, only the will to live, to feel, to look, to enjoy that fragment of time that is life.

3.- What helped in your process of resilience?

Love, the will to live and keep dreaming.

4.- How do you feel now?

I feel fulfilled in the knowledge that, although everything is not positive all the time, there is always the possibility of turning it around and being happy.

Santiago de Chile, 2013





1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Lo difícil que es asumir el rol de madre y padre; como jefa de hogar sentir que pierdes a tus hijos en el camino sabiendo que no puedes dejar de trabajar, que no tienes horas suficientes para ver crecer a tus hijos, que te vuelves intolerable o estresada y que al otro lado hay un padre que nunca asumió su parte para ayudarme a criar mejor a mis niños.

2.- ¿Cuál fue su proceso de desarrollo personal?

Mi proceso fue encontrar motivadores que me impulsaran a no conformarme y ser independiente, después de mi separación sentía una gran necesidad de sentirme importante, autosuficiente e instruida, empecé a estudiar a los 39 años, conseguí mi profesión de consultora en imagen pública y unos sueños de ser y hacer cosas que importaran, que tuvieran un significado, quería ser un ejemplo para mis dos hijos.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

Soy luchadora por genética, soy una persona fuerte y bendecida por Dios en muchos aspectos, Cuando entré en la política encontré un camino extraordinario para poder ayudar a los demás y dejar de pensar solo en mí, aprendí como compartir lo que se y lo que soy, a respetar a las personas y a entender que todos tenemos derecho a luchar por lo que queremos y que el mundo es de todos, no solo de unos.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Estoy en una época de reencuentro conmigo misma, mis hijos se han ido, la vida me da otra oportunidad, me siento con mayor experiencia, con más valentía, quiero ser más yo y menos lo que pienso que los demás esperan de mí. Me sigo preparando para mi carrera política. Me levanto con ánimo, sin miedo a la soledad, miro al cielo y sé que siempre brilla el sol y que la noche también es hermosa.

What adversity would you like to share?

The difficult experience of taking on the role of both mother and father and feeling that you're missing out on your children along the way as you can't stop working; you don't have enough hours in the day to see your children grow up. You become intolerant and stressed and, at the same time, there is a father who never took on his responsibility so that the children could be raised better.

What was your personal development process?

I found motivating people who encouraged me not to accept things as they were and spurred me to become independent. After my separation, I experienced a great need to feel important, self-sufficient and educated. I started to study when I was 39 and graduated as a public image consultant. I fulfilled my dreams of being someone and doing things that mattered, that were meaningful. I wanted to be an example for my two children.

What helped your resilience?

I'm a fighter, genetically. I'm strong, blessed by God in many ways. When I got into politics, I found an extraordinary path on which I could help others and stop just thinking of myself. I learnt to share what I know and what I am, to respect people and understand that we have the right to fight for what we want, that the world belongs to everyone, not just a few.

How do you feel now?

I'm going through a time of finding myself again. My children have gone. Life has given me another chance. I feel more experienced, braver, I want to be more myself and less what others expect me to be. I keep learning more for my political career. I get up with the will to live, not afraid of being alone. I look at the sky and I know that the sun always shines and that the night is beautiful too.

1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

La enfermedad catastrófica de mi madre por 11 años, tiene deficiencia renal, lo cual quiere decir que en todo éste tiempo le han realizado diálisis 3 días a la semana 5 horas cada día. Prácticamente he visto morir a mi madre varias veces, le han operado 8 veces en sus brazos, manos y cuello, porque sus fistulas colapsan y hay que instalarlas en otros lados, por su puesto he estado presente en todas ellas, lo que ha sido muy fuerte en mi vida y la de mi hija.

2.- ¿Cuál fue su proceso de desarrollo personal?

El proceso para mi resiliencia no fue fácil, luego de pasar muy mal por un largo tiempo, comprendí que debía cambiar mi actitud, pues yo NO era la persona que

tenía que sufrir el dolor, así que decidí sacar mi fortaleza y accionar. Decidí hacer todo lo que me hace feliz: trabajar, viajar, amarme a mí, a mis seres queridos y a la vida.

3.- ¿Qué influyó en su resiliencia?

El amor. Todo lo que hagamos con amor tiene inmediatamente respuestas positivas.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Miro a mi madre y pienso que si a pesar de tu terrible enfermedad, ella ríe, tiene sueños, se levanta y maquilla, yo soy una mujer muy afortunada por toda esta lección de vida, me siento agradecida con Dios por haberme elegido para este camino junto a mi madre y su enfermedad.

What adversity would you like to share?

The devastating illness my mother has had for the last 11 years. She has renal insufficiency, which means that for all this time she's had to have dialysis three times a week, for 5 hours at a time. I've seen my mother practically die on several occasions. She has been operated on eight times, in her arms, hands and neck as her catheters collapse and have to be inserted in other places. I've been there for every operation of course; all these experiences have been awful for me and for my daughter too.

What was your personal development process?

It hasn't been easy for me to be resilient. After feeling extremely down for a long time, I understood

that I had to change my attitude as I wasn't the one suffering the pain. So I decided to gather my strength and act. I decided to do everything that makes me happy: work, travel, and love myself, my nearest and dearest, and life itself.

What helped your resilience?

Love. Whatever we do with love has positive results straight away.

How do you feel now?

I look at my mother and think that, despite her terrible illness, she still laughs, has dreams, gets up and puts her make-up on. I'm a very lucky woman to have learnt this lesson. I feel grateful to God for having chosen for me to walk this path with my mother and her illness.



¿Qué adversidad quiere compartir?

Depresión y baja autoestima.

¿En qué consiste su proceso de realización personal?

Algo que encontré en mi vida y que no sabía direccionarlo es la rebeldía interna, hasta que me di cuenta que nunca me ha gustado la discriminación, el odio o la segregación; sigo siendo rebelde pero ahora hago algo por la gente que está indefensa, el bienestar común es lo que me marca profesionalmente mi vida, claro que esto implica muchas distanciamientos necesarios para trascender material, espiritual, profesional y socialmente.

¿Cómo se siente en la actualidad?

El ir encontrando respuestas sobre mí mismo a través de un trabajo interior me alivia; al igual que ir direccionando la rebeldía y hacer algo en concreto por los que me rodean, en verdad que me alivia. Algunas cosas ya he superado completamente, pero a diario tengo que estar en contacto con mi parte espiritual, que no es una religión o un solo Dios, para mi existen muchos Dioses. Puedo decir que ahora estoy viviendo una vida más centrada, un poco más organizada, tranquilo en unos aspectos y en otros con esa ansiedad de seguir trabajando, es muy linda esa sensación de decir "haz logrado cosas, pero camina más, hay que seguir adelante".

¿Qué influyó en su resiliencia?

La sicología me ayudo para irme desligando de ciertos preceptos que han estado mal, un tratamiento profesional con un sicólogo y siquiatra me ha ayudado bastante, así como también encontrar gente muy chévere que me ayuda a crecer en mi vida, me han enseñado, sobre todo, caminos espirituales que me dan mucha fortaleza; una de las cosas principales que ha aportado en mi proceso ha sido hablar, porque con la depresión lo que he hecho es retraerme y aislarme,

en cambio hablando me libero; me ayuda mucho hacer las cosas en colectivo, creo que es más fácil hacerlo en conjunto. También me he alejado de los tragos porque me tiran hacia abajo. El deporte, lo que implica la disciplina de levantarme temprano, de comer más saludablemente. Tengo que señalar muchísimo el apoyo que ha sido mi familia, hablar con ellos, aceptar a mis padres, esto lo voy aprendiendo día a día. La fuerza del amor espiritual es importantísima.

What adversity would you like to share?

Depression and low self-esteem.

Can you describe your personal development process?

Something I found in my life and didn't know how to handle was inner rebelliousness, until I realized that I'd never liked discrimination, hatred or segregation. I'm still a rebel but now it's for people who are defenceless. What guides me in my working life is the common good. Obviously that means distancing myself from certain things to grow materially, spiritually, professionally and socially.

What influenced your resilience?

Psychology helped me to break away from certain ideas that were wrong. Professional treatment with a psychologist – that has helped me a lot. I've also met some great people who've helped me to grow in my life. In particular they've taught me spiritual paths, which have given me a lot of strength. One of the main things that has contributed to this process has been talking. When I was depressed, I went into

my shell and cut myself off, but talking is a release. Doing things in a group helps me a lot; I think it's easier to do things with others. I've also kept off the drink, as that used to pull me down. Sport, which means the discipline of getting up early, and eating more healthily. I should mention the great support my family have been, talking to them, accepting my parents, I'm learning to do that day by day. The force of spiritual love is incredibly important.

How do you feel now?

Finding answers about myself through inner work relieves me, as does channelling my rebellious nature and doing something real for those around me, it really does relieve me. I've got over some things completely but every day I have to be in touch with my spiritual side, which isn't a religion or a single God, because for me there are lots of Gods. I'm now living a more focused life, a bit more organized, in peace in some ways but in others I'm anxious to keep on working. It's a great feeling to tell myself, "You've achieved some things but keep going, you have to keep moving forward".



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

Al nacer tuve poliomielitis esto marcó un camino difícil y de muchos aprendizajes hasta el presente.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

Cuando era niña aprendí a mirar las cosas sencillas de la vida, compartí largos momentos con niños con otros problemas de salud, permaneciendo varios meses en hospitales; sin embargo, aprendí a relacionarme con ellos, ser empática con su dolor pero a la vez no perder la capacidad de reír, jugar y comunicarme. Luego al crecer me di cuenta que era necesario valorar la fortaleza que tenía para salir adelante, conectar con mi lado espiritual, buscar alternativas de crecimiento personal para ser más consciente de lo que soy. Fui mamá de dos hermosas hijas, desarrollé mi capacidad de relacionarme con los niños al ser educadora respetándolos tal como son. En el presente busco un camino diferente y me conecto con

mi rebeldía de juventud al sentir que si puede haber un mundo mejor y de qué manera puedo aportar para la sociedad, para el planeta y ser más consciente de que todos somos responsables de lo que vivimos, por esa razón soy parte de un proyecto de comercio justo.

3.- ¿Qué influyó en su proceso de resiliencia?

La vivencia de la infancia. El mirar el dolor desde muy cerca. Mi sensibilidad frente a las cosas sencillas. El ser mamá. Mi contacto con los niños. En el presente, descubrir que tengo otras habilidades que no las había explorado y las personas que están acompañándome afectivamente.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Soy una mujer feliz, cada día siento que estoy viva y esto me ayuda a mirar un nuevo día, amo lo que hago, creo en el amor universal y en un mundo mejor. ¡Me amo a mí misma!

1.- What adversity would you like to share?

I had polio when I was born and that set me a difficult path, with a lot of things to learn, right until now.

2.- Can you talk about your process of personal development?

When I was a girl, I learnt to look at the simple things of life. I shared long moments with children with other health problems, spending several months in hospitals. I learnt to get on with them, be sympathetic towards their suffering but at the same time not lose the ability to laugh, play and express myself. Then, when I grew up, I realized that I needed to value the strength I had to keep going. I had to connect with my spiritual side, to look for ways of personal growth to become more aware of what I am. I became the mother of two beautiful girls, I developed my ability to relate to children and to be a teacher, respecting them as they are. More recently I've looked for another path and connected with my childhood rebelliousness,

feeling that there can indeed be a better world and wondering how I can contribute to society, to the planet, and be more conscious that we are all responsible for what we experience. That's why I'm now a member of a fair trade project.

3.- What influenced your resilience process?

What I experienced in my childhood. Looking at the pain very close up. My sensitivity to simple things. Being a mother. My contact with children. Discovering in the present that I have other abilities that I hadn't explored, and the people who support me emotionally.

4.- How do you feel now?

I'm a happy woman. Every day I feel that I'm alive and that helps me to face a new day. I love what I do. I believe in universal love and in a better world. I love myself!



1.- ¿Qué adversidad quiere compartir?

A raíz de un accidente automovilístico sufrí un trauma craneal severo, una parálisis del lado derecho de mi cuerpo, permanecí en coma alrededor de tres semanas y tengo otras secuelas.

2.- ¿Cuál fue su proceso de realización personal?

El proceso de superación personal creo que lo sentí años después, ya que durante casi tres años estuve recuperándome con muchísimas terapias, desde terapia física, aprendiendo a darme la vuelta en la cama, hasta terapia ocupacional, y otras ya que mi mano derecha estaba -según una de las terapistas que tuve- muerta.

Ahora, nueve años después, soy licenciada en diseño de joyas y orfebre. Muchas personas saben lo que me pasó, pero las que no saben, no pensarían que alguna vez me haya pasado nada.

Mi superación personal la vivo a diario, teniendo una vida como cualquier otra persona.

3.- ¿Qué influyó en su proceso de resiliencia?

El amor infinito de mi familia y amigos, estoy 100% segura que no lo habría logrado de otra manera.

4.- ¿Cómo se siente en la actualidad?

Actualmente, me siento como cualquier otra persona, creo que esa es la mejor recompensa.

1.- What adversity would you like to share?

I suffered severe cranial trauma and paralysis of the right side of my body. I was in a coma for about three weeks following a car crash, with a lot of after-effects.

2.- Can you talk about your process of personal development?

The process of personal development, I think I felt it years later as I spent nearly three years recovering with countless kinds of therapy, such as physiotherapy, learning to turn over in bed, through to occupational therapy and other kinds. According to one of the therapists, my right hand was dead. Now, nine years

in Jewellery Design and Gold and Silver Work. A lot of people know what happened to me, but the ones that don't wouldn't ever guess that anything had happened.

My personal process of getting over it is carrying on every day, leading a normal life like anyone else.

3.- What influenced your process of resilience?

The infinite love of my family and friends. I am 100% sure that I wouldn't have managed it without them.

4.- How do you feel now?

Now I feel like any other person. I think that's the best reward.



Antonio Romoleroux

Dirección Artística /
Art Direction
Investigación, fotografía,
entrevistas, video /
Investigation, photography,
interviews, video

Iaco Romoleroux

Edición de fotografía y video /
Photo and video Edition

Clare St Lawrence /
clarestlawrence@yahoo.co.uk
Traducción / Translation

Eulalia Cornejo
Diagramación / Diagramming

Propaganda
Impresión/ Impresion

Derechos de Autor: 045846
© Antonio Romoleroux 2015
ISBN 978-9942-20-916-0

Portada / Cover

MoMA, Museo de Arte
Moderno, Nueva York, 2010/
MoMA, Museum of Modern Art,
New York, 2010

Prohibida la reproducción sin
autorización del autor.

Con el aporte cultural de / with
the cultural contribution of:

Resiliencia

A lo largo de la historia podemos observar que algunos individuos resisten mejor que otros a los cambios de la vida, las adversidades y enfermedades, pero este hecho no se ha explicado a profundidad. Para salir adelante, un individuo desarrolla ajustes psicológicos de adaptación, y uno de ellos es la resiliencia.

Después de varias investigaciones la palabra resiliencia cobra un sentido distinto, pues no se limita a la resistencia, sino que conlleva un aspecto dinámico que implica que el individuo traumatizado se sobreponer, se desarrolla tras una pausa, y se re-construye.

Resilir es recuperarse, ir hacia adelante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible. "Es rescindir un contrato con la adversidad" (Manciaux y Tomkiewicz, 2000)

Asumir el valor de la resiliencia conlleva el ver de otra manera a todos aquellos que tradicionalmente se consideraban como "casos perdidos" o "fracasados" por circunstancias adversas. Apostar por la resiliencia significa fomentar en las personas la capacidad para sobrellevar situaciones destructivas y reconstruir la capacidad de autoestima; despertar la convicción de que es posible superar traumas y luchar por una vida digna.

La resiliencia se sitúa en la trayectoria vital de las personas, en diferentes edades de la vida y grupos sociales (familias, comunidades, minorías étnicas).

Así pues, la resiliencia implica que previamente se dé de improviso un trauma, cuyo origen puede ser sencillo o multifactorial, y posteriormente una aptitud del sujeto para superarlo, que en lo intrapsíquico moviliza dos parámetros importantes:

-La naturaleza, la variedad y sobre todo la rigidez o la flexibilidad de los mecanismos de defensa que el Yo del sujeto aplique.

-Las capacidades de elaboración mental para traducir en palabras, en representaciones verbales compatibles, las imágenes y las emociones sentidas para darles un sentido comunicable, comprensible para el otro y, especialmente para sí mismo.

La resiliencia, conlleva habilidades generalmente aprendidas de modelos, por lo tanto, siempre habrá una persona de referente que nos permite ser funcionales a pesar de lo traumático, y tener una vida adecuada.

Patricia Aguirre Espinosa.

Resilience

We can observe that throughout history certain people have resisted better when faced with change, adversity or illness in their lives, yet the reason why has not been explained in depth. To get over a particular difficulty, an individual adapts by making psychological adjustments, and one such is resilience.

After some research into the word « resilience », we note that it goes beyond the idea of just resisting; it implies a dynamic process in which the traumatized individual transcends, moves on after stopping, and rebuilds him/herself. Resilience is recovering and going forward after an illness, a trauma or a cause of stress. It is overcoming life's trials and tribulations, in other words, first resisting them and then moving beyond them, to keep living as well as possible. "It is like rescinding a contract with adversity" (Manciaux and Tomkiewicz, 2000).

Accepting the value of resilience leads us to see with new eyes all those who were traditionally considered "hopeless cases" or "failures" because of adverse circumstances. Putting our faith in resilience means strengthening in people the ability to get out of destructive situations and rebuilding their capacity for self-esteem; it means awakening the conviction that it is indeed possible to overcome trauma and fight for a dignified life.

Resilience can appear in the course of a person's life, at different ages and in different social groups (families, communities, ethnic minorities, etc.). Resilience implies that first there is suddenly a trauma, the origin of which can be simple or the accumulation of various factors, and subsequently there is an aptitude in the person to get over it.

Within the person's psyche two important parameters are called into play: firstly there are the defence mechanisms: the nature, the variety and above all the rigidity or flexibility of these mechanisms, which can be applied by the inner self of the person concerned.

And secondly there are the abilities of mental formulation to put into words, into shareable verbal representations, the images and emotions felt, to give them a conveyable sense, that can be understood by others and in particular by the person in question.

Resilience calls for skills generally learnt from role models and so there will always be someone who stands out as a reference, who will allow us to keep functioning despite all the adversity and to lead a reasonable life

Patricia Aguirre Espinosa.