

100 EJEMPLOS DE RESILIENCIA

Una obra colectiva y gratuita contra el hambre en Sahel.

www.100ejemplosderesiliencia.org

#100resiliencias



INTRODUCCIÓN



Olivier Longué
Director General
Acción contra el Hambre

Conocer a fondo una realidad es el primer paso para poder cambiarla. Esta es la idea que mueve esta obra creada por ciudadanos resilientes y dibujantes inquietos en torno a la palabra RESILIENCIA. Hemos querido empujar una reflexión y un diálogo a través de las redes sociales para poner en valor un término que nace desde el campo de la física pero que hoy se aplica cotidianamente en la psicología, el deporte, las relaciones laborales y personales... y que en muchos lugares del mundo salva vidas.

Partiendo desde Sahel, uno de los epicentros del hambre, hemos puesto en valor otros ejemplos de resiliencia menos conocidos: los de mujeres y hombres acostumbrados a convivir con el desierto, pero que ven con preocupación cómo este y la sequía avanzan cada vez más rápido y más fuertes. Y también los de los proyectos con los que desde Acción contra el Hambre construimos resiliencia, muchos de ellos con el apoyo de la Comisión Europea, y que han tendido un puente entre la acción humanitaria y el desarrollo. Hoy por hoy un euro invertido en resiliencia supone un ahorro de siete euros en respuestas de emergencia. Necesitamos apostar por ello.



Monique Pariat
Directora General del Departamento de
Ayuda Humanitaria y Protección Civil
Comisión Europea

El término resiliencia está de moda en el mundo humanitario. Todo el mundo habla de ella, y todos coincidimos en que es un concepto clave. Sin embargo, ¿sabemos realmente a qué hacemos referencia? ¿Cómo puede comprender Juan desde Burgos lo que le ocurre a Ahmed en Mali? Esta campaña pretende acercar el concepto de resiliencia al público europeo y hacerlo más comprensible a los que viven lejos de la realidad de África del Oeste.

Con los índices de mortalidad más altos del mundo, la región africana del Sahel se ha visto expuesta un año tras otro a la sequía, los altos precios de los alimentos, inundaciones, epidemias y conflictos. La situación de inseguridad alimentaria y desnutrición es crónica en muchas zonas.

La ayuda humanitaria salva vidas, pero actúa en su mayor parte sobre las consecuencias. Debemos actuar para prevenir las emergencias, reduciendo la enorme vulnerabilidad de la población para que pueda sobreponerse mejor a las crisis. Esa capacidad de recuperarse y salir adelante es resiliencia y es exactamente lo que buscamos reforzar desde la Unión Europea, en cooperación con Acción contra el Hambre y otras organizaciones a las que financiamos, así como con los gobiernos de la región. El Fondo Fiduciario para el Sahel, establecido recientemente por la Unión Europea, tiene como uno de sus principales objetivos el contribuir a la resiliencia en esta frágil región. Asimismo, la Alianza Global para la Iniciativa Resiliencia (AGIR), que desde su creación en 2012 ha contado con el respaldo europeo, trabaja para que los países de África del Oeste identifiquen sus prioridades nacionales en materia de resiliencia y que los donantes podamos apoyarles. Todo ello para alcanzar el objetivo de 'cero hambre' en 2032.

Sobre la portada



Darío Adanti
Revista Mongolia

Foto: Nadia Tosi

"Pensando qué podía dibujar para la campaña de 100 ejemplos de resiliencia y cómo las familias del Sahel tienen que adaptarse a la falta de reservas, a la rigurosidad del clima y el terreno para los cultivos y a la subidas de precio del mijo y el sorgo, se me ocurrió una familia en la que todos sus miembros colaboran para que crezca la cosecha en medio del desierto con ingenio, trabajo y colaboración, así, la madre recoge con un embudo la poca agua que puede conseguir de las escasas nubes, la hija la junta en una regadera, el hijo tira las semillas y el padre las cubre de tierra, formando entre todos una especie de sistema participativo que les permite tener alimentos a pesar de las adversidades".

EL PROYECTO

1



En el Sahel, uno de los epicentros mundiales del hambre, 11 millones de personas viven amenazadas por el falta de alimentos.

Además, el cambio climático está aumentando la frecuencia e intensidad de las crisis. Las personas apenas pueden recuperarse de sus efectos antes de que llegue la siguiente, lo que les hace más vulnerables y el impacto es mayor.

2

RESILIENCIA

La resiliencia puede ser la clave para erradicar el hambre.

RESILIENCIA: la capacidad de una persona, un hogar, una comunidad, un país o una región de convivir, adaptarse o recuperarse rápidamente de crisis y presiones.

No podemos evitar todas las crisis, pero sí podemos hacer que las personas y sus comunidades puedan hacerles frente mejor y se recuperen antes.

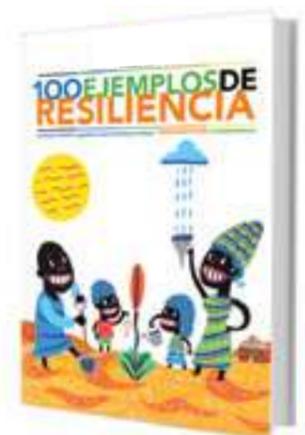
3



¿Cómo logramos que se hable de resiliencia?

Se trata de un concepto nuevo para mucha gente, pero su posible aplicación en casi todos los ámbitos es una oportunidad para dar a conocer esta nueva forma de trabajar de las organizaciones humanitarias. Y si los ciudadanos la valoran, los gobiernos apostarán por ello para acabar con el hambre.

4



100 ejemplos de resiliencia

A través de este ebook colectivo y gratuito, los internautas promovemos el concepto y su aplicación en el Sahel... y en la vida.

100 ejemplos seleccionados entre los propuestos desde la web y las redes sociales

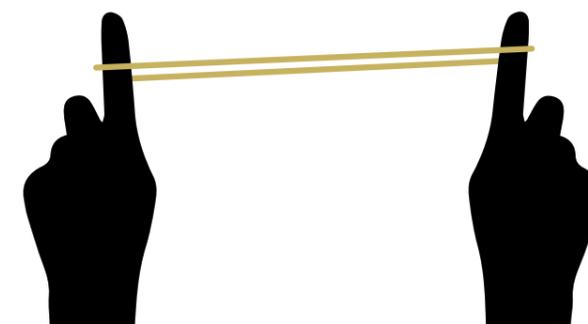


Ilustraciones y diseños para los ejemplos creados por voluntarias/os.

"RESILIENCIA"

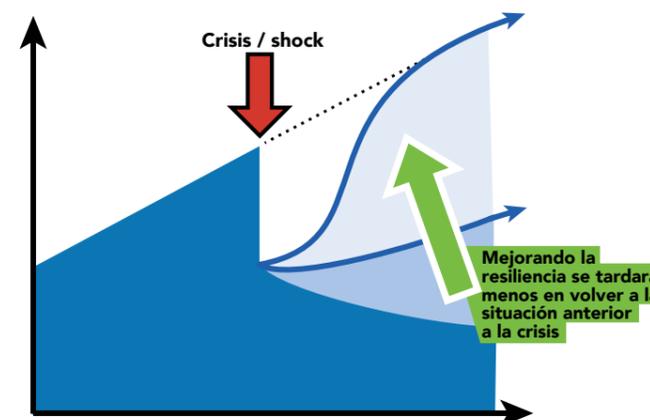
RESILIENCIA: la capacidad de una persona, un hogar, una comunidad, un país o una región de convivir, adaptarse o recuperarse rápidamente de crisis y presiones.

Piensa en una goma elástica y en la capacidad que tiene de ser deformada y recuperar después su forma. El término "resiliencia" viene de la física ("capacidad de un material elástico para absorber y almacenar energía de deformación") y se ha generalizado para aplicarse a otros ámbitos.



En el Sahel, y en otros muchos lugares del mundo, puede ser la clave para erradicar el hambre.

El paradigma de la resiliencia:



Los 5 pilares de la resiliencia:



La resiliencia entra en juego antes (anticipación), durante (absorción del choque) y después de la crisis (recuperación y adaptación). Por último, no podemos olvidar la dimensión de protección de la palabra resiliencia: las redes de seguridad, los sistemas de alerta temprana o los planes de contingencia, no son más que mecanismos de protección ante futuras crisis.



Por cada euro invertido en resiliencia se ahorran 7 euros en respuesta de emergencia.



01

A mi papá le amputaron la pierna, luego de unos años le diagnosticaron glaucoma y ahora se quedó casi ciego. A pesar de sus limitaciones físicas, cada día se despierta para hacer ejercicios, come sano, nos motiva y aconseja, nos enseña a adaptarnos a la vida con lo que tenemos.

Texto: Rocio Villacorta - Ilustración: Elena Borzyk

Elena Borzyk Ruiz de Oña

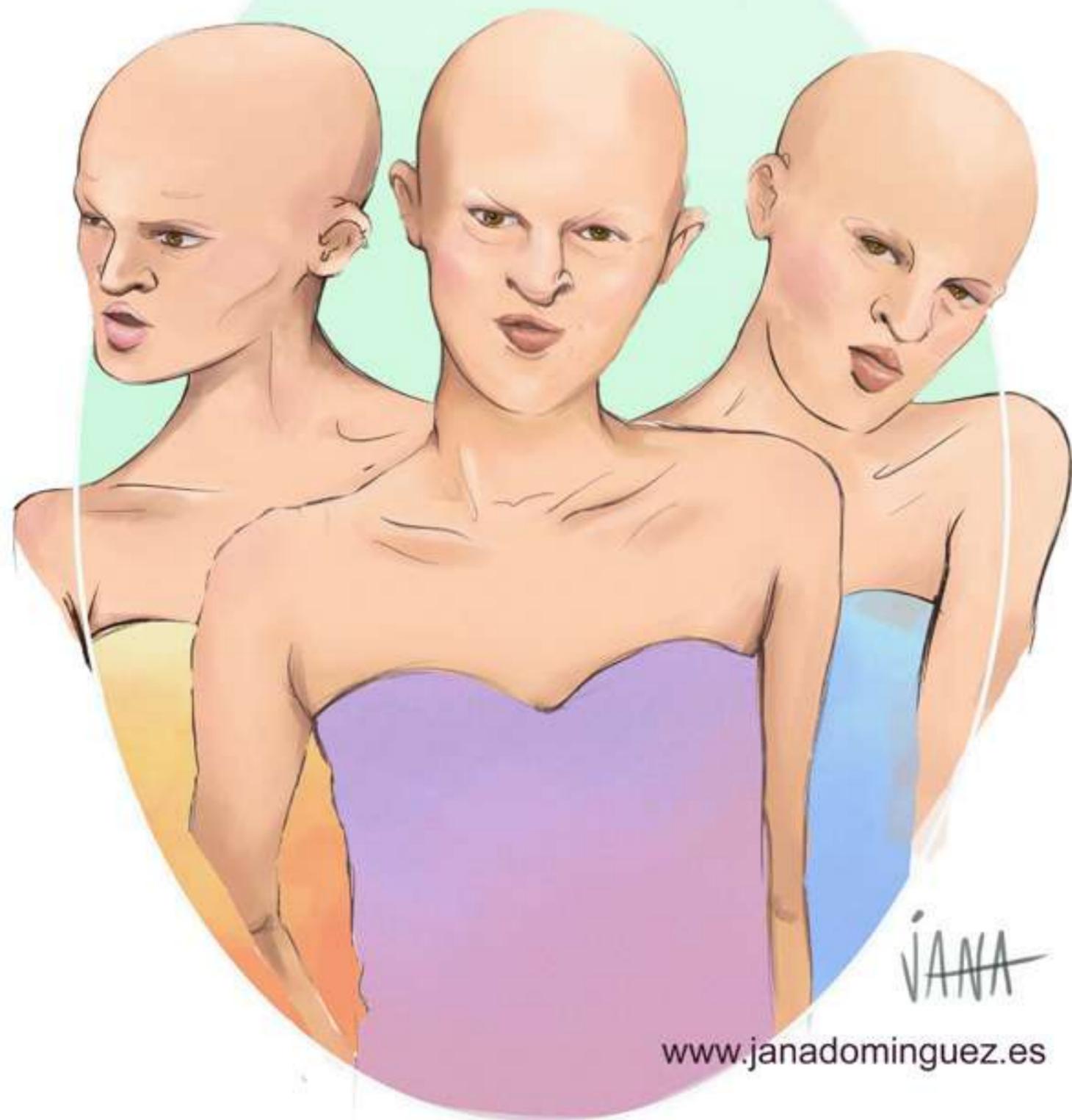
02

Resiliencia es irte a vivir a 12.000km de distancia por trabajo y, pese a los obstáculos y dificultades, aprender al máximo.
#100resiliencias

Texto: @marcdosan - Ilustración: David Chico



facebook.com/davidrchicoilustracion



03

Melaine Gaydos, modelo internacional con una mutación genética única que la dejó calva y sin dientes ¿Un ejemplo de #100resiliencias?

Texto: @sara_pizzolato - Ilustración: Jana Dominguez

04

Resiliencia es lo que demuestran los #niñosdeSiria afrontando el quinto año de guerra en su país #100resiliencias

Texto: @unicef_es - Ilustración: Irene Martínez Loreiro

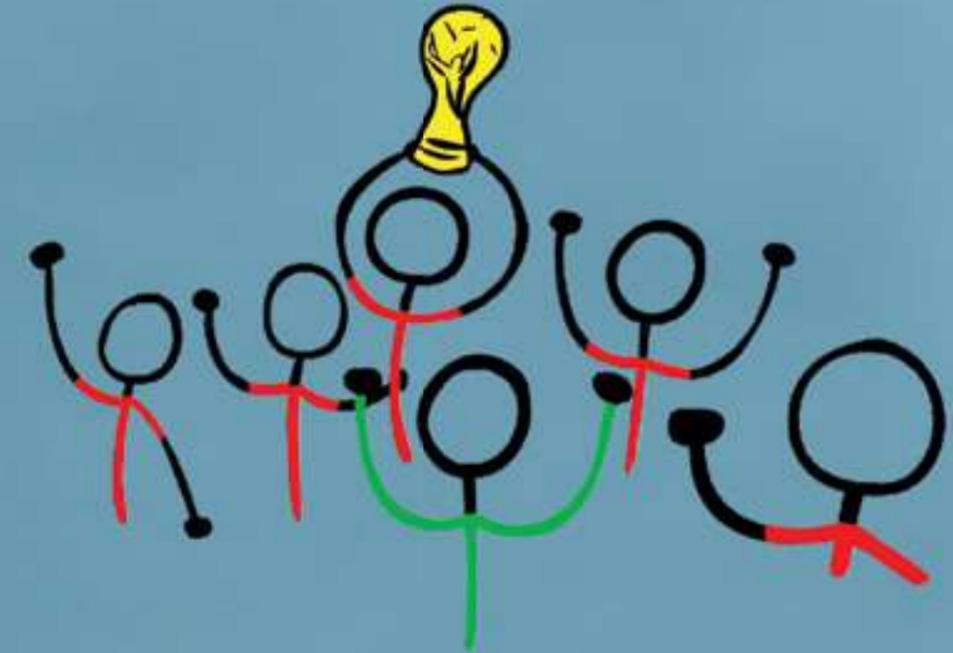


@irenitaKitty

05

Ayer pasé por tu casa, me tiraste con un ladrillo, pasaré todos los días, así me armo un castillo.

Texto: @sara_pizzolato - Ilustración: Patricia García



**LA RESILIENCIA ES
LO QUE PERMITIÓ A ESPAÑA
SOBREPONERSE Y GANAR
EL MUNDIAL TRAS EMPEZAR
PERDIENDO 1-0.**

José Antonio Ponseti
Periodista deportivo





06

Cada noche, arriba de 5 a 8 veces para dar de mamar a nuestra hija. Y cada mañana, como si nada. #100resiliencias es mi mujer, @soicalape

Texto: @FerMateosG - Ilustración: Hugo Betta

HUGO
BETTA

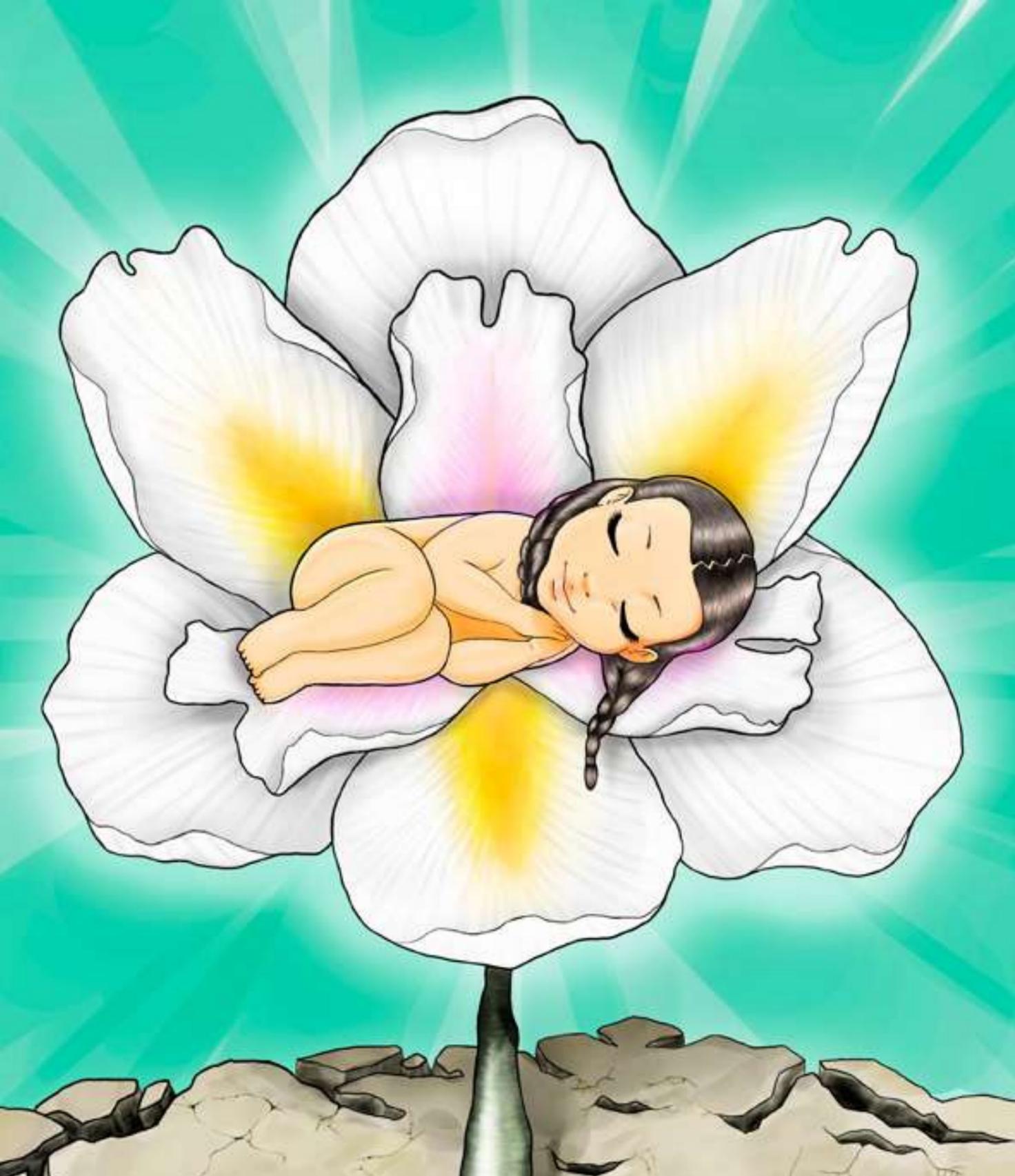
07

Después de un despido, unido a un divorcio traumático, y a la pérdida de todo lo que ello conlleva, amortigué el golpe, enfoqué con conciencia en positivo y le di un significado al revés vivido: Fundé una Asociación: Instituto para la Resiliencia e Innovación Social, para ayudar a otras personas.

Texto: Mayte - Ilustración: Carlos Peñalver



CARLOS PEÑALVER



08

La vida no se acaba cuando pierdes un hijo, la vida inicia ahí porque sigue siendo tu razón de vivir. Después de una dura batalla contra el cáncer, mi hija de 6 años falleció por leucemia. Hoy doy apoyo emocional a otros padres y coordino un proyecto de investigación sobre el cáncer infantil.

Texto: María del Pilar Jaramillo - Ilustración: Fernando Linares

FERNANDO LINARES
WWW.LINARESDESIGN.ES

09

Dar a luz en un campo de refugiados es mostrar que la vida se reafirma en cualquier lugar y que somos resiliencia.

Texto: María del Carmen - Ilustración: Eduardo Mariscal

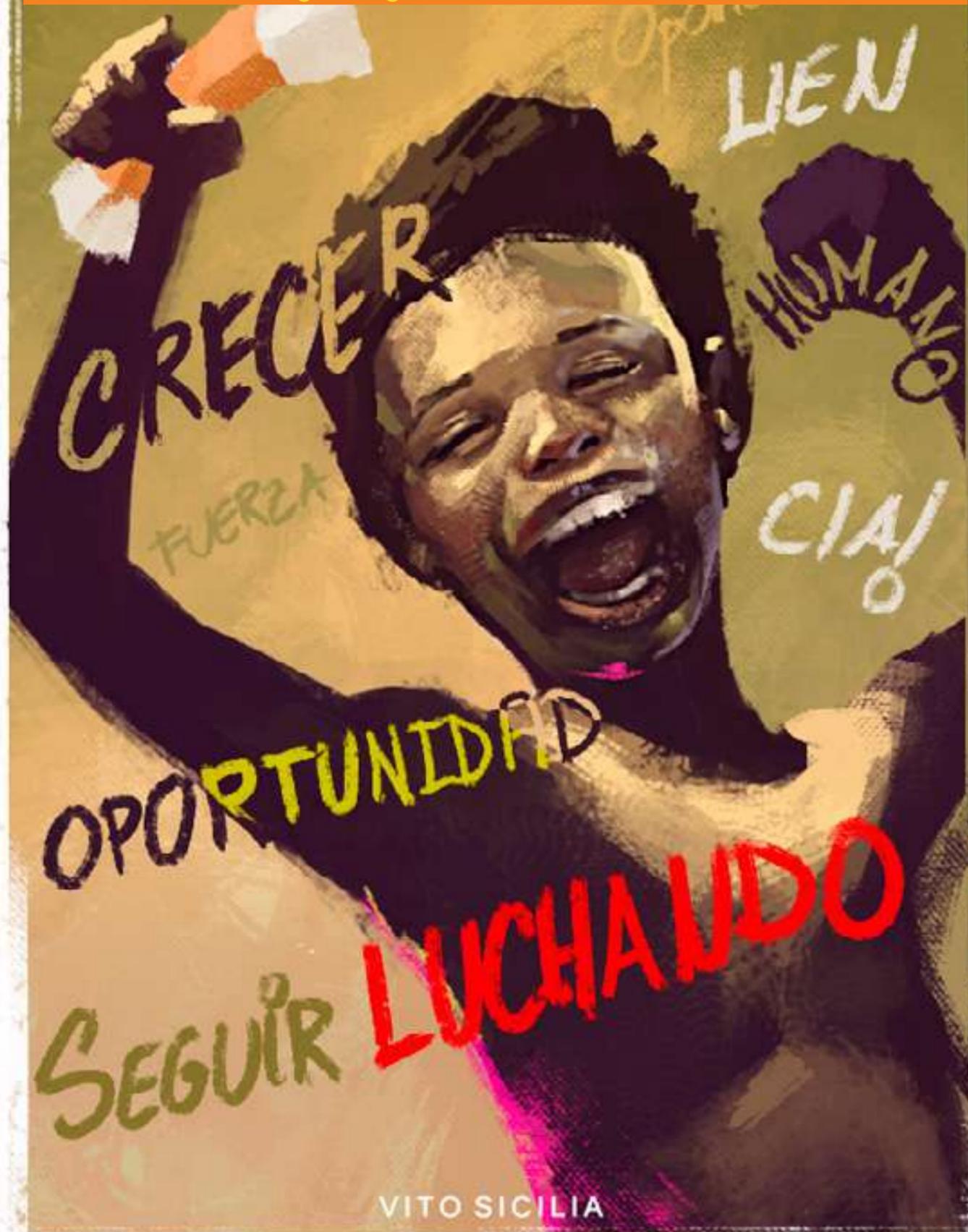


Eduardo Mariscal

10

La resiliencia es aprender de la adversidad, no desfallecer, que cualquier experiencia por negativa que sea nos permita crecer como ser humano, sintámosla como una oportunidad para actualizar nuestro ser. Que nada nos quite la fuerza que necesitamos para seguir luchando.

Texto: Miguel Ángel Salas Ciscar - Ilustración: Vito Sicilia



11

Siendo muy joven a los 14 años mi familia se desintegró por un problema económico de mi padre, todo lo que conocía como familia y vida no existía, teniendo la opción de ser un joven rebelde enfoqué todo mi dolor y energía en postular en un internado de una escuela agrícola, donde estudié becado y logré ser independiente hasta el día de hoy y apoyo a mi familia desde entonces.

Texto: Rodolfo Venegas - Ilustración: Javier Gómez

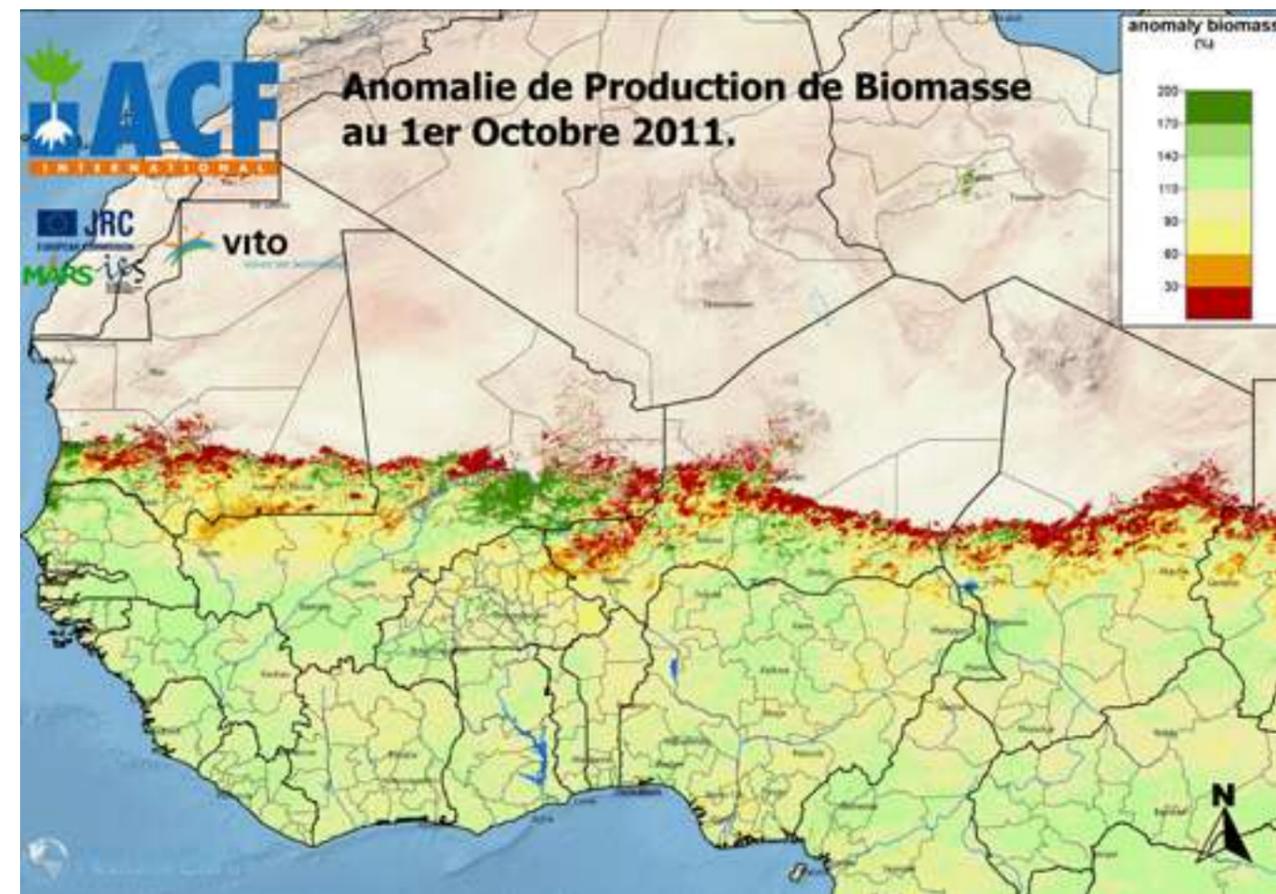
12

Resiliencia es aprender a ser madre sin libro de instrucciones, equivocarte y volverlo a intentar.

Texto: Malasmadres - Ilustración: Diego Abalde



RESILIENCIA EN EL SAHEL SISTEMA DE ALERTA TEMPRANA: SEGUIMIENTO DE BIOMASA CON SISTEMAS DE INFORMACIÓN GEOGRÁFICA



El sistema de alerta temprana puesto en marcha por Acción contra el Hambre y la Unión Europea con imágenes obtenidas por satélite permite detectar dónde hay zonas con escasez de pastos y anticipar una respuesta.



13

Resiliencia... / esa vida que renace, / ese desierto en el que brota el agua, / ese mar que se calma, / esa montaña que se escala, / ese río que nos baña, / ese niño que sonrío, / esa familia que no pasa hambre, / ese pueblo que sale adelante, / ese país que supera la pobreza, / ese mundo que se hace humano, / ese todos que se abrazan, / ese universo que revive hermanado, / ese yo solidario que vive y ama, / esa piedra que no se rompe, / esa flor que huele hermosa, / ese pájaro que canta al alba. / Amar, crecer, sonreír, superar, / ponerse en su piel, en tu piel, / escuchar, vivir con, convivir, / luchar, todos, todas, por un nuevo amanecer. /

Texto: María Jesús Castillejo - Ilustración: Chema Mansilla

14

Conocéis la historia de Alfonso Cabello? @cabello93... una historia de superación personal #100resiliencias @acfspain moby.to/vrkxsk

Texto: Manu Carreño - Ilustración: Manuel Del Castillo




Manuel Del Castillo

15

Para mí está siendo el desempleo un proceso de resiliencia continua, para adaptarme a las diferentes situaciones que te trae el día a día.

Texto: Pilar Vereda del Abril - Ilustración: Alejandro Infantes

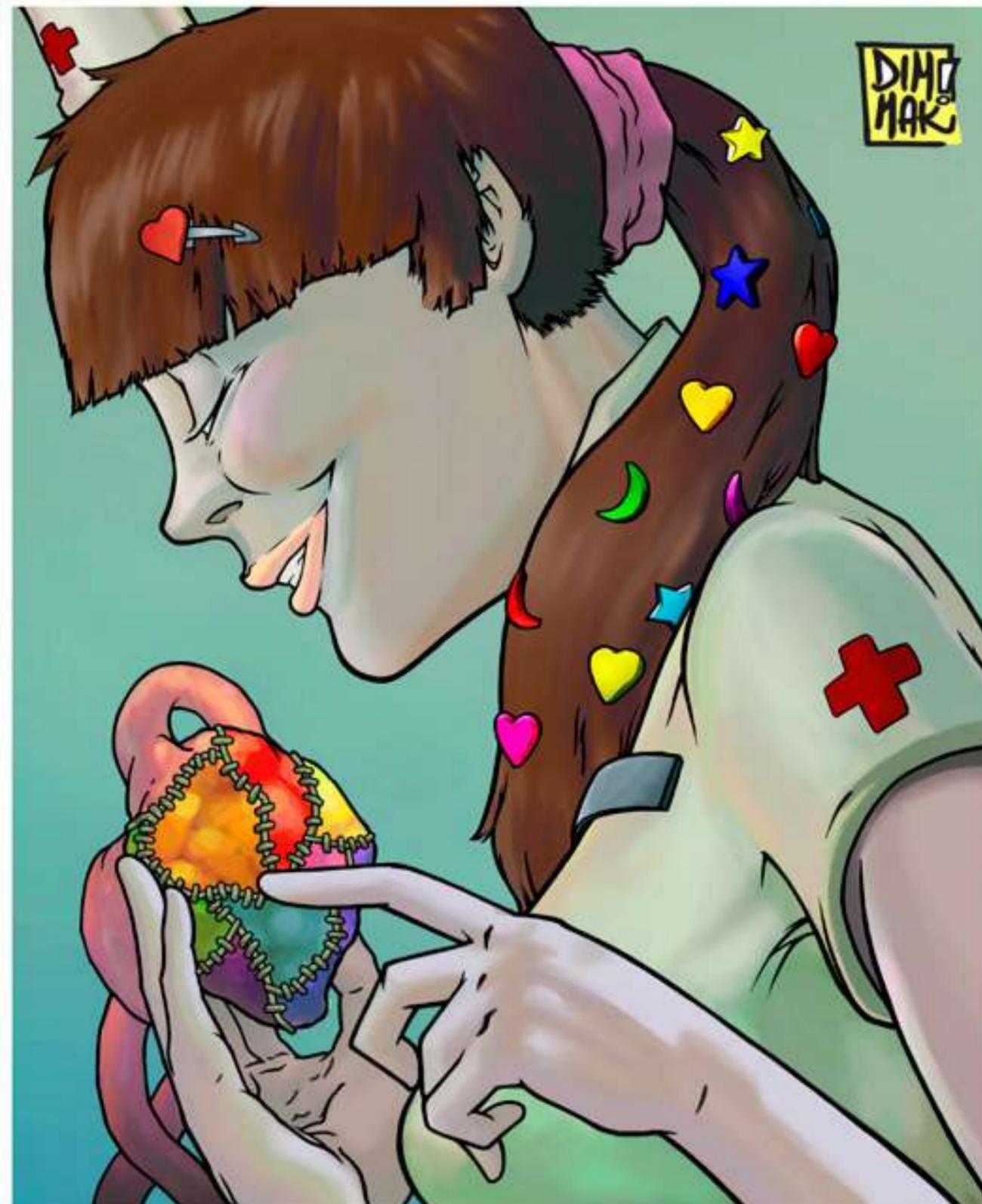




16

Mi hijo es un claro ejemplo de resiliencia, ya que, con tan solo 5 años, tiene un diagnóstico de TGD con características del espectro Austista y a pesar de todas las dificultades para adaptarse a sus entornos día a día nos enseña más de lo que comprende.

Texto: Alejandra Perez - Ilustración: Vero Romano



17

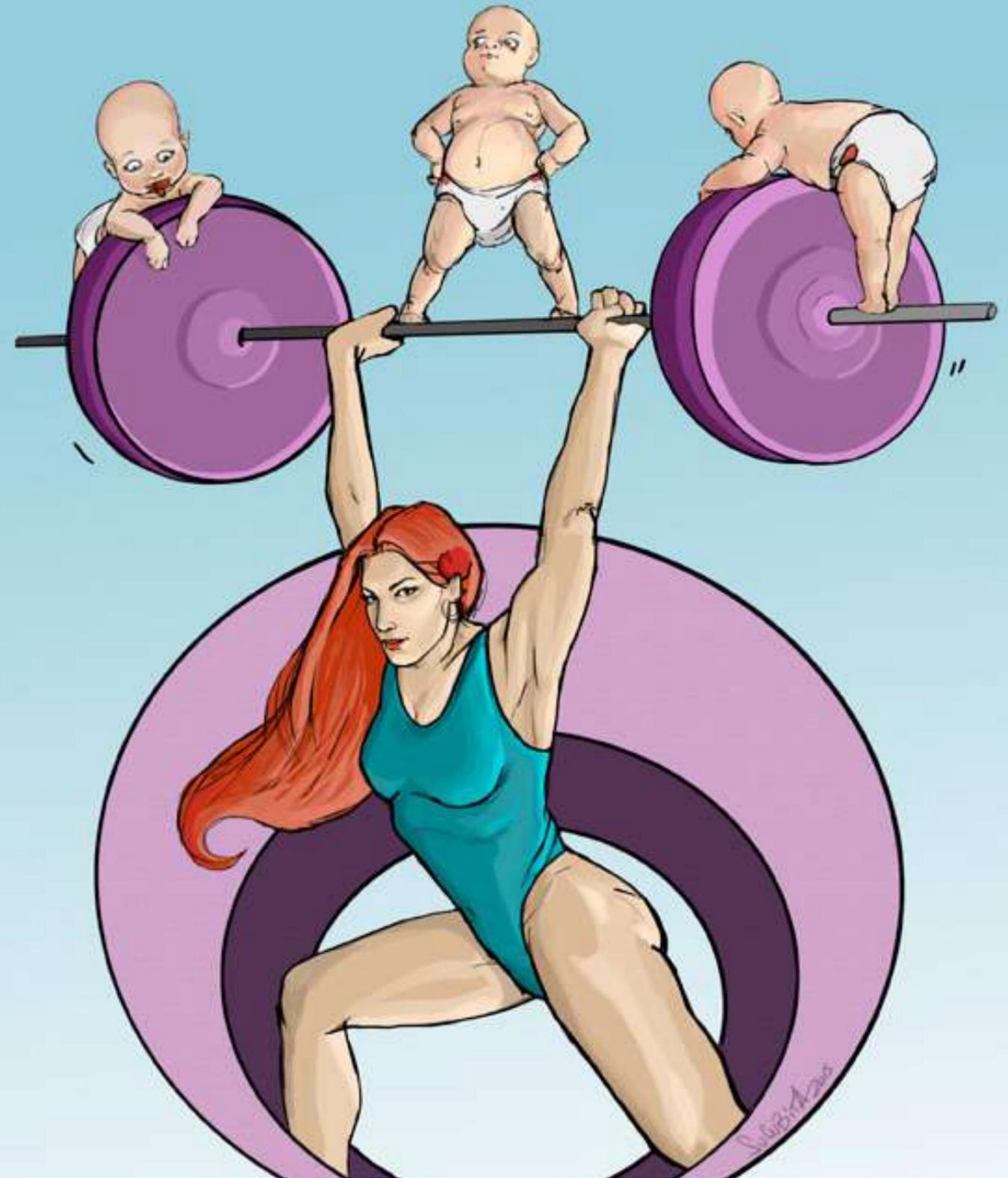
Sonreír con el corazón herido y roto.

Texto: Andrea Morales Grande - Ilustración: Alberto Armenteros

18

#Resiliencia es viajar por el mundo con inglés medio, hacer amigos de habla no hispana y terminar de cañas entendiéndote.
#100resiliencias

Texto: Clara Villar - Ilustración: Alberto Renno



19

Ejemplo de resiliencia, mi cuñada. Su ex le dedica un "ahí te quedas" con tres niñas pequeñas y hoy, 5 años después, lucha cada día por sus hijas, más guapa que nunca y ¡con tiempo para todo y para todos!

Texto: Rosa - Ilustración: Sucubita

20

Resiliencia lo de mi compi de piso: logra salir de Congo (RDC) y aún herido de un brazo, obtiene la beca de pianista; como su tutora fallece en un accidente de avión, tiene que trabajar en otras cosas. 20 años después sigue en España y un rato al día toca el piano, suave o alegre, siempre sereno.

Texto: Eva - Ilustración: José Manuel Fernández García



JoSumdac

RESILIENCIA EN EL SAHEL MEDIAS LUNAS



Foto: Mauritania. Susana Hidalgo

Con obras hidráulicas como estas medias lunas creadas por la comunidad bajo la modalidad de "dinero por trabajo" se consigue retener el agua de la lluvia para luchar contra la erosión del suelo y asegurar mejores cultivos.



21

Para mí un gran ejemplo de resiliencia son las mamás de niños especiales. Tengo dos amigas, Conchi y Aurora, que luchan por sus hijos cada día sin perder nunca la sonrisa ni la esperanza. Saben que no hay muchas posibilidades de que sus hijos se curen, pero nunca se dan por vencidas.

Texto: M. Carmen Benitez Alarcon
Ilustración: Carol Vicente Vargas

lapizcreativo.com

22

La guerra me hizo abandonar mis cultivos. Ahora, en el campo de refugiados, he podido plantar unos tomates. Me gusta verlos crecer.

Texto: Wafta (Irbid) - Ilustración: Feme Ilustración



♥FEME

instagram.com/femeilustracion



23

Ver en Jordania a un refugiado sirio sin piernas jugar al fútbol con una gran sonrisa... Podemos salir adelante con voluntad para hacerlo. #100resiliencias

Texto: @FloSRX - Ilustración: Xabier Pujol

Xabier Pujol

24

Cuando nos proporcionasteis las cámaras, mi marido estaba enfermo, pero decidí fotografiarle de todos modos. Me di cuenta de que cada vez que lo fotografiaba sonreía y se arreglaba, así que decidí continuar. ¿Quién sabe? Realmente creo que esto ayudó a mi marido a recuperarse más rápido (Irak, durante el proyecto cámara)

Texto: Florian - Ilustración: Inés Jiménez



INÉS JIMÉNEZ

@INESATRAPI



25

Resilientes son las madres que sean como sean sus situaciones, siempre tienen una palabra, una muesa o un mimo para sacar la sonrisa a sus hijos.

Texto: Natalia - Ilustración: Laura Rodríguez

LAURA RODRÍGUEZ

26

Resiliencia es la de mi hija autista luchando cada día por entender el mundo externo ante la imposibilidad de este para entender su mundo interno.

Texto: Rocío Lopez - Ilustración: Luis Moreno



f Luis Moreno Ilustración

luismorenoilustracion.com



27

Después del trasplante de hígado de mi hija, resiliencia es levantarme día a día para que tome su medicación, para que vaya al hospital a los controles y hacerlo de la mejor manera posible. Ella tiene 10 años y lleva 9 años de convivir con diferentes situaciones, pero nos levantamos una y otra vez.

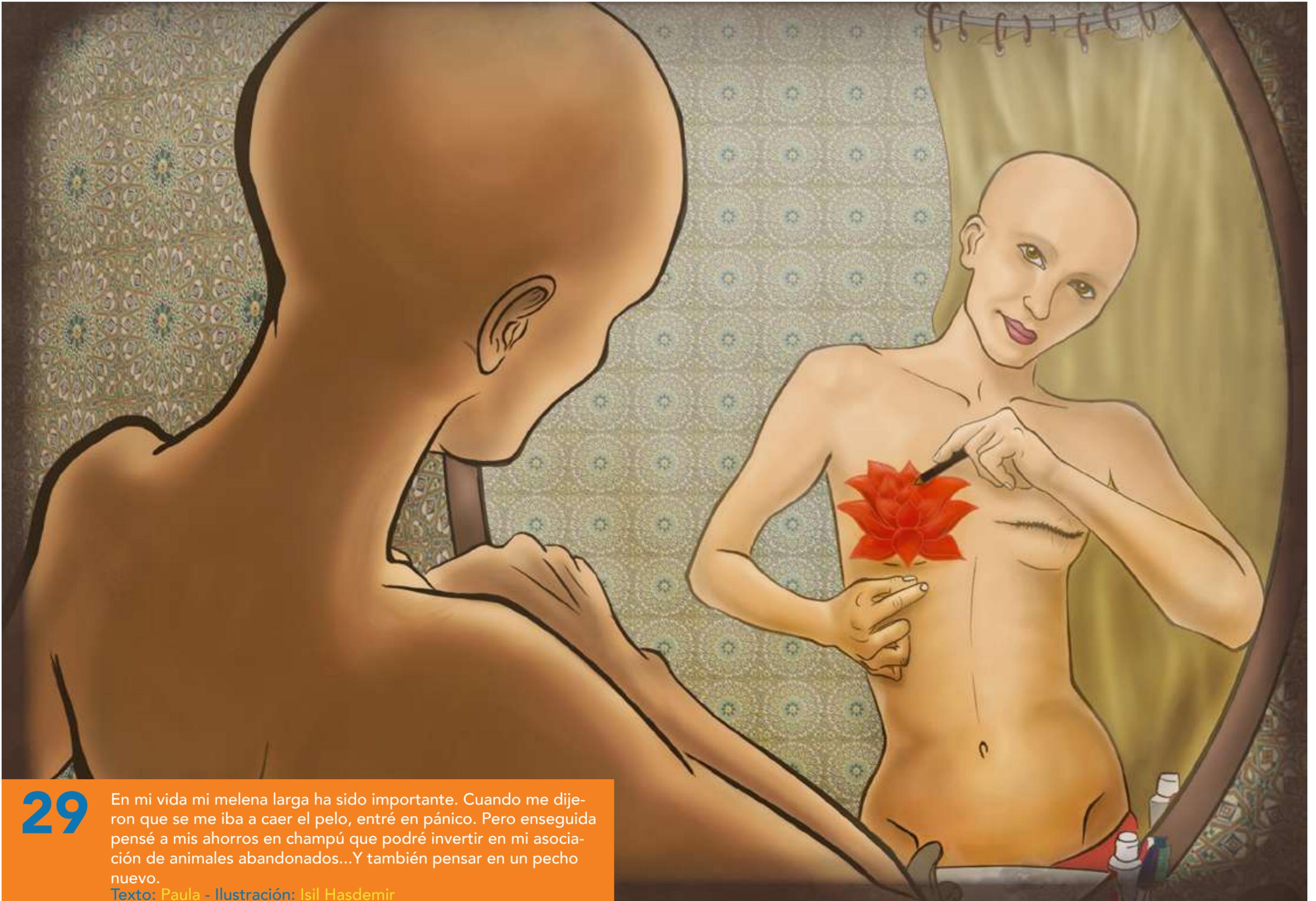
Texto: Lorena - Ilustración: Lucía Benito

28

Resiliencia es superar lo que tienes por delante como si fuese un desafío que la vida te impone por muy duro que, sea sabiendo que ¡Tú puedes con todo!

Texto: José Vicente Ferrer - Ilustración: Bianca Milacic





29

En mi vida mi melena larga ha sido importante. Cuando me dijeron que se me iba a caer el pelo, entré en pánico. Pero enseguida pensé a mis ahorros en champú que podré invertir en mi asociación de animales abandonados...Y también pensar en un pecho nuevo.

Texto: Paula - Ilustración: Isil Hasdemir

SIN RESILIENCIA NO HABRÍA REVISTA MONGOLIA

Los que trabajamos en *Mongolia* nos quedamos en paro en el año 2010. ¿Qué hicimos? Resistimos a la crisis. Preparamos una revista satírica propia, *Mongolia*. Nos adaptamos a cobrar una miseria y transformamos nuestra realidad de exitosos colaboradores de prensa en pobres empresarios de la prensa independiente.



Darío
Adanti



Edu
Galán



30

Resiliencia es poner piedras calientes encima de la barriga de tu bebé, esperando que así se duerma y se olvide de que tiene hambre.

Texto: Laia Dosta - Ilustración: Jônatas Rodrigues da Costa

31

José, guatemalteco, en los 90 la guerrilla llegó a su aldea, huyó al monte a esconderse. Cuando quiso volver, el ejército lo buscaba por creerle guerrillero. Se convirtió en asilado en Suecia. Empezar de cero, sin familia, ni amigos, ni idioma, con frío, e ilusionarse con poder volver un día.

Texto: Ernesto Pascual - Ilustración: Fátima García



Fatima García - Concept and Digital Artist



32

La capacidad de los nenes enfermos cuando están internados y siguen sonriendo, pensando en el próximo juego.

Texto: Miriam Grozanic - Ilustración: Katherine Galo



33

Desde los tres años tengo epilepsia, con alucinaciones 5 ó 6 veces a la semana, no reconozco a mis padres, mi casa se transforma en un lugar desconocido y mi brazo derecho se mueve por su cuenta. Me he enfrentado a la locura y a la muerte. Hoy ayudo a la gente a afrontar sus miedos.

Texto: Gude - Ilustración: Sandra Romero



**Un joven hace malabares en mitad de un paso de cebra.
La bola naranja no cae ni una vez al suelo.
Los que más valen y tienen gran preparación,
cada día hacen malabares con su vida.
Luchan por mejorar, lanzan la bola y la vuelven a lanzar,
no se rinden. Y así cada día. Y el chaval sonreía...**



34

Texto: Pilar Dominguez - Ilustración: Alejandro Meza Girò

35

Para mí la resiliencia es lo que pasa en Chile después de cada terremoto: ... #100resiliencias

Texto: Cristian Labrin - Ilustración: Chema de la Fuente



36

Ir a la escuela con zapatos rotos y a pesar de las burlas convertirse en la mejor de la clase. Trabajar mientras estudias para sacar a tus padres y hermanos adelante. Luchar contra el cáncer y pese a un pronóstico de 6 meses, vivir 2 años dando siempre lo mejor a familiares y extraños. Así fue mi mamá.

Texto: KarVane - Ilustración: Juaqo Olmo

RESILIENCIA EN EL SAHEL

SISTEMA DE CRÉDITO PRENDARIO (WARRANTAGE)



Foto: Mali. Alicia García

Cada año las reservas de grano suelen agotarse en el mes de junio en el Sahel. Los propios agricultores se ven obligados a pagar en el mercado hasta tres veces el precio del mismo grano que ellos vendieron unos meses antes. Con el sistema de crédito prendario, la comunidad ha usado como aval para un microcrédito una reserva de grano. Tras reembolsarlo, este grano vuelve a liberarse a un precio asequible para la comunidad. Este almacén tiene una doble llave: una la tiene el banco y otra el comité comunitario.

37

En mi caso, he querido aportar un ejemplo de la causa y dar un punto de vista positivo ante las personas que sufren el abandono, la orfandad, y que encuentran la lucha, las ganas en la persona de al lado o simplemente en ser eso: positivos; dar toques de esperanza no sólo a sí mismo sino a lo que venga o al destino.

Texto e Ilustración: M^a Luz Reyes Nuche





38

Prácticamente me crié solo, fui adicto, pobre (sigo siendo). He pasado los últimos doce años privado de mi libertad, quise cambiar mi destino. Empecé el secundario en la cárcel. Y acá estoy. En la Universidad. Soñando ser y desempeñarme en beneficio de los demás. Llevando entre otras cosas la palabra de Dios.

Texto: Marcelo Borges - Ilustración: Sofía Broda

39

Mi mejor amiga (una perra galgo) la encontré con mas de 9 años, desnutrida, con sarna y un tumor en el pecho, luego de ser abandonada porque ya no ganaba carreras. Con tratamientos y mucho amor mejoró su salud y confianza. Ya hace 4 años que somos inseparables. Muy felices de habernos encontrado.

Texto: Eugenia - Ilustración: Sara Sánchez Álvarez



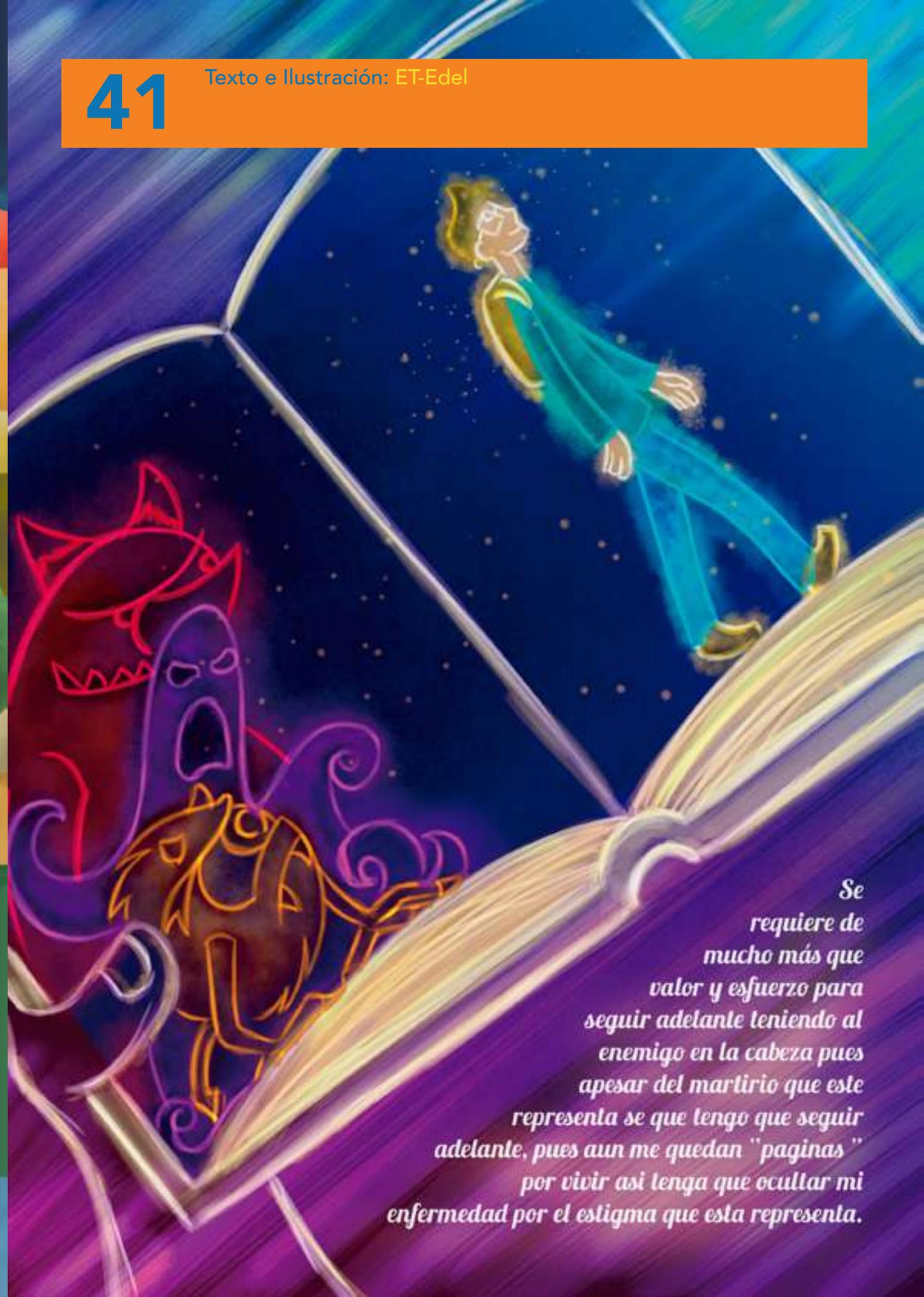
40

Enseñar a habitantes de comunidades a adaptarse con buenas prácticas agrícolas, uso racional del agua, recuperación de semillas criollas y otras especies animales y vegetales endémicas de cada región, para garantizar su subsistencia.

Texto: Otto Pablo Diemeck - Ilustración: Jazmin de Zavaleta

41

Texto e Ilustración: ET-Edel



Se requiere de mucho más que valor y esfuerzo para seguir adelante teniendo al enemigo en la cabeza pues apesar del martirio que este representa se que tengo que seguir adelante, pues aun me quedan "paginas" por vivir asi lenga que ocultar mi enfermedad por el estigma que esta representa.



Diego R Matallana

www.artstation.com/artist/rogerpunk

42

Mi mayor ejemplo de resiliencia se llama Jhony Jota Ruiz Ruiz. Un niño colombiano que fue abandonado con 5 años por su familia y repetidas veces por hogares de acogida. Vivió en la calle y en diferentes centros institucionales. Hoy día se ha convertido en todo un hombre feliz y luchador.

Texto: Lorena - Ilustración: Diego Matallana

RESILIENCIA EN EL SAHEL

POZOS DE ETAPA



Foto: Níger. Gonzalo Höhr

Acción contra el Hambre ha apostado por la construcción de los llamados "pozos de etapa" para hacer más llevaderas las rutas cada vez más largas hacia pastos cada vez más reducidos por el avance del Sahara en el Sahel.



43

Dos veces en mi vida tuve que mudarme con mi familia porque construcciones de edificios colindantes quebraron mis casas. Con la primera enloquecí, mis hijos crecían ahí, la habíamos refaccionado entera. Hice terapia 2 años. Hasta que entendí que sólo eran ladrillos. Con la segunda ya no hubo dolor.

Texto: Silvina bascary - Ilustración: Andy Saljim

44

Tres años intentando ser mamá. Tres abortos. Un legrado. Una decena de pruebas. Cientos de horas de llanto. Una depresión. Nueve de cada 10 amigas, madres. Tres compañeras de trabajo embarazadas. Un año de terapia. Una lección aprendida: adaptarme a lo que me ha traído la vida y levantarme otra vez.

Texto: Beatriz - Ilustración: Estefanía Hotton



45

Resiliencia es tener la habilidad de levantarse y seguir nuestro camino con la certeza de haber aprendido mucho...

Texto: Aída Tabares C. - Ilustración: Manuel Rey Nieto

Cuando las lluvias tropicales derriban el techo de una casa y toda la comunidad ayuda a recoger cañas y mimbre para reconstruirlo.

Texto: Belén García - Ilustración: Paco Manzano



Cartas, postales, poesías, libros... la escritura es resiliencia. Con ella se puede recordar, expresar, sentir y sobre todo acortar distancia entre familias separadas.

Texto: José - Ilustración: E. A. Casanova

48

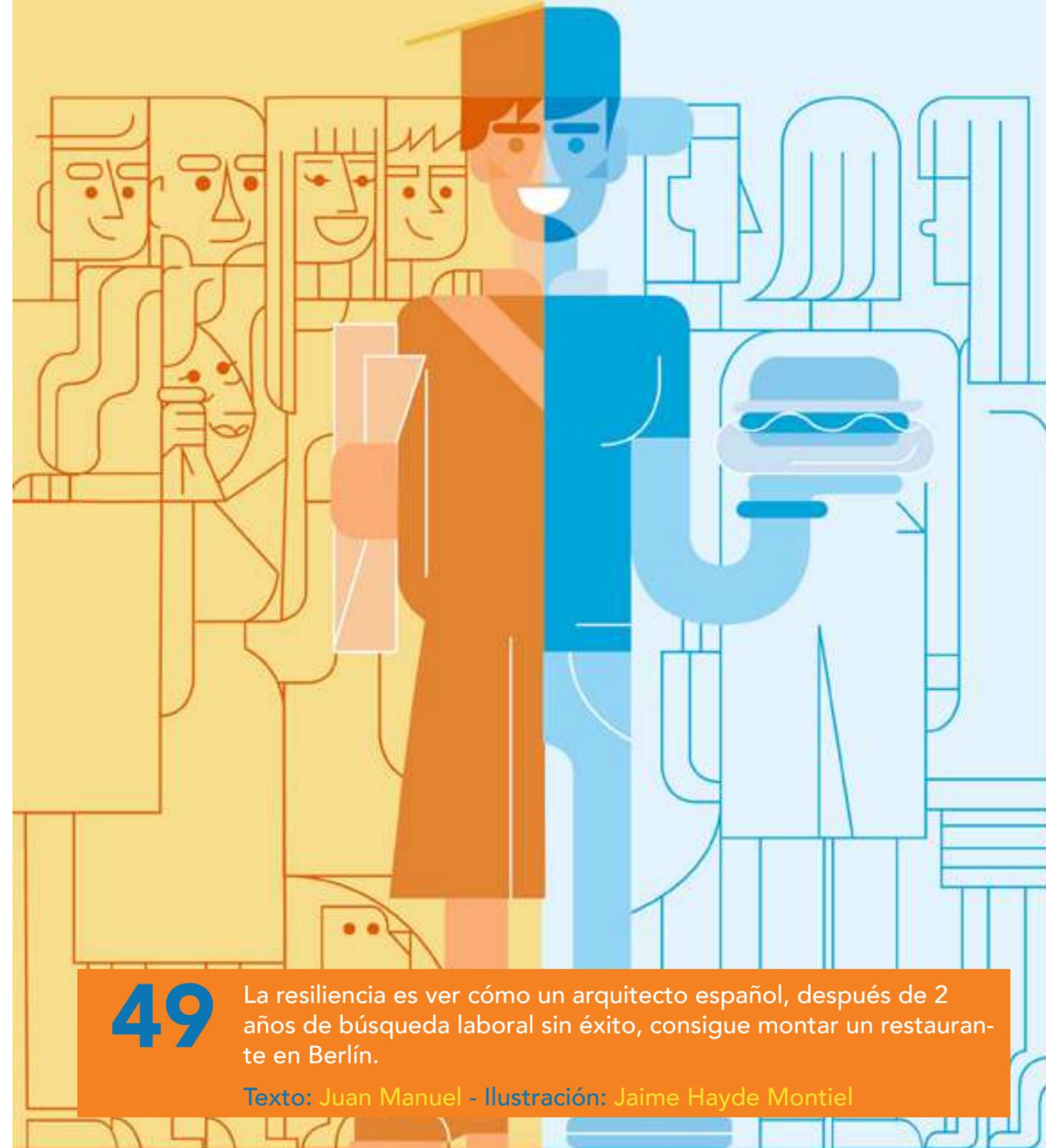
Trabajar duro para conseguir tus títulos y tener que migrar para buscarte la vida, sonriendo cada día ya que la esperanza no se pierde aunque hayas dejado a tu familia y amigos.

Texto: Jaime Hayde Montiel - Ilustración: Zara Corral



España 2013

Alemania 2015



49

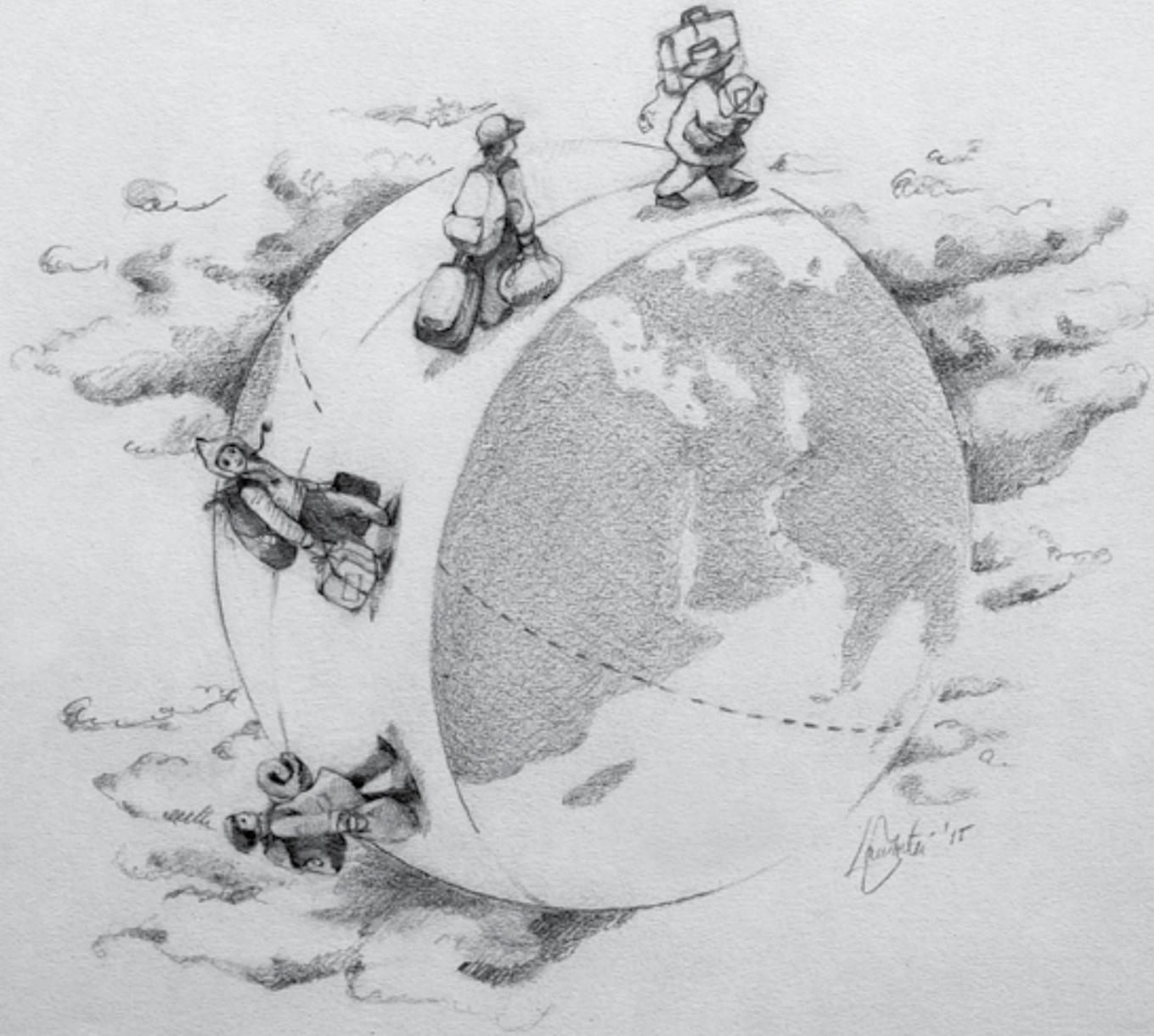
La resiliencia es ver cómo un arquitecto español, después de 2 años de búsqueda laboral sin éxito, consigue montar un restaurante en Berlín.

Texto: Juan Manuel - Ilustración: Jaime Hayde Montiel

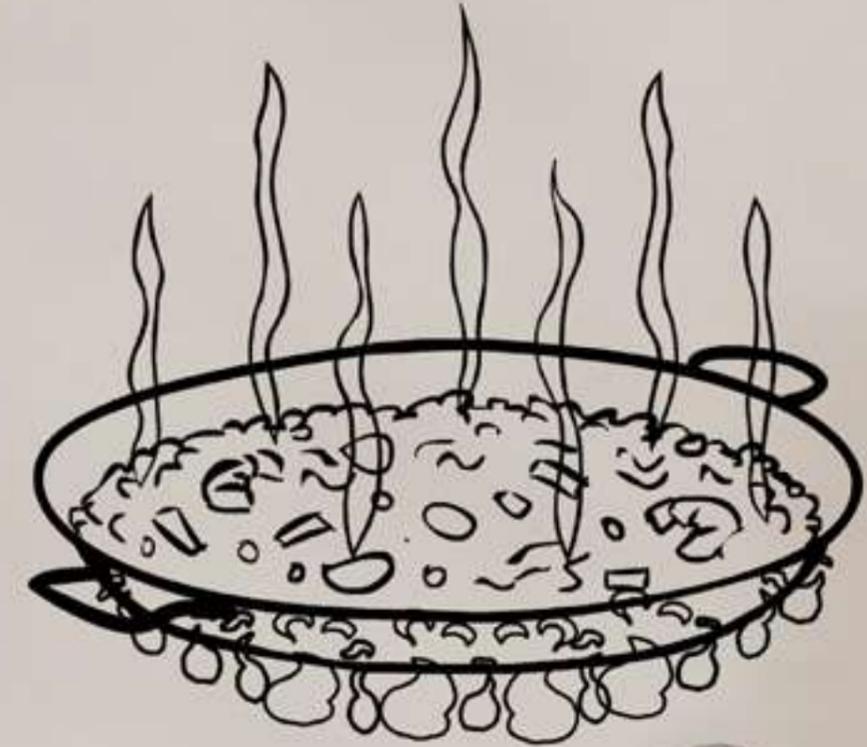
50

La migración es una forma de resiliencia. Huir de la muerte y el dolor y saber reconstruir una vida en la otra punta del globo.

Texto: Martín Ilustración: Laura Martín Rancel

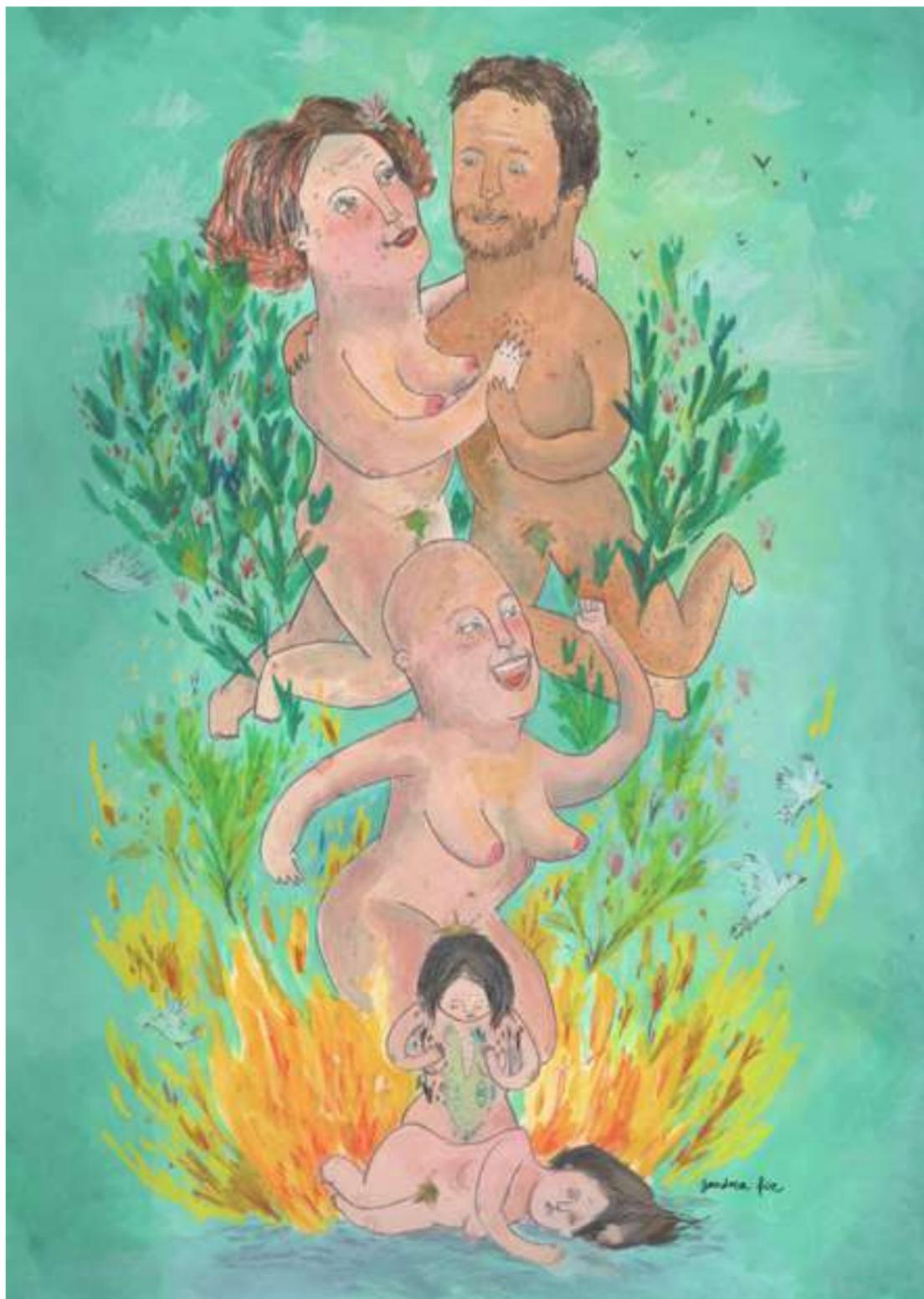


**RESILIENCIA ES
LO QUE LLEVÓ A UNA PERSONA A
INVENTAR LA FIDEUÁ TRAS
QUERER HACER UNA PAELLA Y
VER QUE NO TENÍA ARROZ.**



**Mikel Iturriaga
El Comidista**





51

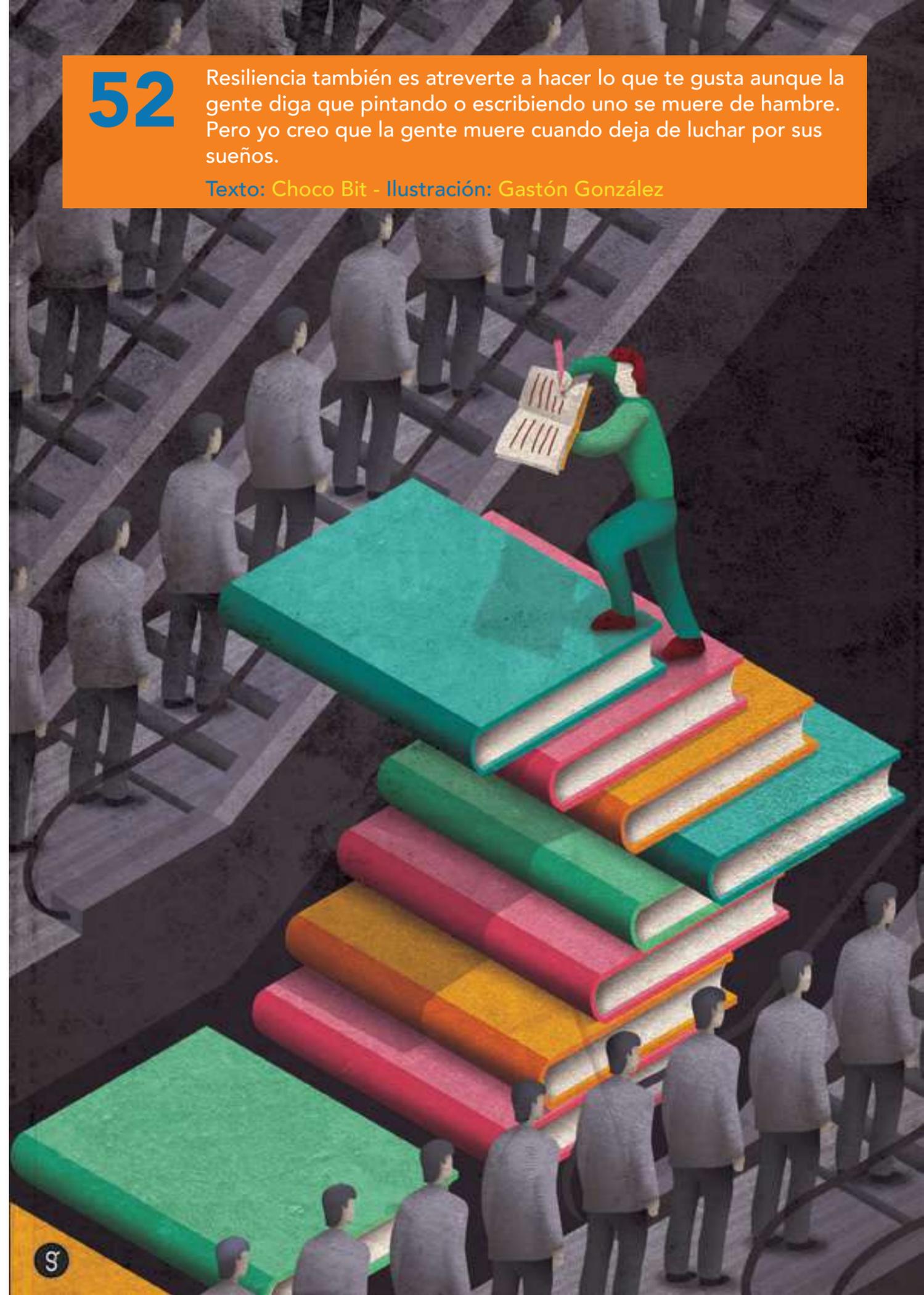
Yolanda tenía 22 años. No estaba a gusto con la vida que llevaba. Pero todo cambió, cuando le dijeron que algo por dentro la devoraba. 14 meses de mágicas pociones hicieron de su vida un mar de sensaciones. Aquel maldito Linfoma de Hodgkin devastador le puso en el camino un príncipe gallego encantador. Se enamoraron, lucharon, juntos ganaron, y a los 5 años los dos se casaron.

Texto e Ilustración: Sandra Martisango

52

Resiliencia también es atreverte a hacer lo que te gusta aunque la gente diga que pintando o escribiendo uno se muere de hambre. Pero yo creo que la gente muere cuando deja de luchar por sus sueños.

Texto: Choco Bit - Ilustración: Gastón González



53

Cuando en tu vida aparece la palabra cáncer y te das cuenta de lo increíble que es la vida.

Texto: Nuria - Ilustración: Silvia Novoa Comesaña



54

Tengo 47 y hace 5 años dejé Argentina y me vine con mi mujer enferma de cáncer a vivir a Madrid, solos, lejos de familia y amigos decidimos empezar a vivir lo que ella nunca pudo disfrutar, la acompañé hasta su muerte, hace 4 meses. En el duelo aún, elaborando una nueva vida, y aguantando.

Texto: Claudio - Ilustración: Clara Alberta



55

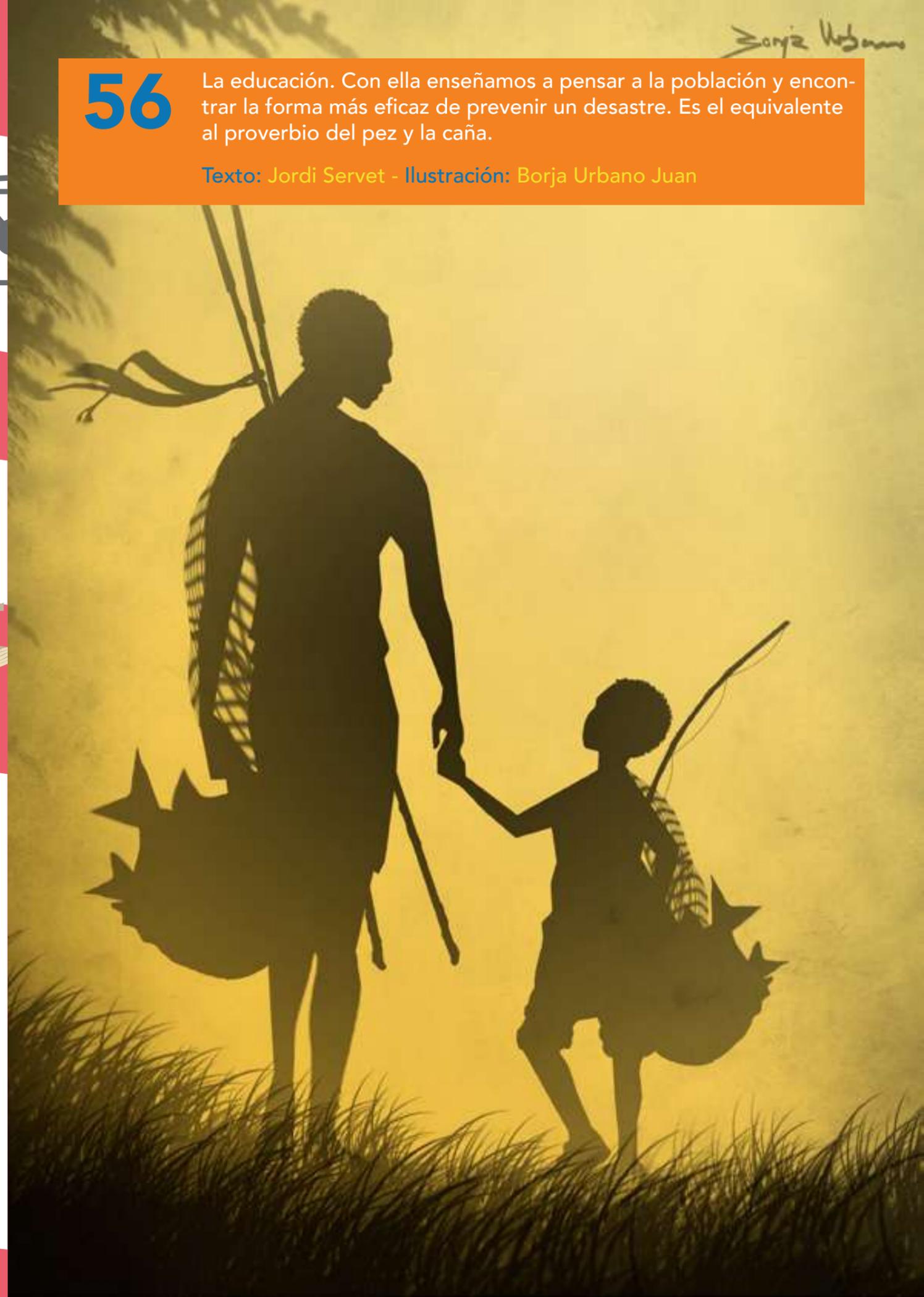
Los libros son una gran fuente de resiliencia. Permiten escarpase y viajar cuando no se puede, dan herramientas para entender mejor el mundo y adaptarse a él.

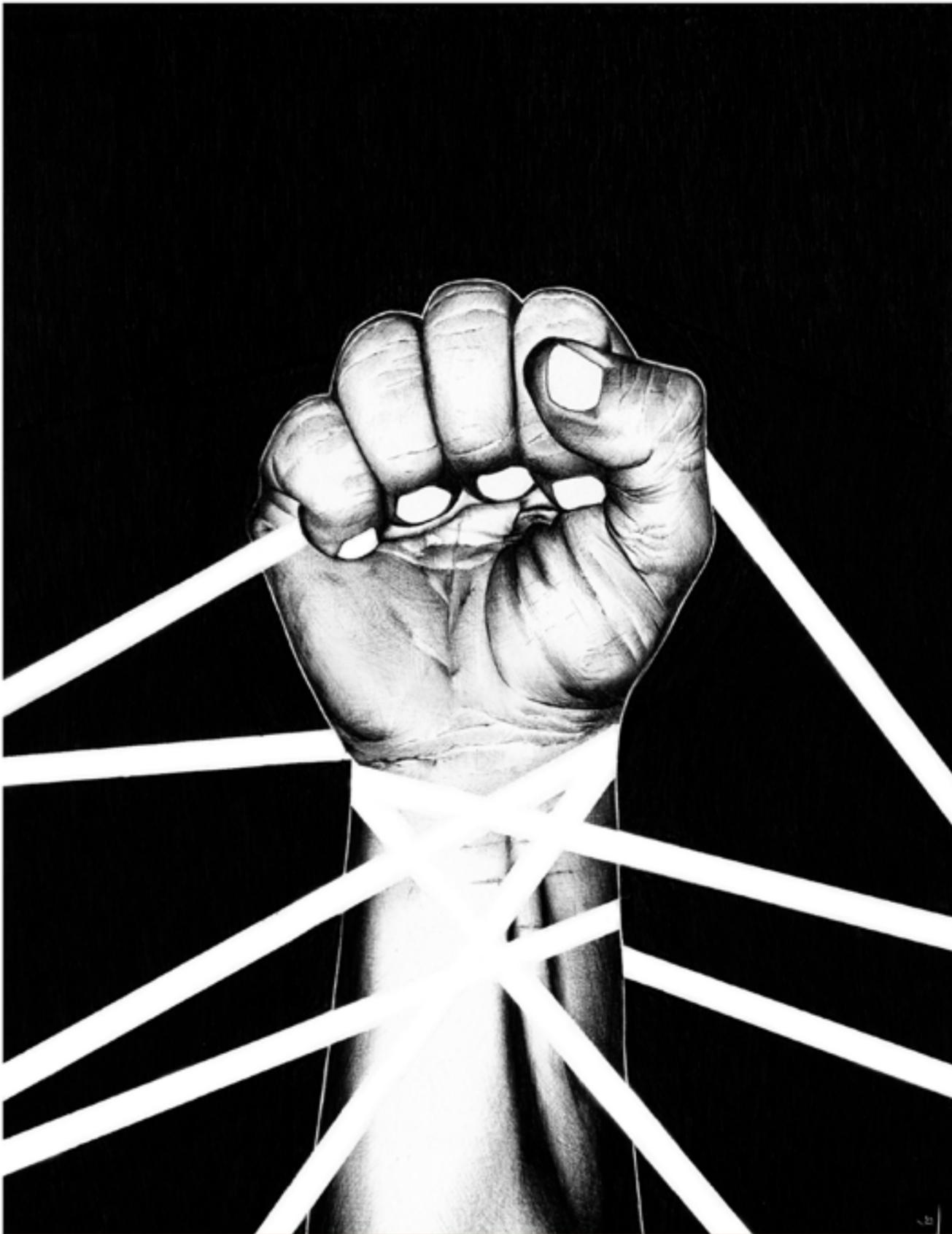
Texto: Max - Ilustración: Julieta Karaman

56

La educación. Con ella enseñamos a pensar a la población y encontrar la forma más eficaz de prevenir un desastre. Es el equivalente al proverbio del pez y la caña.

Texto: Jordi Servet - Ilustración: Borja Urbano Juan





57

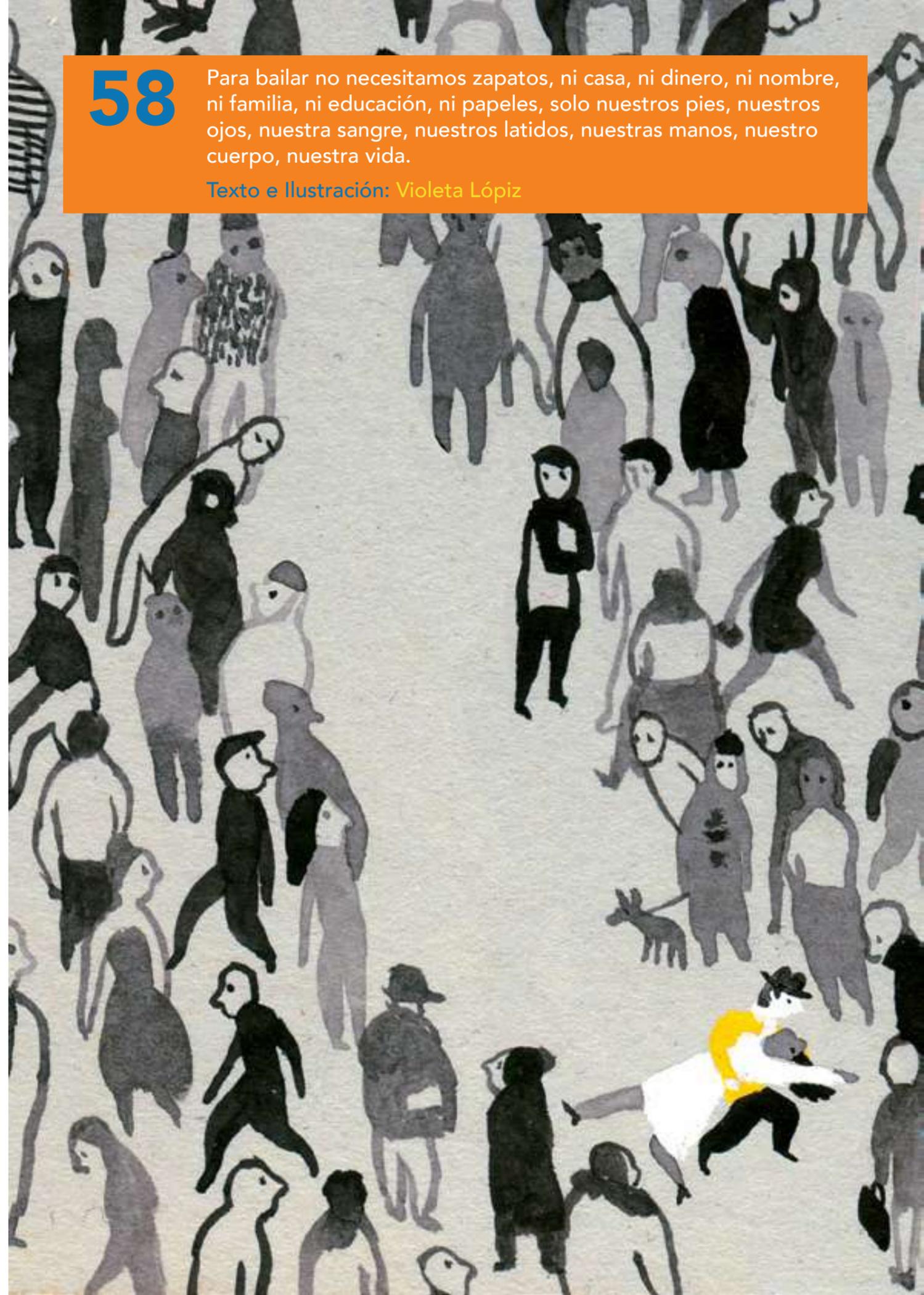
Seguir luchando por sus derechos, día tras día, a pesar de las dificultades y de las barreras que se encuentran, es resistencia pero también resiliencia.

Texto: Pedro - Ilustración: Joaquín Rodríguez

58

Para bailar no necesitamos zapatos, ni casa, ni dinero, ni nombre, ni familia, ni educación, ni papeles, solo nuestros pies, nuestros ojos, nuestra sangre, nuestros latidos, nuestras manos, nuestro cuerpo, nuestra vida.

Texto e Ilustración: Violeta Lópiz



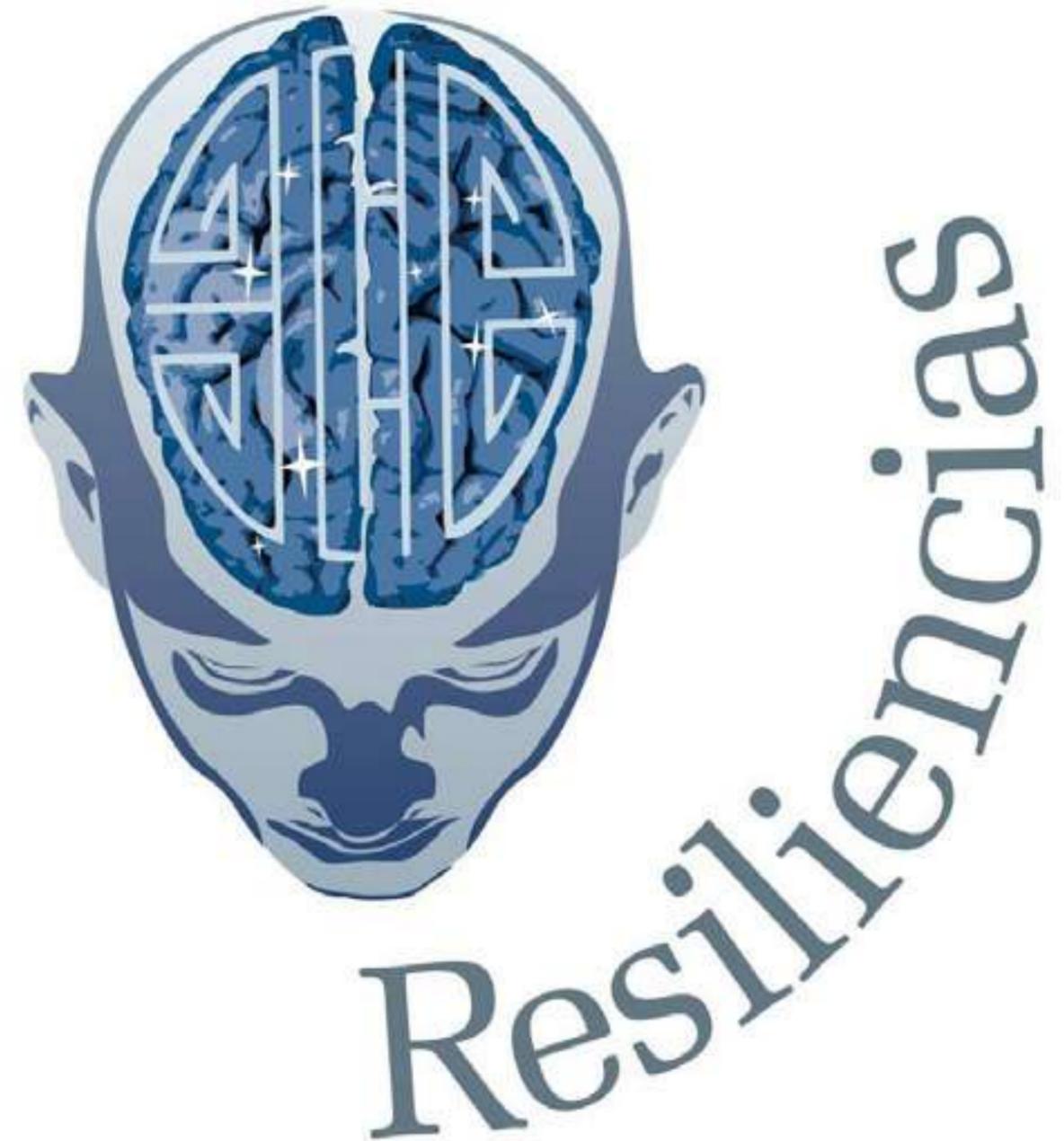
RESILIENCIA EN EL SAHEL

DINERO POR TRABAJO



Foto: Níger. Gonzalo Höhr

Las personas más desfavorecidas de comunidades rurales reciben durante 45 días el pago de 1.000 CFA (1,5 €) diarios por la realización de un trabajo consensuado por la propia comunidad. En este caso, en la región de Tahoua unas 150 mujeres se encargan de cargar y transportar piedras para la construcción de pequeñas presas que evitarán que las lluvias arrasen con los campos de cultivo y al mismo tiempo contendrán el agua para crear nuevos campos de cultivo fértiles. Con el dinero que reciben a cambio pueden comprar comida y animales que les ayuden a afrontar las épocas de sequía.



59

Resiliencia es la cualidad evolutiva que facilita el mecanismo de adaptación y supervivencia de toda creación habida y por haber. Cada forma de expresión de vida se dibuja sobre la línea de la flexibilidad y se pinta en el paisaje del verde resurgir después de los estragos tan necesarios para que florezca la esperanza. La naturaleza humana debe su supremacía y existencia gracias a su capacidad camaleónica para elegir su mejor bienestar por encima de sus propias posibilidades. Sencillamente es el arte de reinventar el SER convirtiendo las lágrimas en sonrisas, el dolor por la felicidad y las crisis en tus mayores oportunidades con tan sólo creer que puedes y hacerlo realidad superándote a ti mismo poniendo acción en la palabra.

Texto e Ilustración: Dra. Lourdes Moreno-Martínez

ENCERRAR *tus miedos*

→ y continuar siempre adelante →

SEA COMO SEA

RESISTIR



61

Lo peor no es tener el enemigo dentro de la cabeza y tratar de no escucharlo cuando te martiriza. Ni ir susurrando a los dolores que por favor dejen de gritar. No, lo peor es salir a la calle y tener que disimular porque la gente te pueda estigmatizar si les dices que tienes una enfermedad mental.

Texto: María - Ilustración: Celina Mina

REC



RAW 16:9 (F) HD



00:00:01:15



62

Un peque, aprendiendo a caminar con once meses. Se cae y se levanta, se cae y se levanta, una y otra vez. Los niños nos enseñan muchas cosas y son grandes ejemplos de superación.

Texto: SRR - Ilustración: Vanessa Ambata

www.facebook.com/nesismatic

63

Tengo 56 años y cuando tenía 12 años a mi padre le diagnosticaron paranoia delirante de celos, como él no lo reconoció nunca, sufrimos violencia psicológica e intento de homicidio a mi madre. Después de este episodio nos escapamos mi madre y yo con lo puesto. Ahora soy educadora social.

Texto: May - Ilustración: Andrés Felipe Cano (Mr. Kano)



64

Hambre, guerras, minas que amputan piernas o brazos. El fútbol sobrevive.

Texto: @aligarcigarci - Ilustración: alex Alex



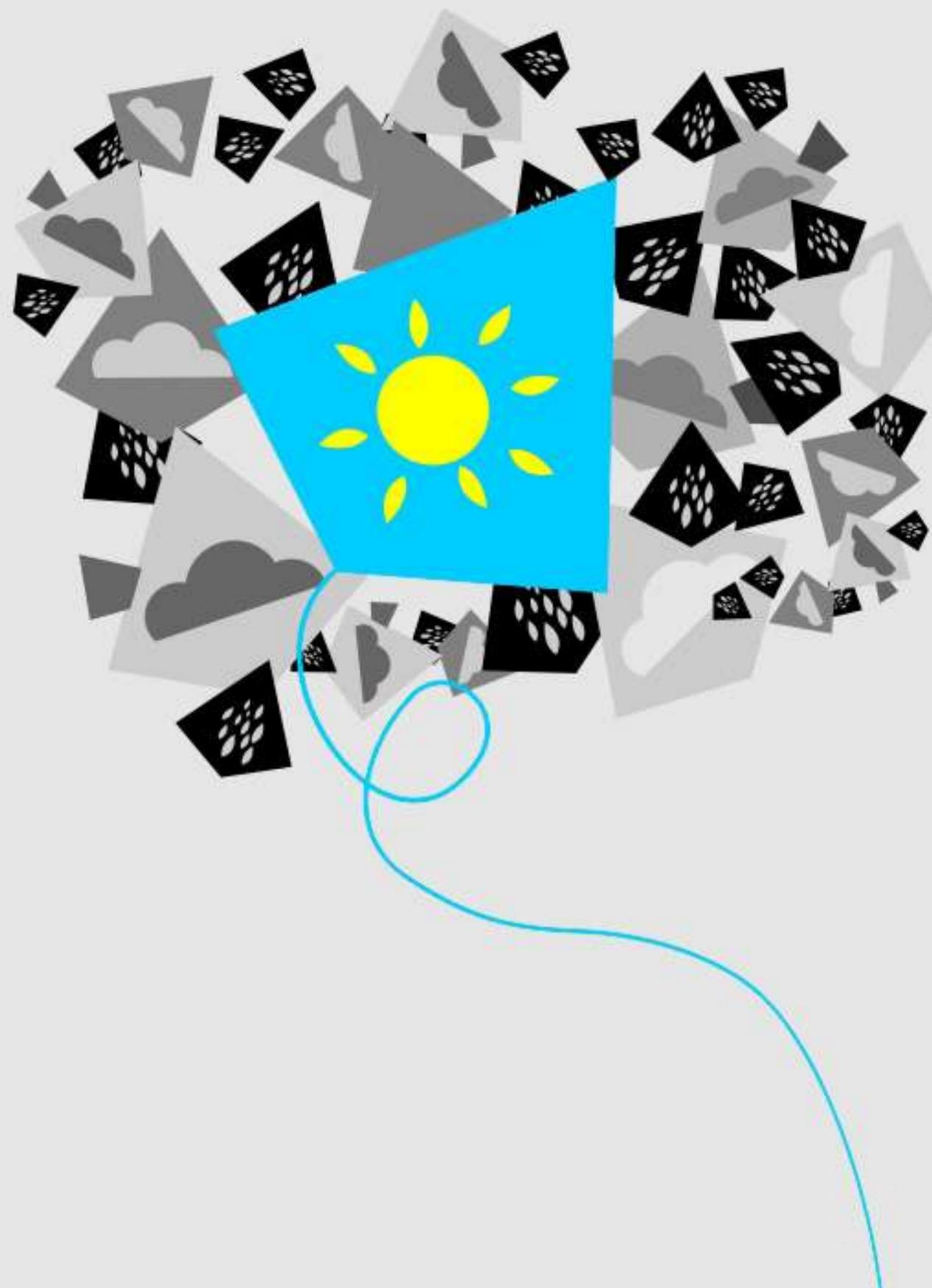
RESILIENCIA

CUANDO LA VOLUNTAD
ES MÁS FUERTE
QUE LAS CIRCUNSTANCIAS

65

Hace unos meses me encontré con un refugiado sirio al que le habían amputado las dos piernas. No le creí cuando me dijo que jugaba al fútbol una vez a la semana. Pero luego le vi en el campo, golpeando el balón con su mano con todas sus fuerzas y una gran sonrisa en los labios... Entendí que podemos siempre salir adelante cuando tenemos la voluntad para hacerlo.

Texto: Florian Serieux - Ilustración: Manuel Garcia Calero



66

Capacidad de poder cambiar de visión negativa a positiva en tu vida. Remontar. Sacar la cara positiva de cruces negativas.

Texto: Yaiza Mascarós Fernández - Ilustración: Hernan Lucca

RESILIENCIA EN EL SAHEL

RECAPITALIZACIÓN DEL GANADO



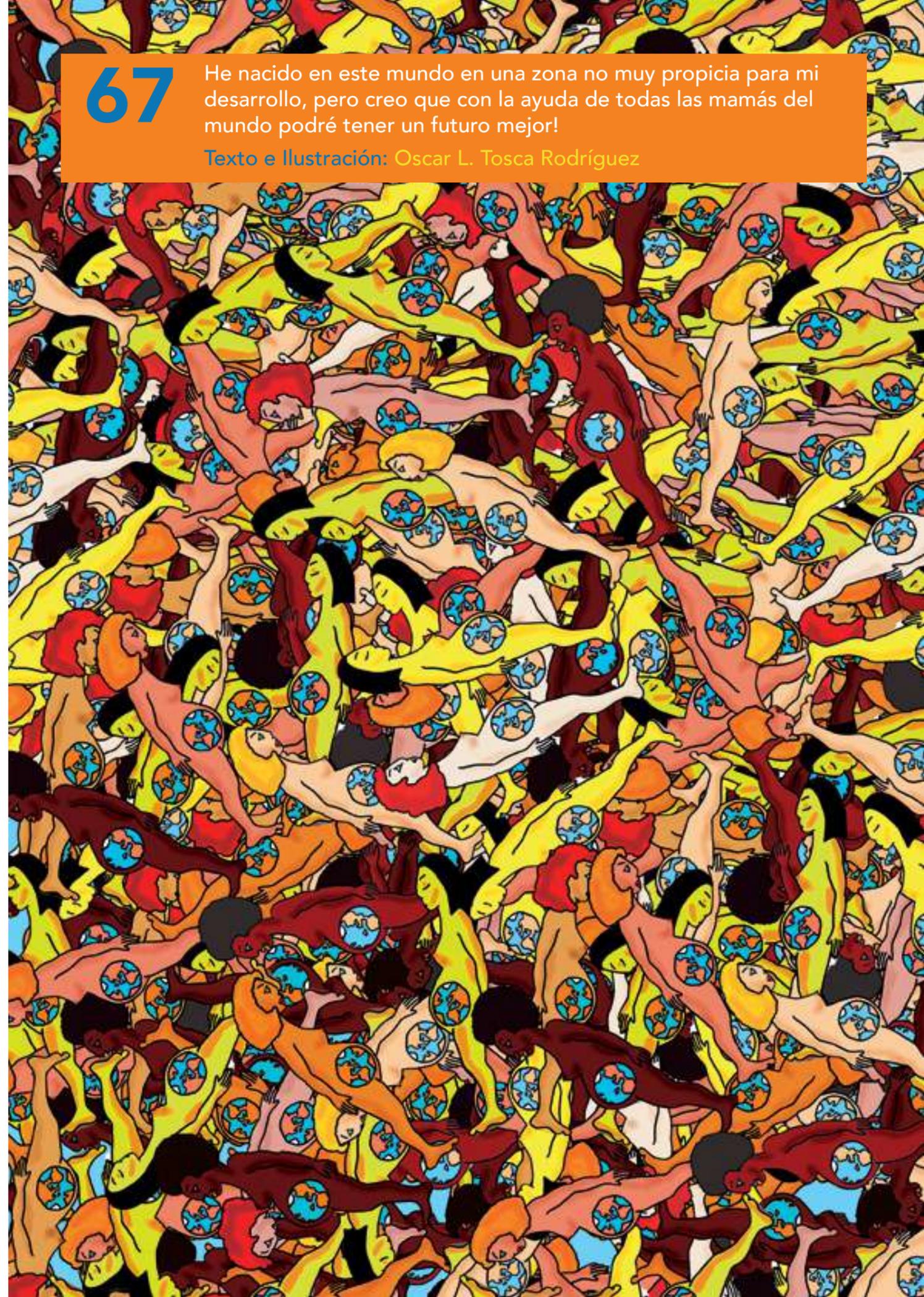
Foto: Malí. Alicia García

Uno de los mecanismos de adaptación más comunes de la población durante la estación del hambre es la venta del ganado para poder comprar cereal. Para ayudarles a recuperarse de esta pérdida de bienes básicos, Acción contra el Hambre y la Comisión Europea reponen una o varias parejas de animales a las familias más golpeadas por la crisis, con el compromiso de que cedan las futuras crías a otras personas necesitadas en la comunidad.

67

He nacido en este mundo en una zona no muy propicia para mi desarrollo, pero creo que con la ayuda de todas las mamás del mundo podré tener un futuro mejor!

Texto e Ilustración: Oscar L. Tosca Rodríguez



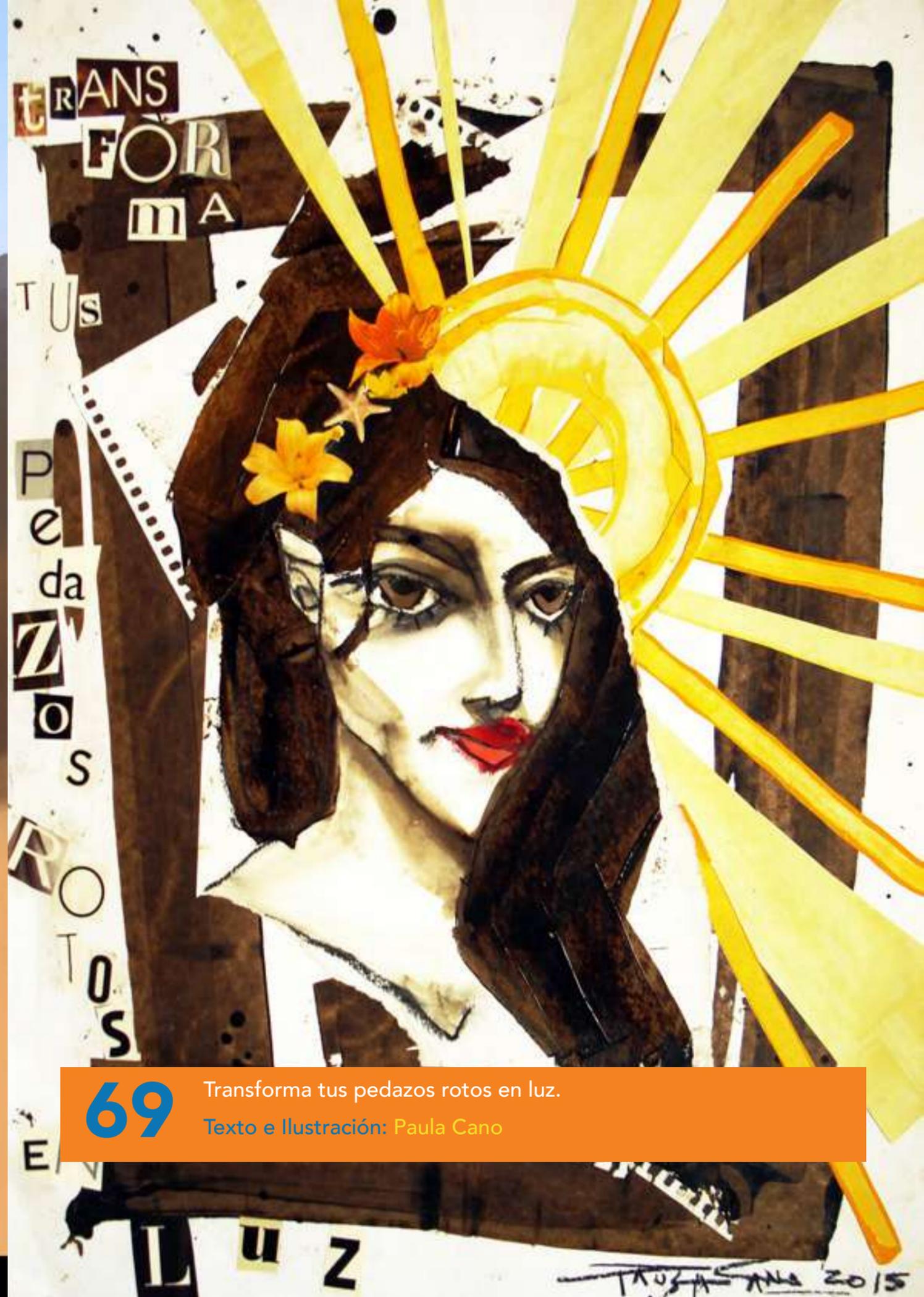


68

El esfuerzo de mujeres y niños que van a buscar agua para sus pueblos a fuentes lejanas, caminando horas y horas hasta encontrarla. Transitan por tierras secas durante horas para tener agua que dé vida a sus pueblos. Son valientes: ¿Qué haríamos nosotros si al abrir el grifo no saliera nada?

Texto: María del Pilar Jaramillo - Ilustración: Pandora Von Lillian

facebook.com/pandoravonlillian



69

Transforma tus pedazos rotos en luz.

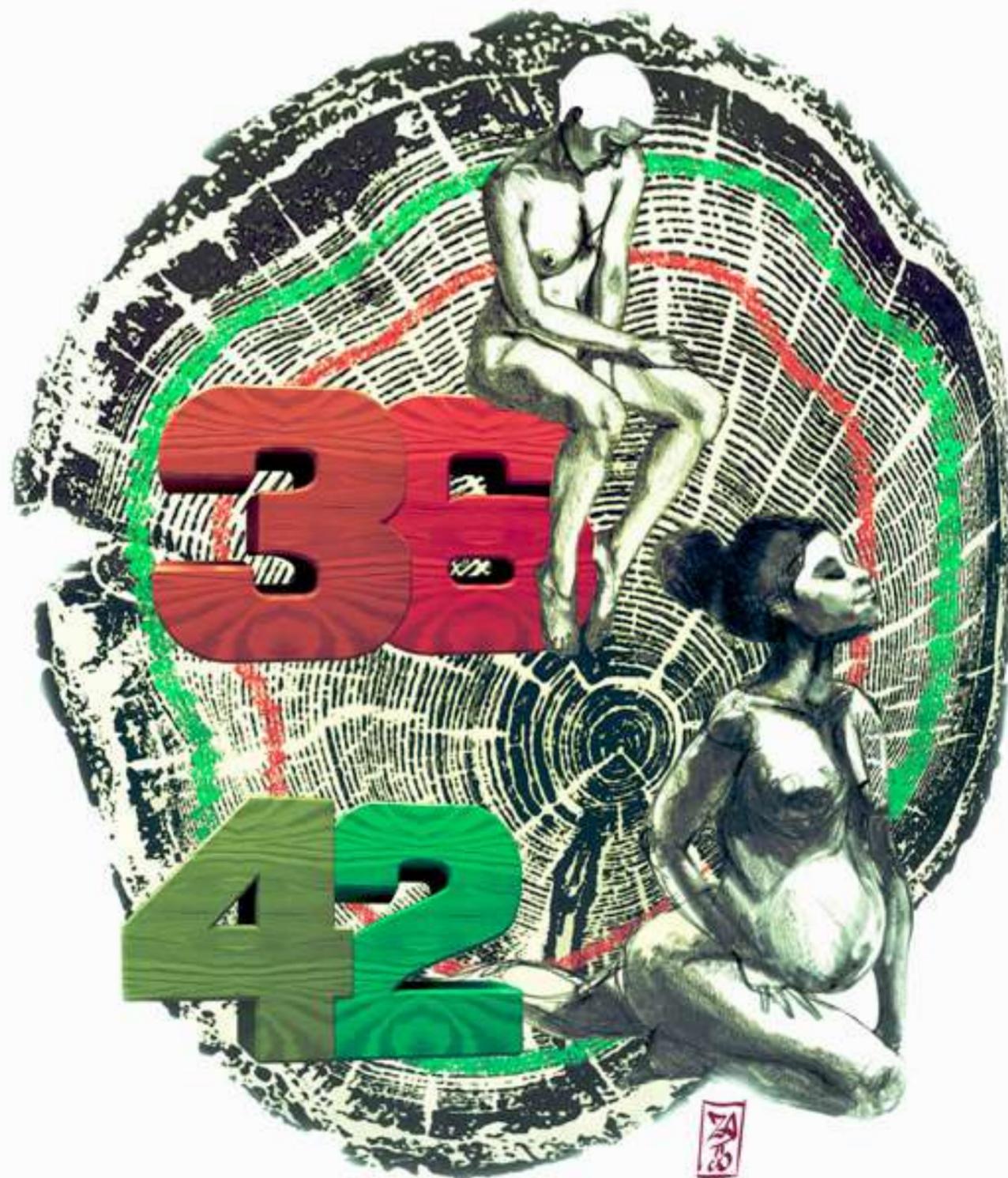
Texto e Ilustración: Paula Cano

PAULA CANO 2015

70

Resiliencia es conseguir aguantarte las ganas de arrancarle la cabeza a tu compañera, sonreírle, y no mandarle a la playa. Y seguir con lo tuyo como si nada hubiera pasado, tras respirar hondo. Día tras día. hora tras hora. Los currantes somos muy resilientes.

Texto: Paca Gómez - Ilustración: Pablo Colomo



71

Con 36 años tuve cáncer de mama, recidiva y metástasis ósea en D8. Quimioterapia, 2 radioterapias, 6 intervenciones, extirpación D8 y artrodesis D6-D10. Todo me provocó discapacidad del 65% y me impidió ser madre y adoptar. Ahora, con 42 años, estoy libre de cáncer y he sido madre. ¡La vida es bella!

Texto: Anabel Manchon - Ilustración: Manuel Zapico

Marta Sordo (Hagane)
2015

72

Que una madre saque a sus 3 hijos y marido, en medio de la crisis, con el dinero que cobra y haciendo turnos extra para darles de comer.

Texto: Lil Edy Designs - Ilustración: Marta Sordo



Marta Sordo de la Rubiera (Hagane)
<http://hagane91.deviantart.com/>

RESILIENCIA ES QUE UN ENTREVISTADO LA LÍE EN VIVO Y SEGUIR EL PROGRAMA COMO SI NADA.



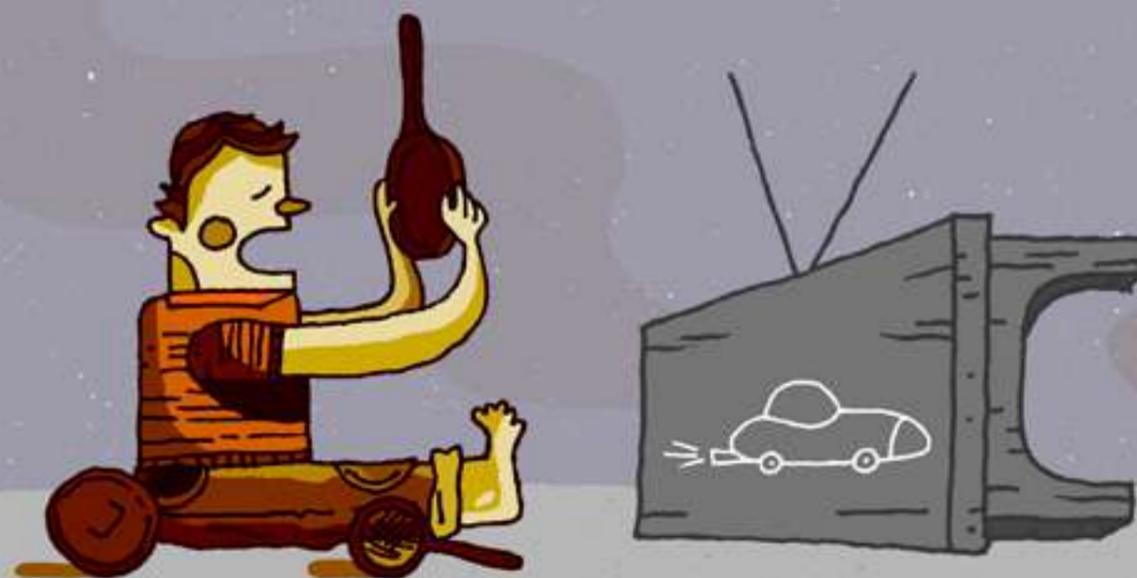
Mamen Mendizábal
Periodista



73

Tenía 4-5 años y éramos muy pobres... Todos los niños tenían TV, yo no. Jamás había visto dibujos animados hasta que fui a casa de una amiga que tenía TV... Cuando volví a mi casa armé con un banco de madera el marco de lo que sería la pantalla de TV y frente a él, imaginaba mis propios dibujos animados.

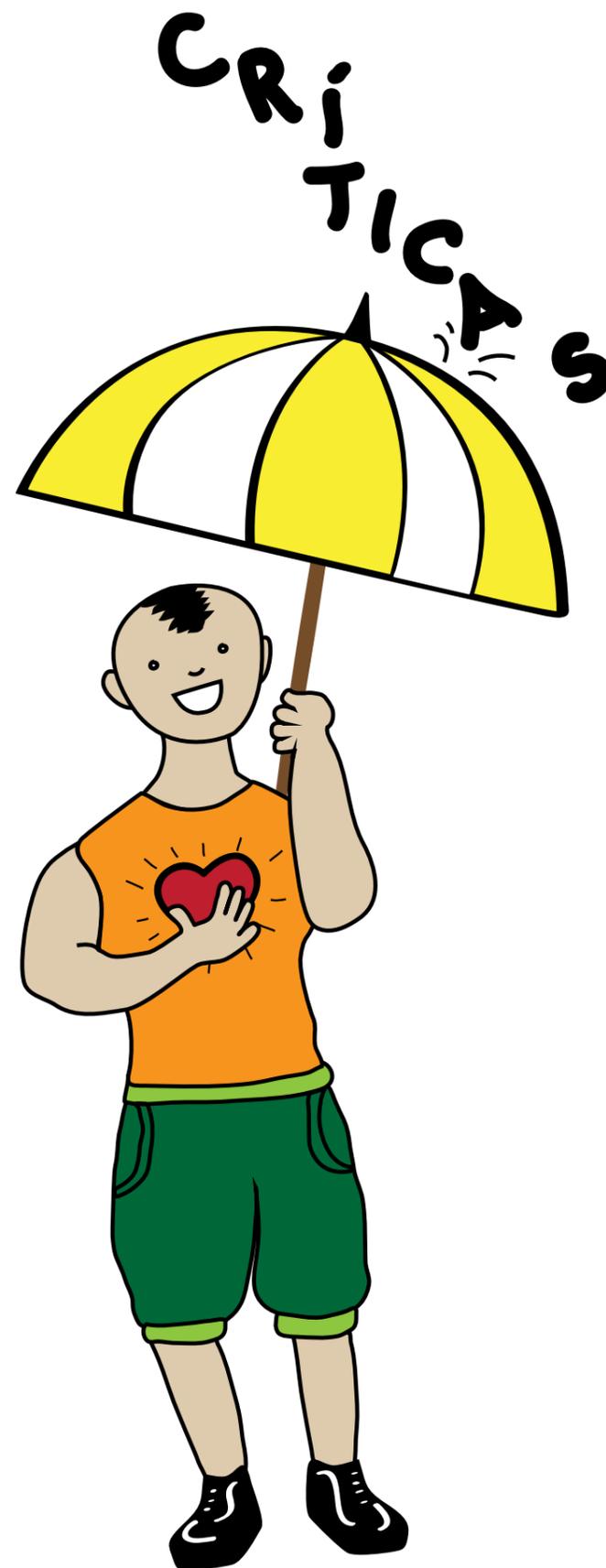
Texto: Marilina - Ilustración: Joel Gálvez Molina



74

El tifón Haiyan fue una pesadilla que nunca olvidaré, dice Soledad Laurel. Nos quedamos sin nada, sin comida, sin agua, sin casa. Sabíamos que Acción contra el Hambre nos ayudaría por seis meses, de modo que planificamos cómo invertir el dinero que nos dieron: empezamos a vender helados y frutas. La ganancia nos ha permitido mandar a nuestros hijos a la escuela.

Texto: Mimi Maitem - Ilustración: Julia Vaquero



75

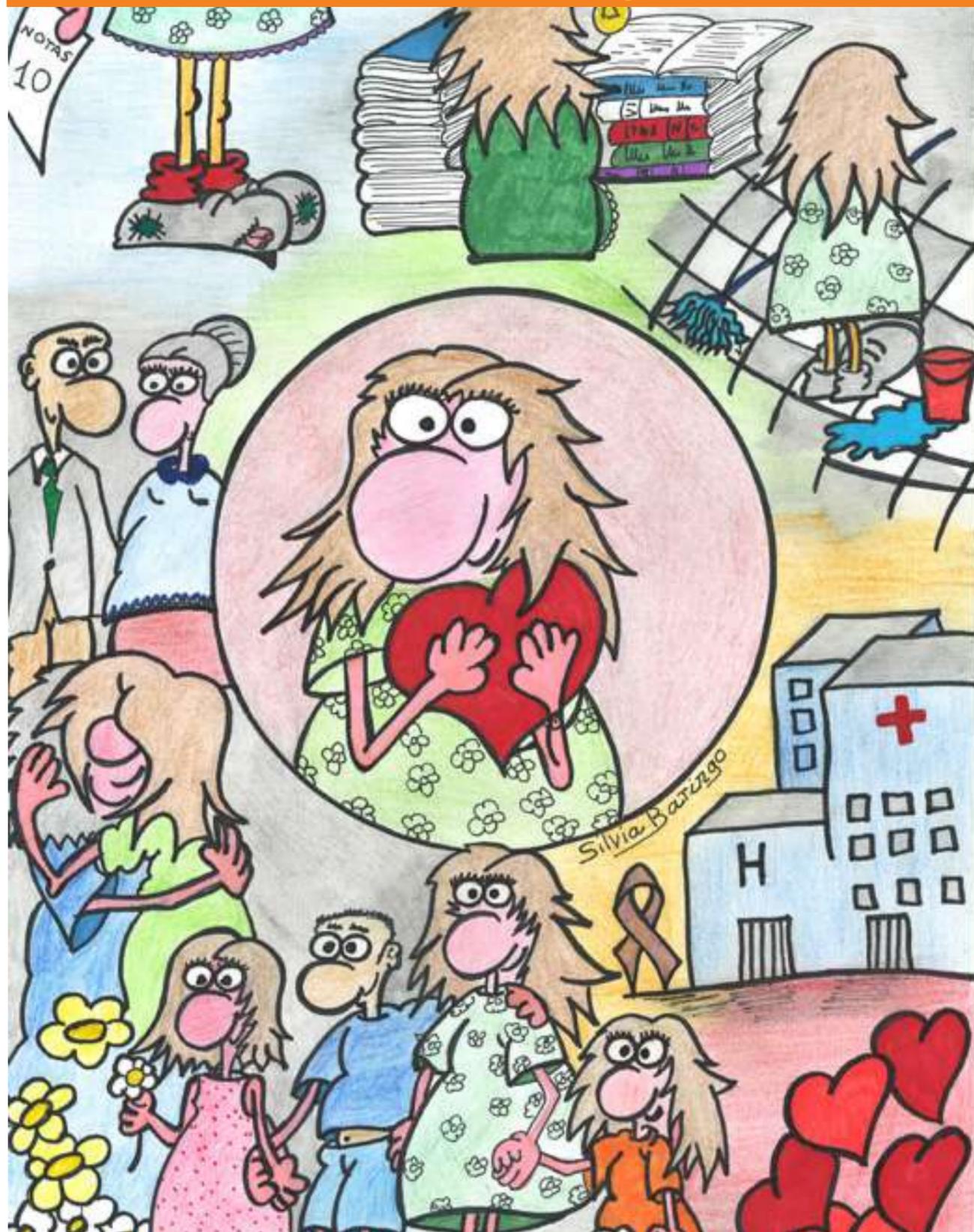
Resiliencia es soportar las críticas de los que no hacen nada sobre lo que tú haces.

Texto: Jessica Costilla - Ilustración: Angelik Gabriel

76

Es salir de una relación violenta y tener el coraje de volver a confiar en las personas, volver a amar y permitirte que te amen. Las personas que son/fueron víctimas de violencia temen por sus vidas a diario y armarse de valor para "vivir" para mí fue lo más valeroso que hice en mi vida.

Texto: Celeste Ilustración: Silvia Baringo



RESILIENCIA EN EL SAHEL

DIVERSIFICACIÓN DE MEDIOS DE VIDA



Una de las opciones exploradas para diversificar sus ingresos es la elaboración de productos artesanales que permitan a la población tener ingresos adicionales y no depender exclusivamente de sus cultivos o animales. Estas artesanías las han realizado mujeres del norte de Malí refugiadas del conflicto en el campo de M'bera (Mauritania)



77

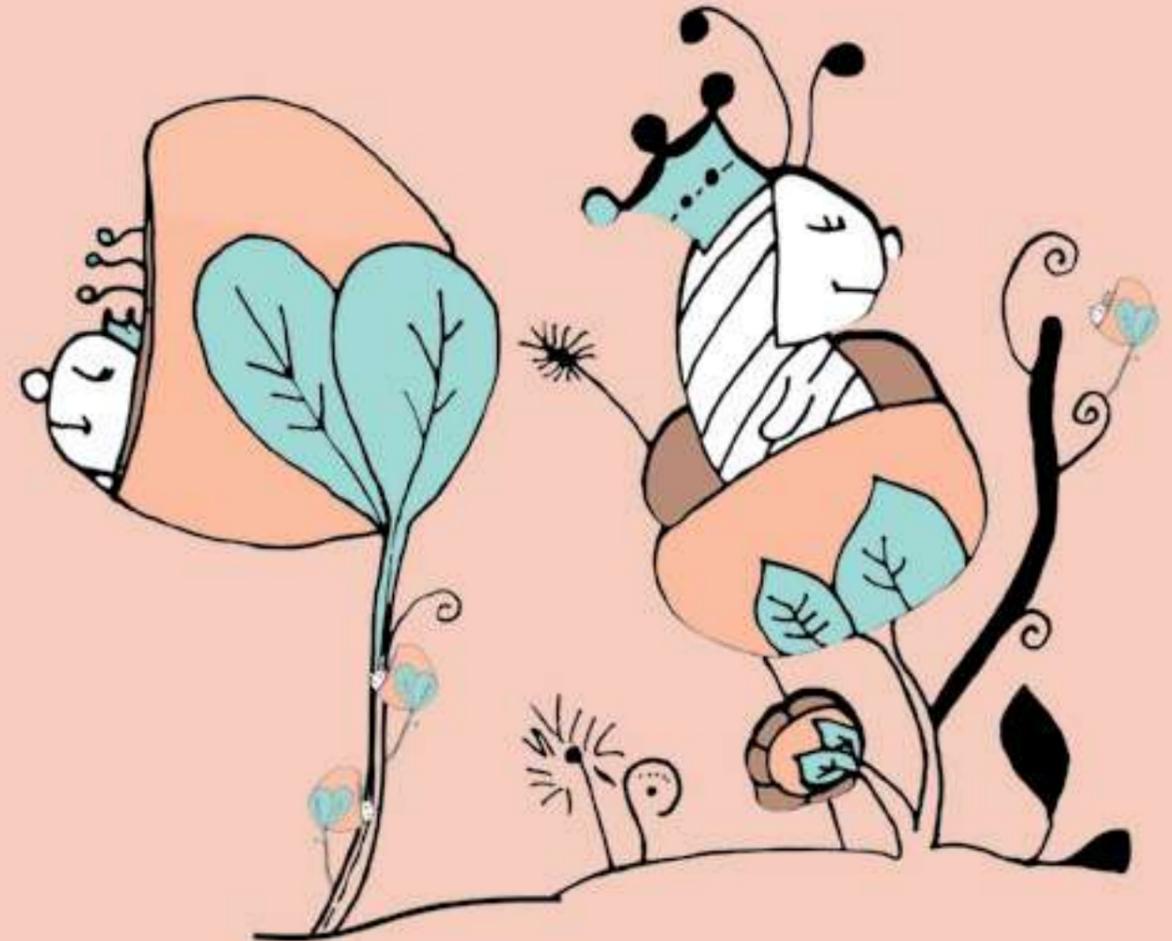
Para 100Ejemplosderesiliencia la de los enfermos de cáncer. Que son capaces de volver a sus vidas, en la medida de lo posible, después de haber superado su enfermedad.

Texto: Araceli Fuentes Alonso - Ilustración: Carlos H. Muñoz García

78

Para mí la resiliencia es la capacidad de no ser indiferente con uno mismo, de poseer la belleza de la autoprotección mental, contención y crecimiento interior, aunque nada de esto sería posible sin la capacidad de soñar.

Texto e Ilustración: Carla Vazquez



INDIFERENCIA
no more

79

La RESILIENCIA sirve para levantarte cada uno de los 365 días del año, dispuesto a aportar ese granito de arena, que aun y siendo de manera muy humilde hace que otras personas puedan tener una vida más digna a pesar de que algunos y otros se empeñen en lo contrario.

Texto: Joan Borràs Farran - Ilustración: Guillermo Bustos

80

Tras irme a vivir a otro continente con la promesa de amor y una vida soñada por la que fue mi pareja, al llegar y lejos de mi familia y amigos empezó a maltratarme. Conseguí librarme de su violencia sola y sin ningún apoyo. Ahora estoy trabajando en un libro de arte contra la violencia de genero.

Texto: Luciérnaga - Ilustración: Sofía Moreno Aliste





81

Para mí la mayor aportación siempre será la permacultura, el ciclo natural de la naturaleza aprovechado para vivir en armonía con ella... Eso sí es resiliencia.

Texto: Ayla Stayla - Ilustración: Amparo Fernández

LAPRISLÁZULI

82

Resilientes son mis niños del hospital de Gambo en Etiopía. Hay que ver cómo vencen la malnutrición severa! #100resiliencias

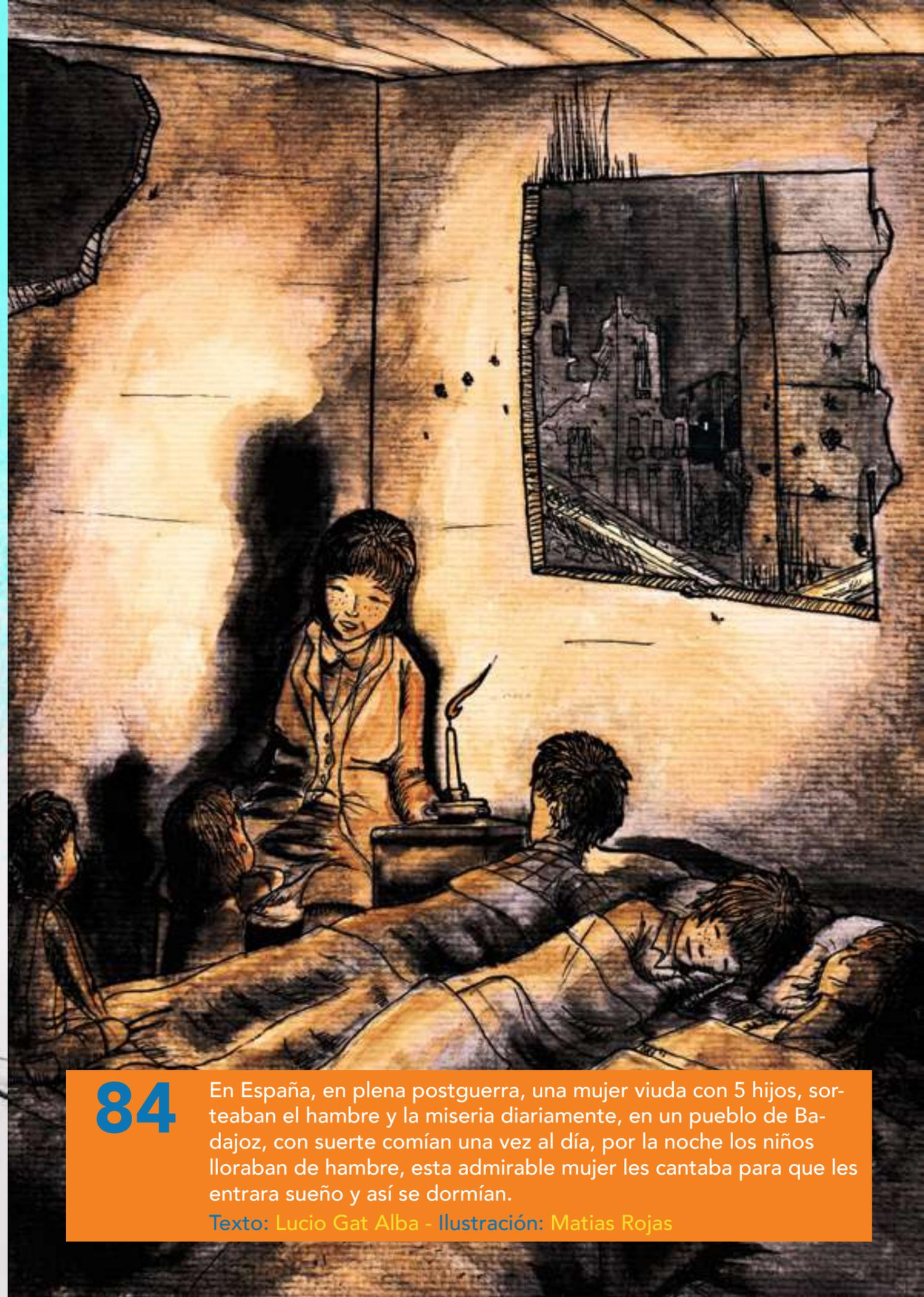
Texto: Lola Hierro - Ilustración: Mónica Carballo



83

La forma de aferrarse a la vida de los niños con desnutrición aguda, capaces de llegar al centro nutricional con un año y 3 kilos de peso y salir en tres semanas con 3 kilos más. Y la sonrisa puesta.

Texto: @acfspain - Ilustración: Laurara



84

En España, en plena postguerra, una mujer viuda con 5 hijos, sorteaban el hambre y la miseria diariamente, en un pueblo de Badajoz, con suerte comían una vez al día, por la noche los niños lloraban de hambre, esta admirable mujer les cantaba para que les entrara sueño y así se dormían.

Texto: Lucio Gat Alba - Ilustración: Matias Rojas

RESILIENCIA EN EL SAHEL

HUERTOS NUTRICIONALES



Foto: Mauritania. François Lenoir

La creación de huertos nutricionales con pequeños microrriegos se ha revelado como una de las formas más eficaces para erradicar la desnutrición. Estos huertos son un buen complemento durante todo el año a los cultivos estacionales y permiten diversificar la dieta, aportando micronutrientes que harán a la población, especialmente a los niños menores de cinco años, más resistentes a las embestidas del hambre.



"EN SIRIA TENÍA UN
HUERTO HERMOSO.
AHORA CULTIVO
ALGO EN
JORDANIA. NO
CRECE MUCHO
PERO ME HACE
BIEN CUIDARLO"

Wafra (Irbid) #100resiliencias

85

Texto: Wafra - Ilustración: Tatifer



86

Regar cada mañana temprano me acerca el huerto que tuve que dejar en Aleppo hace cuatro años y medio.

Texto: Wafta - Ilustración: Amado Moran

87

Texto e ilustración: Mario Garon



es caminar en contra del devenir histórico de la desigualdad

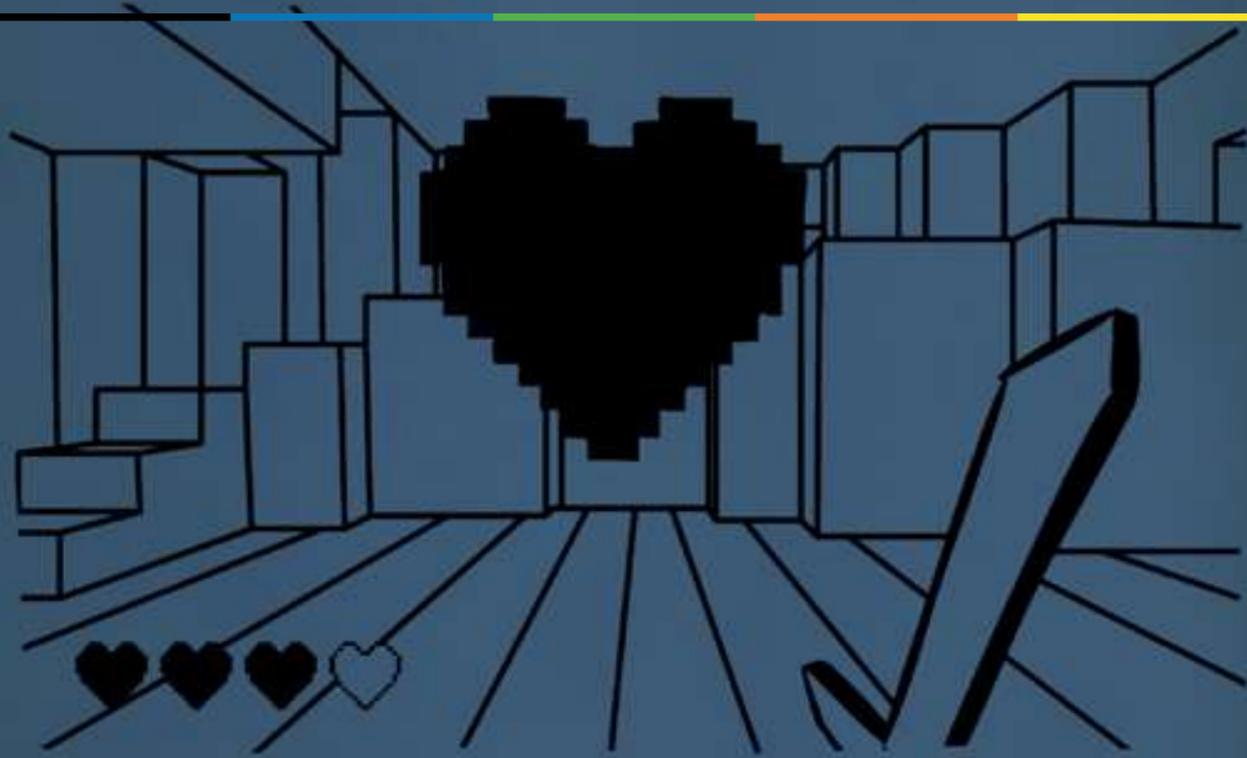
88

Fui al médico a que me quitara un quiste de grasa y me dijeron que era un carcinoma invasor de mama de 4cm: quimio, extirpación del pecho y radioterapia. Salí y me fui sola a comprarme unas gafas porque no veo bien y luego al súper a comprar algo para cenar.

Texto: María del Mar - Ilustración: Daniel Caro



DANIEL CARO
WWW.ARTSTATION.COM/ARTIST/BALDRUK



**LA RESILIENCIA ES
COMO LOS CORAZONES DE LOS
VIDEOJUEGOS, QUE NOS
PERMITEN ENCAJAR GOLPE TRAS
GOLPE Y SEGUIR CON VIDA.**

**Celopan
Youtuber**



89

#100resiliencias Un cáncer hace 15 años. Otro hace 10. Ahora, volvemos a la guerra. Y me sorprende ver cómo crezco en cada ocasión...

Texto: @laflorcc - Ilustración: Mercy Rojas, Artista textil





90

Añooro la tierra que he dejado atrás, pero los pedacitos que he podido traer me tienen firme: sé que volveré.

Texto: @Flores - Ilustración: Gabriela Noemí Montero

91

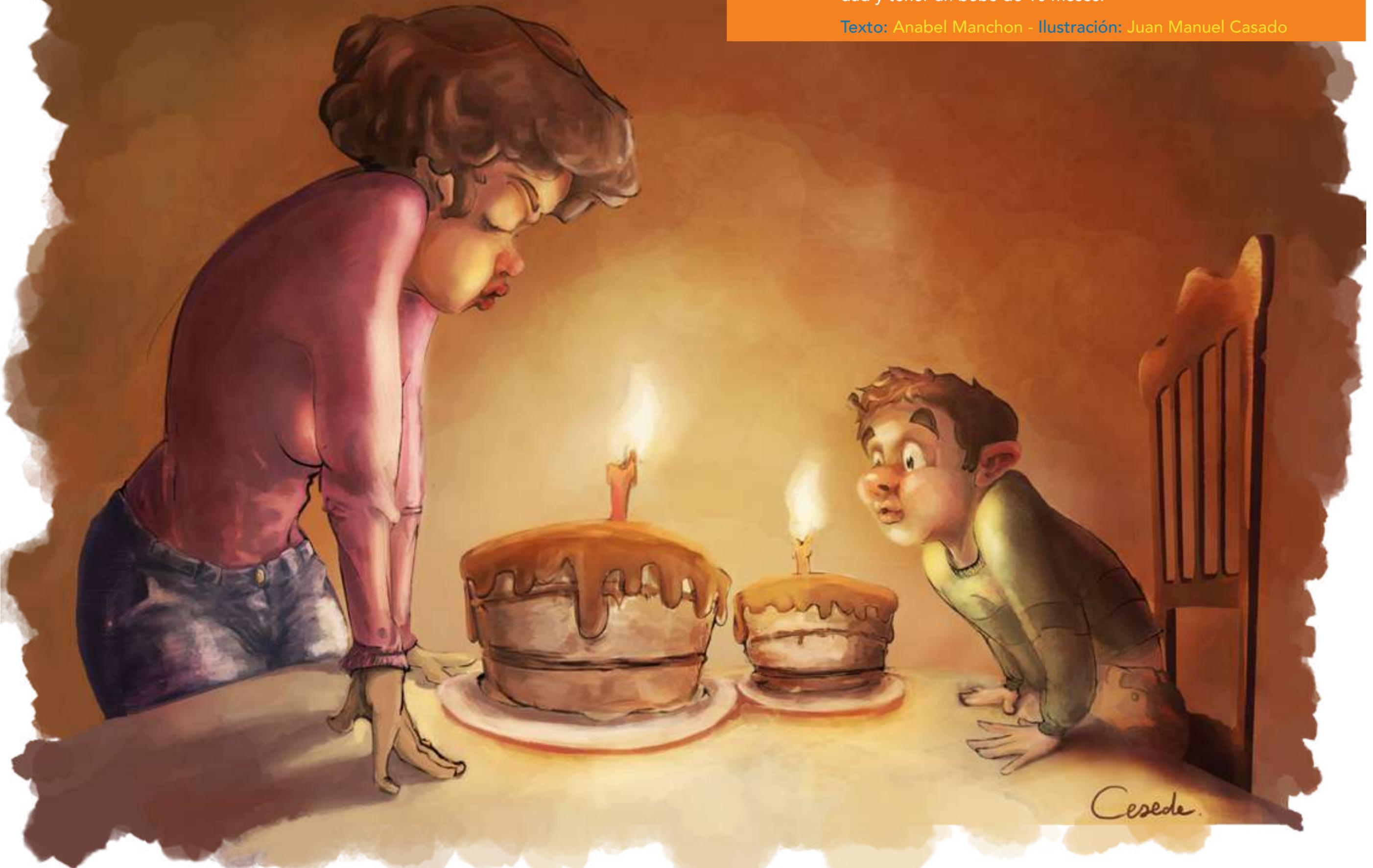
Eres zurdo, te fracturaste los dedos de la mano izquierda y producto de esto aprendiste a usar la mano derecha.

Texto: Tanya García - Ilustración: Bea Saez

92

Resiliencia es que te den máximo 5 años de vida y por supuesto sin poder ser madre... y 6 años después estar libre de enfermedad y tener un bebé de 10 meses!

Texto: Anabel Manchon - Ilustración: Juan Manuel Casado



93

En la naturaleza también podemos encontrar muchos ejemplos de resiliencia. Por ejemplo, tras un incendio forestal, algunas especies de Quercus son capaces de aguantar el calor debido al grosor de su corteza, para así no quemarse por completo. Otras incluso echan brotes de sus raíces, formando de esta manera nuevos ejemplares.

Texto e Ilustración: Cristina Casado



RESILIENCIA EN EL SAHEL RIEGO CON ENERGÍA SOLAR



Foto: Mauritania. Alicia García

El sol es un recurso infinito en el Sahel. Este proyecto piloto de Acción contra el Hambre ha conseguido lo que podría parecer un milagro: un huerto en medio del desierto. Los paneles suministran energía para bombear agua hasta un depósito elevado desde el que se ha desplegado un sencillo sistema de microrriego. En esta comunidad ningún niño padece desnutrición.



CARMEN CORNET
www.artstation.com/artist/cornet

94

Resiliencia es lo de mi cuñada, que superó un cáncer y un divorcio, sin dejar de sonreír. #100resiliencias

Texto: Natalia Anguera - Ilustración: Carmen Cornet

95

Resiliencia es nunca darse por vencido a pesar de que muchas puertas se te cierran siempre habrá una abierta para todos aquellos que son persistentes.

Texto e Ilustración: ELTIO83



96

Entender en medio de la burbuja inmobiliaria que la casa que has comprado se cae... y no dejar que te aplaste.

Texto: Alicia - Ilustración: Julia_Gómez





97

Bomberos Voluntarios de todo el mundo, arriesgan sus propias vidas con abnegación, sacrificio y desinterés, por amor al prójimo. Son un gran ejemplo de resiliencia!!!

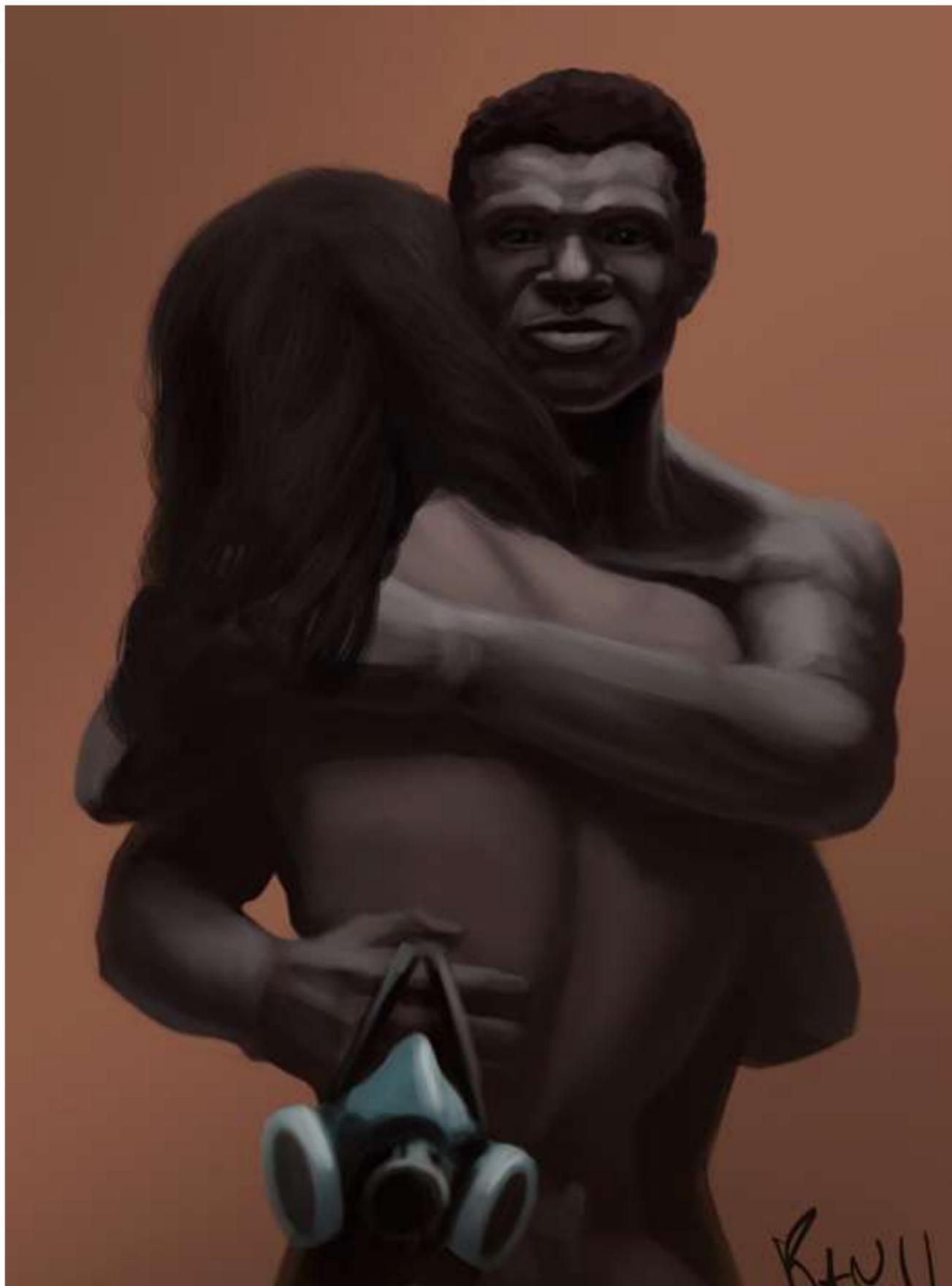
Texto e Ilustración: Lily cazaux

98

El amor que un animal nos brinda; sencillamente porque sin importar quién seas, qué le puedas brindar o de qué manera lo trates, él siempre estará dispuesto a brindarte amor, felicidad y hasta su vida.

Texto: Jorge Saldaña Suaterna - Ilustración: Tamara Correal Garcia





99

No poder tocar a quien quieres, ni abrazar a quien se va, y, una vez superado, aprender a vivir con el estigma. #ébola

Texto: Nuria - Ilustración: David Serrano

RESILIENCIA EN EL SAHEL CULTIVOS ADAPTADOS A LA SEQUÍA



Foto: Mauritania. Akintude Akinleye

Gracias a la investigación desarrollada por agrónomos y centros de agronomía locales hemos podido fomentar cultivos mejor adaptados a la sequía cruzando variedades tradicionales. Esta evolución es clave para la adaptación al cambio climático en el Sahel.



100

Los niños de países afectados por el ébola han mostrado una extraordinaria resiliencia en momentos de grandes dificultades.
#100resiliencias

Texto: @KarinaLlacqua - Ilustración: Javier Sanchez

100 EJEMPLOS DE RESILIENCIA .ORG

Un Proyecto de Acción contra el Hambre y la Comisión Europea.
Con la participación de cientos de internautas y de ilustradoras/es.
Gracias al apoyo de ESDIP y Planeta Futuro.
Ilustración de tapa: Darío Adanti de la Revista Mongolia.
Noviembre de 2015.



Este trabajo está bajo licencia Creative Commons,
con atribución y sin uso comercial.

Acción contra el Hambre

Calle Duque de Sevilla 3 - 28002 Madrid - España

Una iniciativa de:



Con el apoyo de:



ESDIP_