

JUSTIFICA TU
RESPUESTA

computación en la nube

cosas sobre la nube para saber elegir el modelo adecuado.



BLOG

¿QUIÉN SOY?

LIBROS

CONTACTO

Kintsugi o el arte de entender qué es la resiliencia



Descubre en Justifica tu respuesta que otra Educación es



posible. ¿Te apuntas?

 Me gusta

27 558



22/01/2015 Escrito por [Santiago](#) — [27 Comments](#)

Kintsugi y resiliencia. Tan lejos, tan cerca. El artículo de hoy es uno de los



Los artículos de este blog que nacen del corazón, pero también de la
lidad. Hace unas semanas encontré navegando por la red una imagen
ne cautivó profundamente. Al principio no supe muy bien por qué,
se trataba de una imagen que sabía que me quería decir algo, una
en que trascendía más allá de la propia imagen, una imagen que me ha
la oportunidad de aprender y de enseñarte qué se entiende por
Kintsugi y cómo este término guarda una relación muy estrecha con la
resiliencia. En *Justifica tu respuesta* no son pocos los artículos que tratan
las emociones y, en particular, sobre la *resiliencia*. De ahí que el
artículo tenga como finalidad enseñarte qué se entiende por *resiliencia* a
partir del término japonés *Kintsugi*. Te aseguro que te va a
encantar. ¿Preparado para emociones fuertes?

Kintsugi o la resiliencia convertida en arte.

El *Kintsugi* es un término japonés, pero también quiero que entiendas este término como un arte. La palabra *Kintsugi* no tiene una fácil traducción al español pero vendría a significar algo así como la ‘*unión con oro*’, la ‘*reparación con oro*’ o la ‘*carpintería de oro*’. Este arte japonés que se remonta al siglo XV consiste en arreglar las fracturas de los objetos de cerámica que con el tiempo o por accidente se han agrietado o sufrido algún desperfecto. Las fracturas de estos objetos de cerámica se arreglan con la ayuda de un barniz de resina mezclado con polvo de oro. El *Kintsugi*, por tanto, no sólo se convierte en un arte, sino también en una filosofía de vida donde las roturas de los objetos son vistas como un elemento que embellece al propio objeto en lugar de afearlo, es decir, el *Kintsugi* valora por encima de todo al objeto y tiene especial cura cuando este se rompe. Su filosofía hace que en lugar de tirar el objeto, este objeto

se recupere, se restaure para que, a través de la restauración, luzca de nuevo más fuerte y con toda su historia y esplendor. Aquí tienes la fotografía que tanto me impresionó y que ha dado pie a este artículo:



Imagen protegida bajo derechos de autor

¿Qué valor se le puede dar al arte del Kintsugi? A propósito del término resiliencia.

Como he dicho al inicio del artículo, lo que me llamó poderosamente la atención de la imagen del plato de porcelana restaurado con vetas de oro fue lo trascendente de su significado. El plato en cuestión había dejado de ser un plato convencional para convertirse en algo más, algo con un valor añadido y en el que el concepto *reparación* adquiriría un nuevo y

valioso significado. Es precisamente el concepto *reparación* el que me dio la idea de relacionar el término *Kintsugi* con la *resiliencia*.

¿Cómo puedes enseñar qué es la resiliencia mediante el Kintsugi?

La cultura japonesa es una cultura con un alto sentido de la espiritualidad. De hecho, junto con el término *Kintsugi*, también existe la expresión *Wabi-sabi* que consiste en hallar la belleza de los objetos rotos, viejos o deteriorados. Esto hace que el verdadero valor de un objeto no radique exclusivamente en su belleza externa, sino en la historia que dicho objeto posee. La sociedad actual, la sociedad occidental ha perdido en interés por restaurar lo viejo o roto. Y esto se debe a que en su escala de valores se relaciona lo bello con lo nuevo o lo que es lo mismo, se aparta lo viejo y roto para ser sustituido por algo nuevo y moderno. Esto es algo que puedes hacer con un objeto. Pero, ¿qué pasa cuando trascendemos el objeto a una persona, a una persona rota y deteriorada por dentro? Ahí es donde el término *resiliencia* juega un papel fundamental.

En el artículo titulado [10 Maneras de enseñar resiliencia a tus alumnos](#) ya definí la *resiliencia* como la ‘*capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas*’. Por tanto, al igual que el *Kintsugi*, la *resiliencia* habla del valor de la reparación como una manera de salir de una situación traumática. Lo que hace la *resiliencia* es preparar a la persona ante la llegada de una situación traumática o dolorosa.

El cuerpo y el alma de las personas, al igual que cualquier objeto de porcelana, es frágil y está expuesto al paso del tiempo. Y ese paso del

tiempo desgasta la cerámica, pero también desgasta tu cuerpo y tu alma hasta que llega el día en que te rompes no sólo por fuera mediante el llanto, sino también por dentro a través de la pena y el sufrimiento. Pero lo bueno que tiene dicha rotura tanto en el objeto como en el cuerpo y alma es que tiene la posibilidad de repararse mediante el polvo de oro en los objetos de cerámica y mediante la resiliencia en las personas.

La vida que vives está repleta de grietas, de muchas roturas. Hay momentos en tu vida en que estás *roto por fuera y por dentro*. La *resiliencia* te ofrece la oportunidad de devolverte la sonrisa y recomponer tu alma y tu espíritu para que una vez restaurados cuerpo y alma, al igual que un objeto de porcelana expuesto al *Kintsugi*, pueda resurgir con toda su fuerza y toda la determinación para sobreponerse a los obstáculos que la vida te pone por delante.

Así como la cerámica es reparada con barniz de resina mezclado con polvo de oro, el cuerpo y el alma de una persona se puede reparar mediante la resiliencia con algunos de estos *ingredientes emocionales*:

- Autoconocerse para ser consciente de cuáles son tus puntos fuertes que necesitarás usar en una situación traumática.
- Descubrir en ti aquellas habilidades que te hacen destacar en algo y que podrás usar para salir de una situación difícil.
- Potenciar al máximo los hábitos saludables basados en una buena alimentación, ejercicio moderado, reducción del estrés y sueño reparador.

- Aprender a escuchar de forma activa y empática a aquellas personas que pueden ayudarte no sólo desde la palabra, sino también desde el corazón.
- Fomentar la autoestima reforzando positivamente aquellas actuaciones que te hacen mejor.
- Aprender a solucionar tus propios conflictos a través de la formulación de preguntas abiertas que tú mismo debes responder.
- Fomentar la bondad y la asertividad contigo mismo y con los demás.
- Tener una actitud ante la vida optimista.

Estos son algunos de los ingredientes de la *resiliencia* que, al igual que el polvo de oro, harán posible que puedas restaurar tu cuerpo y tu alma y también te permita poder ayudar a todas aquellas personas que, estando a tu alrededor, también se han roto por dentro.

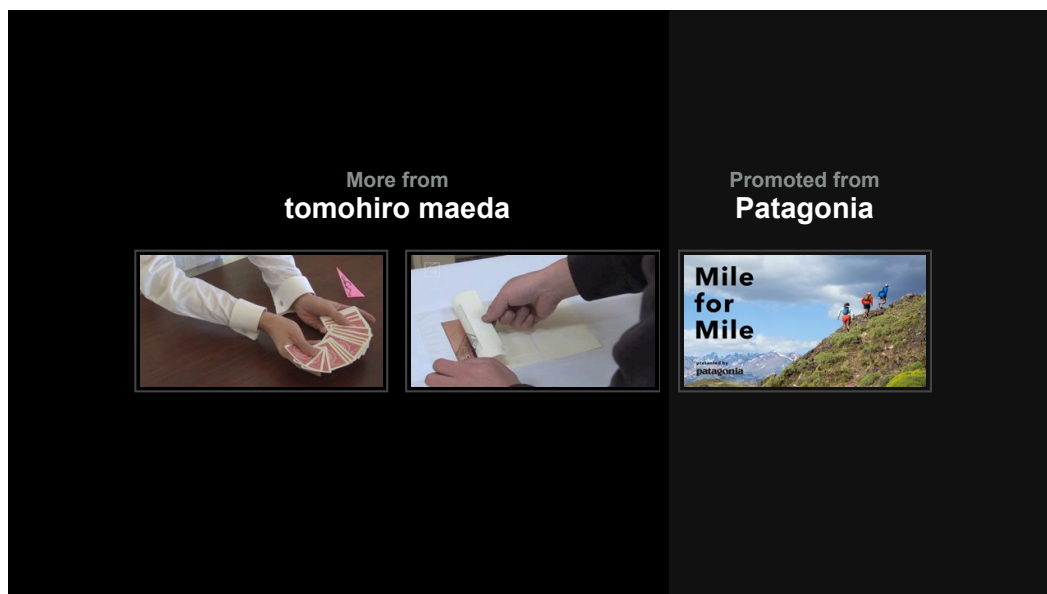
Convertirse en un persona resiliente hará posible que puedas recomponerte por dentro y por fuera. De hecho, lo que fomenta el *Kintsugi* es que seas tú mismo el que restaures tu propio plato. Con la resiliencia pasa igual. De lo que se trata es de que tengas las estrategias suficientes para poderte restaurar a ti mismo e incluso tener la capacidad para restaurar a los que más quieres, a los que de corazón te importan.

Kintsugi y resiliencia. Propuesta de actividad.

A raíz de los términos *Kintsugi* y *resiliencia* creo que sería interesante poder plantear en el aula una actividad en la que los alumnos pudieran descubrir por ellos mismos el valor de recuperar algo roto. Una posible actividad sería que tus alumnos trajeran de sus casas una pieza de una vajilla que tuviera algún tipo de rotura. Una vez tus alumnos hubieran traído de casa una pieza vieja, rota y deteriorada, los alumnos se podrían colocar en grupos de cuatro y con su objeto encima de la mesa podrían escribir en un papel una pequeña historia de ese objeto contando:

- Qué significa para ellos.
- Qué han bebido o comido en él.
- Que recuerdo positivo les trae.
- Cómo creen que se ha hecho la grieta.
- etc.

Esto hará que el objeto no sólo se cargue de historia, sino también de un valor emocional. Una vez creada esta historia, podrían ver el siguiente vídeo que dura poco más de dos minutos:



Después de ver el vídeo, tus alumnos podrían tratar de arreglar dicho objeto con algún material como la plastilina, por poner algún ejemplo de material. Lo importante no es el material, sino que vivan la experiencia de restaurar un objeto del que han sido capaces recrear una historia y darle un valor emocional.

Una vez “restaurado” cada uno de los objetos se podrían exponer en el aula y ese sería el momento en el que podrías introducir el término *Kintsugi* y relacionarlo con la *resiliencia* utilizando la información de este artículo.

Kintsugi y resiliencia. A modo de conclusión.

Siempre me produce una profunda emoción escribir en *Justifica tu respuesta* sobre la *resiliencia*. Como docente vivo cada día las cicatrices que impone la convivencia en un centro educativo. Es por ello que no me cansaré de insistir en la importancia de educar a los alumnos no sólo en

conocimientos, sino también en emociones. Este es mi deseo y esta ha sido la finalidad de este artículo.

Acabaré esta entrada con una cita de Marc Levy que reza así: *El tiempo cura todas las heridas, aunque nos deje algunas cicatrices*. O, si me permites modificar ligeramente la cita:

La resiliencia cura todas las heridas, aunque deja algunas cicatrices

- Si estás interesado en el arte del *Kintsugi*, aquí te dejo este interesante libro:

[easyazon_block add_to_cart="default" align="center" asin="0981952097" cloaking="default" layout="top" localization="default" locale="ES" nofollow="default" new_window="default" tag="justifiture05-21"]

- Si tienes algún objeto de porcelana roto y quieres arreglarlo, la empresa holandesa [Humade](#) pone a disposición un kit para realizar la labor de restauración. Aquí te dejo el vídeo y el kit de restauración en el siguiente [enlace](#):

