

ADELA BALDERAS CEJUDO

CORAJE



Prólogo del chef Eneko Atxa

le

Coraje

Nueve vidas, nueve lecciones
de resiliencia y liderazgo

Madrid, 2025

Adela Balderas Cejudo

Coraje

Nueve vidas, nueve lecciones
de resiliencia y liderazgo

Prólogo de Eneko Atxa

Junio, 2025

Coraje: Nueve vidas, nueve lecciones de resiliencia y liderazgo
Adela Balderas Cejudo

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización
de sus titulares, salvo las excepciones previstas por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(www.cedro.org).

© 2025, ESIC EDITORIAL
Avda. de Valdenigrales, s/n
28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)
Tel.: 91 452 41 00
www.esic.edu/editorial
@EsicEditorial

ISBN: 978-84-1192-174-9
Depósito Legal: M-11945-2025

Diseño de cubierta: Zita Moreno Puig
Selección y búsqueda de imágenes: Carolina Martínez Pascual
Maquetación: Santiago Díez Escribano
Lectura: Myriam Mieres
Impresión: Gráficas Dehon

Un libro de

The logo for Esic Editorial features the word "esic" in a bold, lowercase, sans-serif font. The letter "e" is stylized with a horizontal bar extending to the left. Below "esic", the word "Editorial" is written in a smaller, all-caps, sans-serif font.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Este libro ha sido impreso con tinta ecológica y papel sostenible.

A todas las personas extraordinarias de mi vida.

A mi madre.

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo de Eneko Atxa.....	15
Introducción	17
Parte I. DE LA GRATITUD AL PERDÓN	23
1. DE LA GRATITUD. ANATOMÍA DE LA GRATITUD	25
Hacer bien nos hace bien	26
Gratitud y liderazgo	27
2. AL PERDÓN. «ERRAR ES HUMANO, PERDONAR ES DIVINO, RECTIFICAR ES DE SABIOS»	29
El perdón en el mundo de la empresa	30
Parte II. NUEVE VIDAS.....	35
3. GENEROSIDAD EN BLANCO Y NEGRO: AUDREY HEPBURN	37
Una confesión	37
De «puntillas»	38
Generosidad que transforma.....	40
En la cara B	41
Referencias	44

4. BREVE CRÓNICA DE UN ENFADO VITAL. EL TRIUNFO DE LA PERSEVERANCIA: BEETHOVEN	47
Profesión introspectiva	47
El más mezquino de los vicios	48
Una reverencia.....	49
En la cara B	52
Referencias	54
5. LECCIÓN DE EMPATÍA: MARÍA CALLAS	57
La tortura de la perfección	57
Hipersensibilidad innata	58
Lámame María	60
En la cara B	61
Referencias	65
6. SENSIBILIDAD DETRÁS DE LA INNOVACIÓN: LEONARDO DA VINCI	69
« <i>Perché la minestra si fredda</i> »... porque la sopa se enfría	69
De lo divino a lo humano	70
Una pirueta de la mente.....	71
En la cara B	73
Referencias	75
7. LAS DIMENSIONES DE LA ESPERANZA: JANE GOODALL	79
Juegos de la memoria.....	79
<i>Changemaker</i>	80
Las tres dimensiones de la esperanza	81
En la cara B	83
Referencias	86
8. RETRATO INCOMPLETO DE LA CONVICCIÓN: VINCENT VAN GOGH.....	89
A ritmo frenético	89
Luz en las sombras.....	90
¿Acaso es un defecto?	91
En la cara B	93
Referencias	95

9. EL LEGADO DE LA HUMILDAD: CRISTÓBAL BALENCIAGA	99
<i>Chapeau</i> al unísono	99
Lo bueno es enemigo de lo extraordinario.....	100
En la cara B	103
Referencias	106
10. MEDIO PAN Y UN LIBRO O LA CURIOSIDAD QUE ALIMENTÓ EL TALENTO: FEDERICO GARCÍA LORCA	111
En primera persona	111
Del corazón de la Vega de Granada	112
Corazón alado	113
En la cara B	115
Referencias	118
11. RESILIENCIA A RITMO DE <i>BLUES</i> : MAYA ANGELOU	123
Yo sé por qué canta el pájaro enjaulado	123
Tantos arcoíris en mis nubes	125
A todas las hijas.....	127
En la cara B	127
Referencias	130
Referencias generales.....	133
Epílogo	135

Agradecimientos

Biblioteca Nacional de España. Servicio de reproducción
de Documentos Jane Goodall Institute of Canada

Instituto Jane Goodall en España

Periódico *Expansión*

Athens Conservatoire Archives, Stathis Arfanis Archive-Collection
Archivo Fundación Federico García Lorca. Centro Federico García Lorca
William J. Clinton Presidential Library

Musée d'Orsay

Cristóbal Balenciaga Museoa

Casa Beethoven en Bonn

Carolina Martínez Pascual por la búsqueda y selección de imágenes

Prólogo de Eneko Atxa

Escribo estas líneas entre el agradecimiento y la desconfianza de estar a la altura de lo que en las próximas paradas de este viaje al que os invita este libro vais a encontraros.

Adela, alma sensible, corazón de bondad infinita, ojos de niña que mira todo como si de la primera vez se tratara, nos adentra en mundos de luces y sombras también, nos muestra a modo de excusa a figuras relevantes que por encima de todo nos regalaron ejemplos a pesar de la crudeza en forma de penitencia que vivían en sus mundos llegados desde el exterior, pero que se acomodaron en sus mundos de interior.

La doctora Balderas nos muestra caminos, no nos adoctrina; solo susurra con su característica sutileza que admiremos y disfrutemos de la belleza en todas sus formas, las figurativas y las más abstractas, esas que eclipsan lo cruel, lo incompresible, lo burdo... con humildad, armonía, placer por la perseverancia y la búsqueda de lo extraordinario que cada individuo lleva tatuado en su ser.

No puedo ocultar que los trabajos que componen esta obra me han hecho cuestionarme a mí mismo, irritarme; también me han conmovido, porque las palabras, estas reflexiones, han hecho que mis pensamientos e instintos bailen el mismo vals aunque sea descoordinadamente y pisándose sin cesar, como dos entes que nunca danzaran al mismo son, pues su destino es la contradicción, la enemistad de dos signos que se aman pero no pueden consumarse en un solo «objeto».

Somos contradicciones andantes; admitámoslo y pensemos que ser críticos con nosotros mismos es bueno; permitámonos fallar y equivocarnos sin avergonzarnos; sintamos que ver y admirar la belleza de lo que otros hacen nos hace más humildes, felices y mejores y que debemos disfrutar de lo bueno aunque esto sea enemigo de lo extraordinario.

Para extraordinaria, esta obra que aquí nos brinda un ser de luz, ADELA.

ENEKO ATXA
Chef, 3 estrellas Michelin

Introducción

Escribo este libro con un pellizco en el estómago, con la emoción y el vértigo por testigos fieles, y con el pudor como acompañante, por tratarse coraje de una palabra que forma parte de mi yo más profundo, de mi historia, de mi piel; y de la historia de tantas personas que no sabían que su lucha podría dar como resultado sueños cumplidos.

Coraje es mi rana que se convirtió en príncipe; es todo aquello que costó tanto. Coraje es sinónimo de admiración, esa admiración que han despertado todas y cada una de las personas que protagonizan este libro, que nos ayudan a comprender que la resiliencia, la determinación y la autoconfianza nos dan la posibilidad de volar.

La vida trae muchas cosas. Y también sorpresas. A veces llegan de forma inmediata, sin previo aviso, como un catarro de verano, como una llamada inesperada, como el hipo inoportuno, como una sonrisa furtiva, como un guiño clandestino. Otras veces llegan de manera reposada, no esperada, no pensada, con sigilo, de puntillas.

Y eso es precisamente lo que me ocurrió cuando comienza mi andadura con el periódico económico *Expansión* de la mano de Emelia Viaña Villaverde. Inicié la colaboración con artículos centrados en liderazgo, que se han ido conectando y entrelazando con reflexiones e historias de vida de personas que nos han dejado y siguen dejando una huella imborrable y un legado eterno.

Este libro está creado y escrito para leerse en paralelo, en paralelo la historia ajena y la observación de la propia. Con un foco en las organizaciones, pero también en el aprendizaje inspirador e inesperado que nos dejan las historias de lucha, de pasión, de incompreensión, de desengaño, de asombro, de curiosidad, de conocimiento y de búsqueda.

Todas las historias están entreteljidas por un coraje inquebrantable, por la capacidad y el ímpetu de avanzar a pesar de todo y de todos, con el arrojo y la determinación de quien siente que hace lo que debe hacer. La resiliencia y el coraje se acompañan mutuamente en cada capítulo, de la mano, con paso trémulo en ocasiones y decisión firme; marcaron su camino y su futuro; forjaron su arte. Y guiarán indudablemente nuestro propio camino.

Y tras cada historia aparece una ventana al mundo actual, una reflexión al universo de las empresas, una parada técnica para anotar, leer más, escribir, investigar; una *B side*, la otra cara del disco, en la que toca mirarse al espejo si así se quiere. En el mundo discográfico las caras B de los vinilos permitían a los artistas explorar, experimentar y desarrollar su música de manera diferente, escondiendo a veces auténticas joyas.

En *Coraje: Nueve vidas, nueve lecciones de resiliencia y liderazgo*, la cara B es nuestro recorrido personal, nuestro trabajo, nuestra reflexión, nuestras lecturas y ojalá que la respuesta a alguna búsqueda y la provocación a la acción. Es un paseo en el que puede escogerse el camino, la ruta y la incursión en una de esas vidas que hacen reflexionar sobre genios, liderazgo, aprendizajes y enseñanzas. Dijo Goethe: «Todo aquello que puedas o sueñes hacer, comiéndalo. La audacia contiene en sí misma genio, poder y magia».

Cada una de las historias reales de personas reales en momentos reales tiene —como casi siempre que se mira en vida ajena— una mirada personal. En todos los casos, de enorme admiración. Tanta es la admiración que en muchas ocasiones enmudecía a la autora; me enmudecía, casi inmovilizados mis dedos al escribir, paralizados ante tanta fascinación al adentrarme en cada universo.

Hay lecciones del pasado que predicen o anticipan comportamientos futuros, ecos que nos recuerdan lo esencial y lo importante de visitar cada palabra, cada cualidad, con el coraje y el arrojo como eje y corazón de cada historia; y la gratitud y el perdón como pura declaración de intenciones, porque la gratitud y el perdón liberan el alma.

Y precisamente desde ahí comenzamos, desde la gratitud. Este libro es parte de mí no por ego ni por autobombo complaciente, sino porque siento que transmite algo más profundo que mi propia voz. Y de la gratitud al perdón, porque parece que son esas palabras que nos enseñan en la infancia como cortesía y olvidamos de adultos como costumbre.

Así arranca *Coraje*: con la gratitud por delante, con la gratitud por bandera, con la gratitud como guía y como norte de un libro que no es solo una compilación de nueve historias ni es un dibujo biográfico de cada una de las personas que lo forma. Es quizás más una búsqueda compartida para ofrecer y aportar lo que a la propia autora le ha aportado cada una de esas vidas. Y busca agradecerse a esas nueve vidas. Y a todas las demás.

Léanlo en el orden que deseen. O en el orden que cada historia les escoja.

«No sabemos lo que nos pasa y eso es precisamente lo que nos pasa».

JOSÉ ORTEGA Y GASSET

PARTE I
DE LA GRATITUD AL PERDÓN

De la gratitud. Anatomía de la gratitud

Se atribuye a Cicerón una de esas frases que se hacen citas virales por aquello de que enmarca pensamientos de una manera contundente: «La gratitud no es solo la mayor de las virtudes, sino la madre de todas las demás».

Quisiera confesarles algo; quisiera compartir una preocupación, que tiene mucho de observación, de intuición y es posible que de mirada crítica. Y, sin ser reproche, llevo un tiempo que observo y siento escasez de gratitud, cierta tacañería en este asunto de reconocer, miopía ante lo importante de dar las gracias. Y lo siento tanto de manera casual cuando ayudas a alguien con algo, en la calle, en las tiendas, en casa, en la vida y... cómo no, en el mundo de la empresa, ese mundo que no deja de ser vida también, vida muy visitada, por cierto.

Así que, por poner un poco de orden y algo de concierto en el tema, comienzo por explicar mi inquietud y avanzo hacia la ciencia por si los datos dan ese momento de inspiración o de confirmación, para acabar donde debemos, en el corazón. Porque,

como decía Baltasar Gracián, de nada sirve la razón si el corazón se queda atrás.

Vivimos en tiempos rápidos: tiempos de IA y de café para llevar; de gimnasio 24 horas y series de 29 minutos; de trenes bala y moda rápida; de canciones de dos minutos y de relojes avispados; de aplicaciones para resumir películas y de arroz de microondas. Y en esta prisa vital parece que se nos olvidó lo esencial, aquello que el principito decía que «era esencial a los ojos».

Y, aunque el refranero nos recuerda que «es de bien nacidos ser agradecidos», y existe (para mi sorpresa) el Día del Agradecimiento (11 de enero), parece que la gratitud nos cuesta cada vez más, quizás por esa prisa moderna o es posible que por vivir en tiempos de individualismo y redes sociales que aíslan y se visitan en solitario.

Hacer bien nos hace bien

Adelantado ya el porqué de mi preocupación, a grandes pinceladas adelanto el final y la moraleja: es esencial dar las gracias, corresponder, devolver, apreciar, valorar. Así, sin más, porque sí —como decían los padres *boomers* de antaño, sabiendo lo que nos hacía bien, sin explicación ni miramientos—; por educación; por cortesía; por gratitud; y añadan a la lista algo que nos dice —y asombra— la ciencia y está demostrado: hacer bien nos hace bien. Afirmar la neurocientífica y catedrática de fisiología Raquel Marín que detrás del agradecimiento se activan mecanismos como la toma de decisiones o la empatía y conlleva además enormes beneficios como la reducción del estrés o la autoestima.

Y sumando pinceladas, aportemos más datos. La Dra. Immaculata De Vivo, epidemióloga de la Harvard Medical School y una de las máximas exponentes mundiales del estudio de la genética del cáncer, y Daniel Lumera, referente en ciencias del bienestar, combinan en su libro *Biología de la gentileza* ciencia y consciencia de una manera clara y muy concisa. Cabe exponer a qué denominan los autores

«gentileza» y conviene, además, por tratarse quizás de una palabra que suena a antigua o *vintage* casi —según se la mire—, aunque se siente actual y necesaria. Para los autores, gentileza es todo lo que hacemos de modo desinteresado, sin esperar una recompensa y con el único objetivo de hacer que otra persona se sienta bien. Y afirman que la gentileza resulta ser la mejor estrategia evolutiva para tener una vida larga, sana y feliz.

Y en esa gentileza, la gratitud juega un papel estelar. Porque dar las gracias sienta bien y nos sienta bien que nos den las gracias, como en un maravilloso círculo perfecto. Nos sienta bien en la vida y en la vida en las organizaciones.

Buscando desgranarlo un poco más, en la página web de Naciones Unidas podemos encontrar una definición de la gratitud:

La gratitud, la cualidad de ser agradecido, consiste en apreciar los aspectos (no materialistas) de la vida y la voluntad de reconocer que los demás desempeñan un papel en nuestro bienestar emocional. Es una emoción fuertemente relacionada con la salud mental, la satisfacción vital, el optimismo, la autoestima, las relaciones sociales y la felicidad que perdura a lo largo de la vida. Es una habilidad esencial para lograr el autoconocimiento y la autogestión.

Sí, si lo están pensando, creo que efectivamente merece la pena releer la definición antes del siguiente paso que es hacer una parada por el mundo de las organizaciones.

Gratitud y liderazgo

Las personas que lideran equipos a menudo creen que deben buscar la solución perfecta a problemas diferentes en sitios complicados. En este tiempo cambiante, veloz, en el que la palabra *incertidumbre* se ha vuelto cierta y casi un mantra en el que habitamos, conviene tener algo claro. Esta es la afirmación escalofriante, la pincelada final para ojalá darnos cuenta de la importancia de lo

esencial. Las personas nos desenamoramos de las organizaciones y de quienes las lideran por varias razones, y hay una que brilla con luz o sombra propia: por no sentirnos valorados.

Y a menudo una puerta a la solución es simplemente dar las gracias. Aunque, cuidado, lo simple no siempre es lo fácil.

El agradecimiento jugaría un maravilloso rol de ser conscientes de la importancia de que debe ser genuino, de ser conscientes del poder de observar las pequeñas cosas, los pequeños detalles y matices. Porque para dar las gracias de manera poderosa hace falta el mágico poder de la observación; la sensibilidad para percibir más allá de lo obvio, la humildad para estar atento a todo lo que acontece, la actitud de querer hacer mejores a los demás y la extraordinaria capacidad de empatizar cuando es esencial empatizar. Porque dar las gracias abre la puerta a conversaciones que marcan. Porque a estas alturas de esta anatomía de la gratitud conviene recordar algo contundente: las personas agradecidas son más felices.

Y, como el verdadero cambio siempre empieza con las pequeñas cosas, con los pequeños gestos, los animo a algo que desvelábamos al inicio como una táctica para que nos dejara la huella del recuerdo, como con la cita atribuida a Lao Tse: «El agradecimiento es la memoria del corazón». Demos más las gracias.