

GUÍA PEDAGÓGICA

LOPEZ LOMONG

con Mark Tabb

CORRER PARA VIVIR

De los campos
de exterminio de Sudán
a las Olimpiadas

astor



Resumen completo

Memorias juveniles de supervivencia, migración y formación, narradas en primera persona con un marco de fe explícito.

Lopez crece en un pueblo del sur de Sudán en un entorno comunitario donde la iglesia y la vida cotidiana sostienen la identidad. La guerra irrumpe de forma violenta durante una misa: es secuestrado junto a otros niños y trasladado a un campamento donde predominan el hambre, el encierro y la amenaza constante.

Allí comprende que, si se queda inmóvil, su destino lo decidirán otros. Tres chicos mayores de su mismo pueblo lo protegen y planean la huida. Escapan de noche y atraviesan territorio hostil durante días, con sed, heridas y miedo. Al final no regresan a casa: son detenidos en frontera y terminan en Kakuma, un campo de refugiados en Kenia.

La vida en el campo es una supervivencia prolongada: raciones escasas, enfermedades, violencia entre refugiados y una escolarización precaria.

En ese contexto, correr se convierte en recurso de control: primero para moverse y resistir, después como hábito que ordena la mente y el cuerpo. La fe adquiere un papel interpretativo: en Kakuma se bautiza, adopta el nombre Joseph y lee su historia con un sentido providencial.

Llega una oportunidad de reasentamiento en Estados Unidos que exige una redacción en inglés. Con ayuda y traducciones imperfectas, consigue presentarla y es aceptado. El traslado abre un choque cultural radical: abundancia, normas, horarios, escuela formal y una nueva familia de acogida, Rob y Barbara Rogers, que ofrecen estabilidad pero también exigencia educativa. Lopez vive gratitud y miedo a ser expulsado, junto con culpa por quienes permanecen en Kakuma.

En el instituto descubre el atletismo como camino real: entrenadores y compañeros le enseñan disciplina, táctica y metas. Empieza a destacar en cross y mediofondo. Su sentido de pertenencia a EE. UU. crece, especialmente en un contexto social tenso tras el 11-S, mientras su pasado sigue presente.

Más adelante recupera contacto con su familia biológica y afronta la complejidad de tener dos hogares y dos lealtades.

Continúa su carrera deportiva en la universidad, se nacionaliza estadounidense y alcanza el nivel olímpico.

El reconocimiento público culmina cuando representa a su nuevo país en los Juegos, aunque el cuerpo (lesiones, límites) le recuerda que el éxito no repara todo.

En paralelo, el regreso a África y el reencuentro con sus orígenes reordenan su idea de victoria: el logro personal se transforma en plataforma.

El libro cierra con una orientación hacia el futuro: educación, familia ampliada y proyectos concretos para ayudar a su gente, sin presentar el dolor como algo “superado”, sino asumido como responsabilidad y misión.

Experiencia lectora

Análisis

Ritmo: narrativo clásico y lineal, con un arranque muy tenso y una segunda mitad más formativa (escuela, adaptación, deporte).

Intensidad emocional: alta al inicio (violencia, separación, hambre) y sostenida después por el desgaste y el choque cultural.

Complejidad: lectura directa en estilo, con dilemas morales y matices (gratitud/culpa, pertenencia doble, fe/agencia) que requieren conversación.

Conecta especialmente con: lectores sensibles a historias reales, interés por derechos humanos y migración, y jóvenes que encuentran en el deporte/estudio una vía para ordenarse por dentro.

Adecuación a la etapa

Análisis

Encaja especialmente en 12-14 porque admite conversación con desacuerdo razonado: no todo se resuelve en “bien/mal” ni en “esfuerzo/suerte”. A esta edad, los lectores ya pueden sostener una historia donde el conflicto no se resuelve en una sola “lección”: el libro muestra que el dolor no desaparece solo porque haya éxito.

El protagonista presenta motivaciones mezcladas (querer encajar y no olvidar; agradecer y resentirse; creer y dudar), y el lector ya puede analizar contradicciones internas sin perder el hilo. Invita a discutir contradicciones reales (sentirse afortunado y culpable a la vez; querer integrarse y temer olvidar el origen).

Activa preguntas muy propias de la edad: quién soy cuando cambio de grupo o de entorno, qué hago con la presión de “aprovechar” una oportunidad, y cómo se negocia la autonomía con figuras de autoridad (familia de acogida, entrenadores, escuela).

La obra también permite pensar sobre consecuencias a medio plazo (qué deja la guerra en la conducta, qué hace la presión del rendimiento) y cómo decisiones tomadas para sobrevivir o encajar (callar, adaptarse rápido, “ser ejemplar”) pueden construir futuro, pero también generar tensiones internas. Además permite discutir estructuras (campo de refugiados, burocracia, escuela) sin convertirlo en un texto académico.

El tono testimonial, directo y con escenas duras exige madurez emocional adecuada a esta franja.

Personajes

Análisis

Lopez/“Joseph” Lomong

Pasa de niño secuestrado a joven que aprende a ordenar su vida con disciplina, estudio y deporte. Contradicción clave: quiere pertenecer al nuevo país, pero teme traicionar el origen; agradece, pero se siente en deuda.

Los “ángeles” (tres chicos mayores)

Encarnan cuidado en medio del horror. Son protección y ejemplo de liderazgo sin poder institucional. Su ausencia posterior deja una herida: incluso lo bueno puede ser frágil.

Rob y Barbara Rogers (familia de acogida)

Ofrecen estabilidad, límites y una infancia reconstruida. Su amor no es solo emocional: se traduce en rutinas, escuela y expectativas. Tensión: el cariño puede convivir con incompreensión de ciertos recuerdos.

Entrenadores y compañeros

Introducen método, metas y lenguaje de mejora. Funcionan como autoridad positiva que canaliza energía en propósito; también pueden intensificar la presión por rendir como forma de “merecer” el lugar.

Dimensión ética

Análisis

La obra plantea una conciencia moral explícita: sobrevivir no cierra el mal vivido; abre la pregunta por la responsabilidad.

La fe cristiana no aparece como adorno, sino como marco interpretativo (providencia, sentido, bautismo/cambio de nombre) y como motor para no caer en cinismo.

Además, hay una ética de la hospitalidad y del refugio: instituciones y familias que salvan, pero también regulan y limitan.

El lector queda ante una tensión de justicia: ¿qué puede exigir el mundo al que llega y qué puede exigir él al mundo del que salió?

Alcance y límites

Análisis

Alcances:

Ofrece una experiencia encarnada del desplazamiento y del refugio, con detalles físicos y cotidianos que ayudan a comprender lo estructural sin convertirlo en ensayo. Presenta el deporte y la educación como prácticas concretas de reconstrucción, y sostiene la ambivalencia (gratitud/culpa, pertenencia doble).

Límites:

No busca un análisis político detallado del conflicto sudanés ni del sistema internacional; su foco es personal y providencial. El marco de fe puede no resonar en todos los lectores y puede percibirse como interpretación dominante. La prosa es funcional más que literariamente compleja, lo que favorece accesibilidad pero reduce capas estilísticas para un trabajo puramente literario.

Claves formativas

Análisis

Problema educativo central: cómo se construye identidad y proyecto cuando tu historia incluye pérdidas que no eliges y oportunidades que tampoco controlas.

Conversaciones que estructura: pertenencia y migración sin eslóganes; mérito y azar; gratitud y deuda; familia como práctica (cuidado sostenido) más que como sangre; fe como sentido y sus límites.

Actitudes que fortalece: resiliencia con matices (no como “todo se puede”); disciplina orientada a propósito; capacidad de agradecer sin negar la herida; pensamiento de consecuencias a medio plazo.

Riesgos de simplificación: leerlo como “superación individual” o como moraleja cerrada (“si te esfuerzas, sales”). Para evitarlo, conviene subrayar las mediaciones (personas, instituciones, suerte histórica) y mantener la pregunta incómoda: el éxito no repara automáticamente el daño, y la responsabilidad no tiene un final claro.

Competencias

Análisis

- Favorece la comprensión lectora de no ficción narrativa y el uso de evidencias del texto para argumentar.
- Potencia la competencia social y cívica al trabajar migración, refugio y responsabilidad desde casos concretos.
- Desarrolla la competencia personal (identidad, gestión de presión y culpa) y aprender a aprender (disciplina, metas, perseverancia).
- Activa la conciencia cultural al comparar formas de vida y pertenencias sin caricaturas, y la educación emocional al poner nombre a ambivalencias (gratitud/vergüenza, orgullo/miedo).

Tesis formativa

Análisis

Correr para vivir ayuda a formar una mirada adulta sin cinismo: enseña que la vida puede romperse por causas ajenas, pero también que la reconstrucción no ocurre por magia ni por “merecerlo”, sino por una combinación incómoda de ayuda recibida, disciplina sostenida y decisiones éticas que no tienen cierre perfecto.

El aprendizaje profundo que deja es doble. Primero, que la identidad no es un objeto fijo: se hace y se rehace cuando cambian la lengua, la familia, el país y el nombre; y ese proceso puede incluir gratitud y dolor al mismo tiempo. Segundo, que el éxito no es una llegada moralmente neutra: abre una pregunta de responsabilidad.

El libro no obliga a una respuesta única (cuánto “debe” el protagonista, a quién y de qué manera), pero sí hace difícil mirar el logro solo como premio.

La pregunta abierta que permanece —y que resulta especialmente fecunda en 12-14— es esta: cuando algo bueno te sucede en medio de una historia injusta, ¿cómo decides vivir para que tu vida no sea solo “salvada”, sino también significativa para otros, sin convertirte en rehén de la culpa?

Valores en tensión

Para dialogar

Supervivencia vs. dignidad

En el campamento y en el campo de refugiados, “vivir” puede reducirse a aguantar. El protagonista busca gestos que preserven la dignidad (decidir moverse, ayudar, entrenar) sin negar la brutalidad del entorno.

Gratitud vs. culpa del superviviente

En Estados Unidos, el bienestar produce alivio y, a la vez, vergüenza y miedo: comer, estudiar o entrenar se vive con la sombra de quienes siguen en Kakuma.

Pertenencia elegida vs. lealtad al origen

La nacionalidad y la integración ofrecen futuro, pero el pasado no se borra. La identidad se vuelve doble: no “o/o”, sino “y/ y”, con tensiones reales.

Fe/providencia vs. agencia personal

La narración interpreta señales y encuentros desde la fe, pero también insiste en disciplina, educación y decisiones. La tensión está en no convertir la fe en explicación que anule la responsabilidad.

Éxito individual vs. deuda colectiva

El rendimiento deportivo abre voz y recursos; a la vez, activa una pregunta ética: qué hacer con un logro que no es solo mérito, sino también salida excepcional.

Norma/estructura vs. libertad

Del “hakuna matata” y la supervivencia improvisada pasa a horarios, escuela, rendimiento. Esa estructura puede ser salvación, pero también presión e identidad “por resultados”.

Dilema central

Para dialogar

El dilema central no es solo “salir adelante”, sino qué significa salir adelante sin romperse por dentro ni olvidarse de los demás.

Lomong necesita construir una identidad en un mundo nuevo (hijo, estudiante, atleta, ciudadano) mientras carga con un pasado extremo.

Decisiones clave:

- Huir frente a esperar
- Sostenerse mediante correr y disciplina
- Aceptar una familia nueva sin borrar la antigua
- Interpretar su historia desde la fe sin renunciar al esfuerzo
- Perseguir el sueño olímpico sin reducir la vida a rendimiento

Consecuencias:

- A corto plazo; la huida y el reasentamiento salvan la vida.
- A medio plazo, la integración exige renunciaciones (lengua, costumbres, una parte de la infancia) y genera presión moral (“debo aprovechar esto”).
- A largo plazo; el éxito se redefine: gana oportunidades y voz pública, pero también una responsabilidad que no se resuelve con una medalla.

El arco moral va de “sobreviviente” a “agente”: alguien que no solo resiste, sino que organiza su vida para devolver y sostener a otros.

La ambigüedad permanece: no hay reparación total; hay una vida reconstruida con cicatrices y deberes nuevos.

Aplicación real

Para dialogar

- 1) Cambio de instituto/barrio: un alumno que llega nuevo y siente que debe demostrar rápido que “merece” estar ahí; debate sobre qué ayudas concretas hacen posible integrarse.
- 2) Presión por rendimiento: entrenar o estudiar con miedo a fallar porque la familia ha hecho sacrificios (o porque te han dado una beca); analizar cuándo la disciplina ordena y cuándo asfixia.
- 3) Doble pertenencia cultural: adolescentes con familia migrante que sienten que en casa son “demasiado de fuera” y con amigos son “demasiado de casa”; cómo gestionar lealtades sin romper vínculos.
- 4) Culpa por estar bien: sentir vergüenza por disfrutar cuando un amigo lo pasa mal (acoso, problemas económicos, enfermedad); cómo ayudar sin convertir la relación en “deuda”.
- 5) Relación con la fe en la adolescencia: vivir la fe como apoyo o como conflicto (por preguntas, por injusticias vistas); distinguir entre creer, actuar y justificarlo todo.
- 6) Pasado y presente (historia y noticias): conectar la experiencia de refugiados del libro con titulares actuales; discutir qué significa “acoger” más allá de opinar: acciones escolares concretas (campañas, apadrinamiento, voluntariado) y sus límites reales.

«Cuando corría, era yo el que controlaba mi vida. Corría para mí.»

- ¿En qué situación del fragmento correr no suena a deporte, sino a necesidad?
- ¿Qué crees que significa “controlar mi vida” cuando casi todo a tu alrededor es inseguro?
- El protagonista convierte una acción simple (correr) en una especie de refugio. ¿Te parece una estrategia buena o una forma de escapar de lo que duele? Justifica.
- En el campo de refugiados, la amenaza no es un único momento, sino un sistema. ¿Cómo cambia eso la manera de pensar y decidir día a día?
- Cuando llega a Estados Unidos, el riesgo ya no es morir, sino “no estar a la altura”. ¿Qué decisiones aparecen entonces y por qué pueden ser igual de difíciles?
- Compara dos tipos de “familia” que aparecen en la historia: la familia de origen y la familia que lo acoge. ¿Qué aporta cada una y qué tensión pueden crear?
- La fe está presente en su forma de interpretar lo que vive. ¿Te parece que la fe funciona más como consuelo, como motor para actuar o como explicación de todo? ¿Puede ser varias a la vez?
- Dilema: si tu éxito personal depende de haber salido de una situación que otros no pudieron dejar, ¿qué le debes a los demás (si es que le debes algo)?
- Lleva el dilema a tu vida: ¿has sentido alguna vez presión por “aprovechar” una oportunidad (en estudios, deporte, amistad)? ¿Cómo se nota esa presión en tus decisiones?