

“No tengas miedo en levantar la mano para pedir ayuda”.-Jorge Font



¿Alguna vez te has preguntado cómo ser una persona resiliente ante la discapacidad?

18/11/2020

Dentro de la edición de **Bowls 2020**, congreso organizado por el grupo estudiantil **Dar + Por México** del Tec de Monterrey campus [Santa Fe](#), estuvo presente **Jorge Font** para hablar con la comunidad sobre la **importancia de la resiliencia**.

Jorge Font, actual director de **Filosofía Institucional del Teletón**, egresado del Tec de Monterrey y **campeón mundial de ski**, sufrió un accidente deportivo en donde adquirió una cuadriplejía.

En esta ocasión el deportista quiso compartir **las cuatro dimensiones** por las que pasa una persona con discapacidad para adquirir **resiliencia**.

Autoestima y aceptación incondicional

De acuerdo con Jorge la primera etapa es sobre la **vulnerabilidad** de las personas ante el inicio de la discapacidad, ya que no te llega un aviso de que vendrá a tu vida, simplemente llega.

*“El reto de esta etapa es la **aceptación positiva incondicional**, es saber que los sustantivos son más grandes que los adjetivos.*

“Mirarte en el espejo y preguntarte: ¿Sigo siendo yo? ¿Cuáles son las certezas sobre las que apoyas tu vida?”, señaló.

Aconsejó que es importante no olvidar agradecer a quien has sido y aceptar la persona que hoy eres es el primer paso.

Recuento de metas y competencias: Rehabilitación

El campeón mundial compartió que encontrar **una meta que te motive** es la clave de este proceso.

“Comenzar a hacer una reflexión y preguntarse si se hace el mejor esfuerzo para hacer las cosas día con día ayuda a encontrar un nuevo sentido para tu vida”, dijo.

Para él reconocer lo que podemos cambiar y encontrar poco a poco nuevas capacidades que nunca vimos antes ayudará al proceso de rehabilitación mental, físico y emocional.

“En la rehabilitación es muy fácil ver las discapacidades, el desafío es encontrar las capacidades”, comentó.



Recuento de narrativa: ¿Qué cuento me cuento?

Jorge expresó que a veces la vida da un golpe fuerte y eso estará fuera de nuestro control, el segundo golpe es el que nos damos nosotros con la reacción que tenemos ante la situación, es aquí en donde tenemos **el poder de modificar y crear la historia que queramos.**

*“La discapacidad la puedes vivir así como los dicen en las telenovelas: vivió atado a una silla o puedes decir: **mi vida marcha sobre ruedas, vehículo es el mismo, lo que cambia es el cuento**”, afirmó.*

El deportista señaló que contar **una buena historia** de la situación ayudará a tener esperanza y a saber que las cosas saldrán bien, así como el recordar que **la vida es bella y no solo es una película.**

¿Con quién cuento?

Para Jorge **la desolación es el mayor reto en este proceso**, por lo que es importante saber identificar con quién cuentas, enfatizó en que hay que aceptar que **no somos invencibles en nada** y que **apoyarnos en alguien nos dará la fuerza suficiente para superar cada situación**.

“¡No tengas miedo a levantar la mano para pedir ayuda! Hay muchas personas que están dispuestas a ayudarte y a acompañarte en este viaje

“Mi mayor fortaleza es mi vulnerabilidad, mi fragilidad y la suerte que he tenido de contar con una red de personas que cuando lo he necesitado, ahí han estado”, manifestó.

Jorge declaró que es importante agradecer a todas las personas que han estado ahí para ti y no olvidarse de siempre retribuir de la manera que te sea posible ya que **el amor es la mejor manera de demostrar gratitud**.



Finalmente, **Sebastián Bolio Chombo** estudiante de Negocios Internacionales del Tec en campus Santa Fe y presidente del Grupo Estudiantil Dar Más por México, compartió por qué para él son importantes estas pláticas.

“Para nosotros la importancia recae en el poder presentar a las voces más relevantes de la actualidad, que nos compartan a través de su experiencia y trayectoria como en México sí se puede lograr todo eso con lo que soñamos,

“que nadie está exento de tener la oportunidad de alcanzar cada una de sus metas. Es la cercanía con los ponentes y el poder, precisamente, conectar con ellos y con nuestras aspiraciones”, puntualizó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

