



Atletas Olímpicos EXATEC comparten experiencias con estudiantes de CSF

En el mundo del deporte universitario, **la vida de un atleta va más allá de la competencia**; implica un **equilibrio** entre el **entrenamiento riguroso** y el **éxito académico**.

Así lo declararon los **atletas olímpicos y EXATEC Jesús Esparza, Ismael Hernández y José Juan Esparza**, quienes conversaron con la comunidad estudiantil del [Tec campus Santa Fe \(CSF\)](#) durante la “Athletes Week”.

Los deportistas y egresados del Tec **compartieron pedazos de su trayectoria**, sus experiencias y lecciones sobre **cómo enfrentar los desafíos de ser atleta de alto rendimiento**.

La “Athletes Week” es un **evento organizado** por el **grupo estudiantil Spirit Sports** con el fin de que atletas y estudiantes de CSF **conecten e interactúen con deportistas de alto rendimiento**.



Atletas y estudiantes

Los **hermanos Esparza**, egresados de **campus Monterrey** se desempeñan en la **disciplina de Atletismo**. Jesús representó a México por primera vez en los **JJ.OO de Tokio 2020**, mientras que **José Juan** ha representado al país en **3 Juegos Panamericanos**.

A los 7 años, sus maestras **fueron quienes les desarrollaron el carácter competitivo** en el ámbito académico.

Cuando conocieron el deporte, **este compaginó con ese deseo de competir**, comenzando su viaje como atletas.

*“El deporte **fue un trampolín para poder seguir estudiando** porque gracias a ello, tuvimos una beca deportiva, **no lo dudamos y la aprovechamos**”,* relató Jesús Esparza.

Para ambos hermanos, **su dedicación al deporte tuvo fines académicos**, ya que tenían que mantener la beca, pero **con el tiempo fueron descubriendo su potencial**.

Al final de cuentas la constancia y disciplina es lo que te va a llevar a los mejores resultados". - José Juan Esparza.

*"Los atletas de alto rendimiento **nunca estamos satisfechos** y por eso siempre vamos por más",* afirmó Jesús.

*"Al final de cuentas **la constancia y disciplina es lo que te va a llevar a los mejores resultados**",* agregó José Juan.

Comentaron que **este balance y dedicación** los llevó a **concluir sus estudios con Mención Honorífica** de sus respectivas carreras.

Por su parte Ismael Hernández, egresado de campus Ciudad de México mencionó que la **disciplina, la resiliencia y la ambición** son la **clave para desarrollar fortaleza mental y emocional** para las **enfrentar competencias con éxito** y situaciones de la vida.

Ismael **obtuvo la medalla de bronce en la disciplina de pentatlón** moderno en los **Juegos Olímpicos de Río 2016**.

*"Siempre **es importante entender el objetivo de la competencia** o de alguna meta que queramos alcanzar.*

*"**Dar la mejor cara, aun en los días más difíciles, para mí eso es la disciplina. La resiliencia es cómo te recuperas de los resultados adversos y errores**",* detalló.

Asimismo, destacó que **la ambición para él es lograr cosas que superen sus sueños,** en este caso fue clasificar a los Juegos Olímpicos.

*"**Enfrenté la competencia de la misma forma que había enfrentado a cualquier otra competencia, pero con el objetivo de tratar de hacer a la mejor competencia en mi vida**",* pensó el Pentatleta en la tarde del 20 de agosto de 2016 en Río de Janeiro.

Más allá de los Juegos Olímpicos

Por otro lado, los **deportistas** compartieron lo que significó para ellos cumplir su sueño de **llegar a los Juegos Olímpicos** y la **responsabilidad que viene con ello**.

Siempre es importante entender el objetivo de la competencia o de alguna meta que queramos alcanzar". - **Ismael Hernández**.

Ismael Hernández, contó que **entrar al comedor olímpico fue una de sus mejores experiencias** pues tuvo la oportunidad de **convivir con más pentatletas olímpicos y algunos de sus ídolos**.

*"Yo creo que esa fue de las experiencias más bonitas y gratificantes porque **fue tal cual como me lo imaginé y todavía mejor**"*, expresó.

*"**Te das cuenta de lo lejos que has llegado al pararte o al verte en una línea de salida compartiendo escenario con esas grandes personalidades**"*, agregó Jesús Esparza.

Finalmente, José Juan Esparza indicó que uno de los **retos más difíciles a los que se enfrentan los deportistas son las lesiones**, pues esto implica volver a reconstruir o destruir todo lo desarrollado.



Y remarcó que ser un atleta de alto rendimiento **no solo implica construir fortaleza física, sino que también mental**, además de desarrollar otros aspectos de la vida más allá del deporte.

*“Un consejo para nuestro público joven es que **este tipo de experiencias no siempre saldrán como ustedes quieran**, habrá situaciones fuera de su control, pero **al final de cuentas debes enfocarte en lo que sí puedes controlar**.”*

*“En lugar de **lamentarte de las situaciones no tan positivas que suceden en tu vida, no está de más agradecer que te hayan sucedido**, porque **al final de cuentas eso te hace una mejor una mejor persona, un mejor deportista**”, concluyó.*

