

Diversidad Funcional y Resiliencia

A lo largo de nuestras vidas, es probable que nos encontremos con un momento en el que tendremos que gestionar la diversidad funcional. Si la definición de diversidad funcional es, cualquier necesidad que requiera la atención de un especialista que no sea un médico general, entonces podría ser cuestión de tiempo. A medida que nos desarrollamos en la vida, la idea de tener diversidad funcional gira en nuestra mente y comenzamos a ajustar el grado de probabilidad.

Entonces empezamos a pensar en las personas que fueron capaces de sobrellevar la noticia de una limitación física, emocional o intelectual a causa de una enfermedad, evento traumático o condición genética. También pensamos en esas historias extraordinarias de personas que hicieron lo que sus médicos, profesionales o seres queridos dijeron que no podrán hacer. Una persona con síndrome de Down maneja un negocio, una persona sin extremidades superiores vuela un avión, una persona con autismo trabaja para convertirse en asistente de baloncesto y una persona sin extremidades es un orador motivador y demuestra resiliencia a pesar del desafío de tener diversidad funcional.

Existe abundante evidencia que demuestra que eliges superar o rendirte a tu diversidad funcional. Al principio, puede que tengas que disputar o debatir tus ideas o las afirmaciones de otros como: “Nunca podré superar esta limitación”, “debido a esta limitación, mi vida será miserable”, o “No tendrás que hacer nada, yo me ocuparé de tus necesidades”.

Mejore su resiliencia cargando su mente con ideas relacionadas con los recursos disponibles, alternativas, nuevas tecnologías, programas, grupos de apoyo, organizaciones de apoyo, nuevos enfoques y hallazgos científicos innovadores. Aprenda una nueva habilidad, aprenda a usar otras partes de su cuerpo, calibre técnicas y conéctese con personas que han superado la limitación. Desarrolle un plan, use nuevas estrategias y aprenda sobre las leyes y organizaciones que brindan asistencia o abogan por usted. Cuando enfocas tu mente en estos pensamientos, notarás un cambio en tu entusiasmo y energía.

Sí, es hora de una nueva perspectiva; enfoca tu mente en el panorama optimista. Ponte a prueba trabajando en nuevas posibilidades y desarrollando otras áreas que tenías en espera. Recuerda que lo que guardes o traigas a tu mente desencadenará emociones o acciones. No es el evento o una condición lo que desencadena tus emociones o acciones. Si interpretas la circunstancia como que no

hay opciones, puedes sentirte desesperanzado y decidir aislarte. No hay magia, solo la visión de la realidad tal como es. Muchas personas comienzan a vivir una vida plena y satisfactoria después de enfrentarse a la diversidad funcional; optaron por la resiliencia después de la adversidad.

Raimundo Morales