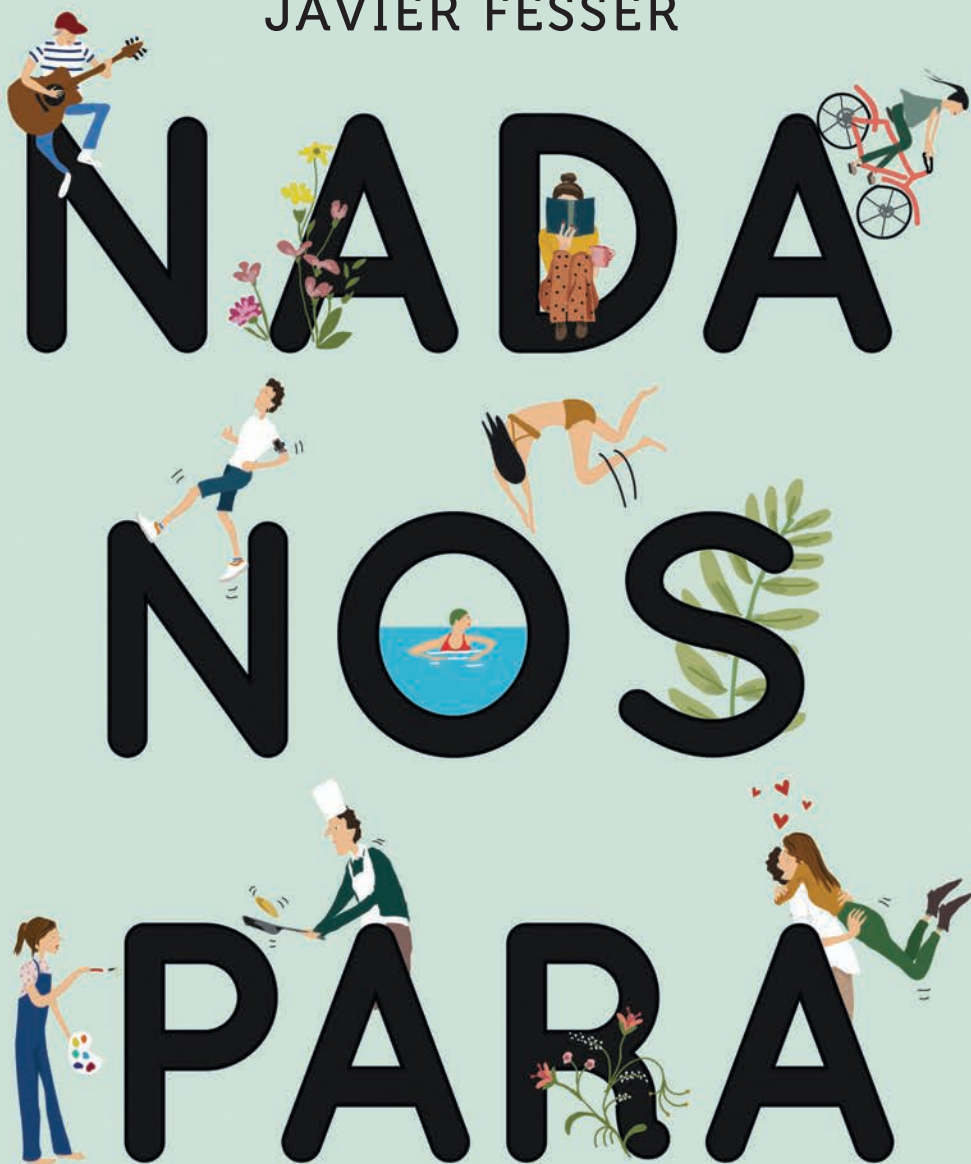


# FUNDACIÓN A LA PAR

Con la colaboración de

## JAVIER FESSER



La visión de los que  
nunca se rinden

FUNDACIÓN A LA PAR

# Nada nos para

La visión de los que nunca se rinden

Con la colaboración de Javier Fesser



© Fundación A LA PAR, 2019  
© Editorial Planeta, S. A., 2019  
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Diseño de interior: María Pitironte  
Ilustrado por: Macarena Kindelán

Depósito legal: B. 19.500-2019  
ISBN: 978-84-670-5534-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico:  
[sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Impreso en España/Printed in Spain  
Impresión: Unigraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE



Prólogo de Javier Fesser, 9

## Testimonios

PRIMERA PARTE. **Superando barreras, 13**

---

**DIONIBEL, 15**

**JESÚS, 25**

**TONI, 33**

**CARMEN, 43**

**LUISMI, 53**

---

---

SEGUNDA PARTE. Resistiré, 59

JOSÉ LORENZO, 61

DAVID ALCALÁ, 69

CRISTINA, 77

ANDRÉS, 85

---

TERCERA PARTE. Sin miedo a la libertad, 93

MÓNICA, 95

DIEGO, 115

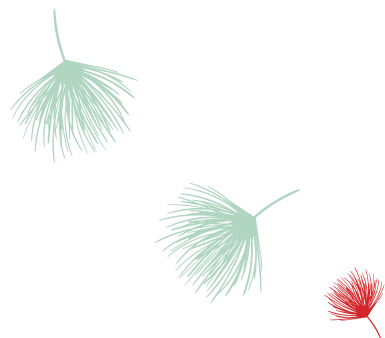
GEMA Y DAVID, 121

ADELA, 131

JULIÁN, 135

---

Epílogo de Almudena Martorell, 143





# Testimonios







PRIMERA PARTE

# Superando barreras

*Las personas con discapacidad intelectual son, por definición, «auténticos profesionales de la superación de barreras». Y asombrosos artistas, además, en hacerlo con originalidad y alegría.*

JAVIER FESSER





DIONIBEL

---

## «Los juegos de Río me cambiaron la vida»

*400 metros de esfuerzo, superación, constancia, y dificultades.  
400 metros de competición. 400 metros de aprendizajes.  
Dionibel es deportista de alto rendimiento. Aunque el alto  
rendimiento lo practica dentro y fuera del deporte. Podría haber  
sido también campeón de obstáculos, porque en su día a día  
ha tenido que superarlos con mucha cintura. Pero lo suyo es  
la potencia. Sale a la pista, e incluso a los Juegos Paralímpicos,  
a darlo todo. Como en todo en su vida.*

Me llamo Dionibel, soy deportista paralímpico y mi disciplina es el atletismo, concretamente la prueba de velocidad de 400 metros. Mi vida es intensa. Para poder sostenerme, debo duplicar mi esfuerzo. Por las mañanas trabajo en la Fundación A LA PAR como ayudante de mantenimiento. Cambio las bombillas, arreglo alguna cerradura, cualquier cosa que se rompa... Y por las tardes me centro en entrenar. Al salir del trabajo, me voy a la residencia del CAR<sup>1</sup>, descanso un poco y después entreno. A veces entrenamos desde las seis y media hasta las nueve de la noche. Depende de los objetivos que nos hayamos marcado.

Siempre me preguntan de qué me siento orgulloso. Y lo estoy de ser como soy, de lo que hago, y de la gente que me rodea. Y de lo que he conseguido. Antes de hacer deporte de alto rendimiento era un afortunado porque tenía la suerte de hacer varios deportes. Yo jugaba al baloncesto, al balonmano, al hockey..., pero como un *hobby*. Quería estar activo y practicaba cualquier deporte. Hasta que comencé a destacar y Marcos, el director del Club Deportivo A LA PAR, me invitó a un campeonato escolar.

---

**1** CAR: Un Centro de Alto Rendimiento es una instalación deportiva cuya finalidad es la mejora del rendimiento deportivo, proporcionando a los deportistas de alto nivel las mejores condiciones de entrenamiento posibles.

Entonces comenzó a gustarme de verdad. Pero no pensaba que terminaría en el atletismo. Eso de correr... No me lo imaginaba. Pensaba más en el baloncesto o en el fútbol, pero el atletismo no lo veía. Y mira, ahí es donde estoy.

Ser el mejor, para mí es un reto. Ha implicado mucho esfuerzo, y también renunciás. Como en este momento, dejar temporalmente de trabajar o de salir para poder centrarme en las competiciones. Para ser capaz de entrenar mejor, y de descansar. Hasta mi alimentación ha tenido que cambiar.

### *«He tenido que luchar por defenderme»*

Como cualquier deportista también he tenido que superarme, que luchar. Por ejemplo, las lesiones en el deporte. Eso también ha sido difícil. Estoy viviendo un momento bastante duro, porque me tienen que operar de una lesión que tengo en el talón del pie derecho... y habrá que afrontarlo. Yo quiero ser positivo, tirar 'palante', pero ya veremos, porque voy a estar parado cerca de seis meses, depende de la recuperación. Y luego volveré a los entrenamientos, pero pienso que esta temporada no ha servido para nada, y tengo que pensar en el Mundial de Dubai de 2019.

No solo ha sido difícil encontrarse con lesiones. También he tenido que luchar por defenderme y demostrar en lo perso-

nal. Tuve mala suerte y por un malentendido que conseguimos demostrar, un día tuve que entrar en prisión por algo que no hice. Ese fue un momento muy duro. Aunque también aprendí. Estuve casi un mes, dieciocho días o así, en Valdemoro. Fue una experiencia muy mala, pero intenté aprender. Esto fue en 2013, pero eso es algo que no se olvida.

Estaba con unos compañeros en una discoteca y, a la salida, nos encontramos un problema. Nosotros ya nos marchábamos a casa, pero vino la policía y un tío dijo que nosotros le habíamos robado el móvil. Un móvil y cinco euros. Nosotros estábamos sorprendidos y lo negamos. Pero nos detuvieron y nos llevaron al calabozo.

### ***«Cada carrera es un mundo, y no debemos dar nada por supuesto»***

Estábamos tranquilos porque sabíamos que no habíamos hecho nada. Nunca habíamos tenido problemas con la policía, pero empezó a hacerse de noche y supimos que pasaríamos la noche allí. Yo estuve en Valdemoro con mis amigos, y mi hermano estuvo en Alcalá Meco, porque era menor. Fue muy difícil porque no sabía cuándo iba a salir.

Estaba convencido de que yo no había hecho nada. Sabía que era así. Y tuve que luchar por ello, como lo hago con

cada carrera. Por fin se demostró, y se resolvió, que no habíamos tenido nada que ver con este asunto. Pero un mes de Valdemoro, es un mes de incertidumbre muy duro. Por mucho que quieras demostrar, toca esperar.

Y... Sí... Tuve miedo porque no sabía cuándo iba a salir. Sí, el miedo siempre está ahí.

En los momentos duros, me he quemado. Entonces decidía apartarme, dejar el deporte... Pero los días malos también me sirven para arreglarme y pensar en qué hago para ser positivo. Hay que pensar en el día de mañana, en que puedo trabajar más, en que, si me caigo, me puedo levantar y que todo depende de tu propia voluntad. Yo me he caído en el deporte y he sabido volver con ganas. Y es entonces cuando llegan los resultados. No tengo que demostrarle nada a nadie, sino a mí mismo. Porque yo puedo salir de cualquier cosa y seguir adelante.

No debemos encerrarnos en nosotros mismos. Debemos valorar las cosas buenas que hay en la vida, las cosas que uno mismo puede hacer, las cosas que uno se propone... De esa manera se puede salir del círculo de la negatividad, empezando a valorarse a uno mismo.

Una de las cosas más bonitas que tengo es mi familia. Y la gente con la que me junto. Tengo un hermano aquí, y los

otros están en Santo Domingo. Todos me han apoyado siempre.

Aunque justo, con mi hermano Deliber, también me toca competir. Él es también deportista como yo. Me enfrento a él habitualmente, pero en la pista somos rivales y le trato como a uno más, con el mismo respeto. Porque competir de otra manera sería no respetarle. Me alegro de sus logros, él de los míos, pero también a veces tenemos nuestros piques. Siempre sanos. Pero piques, al fin y al cabo.

Llevo más de diez años entrenando en el centro de alto rendimiento. Mi máximo sueño era llegar a unos Juegos. Pero no era sencillo. En un inicio, y a raíz de un problema de intrusismo de deportistas sin discapacidad en un equipo de baloncesto en unos Juegos Paralímpicos, se retiró la categoría de discapacidad intelectual. Se creó un clima de desconfianza.

No fue hasta Londres que nos abrieron las puertas de nuevo a la discapacidad intelectual. Me quedé en las puertas de poder participar, porque yo soy especialista en 400 metros, y tuve que adaptarme a prueba de longitud. Conseguí la mínima B, pero eso no garantizaba la plaza.

Pero a partir de ese momento, se fue abriendo otro ciclo, que fue el de incluir nuevas disciplinas para deportistas con



discapacidad intelectual. Se incluyó la prueba de velocidad y Río fue MI OPORTUNIDAD.

Me entrené y me preparé para poder ir a los Juegos Paralímpicos de Río. En el camino, llegué a convertirme en campeón del mundo de 400 metros. Y cumplí mi sueño de ir a una Paralimpiada.

Río supuso un antes y un después en mi vida deportiva. Mi hermano y yo, nos preparamos para ir. Trabajamos duro, e incluso dejé temporalmente mi trabajo de mantenimiento para poder doblar turno de entrenamiento. Tenía que llegar lo mejor posible a la competición, y tenía que conseguir la marca para clasificarme.

Renuncié a muchas cosas, pero merecía la pena. Fue tan duro, que hasta me costó conseguir la marca. Sufrimos todos con ello. Era un plan de trabajo muy intenso: muy poco tiempo para los Juegos, y una presión enorme para conseguir la marca. Esto me provocó tensión y mucha ansiedad. Pero al límite, el último día, lo logré.

Tenía mi pasaporte y mi plaza listos para ir a Río. Me quitó un peso enorme de encima.

Vivir los Juegos Paralímpicos fue increíble. Es lo que todo deportista desea, y por lo que todo deportista lucha. Tres se-

manas intensas de espera, en una ciudad impresionante, para que lleguen tus cincuenta segundos de reto. Piensas en tu carrera. Piensas en hacerlo lo mejor posible.

Me hubiera gustado disfrutarlo más, pero los nervios no te lo ponen fácil. Una vez sales a la pista, estás tan centrado, que no miras otro objetivo que competir. Ver a mis profesores, Marcos y José Ángel, en la grada, en primera fila, me dio mucha alegría, y me tranquilizó.

Participé en la semifinal, y pasé a la final. Ahí competí con Deliber. El también pasó, y pudimos correr juntos. Hermanos y Rivales. Así nos decían.

La final, sí que la disfruté. No conseguí la medalla. Yo quedé cuarto, y mi hermano quinto. Pero eso ya fue un triunfo. De hecho, a dos de las personas que lograron medalla, nosotros ya les habíamos ganado varias veces. Yo les había ganado en el Mundial.

Es en esos momentos, donde te das cuenta de que cada carrera es un mundo, y no debemos dar nada por supuesto ni sentado. En mi caso, en la final, salí por la calle ocho. Eso supone salir y correr sin referencia, tienes que tirar, marcarte tú el ritmo de la carrera, y no tienes referencia constante de cómo vas.

En los Juegos aprendí lo que significa participar en un evento tan grande, con tanta presión, a relacionarte con perso-

nas tan diversas... No lo olvidaré, pero sé que lo repetiré pronto. ¡Ojalá en Tokio 2020! Y que pueda entonces redondearlo con una medalla.

Llegará el momento en que, deportistas como yo, puedan estar a la altura para competir con deportistas sin discapacidad. Lo que pasa es que a mí me ha tocado abrir puertas. Los que competimos hoy, estamos consiguiendo avances para todos los que vendrán detrás: más apoyos, mejores ayudas económicas y que la sociedad también esté más implicada en ello y valore lo que hacemos.

Si miro atrás, me siento muy orgulloso. Quizá la medalla que más ilusión me hizo fue la del Mundial de República Checa. Justo un mes después de Valdemoro. Había tenido que hacer de tripas corazón ahí dentro, e inventarme entrenamientos para que mis avances no pararan mientras llegaba la solución. Y fue el gran logro-post-sufrimiento por una injusticia. Me resarcí. Lo conseguí.

He hablado con la psicóloga a ver qué puedo hacer por ese lado. Hay que intentar ser útil en lo que se pueda.

