



**AVISO:** Utilizamos cookies propias y de terceros para mejorar nuestros servicios y mostrarle publicidad relacionada con sus preferencias mediante el análisis de sus hábitos de navegación. Si continua navegando, consideramos que acepta su uso. Puede cambiar la configuración de su navegador u obtener más información [aquí](#).

Seguir 443 K seguidores Seguir +10K

La atea Rahola

Busca en miles de textos, vídeos y fotos buscar

lainformacion.com Secciones Mundo España Deportes Economía Tecnología Cultura Videojuegos Ciencia Salud Gente Televisión  
Miércoles, 24/02/16 - 21:40 h Vídeos Fotogalerías Fotos Blogs Lo último Lo más Temas Mujer.es Practicopedia

DEPORTE

# Javier Hernández, de periodista a finalista olímpico solo con la cabeza y los pies

Diego Mariño

Martes, 23 de febrero del 2016 - 14:22

[ 0 ]

Nació sin brazos y con una disimetría en las piernas, pero eso no le impidió ser periodista y lograr en tres años la hazaña de ir a los Juegos de Londres, y obtener un diploma en natación.

"Siempre me he exigido el máximo, aunque yo casi siempre hiciese todo con los pies cuando los demás lo hacían con las manos", explica Javier a lainformacion.com.



Javier Hernández, de periodista a finalista olímpico solo con la cabeza y los pies / delospiesalacabeza.org.

145

Twitter

Temas España | Londres | Deporte

Compartir

0

[2]

G+ Compartir

Con **30 años**, ponerse a entrenar profesionalmente la natación es un reto al alcance de pocos. Lo es todavía más si tu objetivo es clasificarte para unos **Juegos Olímpicos** en menos de **tres años**, pero la hazaña alcanza una nueva dimensión cuando llegas a la final de los 50 metros espalda y te llamas **Javier Hernández Aguirán**.

Este periodista deportivo de profesión y deportista por vocación (Zaragoza, 1979), lo consiguió porque no quería quedarse con la duda de **"no haberlo intentado nunca"**. Y es que Javier ha superado todos los retos de su vida a base de **"esfuerzo y sudor"**, dos palabras que resumen una trayectoria en la que ha hecho de sus pies y su cabeza sus herramientas vitales para superar una diferencia con el resto: **la ausencia de brazos** por una discapacidad congénita.

"La vida me ha enseñado que no te puedes autolimitar. Debemos llevar a la sociedad que **en las diferencias está la igualdad**", explica a [lainformacion.com](#) un Javier Hernández que imparte charlas motivacionales para todo el mundo.

"No ha nacido el ser humano perfecto que pueda y sepa hacer todo". Esta frase resume la filosofía de una persona que desde pequeño **aprendió a hacer con los pies lo que los demás hacían con las manos**.

"Nací sin las extremidades superiores y con la pierna derecha 10 centímetros más larga que la izquierda. Lo diferencial es que fue de

Destacamos:



noticia

'El Bigotes', un maestro del boxeo que ha sacado de la droga a 500 jóvenes



noticia

Lucas Eguibar y la tragedia



La mejor información a diario en tu correo.

E-MAIL

Acepto los términos y condiciones de uso

recibir »

Podemos romper las negociaciones con el PSOE tras el pacto con C's



Sánchez y Rivera firman un pacto rodeados de símbolos de la Transición



Rivera modifica su estrategia y votará a Pedro Sánchez para que sea presidente



familiar que forjó a un campeón del mundo

nacimiento y, por ello, más que pensar en lo que nunca había tenido, **me centraba en hacer lo máximo posible**", afirma Javier, que desde joven se enamoró del deporte y lo practicó junto a sus amigos.



Fútbol, voleibol, natación... la pasión por el deporte le llevó a dedicarse a él, pero a través de la comunicación para contarlo y escribirlo. **"En el colegio escribí con los pies con un boli y un papel"**, explica, pero este aprendizaje no le sirvió del todo en la universidad.

Cuando entró en la Universidad Autónoma de Barcelona para estudiar Comunicación Audiovisual en 1997, eso de **Internet** que hoy en día es tan común, estaba instaurándose por aquel entonces en [España](#), y para Javier supuso un reto mayor.

"Llegué a la universidad **sin saber escribir con el teclado** del ordenador. Las clases no eran exigentes en cuanto exámenes y estudio, pero sí en cuanto a prácticas y trabajos y había que hacerlos todos a ordenador", cuenta.

Javier lo pudo haber tenido fácil explicándole a los profesores que no podía manejarse con los ordenadores, pero entendió que debía **"intentarlo"**.

Durante el primer semestre **se bajó el teclado (sin ninguna adaptación) al suelo y trató de escribir con los dedos de los pies**. Como todo en la vida, al principio fue "muy mal", pero con la práctica y la constancia alcanzó un nivel bueno. De hecho, escribir a más de 200 pulsaciones con los pies le permitió comenzar su carrera como periodista en el Heraldo de Aragón, el diario As y otros medios como Radio Marca.



Su profesión le hizo interesarse por otras puertas en el deporte hasta llegar a sacarse el título de entrenador y director deportivo de fútbol, aunque Javier tenía una inquietud más, y no quería quedarse con el 'qué pasaría si lo hubiese hecho'. Así nace la historia de un camino épico hacia los **Juegos Olímpicos de Londres**.

### **En menos de tres años a una final olímpica**

En febrero de 2009 Javier se puso delante del espejo y se preguntó hasta dónde podía llegar. Empezó a entrenar la natación, un deporte que había probado como aficionado, pero al que nunca se había dedicado al cien por cien. La meta, ir a los **Juegos Paralímpicos** de Londres en 2012.

**"El objetivo era no quedarme con la duda de no haberlo intentado nunca**. Era un pseudoimposible, pero a mí la vida me ha enseñado que no te puedes limitar ante nada.

Hay que aspirar a llegar al máximo y a partir de ahí que sea la realidad la que nos ponga en nuestro sitio como personas imperfectas que somos", asegura.



Así afecta al bolsillo el acuerdo PSOE-C's: 20 medidas para pagar menos impuestos

Los técnicos de Hacienda ven carencias en la propuesta tributaria



**Audi**

**Nuevo Audi A4 Advanced edition por 250 €/ mes\***

Entrada de 9.083,04 €  
Cuota final de 18.451,47 €  
TAE: 9,10%

**Conócelo**

\*Condiciones

### Lo más visto

hoy
  esta semana
  este mes

- 1 Captan un diminuto 'dragón azul' en las costas de Australia
- 2 Durísima crítica de la atea Pilar Rahola a los responsables del 'padrenuestro' sexual
- 3 Qué es el Chikungunya y otras siete preguntas sobre el virus
- 4 Rivera podría ser el presidente del pacto... en el último minuto
- 5 Conozca los 10 países más poblados del mundo
- 6 Las reuniones secretas de Rajoy para formar gobierno, que no conoce ni su chófer
- 7 Las 10 escalofriantes predicciones de Nostradamus para el 2016
- 8 The President, el árbol más grande del mundo, captado en una única foto, ¡por fin!
- 9 Este es el mapa de la corrupción del Partido Popular en España
- 10 Calendario escolar 2015-2016 por comunidades. ¿Cuándo empieza el cole y cuándo son las vacaciones?

más...

Empezar a entrenar profesionalmente con 30 años una actividad que se suele iniciar a los 14, y a menos de tres años de una cita olímpica era una hazaña apoteósica, pero Javier lo hizo y llegó a una final, **un hecho sin precedentes**. "Muchas veces no llegamos a conseguir algo porque **nosotros mismos nos autolimitamos**, nos autocensuramos", manifiesta.

Javier eligió la natación por descarte, ya que era el deporte que mejor le venía físicamente. El **fútbol**, su pasión, estaba reservado para invidentes o personas con parálisis cerebral.

Aunque también en la natación, y tras entrenar 40 horas semanales y recorrer alrededor de 5.000 metros diarios, el zaragozano tuvo que asumir una realidad en la final de 50 metros espalda.

"Quizás lo peor fue la sensación de que **era imposible hacer más** viendo contra quién nadabas y las condiciones que tenían los adversarios", afirma.



Los rivales de Javier podían hacer un nado continuo, fluido. Nadaban como "un molino" o "una hélice", pero Javier tiene una cadera más alta que otra y solo podía nadar de un modo discontinuo, como "una tijera" o "una rana".

Finalmente, una octava plaza y un **diploma olímpico** que reconocen la gesta de una persona que exploró sus límites en la natación. "Hay que dejarle paso a los que vayan a alcanzar todavía su techo. Seguramente más para bien que para mal, yo **en Londres sentí que el mío ya lo había alcanzado**", asevera.

#### **Una reflexión 'de los pies a la cabeza'**

Desde hace dos años Javier Hernández imparte una conferencia para todos los públicos bajo el lema '**de los pies a la cabeza**', título también de su biografía.

En ella el fin es llevar a "la cabeza de todos" la reflexión de que **en las diferencias está la igualdad**. "Lo que debemos distinguir es lo que una persona tiene y no lo que le falta", señala Javier.

Por eso siempre abre sus charlas con varias fotografías de imágenes de acciones cotidianas que resuelve con los pies. "Una vez resuelto el aspecto físico entiendo que **ya podemos empezar la clase de filosofía**", afirma riendo.

Resumén de 'DE LOS PES A LA CABEZA', conf...  



Desde que nació, Javier siempre demostró el ánimo y la determinación de "**no ocultar nada**", ser consciente de las diferencias, pero mirar más allá de la "superficie de las cosas", unos valores que presenta y difunde 'de los pies a la cabeza'.

Nombrado '**Zaragozano Ejemplar**', Javier Hernández Aguirán le da una "importancia relativa" al galardón porque la clave es ser "**un referente**

para uno mismo", pero lo cierto es que con su historia y su asociación ([delospiesalacabeza.org](http://delospiesalacabeza.org)), es un ejemplo para mucha gente.

### Para saber más

['El Bigotes', un maestro del boxeo que ha sacado de la droga a 500 jóvenes](#)

[Lucas Eguibar y la tragedia familiar que forjó a un campeón del mundo](#)

[Darfur United, la historia de cómo el fútbol cambió la vida de los refugiados de Sudán](#)

### Únete a nuestros seguidores

Seguir 443 K seguidores Seguir +10K

### Diego Mariño

twitter: [@Dmarinoroman](#)

noticias: [más noticias del autor](#)

### Recibe nuestro boletín

E-MAIL

Acepto los [términos y condiciones de uso](#)

0 comentarios

Ordenar por:



Añade un comentario...

Facebook Comments Plugin

### Últimas noticias

21:39

[Los dispositivos electrónicos despegarán obligatoriamente en el equipaje de mano](#)

21:37

[Compromís: "El PSOE quería aglutinar más de 200 sies y al pactar con C's ha sumado más de 200 noes"](#)

21:36

[El Congreso reclama al Gobierno un Plan contra la Explotación Laboral](#)

21:36

[Pentágono asegura que está cerca el asedio de Raqa, bastión del EI en Siria](#)

21:34

[EEUU y Rusia arman grupo de trabajo para supervisar alto al fuego en Siria](#)



Portada	Últimas noticias	Videos	Fotos	Blogs	Categorías	Lugares	Personajes	Empresas	Organismos	Archivo	Lo más
Secciones	Mundo	España	Deportes	Economía	Tecnología	Cultura	Videojuegos	Ciencia	Salud	Gente	Televisión
<b>Servicios</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comparador de seguros</li> <li>Reserva de Hoteles</li> </ul>	<b>Sobre nosotros</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Conócenos</li> <li>Publicidad</li> <li>Tlf: 91 766 81 17</li> </ul>	<b>Otras webs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>233grados.com</li> <li>Practicopedia.com</li> <li>Mujer.es</li> </ul>	<b>Aviso legal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Condiciones de uso</li> <li>Política de privacidad</li> <li>Política de cookies</li> </ul>	<b>Últimos especiales</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lotería de Navidad 2015</li> <li>Elecciones generales 2015</li> <li>Cabalgata de los reyes 2016</li> <li>Oscar 2016</li> <li>Héroes contra la corrupción</li> </ul>							

Busca en miles de textos, vídeos y fotos

Síguenos también en: [Facebook](#) [Twitter](#)

Copyright © lainformacion.com. Todos los derechos reservados