

# Perder todo y sobreponerse: encuentra en cuarentena un nuevo inicio



Hace unos meses **Tabatha Cantú** estudiaba una **maestría con beca completa** en **Corea**, pero en tan solo unas semanas, su vida dio un giro inesperado: la muerte de su padre y la **propagación del coronavirus** y el **COVID-19**.

La egresada de **Relaciones Internacionales** del **Tec** regresó de **Asia** para intentar repatriar los restos de su papá desde **Estados Unidos** pero por la pandemia ya no pudo hacerlo. Tampoco pudo regresar a **Corea**, por lo que perdió su beca.

*“Cuando pierdes todo tienes la oportunidad de volver a empezar”*, comparte a **CONECTA** la joven de **22 años**, mientras permanece en cuarentena en la casa de su familia en Monterrey.

Para la **EXATEC**, quien **practica karate** desde los **15 años**, el apegarse aún más a este deporte durante la **cuarentena**, así como el **apoyo de su familia**, le ha permitido **sobrellevar el duelo** y **salir adelante** con **nuevos planes**.



*“Cuando pierdes todo tienes la oportunidad de volver a empezar”*

## **KARATE Y ESPÍRITU RESILIENTE**

*“Se siente raro **hacer karate y ejercicio en casa**, pero creo que es mejor concentrarse en algo positivo en lugar de lo malo”, publicó Tabatha hace unos días en su cuenta de Instagram.*

La joven, quien se graduó como parte de la **primera generación** del programa **Líderes del Mañana**, tiene una **rutina** durante este tiempo de **aislamiento preventivo**.

**Seis veces a la semana** sale al patio de su casa y se conecta con su entrenador a través de **Zoom** para practicar.

*“Para mí **el karate es algo espiritual**, es una práctica en la que a través del uso de mi cuerpo y de mi mente me concentro, respiro y me acerco con Dios, así lo siento yo”, dijo la **EXATEC**.*



Otro de los planes que se frustró por la **pandemia del COVID-19** fue su participación en un torneo internacional en Los Ángeles. Aunque esto le sumó otra desilusión, buscó cómo animarse de nuevo.

*“Es importante tener cosas en tu vida que te recuerden que **puedes salir adelante** y que **puedes dar más de ti sin importar lo que esté pasando**”,* consideró la **EXATEC**.

Su **pasión** por el **karate**, por ejemplo, la llevó a lograr **campeonatos nacionales en 2014 y 2015** de la **Federación Mexicana de Karate DO**.

En su época de estudiante en el **campus Monterrey**, recuerda que **no existía un grupo** que practicara ese **arte marcial** y fue **ella quien fundó un club de karate**; así ayudó a que luego se convirtiera en una **clase oficial de deportes**.

Este tipo de experiencias y otras que vivió como **estudiante del Tec** (como **crear una Ludoteca** en una zona vulnerable o **estudiar de intercambio en Colombia**) le permiten ahora **transmitir un mensaje positivo** a los demás, que reafirma a través de su cuenta de **Instagram**.

*“Yo me siento feliz y **encuentro paz cuando puedo hacer que alguien se sienta mejor** y más seguro. Ese proceso de empoderar a alguien es algo bien bonito y creo que es un ganar, ganar.*

"A mí mucha gente me ha ayudado en mis peores momentos y me dijo que le echara ganas, entonces yo digo, ¿Por qué no hacer lo mismo? Es devolverle al mundo un poquito de lo mucho que me ha dado **para ser feliz**", señaló.

## NUEVOS CAMINOS

Tabatha no ve la cuarentena y las afectaciones que conlleva como una pausa en sus sueños, sino un tiempo para trabajar en proyectos que la ayuden a alcanzarlos.

Además de su preparación continua para participar en alguna **competencia de karate cuando pase la pandemia**, también **trabaja una tesis** que le ayude a conseguir otra beca y regresar a estudiar.

Incluso, para ayudar a las personas a mejorar **sus hábitos de alimentación durante la cuarentena**, ya diseñó un **taller de comida saludable y sostenible** que impartirá por medios digitales.



"Se trata de un tema que me apasiona y desde hace mucho tiempo lo he querido tratar, el cómo sería la **dieta mexicana** con base en el **desarrollo sustentable**", describió.

Entre los temas que tratará compartirá cómo debe de ser el **plato del buen comer de México** e ideas de platillos sencillos, saludables y baratos.

## PRIORIDAD: APOYAR A SU FAMILIA

Tabatha señala que **estar aquí en México** durante esta época de **contingencia** por el **COVID-19** es algo de lo que no se arrepiente.

*“Sí, sabía que era una posibilidad (perder la beca), cuando yo me vine a México todos me decían que no lo hiciera y que me quedara en Corea.*

*“Para mí fue, ¿cómo no voy a volver si mi familia está sola? No podía quedarme, me hubiera sentido egoísta; no me arrepiento y **estoy contenta de que pude regresar para ayudar** y no dejar sola a mi mamá”, consideró.*



La internacionalista destacó el **valor que ha dado a su familia** y a los **seres queridos** al ponerlos como prioridad ante la crisis que se vive en todo el mundo por la pandemia.

*“**Mi familia son mis raíces y parte de mi identidad**; mi mamá es quien me hizo, me trajo al mundo, me dio la vida, me ha enseñado mucho y creo que ella es **el pilar de mi vida**.*

*“**La familia me da fortaleza mental**, apoyo y soporte, un abrazo del alma que te dice sí puedes, que se acabó esto, pero que hay que seguir adelante”, concluyó Tabatha.*

## **SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**

Así motiva la orquesta del Tec con su música a quedarse en casa  
Así motiva la orquesta del Tec con su música a quedarse en casa

Integrantes de la Orquesta Sinfónica del Tec de Monterrey realizan exitosa interpretación virtual y producción que invita a mantenerse en el hogar ante la contingencia

[tec.mx](http://tec.mx)