

DOS PROFESIONALES EN UNA

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2023



SARA FERNÁNDEZ CALLEJA

Tiradora del equipo nacional de
Espada Femenina

DOS PROFESIONALES EN UNA

Sara Fernández Calleja

¿Cómo logras equilibrar las exigencias de tu carrera deportiva de alto rendimiento con tu desarrollo profesional en el puesto de trabajo?

Creo que, ante todo, es una cuestión de mucho, mucho trabajo y sacrificio de tiempo en otros ámbitos de mi vida. Al final, lo que para otra persona pueda ser tiempo libre para mi tiene que ser entrenar y trabajar. A parte de eso creo que hay que tener flexibilidad en el trabajo.

Por ejemplo, mis horas de trabajo diarias son fijas pero son un poco flexibles en cuanto a los horarios, lo que me permite organizarme para entrenar todas las tardes y varias veces a la semana entre las 12 y las 14. Mis vacaciones las puedo coger cuando quiera, por lo que desde principio de temporada cuento con ellas para organizar mis viajes a las competiciones y concentraciones.

¿Cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado al vivir y entrenar en otro país y cómo los has superado?



Al principio, sin duda, fue el idioma. Cuando llegas a un país y solo sabes decir hola y cuatro palabras más, te sientes muy limitado en cuanto a lo que entiendes y, sobre todo, a lo que quieres decir. Una limitación con respecto a quién eres en realidad y lo que tu francés te deja ser. También estar sola en otro país en el que deportivamente quieres progresar y a veces tienes que poner en duda cosas que tenías por asentadas.

Estar lejos de mi familia, mis amigos... Hay veces que te puedes encontrar un poco sola y que sabes que para avanzar, los problemas no se van a solucionar solos. Para superarlos al principio tuve el apoyo de mi familia, especialmente mi madre que se preocupaba mucho de darme consejos para ir saliendo adelante. Después tuve la suerte de ir encontrando gente que me fue ayudando en el deporte y en la vida profesional.

La resiliencia es clave en el deporte y en el mundo laboral. ¿Cómo mantienes la motivación y la determinación en ambas áreas de tu vida?

Creo que tengo la suerte de que he descubierto que progresar, sentir que mejoro cada día y que me hago un poquito mejor me motiva y me hace feliz. Así que la forma de mantener mi motivación es justamente eso, recordarme que soy mejor que ayer y que estoy un poco más cerca de a donde quiero llegar.

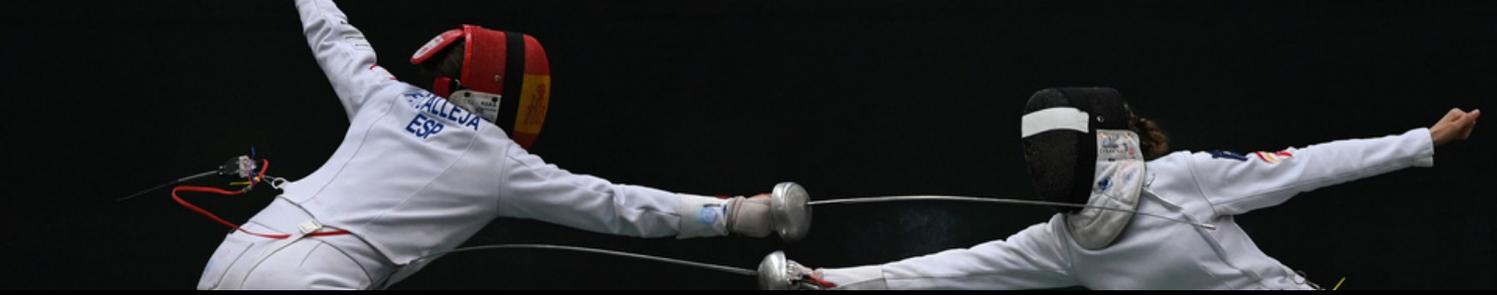
SOBRE SARA

Maestra de la espada que **equilibra con gran destreza el arte de la esgrima con la innovación en ingeniería**. Una mente brillante al servicio de una empresa de reacondicionamiento de dispositivos móviles.

Entre duelos y algoritmos, Sara demuestra que **la excelencia no conoce límites**. Como ingeniera de investigación operativa que es, combina el rigor técnico con la gracia de la espada, **equilibrando dos mundos aparentemente opuestos**.

En Burdeos, la ciudad del vino, Sara no solo **entrena**, sino que **vive y trabaja**. Desde esta ciudad rica en historia, añade una nueva dimensión a su historia como esgrimista y profesional.





¿Qué habilidades o mentalidades has desarrollado en el deporte que consideras valiosas para tu éxito profesional?

- Resiliencia
- La capacidad de aceptar los errores , el feedback y mejorar en función de ello.
- Aceptar que rodearte de gente competente en su área te hace mejor y es una forma de aprendizaje super valiosa.
- Gestión del stress y la concentración
- Ser capaz de juzgar tu evolución y mejora no únicamente basado en los resultados

¿Cómo te organizas para ser eficiente en tu tiempo y en tus responsabilidades tanto como atleta como en tu puesto de trabajo?

A nivel global, tengo una planificación anual que preparo en septiembre con mi entrenador y ajusto mis vacaciones de trabajo con respecto a eso. De esta forma, sé en líneas globales donde voy a estar en cada momento y en mi trabajo puedo organizar mis ausencias. Más en concreto, cada semana en función de los entrenamientos, planifico mi semana en el trabajo para intentar ser capaz de hacer todo en lo que se espera que avance.

Primero realizo las cosas que son urgentes y también intento buscar tiempo para avanzar en proyectos que son importantes en el largo plazo. Una vez que he hecho esto, intento concentrarme al 100% cuando estoy entrenando y 100% cuando estoy trabajando.

Como mujer en el deporte y en la profesión, ¿cómo has enfrentado estereotipos de género o desafíos particulares y qué consejo le darías a otras mujeres que enfrentan situaciones similares?

Creo que en mi caso, he ido ascendiendo en ambos aspectos discretamente y probando en el camino que algunos estereotipos son falsos. La gente alrededor se va dando cuenta. Tampoco estoy convencida de que sea la mejor manera, porque hay piedras que no son tan fáciles de superar y hay gente que, aun con la prueba, no van a ser capaces de ver la realidad. En mi opinión, demostrar es una forma pero hay que combinarla con más cosas que aun estoy tratando de encontrar.

Como consejo, creo que cada una tiene que encontrar de qué forma romper estereotipos y rodearse de gente que no los tenga y que ayuden a romper esos estereotipos. Cada vez hay más programas que nos pueden acompañar como deportistas, y seguro que dirigiéndose al programa de mujer y deporte, hay elementos de respuesta.

¿Qué le dirías a otras mujeres que aspiran a una carrera deportiva de alto rendimiento y al mismo tiempo desean avanzar profesionalmente en un entorno competitivo?

Creo que lo primero es la carrera deportiva, porque se desarrolla en un tiempo limitado. Pero creo que hay tiempo para poco a poco ir progresando en el ámbito profesional. Creo que puede, incluso, aportar cierta serenidad en momentos en los que el deporte no vaya tan bien en términos de resultados.

Lo más importante, para mi, es no aspirar a la perfección en el ámbito profesional y tener conciencia de que se podría ir más rápido, pero quizás no es el momento. Y que lo que se va haciendo es ir poniendo piezas que van a ayudar más tarde.



¿Cuáles son tus metas a largo plazo, tanto en el deporte como en tu carrera profesional?

Mis metas más altas están en el deporte. Mi objetivo es ser capaz de mantener mi exigencia actual en el deporte.

Profesionalmente, este año me estoy concentrando en ser capaz de especificar técnicamente lo suficiente las tareas que hasta ahora he realizado para que alguien de mi equipo sea capaz de realizarlas cuando yo estoy entrenando o compitiendo. A parte de esto, acompañar a mis compañeros de equipo para que progresen, aprendan y sean capaces de tomar algunas de las responsabilidades que yo tengo. A veces se trata de construir procesos que permitan facilitar tareas complicadas a mis compañeros y tratar de construir herramientas más fiables.

En el deporte, mi objetivo es repetir mis resultados internacionales del año pasado como el tablon de 16 de la copa del Mundo de Barcelona y ser más constante en este tipo de resultados. Si esto ocurre y es por lo que trabajo, soñar un poco más alto.

¿Cómo encuentras apoyo y equilibrio en tu vida personal mientras te destacas en tu deporte y tu desarrollo profesional?

Rodeándome de gente que es capaz de entender que la vida de un deportista es muy exigente y que son flexibles también respecto a su tiempo y a lo que esperan de mí en cada momento. Mi familia es mi gran apoyo.