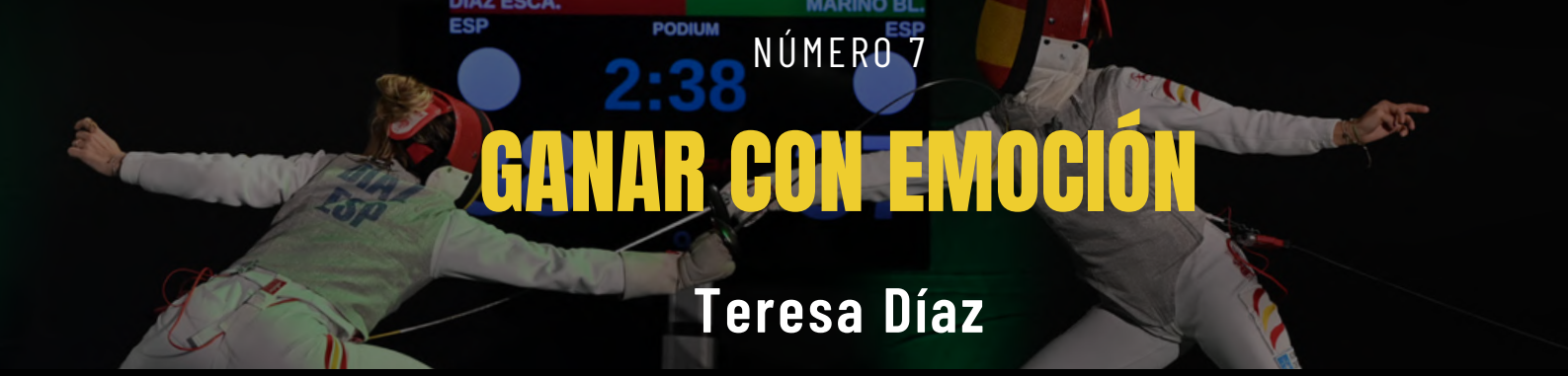
GANAR CON EMOCIÓN

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2023

TERESA DÍAZ

Tiradora del equipo nacional
de Florete Femenino

Número 7



GANAR CON EMOCIÓN

Teresa Díaz

¿Cómo has trabajado en el desarrollo de tu control emocional en el deporte y cómo ha influido en tu carrera?

El control de las emociones se trabaja afortunadamente ahora en manos de un profesional, que es lo que he hecho yo. Es verdad que yo soy una persona que tiende a expresar las emociones de una manera bastante exagerada, con lo cual llegó un momento en el que afectaba a mi momento de estar entrenando, estar compitiendo y decidí acudir a un psicólogo deportivo.

A partir de ahí, llevo años y años trabajando en ello. Es algo que influye en todo porque, al final, si tu tienes un control emocional te conoces, conoces aquello que estás sintiendo, porqué estás reaccionando como estás reaccionando. Eso te da un control para poder responder, en vez de reaccionar.

¿Puedes compartir una situación específica en la que la psicología y el control emocional te hayan ayudado a superar un desafío importante en tu carrera?

En general, el haber trabajado el control emocional con un psicólogo me ha ayudado bastante en absolutamente todo en mi vida. Hay situaciones en las que yo, de normal, tengo ansiedad generalizada y las percibo de una manera muy tremendista.

El haber trabajado en ello me ha ayudado a relativizar esas situaciones y poder posteriormente trabajar para salir adelante. Aprender de esa situación, no quedarme en ella atrapada y poder decir: "Vale, esto me ha salido absolutamente fatal, ha sido un desastre. No me voy a morir, no es el fin del mundo, tengo otro objetivo u otras cosas a las que puedo apuntar y aprender de esto para mejorar."

Entonces creo que ha influido no solo en un desafío importante en mi carrera, sino en una capacidad para gestionar situaciones de mi vida en general.

Qué estrategias utilizas para mantener la confianza en momentos de presión, como competencias internacionales?

A ver, yo tengo mis rituales dentro de las competiciones para que no se me vaya la cabeza a trescientos pensamientos o estímulos. Por un lado escucho muchísima musica, además intento que esa música tenga siempre un carácter de letras de refuerzo, de "soy una crack", porque creo que el autolenguaje hace muchísimo.

SOBRE TERESA

Tras una **grave lesión en el hombro**, Teresa no solo se recupera, sino que regresa con pasión a la competición, demostrando que **la resiliencia, la dedicación y el esfuerzo** es parte integral de su éxito.

Con la mirada puesta en los **Juegos Olímpicos de París 2024**, Teresa canaliza su energía hacia la clasificación, buscando dejar una marca imborrable en el escenario olímpico.

Comprometida con **la salud mental y el deporte**, Teresa emerge utilizando sus plataformas para destigmatizar y promover el bienestar emocional.

Como social media y dinamizadora de redes lleva su entusiasmo a nuevos horizontes, **conectando con audiencias y promoviendo el desarrollo personal.**

Y después creo también que es importante tener una cosa en la que tu te estés centrado. Tener una serie de objetivos, a la hora de afrontar esa competición, en los que tu tengas la cabeza. De manera que si tú a la cabeza le das algo en lo que quedarse, no se va a ir a otros pensamientos.

¿Cómo has aplicado las habilidades que has aprendido en el deporte a otras áreas de tu vida?

Yo creo que los deportistas acabamos, al final, con unos rasgos bastante marcados. Somos gente muy perfeccionista, muy trabajadora. Yo en particular además soy un desastre, me encanta planificar pero se me da fatal, tengo muchísimas agendas. Pero me obligo.

Creo que tanto para estudiar como para trabajar es verdad que igual yo no soy una persona tan metódica, pero el deporte me ha ayudado mucho a serlo. A obligarme a hacer las cosas que igual me dan pereza, a hacer las cosas intentando que se hagan lo mejor que se puedan hacer.

Yo creo que lo que nos da el deporte es la cultura del esfuerzo en otras áreas que no te da otra cosa.

¿Has tenido que superar obstáculos relacionados con estereotipos de género en el deporte? ¿Cómo has manejado esas situaciones?

Yo creo que tenemos la suerte de que en la esgrima la diferenciación por género no existe. Osea, no ha sido algo que me haya impactado mucho en mi vida, más allá del típico comentario de "la esgrima femenina no es deporte". Yo entreno con chicos todos los días, que vayan y les pregunten si es deporte o no lo es.

Igual en lo que sí que noto esa diferencia es que en ciertos rasgos sí te sientes más juzgada. Porque cuando una persona es emocional, como es mi caso, no se te permite tanto serlo. Es decir, cuando un hombre se enfada practicando deporte, pues se ha enfadado y ya está, es una persona con carácter, es fuerte, sabe lo que quiere.

Sin embargo, cuando una mujer se enfada practicando deporte o se desespera, es una histérica, no puede andar montando esos numeritos. Que no son numeritos, simplemente me he enfadado y ya está. Se tremendiza mucho más por el hecho de que la emocionalidad al ser expresada es mucho más juzgada.

¿Puedes describirnos cómo lidias con la autoexigencia y la autocrítica en un deporte tan competitivo?

Con mucho esfuerzo. Yo soy una persona muy autoexigente, creo que como ya he dicho todos los deportistas somos autoexigentes, somos muy perfeccionistas. Yo he aprendido. He aprendido a

relativizar. Acabo de salir de una lesión con una operación, ya estoy completamente recuperada pero si algo me ha enseñado es que no todo es tan grave.

Osea, un día has perdido o un día el entrenamiento ha sido terrible y no te ha salido absolutamente nada, pero mañana tienes otro, no te has muerto. Entonces yo he aprendido a base de creer que me iba a morir porque algo no había salido bien y de repente, al día siguiente, sí. Entonces yo creo que es eso, aprender a relativizar el hecho de que hay días que no son tu día y no pasa nada.

¿Cómo te preparas mentalmente para volver a competir, sobre todo a nivel internacional, y representar a tu país después de tu lesión?

Con ganas, con muchas ganas. Es una experiencia muy guay y al final, tú el deporte lo haces porque quieres. Ahora mismo, cuando pienso en "es que voy a irme a Serbia a competir con la gente de este mundo que hace este deporte", es algo espectacular.

Entonces creo, primero, que la actitud hacia la competición debe ser tener ganas de competir y no ir con miedo a hacerlo. Esto no es fácil, esto se trabaja con un profesional.

Y luego es importante comprender cuáles son tus objetivos para esa competición, cuales son tus tareas, de manera que tengas un cerco mental en el que tu estés segura.

Has trabajado con un psicólogo deportivo o coach de rendimiento para mejorar tu salud mental y rendimiento deportivo. ¿Qué aspectos destacas especialmente de esa experiencia? ¿que es lo que más te ha marcado?

A mí es que trabajar mi salud mental me ha cambiado la vida, literalmente. El autoconocimiento es lo mejor que te puede pasar en la vida. Porque cuando tú te conoces y te entiendes, entiendes por qué estás reaccionando como estás reaccionando a las cosas y entiendes por qué respondes así.

Entiendes que también está un poco en tu mano, que no es que tú no puedas cambiar, no es que tú tus tendencias no las puedas cambiar. Entiendes que no eres perfecto y que no tienes porque serlo. Es que te cambia la vida, porque te relacionas mejor contigo misma, vives mucho mas a gusto contigo y por tanto tu ambiente cambia por completo. Experiencia 100% recomendada.

¿Cuál es tu consejo para las jóvenes atletas que aspiran a seguir tus pasos en el deporte femenino de alto rendimiento?

Que no se salten paseos. Creo que es super importante empezar por amar tu deporte. Porque si tu empiezas a practicar un deporte porque eres bueno, porque "me han dicho esto o aquello", no lo vas a disfrutar. Tu deporte lo haces por ti y tienes que entender eso, que tu deporte lo haces porque tu quieres, porque te gusta, porque te llena.

A partir de ahí, es ir dando los pasos que tienes que dar en cada momento. No saltarte de un objetivo pequeño a uno grande, no montarte tus castillos en el aire. Disfruta del proceso, porque al final pese a que te caigas o te des con un muro, te va a merecer la pena. El deporte te lleva a lugares que igual no hubieses conocido nunca jamás si no lo hubieses intentado.