

# Rommel Pacheco: clavadista olímpico te dice cómo cumplir tus metas



"Hoy vengo como **figura de éxito**, pero he pasado por **fracasos y derrotas**. La diferencia entre los que llegan y los que no, son las **ganancias de no rendirse**", expresó [Rommel Pacheco](#) a la comunidad del [Tec de Monterrey](#) durante su participación en el **Leadership Summit 2021**.

El **clavadista olímpico** visitó **Campus Saltillo** para impartir la conferencia "**Cómo ser el mejor del mundo**", en la que compartió **tres consejos** que le han ayudado a conseguir sus metas.

El **Leadership Summit** es un congreso anual que organiza la **Dirección de Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)** para los grupos estudiantiles.

De acuerdo con Dulce Medellín, coordinadora de Liderazgo y Vivencia, dicho evento busca **capacitar a los estudiantes** en habilidades de liderazgo, brindándoles **herramientas útiles** para sus proyectos.

"Invitamos a Rommel porque queríamos a **una persona que inspirara** a los alumnos; él es un ejemplo de cómo **la disciplina y la resiliencia** te llevan a cumplir tus metas", señaló.

En su edición 2021, este congreso también contó con la intervención del **EXATEC** Alfonso Aguirre, **emprendedor y escritor** del libro ["Imposible hasta que se hace"](#).

Así mismo, de [Marely Flores](#), *FIFA Women's Tournaments Manager*.

Tres tips de Rommel Pacheco

El multimedallista mexicano afirmó que estas tres acciones le han permitido **cumplir las metas** que se ha propuesto en su carrera deportiva:

“Cada mañana pregúntate si lo que harás hoy te ayudará a conseguir lo que quieres mañana. Con el trabajo diario vas construyendo tu futuro”.

1. Construye a pasos pequeños

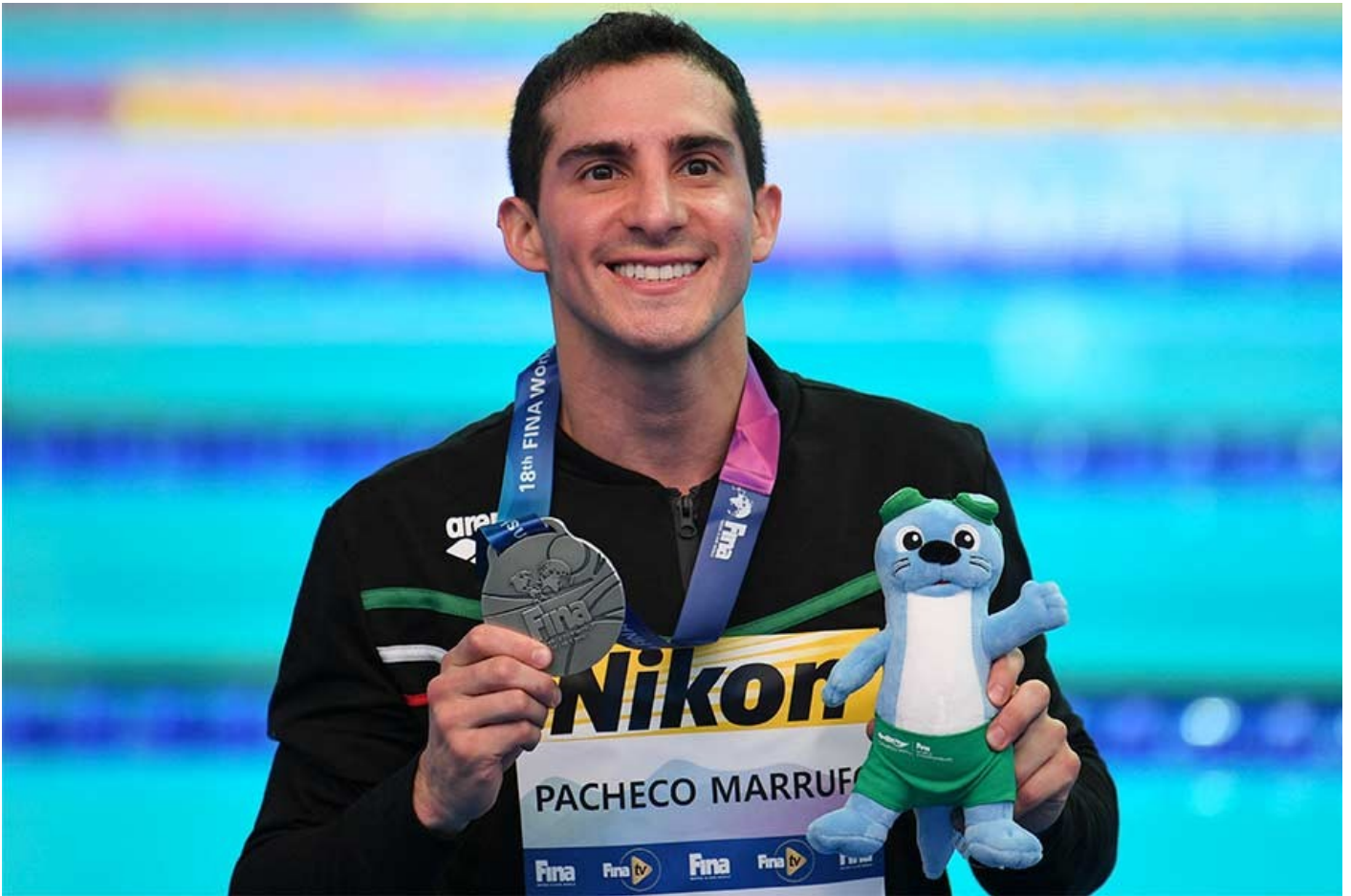
Rommel explicó que es muy importante **tener un plan** que sea:

- **Específico:** para saber lo que quieres.
- **Medible:** para saber dónde estás hoy y hacia dónde quieres llegar.
- **Alcanzable:** piensa en grande, pero que sea real.
- **Con fecha específica:** ¿cuándo lo quieres?

“La **planificación** es sumamente importante. Un clavado dura **un segundo**, pero detrás de cada uno hay **años de entrenamiento, esfuerzo y trabajo**”, aseguró.

El mexicano de **35 años** señaló que su mayor logro deportivo ha sido **convertirse en el número uno a nivel mundial** de su disciplina. También ha logrado **medallas de oro en los Panamericanos y [Centroamericanos](#)**.

“Todo el **esfuerzo** que hice durante tantos años se ve reflejado en esas **medallas**”, resaltó.



width="900" loading="lazy">

## 2. Vive el presente y en el ahora

El clavadista destacó que no es posible estar en un lugar y pensar en otro; debemos **disfrutar lo que tenemos hoy**.

*“Cuando estoy a punto de tirarme un clavado me tengo que **concentrar en el aquí y el ahora**; pienso en mis movimientos, en apoyar el talón en el penúltimo paso y levantar la rodilla, en ver el agua cuatro veces para poder entrar en el **punto adecuado**”, dijo.*

Rommel enfatizó en que **no se pueden controlar muchas situaciones** que pasan en nuestras vidas, pero sí podemos controlar lo que está en nosotros para conseguir lo que queremos.

*“Cada mañana pregúntate si **lo que harás hoy te ayudará a conseguir lo que quieres mañana**. Con el trabajo diario vas construyendo tu futuro”, expresó.*

## 2. Vive el presente y en el ahora



width="900" loading="lazy">

### 3. La actitud lo es todo

*“Si llego con **actitud** a una competencia, tanto los jueces como los competidores me verán **seguro**, pero yo también me lo tengo que creer”, afirmó.*

**El medallista** explicó que si estamos preparados y **creemos en nosotros mismos** vamos a poder tomar las oportunidades que se nos presenten.

*“En una competencia el que gana es el que tiene **la actitud, las ganas y la convicción de querer ganar**, a veces no gana el más talentoso, sino el que tiene **la mejor actitud**”, aseguró.*

Rommel tirándose un clavado width="900" loading="lazy">

Rommel agregó que **lo más importante de la vida** es disfrutar el proceso, luchar por nuestros sueños, nunca rendirse y darlo todo sin quedarnos con nada.

*“**Obstáculos, dificultades y derrotas** han sido muchas, son parte del camino hacia el triunfo. Lo importante es **superarlas, no rendirse, aprender de ellas y usarlas como trampolín**”, destacó.*

Además añadió que las **dos herramientas** para llegar a donde queremos son **el trabajo y disfrutarlo del mismo**.

“En [Tokio 2020](#) no conseguí medalla, pero disfruté tanto cada uno de mis entrenamientos y cada una de mis competencias, que **me voy satisfecho de haberlo dado todo**”, finalizó.

**TAMBIÉN PODRÍA INTERESARTE:**