

Clavadista olímpica comparte la importancia de la salud mental



*“Hay que jugar con nuestra mente, **ser positivos, ver el lado bueno y no enfocarte a lo que no puedes cambiar**”,* expresó Carolina Mendoza, **clavadista mexicana de Juegos Olímpicos**, a estudiantes del Tecnológico de Monterrey campus [Santa Fe](#).

La medallista ofreció una charla en el marco de **Building Our World Leadership Summit (BOWLS)**, congreso organizado por el grupo estudiantil **Dar + Por México**, en donde enfatizó la **importancia de la salud mental**.

El objetivo del evento, según **José Roberto León**, presidente del comité organizador y estudiante del Tec, es acercar a los jóvenes con **líderes para que puedan ser inspirados a alcanzar sus metas**.

“Queremos acercar a líderes de diferentes industrias para que puedan platicar con los alumnos para que nos compartan sus historias, buenas prácticas y experiencias para inspirar a las futuras generaciones”, dijo.

Caro hizo su debut en los Juegos Olímpicos de **Londres 2012** a sus **15 años** de edad, de donde se llevó **una amarga experiencia** según lo mencionó, sin embargo después de ocho años con

obstáculos, barreras y lesiones, con una nueva motivación y enfoque **obtuvo su pase para Tokio 2020** en donde consiguió el **cuarto lugar en trampolín de 3 metros sincronizados femenino**.

Durante su plática, habló sobre su **proceso mental** rumbo a Tokio 2020, y exhortó a **los estudiantes a ser conscientes del poder que tiene la mente para conseguir lo que sueñan**.

El trabajo mental rumbo a Tokio 2020

La clavadista comentó que después de Londres 2012 **perdió el gusto por su deporte, para Río 2016 no logró clasificar y fue ahí donde se dio cuenta que quería regresar a representar a su país**.

Lo anterior, la llevó a cambiar su mentalidad y decidió comprometerse con su deporte nuevamente, al igual que con su entrenadora y con ella misma.

“Cuando sabes lo que quieres es fácil comprometerse y crear tu propio rumbo” puntualizó.

En el **2018 se convirtió en campeona centroamericana y campeona mundial universitaria**. Sin embargo, en 2019 llega el COVID-19 y esto la dejó en **una temporada llena de incertidumbre**, sin saber cuándo regresaría a la alberca, pero fue **una experiencia que no cambiaría**.

*“Me ayudó mucho a **entrenar la parte mental** que muchas veces damos por sentado en el deporte. **Creemos que solamente es hacer y la verdad es que todo lleva un proceso**”, dijo.*

Finalmente en julio del 2021 tiene la oportunidad de **representar a México en la justa veraniega**, en donde se queda a pocos puntos de la medalla.

La importancia del proceso mental

Carolina expresó que de **lo que más ha aprendido siendo una atleta olímpica ha sido el proceso mental**.

Durante su plática comentó en diferentes ocasiones cómo **cuidar su mente la ha ayudado a llegar a donde hoy se encuentra**.

*“Hay que cuidar desde aquí arriba, **hay que cuidar lo que pensamos y lo que dices se vuelve realidad**”, manifestó.*

La atleta compartió con los estudiantes la importancia de cuidar los pensamientos y de **ser conscientes de lo que está sucediendo**, no solo en su deporte si no en la vida diaria.

*“Todo es cuestión de actitud, de cómo enfrentas la vida, de cómo ves tus problemas y cómo buscas una solución a eso. **Creo que no nos podemos encerrar en el error sino más bien en solucionar**”, señaló.*

Un mejor futuro para los próximos atletas

Al término de su plática Carolina Mendoza contó sus planes como emprendedora después de que **termine su carrera como clavadista**.

“Me gustaría hacer una agencia donde pueda apoyar deportistas compañeros que sé que tienen mucho futuro y que sé que con ese apoyo pueden tener una visión más grande, de querer más”, puntualizó.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: