

# Gana tercer lugar en competencia nacional alumna Tec taekwondoína



**Abril Pelayo** es una atleta y estudiante de la carrera de **Ingeniería en Biotecnología** en el [Tec campus Estado de México](#), quien participó en el torneo nacional de la Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas ([CONADEIP](#)) en **Taekwondo** obteniendo el **tercer lugar** en noviembre pasado.

Su participación fue en la categoría de **formas**, en la rama femenil juvenil C junto con su tercia. Entre las **universidades** que participaron se encuentra la UDLAP, UDEM, UPAEP, UVM Monterrey, UVM Lomas Verdes, Tec Guadalajara, **Tec Monterrey**, **Tec Santa Fe**, Anáhuac Norte, y La Salle.

Desde los **5 años de edad** practicaba Taekwondo y a la par también hacía ballet y natación. Y no fue sino hasta los 13 años de edad que dedicó todo su tiempo y descubrió su **verdadera pasión** y entusiasmo por el **Taekwondo**.

*“En un principio era muy forzado y la verdad no me gustaba, pero ya con el paso de los años le fui agarrando **mucho amor al deporte** por el que ahora **doy todo**”,* expresó la alumna.



/> width="900" loading="lazy">

### Competiendo con uno mismo

Uno de los retos más grandes que la atleta ha tenido que enfrentar ha sido la **falta de confianza**, que con muchos años de trabajo ha ido mejorando.

*“No tengo que estar **compitiendo contra los demás**, voy a competir **contra mí misma** porque quiero seguir mejorando”*

Abril también comparte que las **lesiones** que ha sufrido en este trayecto la han dejado fuera, y que recuperarse de una lesión es un **proceso largo** entre las rehabilitaciones y la **recuperación de la fuerza**.

*“También es importante **escuchar a tu cuerpo** porque luego la sobrecarga es demasiada, y ahí es donde entran las lesiones”, dijo.*

“Es importante escuchar a tu cuerpo porque a veces la sobrecarga es demasiada”.

### La disciplina, su mejor aliada

Abril explicó acerca de sus **entrenamientos y metas** en un futuro. Junto a su entrenador y equipo, durante la temporada entrena de **3 a 4 horas diarias**.

“Con el tiempo vas aprendiendo a **organizarte**, llevando una agenda y haciendo **ciertos sacrificios**”, mencionó.

Al tener una beca académica, ella comenta que no ha sido nada fácil sobrellevar **la escuela y los entrenamientos** al mismo tiempo, ya que tiene que rendirle **resultados** a ambos.

“Al final es algo **complejo pero no imposible**, toda esa disciplina me llevó a conseguir mi mejor calificación de 6.60”, resaltó.

En un futuro ella dice que le gustaría **seguir avanzando y compitiendo** contra ella misma para superarse y dar lo mejor en el próximo torneo.



/> width="900" loading="lazy">

## Enfocar la mente

Antes de los torneos, además de prepararse físicamente puliendo detalles sobre sus formas, para ella, **entrenar la mente es aún más importante**.

“Aparte del trabajo físico creo que algo muy importante que empecé a aprender era la parte del **trabajo mental**.”

“Si te entra el **ataque de los nervios**, toda la preparación que traías de meses y años atrás, se puede venir abajo en un **segundo**”, compartió.

Para ella, tener **confianza en uno mismo** es clave para el éxito. Cada vez que se acerca el día del torneo, ella **se visualiza** haciendo su forma sabiendo que ha trabajado bastante fuerte dando y todo de sí.

En el momento de su participación, ella dice que estar **presente en el momento, consciente** de lo que está haciendo y sobre todo disfrutarlo es lo más importante.

*“La **mentalidad y la confianza** te pueden cambiar el resultado. Además, convivir con personas que comparten la misma **pasión y gusto por el Taekwondo** me hacen sentir acompañada y motivada para crecer juntos.*

*“Hoy en día me siento muy **orgullosa de estar compitiendo** con personas que yo admiro”, expresó.*

“La mentalidad y la confianza pueden cambiar el resultado”.

Finalmente, **Abril comparte un consejo** para todas aquellas personas que se enfrentan a retos, ya sea en el deporte o en la vida cotidiana.

*“No se rindan, uno de los **sentimientos más bonitos** que puedes llegar a tener es pensar que a pesar de todo el trabajo que te costó, **lograste superar el momento**”*

*“También **rodearse de personas** que les aporten son un gran soporte en momentos difíciles. No olviden disfrutar, **disfrutar todo lo que viven** porque al final siempre serán **lecciones valiosas de vida**”, señaló.*

**TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**