

# Medallista olímpica comparte experiencias y consejos a estudiantes Tec



**Mujer, deportista, psicóloga, mexicana y medallista olímpica.** Iridia Salazar mantuvo una plática con alumnos del **Tecnológico de Monterrey** de la región **Ciudad de México**, en un evento virtual organizado por la dirección de **Liderazgo y Formación Estudiantil** de campus [Santa Fe](#).

Para conducir el evento estuvo presente la estudiante **Yoshie Cerón**, parte del equipo representativo de **taekwondo** en campus [Ciudad de México](#).

*“Celebramos un año más de autonomía en México y qué mejor manera de hacerlo que tener una invitada de lujo, una digna representante de las mujeres en este país que además de ser una mujer exitosísima en lo profesional, personal y lo deportivo fue medallista también en Atenas”,* expresó Yoshie.

La mexicana **Iridia Salazar**, conquistó la **medalla de bronce** en la categoría de menos 57 kilogramos de taekwondo de los **Juegos Olímpicos Atenas 2004**, al vencer a la española Sonia Reyes por 3-2.

**El estar en un podium recibiendo una medalla y escuchando el himno nacional mexicano** siempre fue para Iridia un **sueño** desde niña.

*“Desde niña soñaba con este momento, **me llevó 15 años de trabajo**, de **entrega**, de **entrenamiento** para poder llegar a él, representa mucho trabajo y sobre todo una **transformación**”*

**personal .**

*“Vas creciendo también a nivel deportivo, creo que no logras dimensionar lo que puedes lograr o alcanzar y todo es un proceso dónde vas acumulando **experiencia** y **confianza**”, afirmó.*

Comparte que para ella el **llegar al podio y ver a su bandera**, de cierta manera le abrió los ojos, dándole mucha satisfacción y sobre todo abriéndole un mundo más amplio dándose cuenta de lo que era capaz.



width="900" loading="lazy">

Por otra parte Iridia brindó algunos consejos sobre cómo manejar la presión tan intensa cuando te encuentras en un momento como una competición final, enfatizando que tuvo la fortuna de contar con un excelente coach, **su papá**.

*“Recuerdo que cuando salí ya para el descanso del segundo round mi papá me habló muy fuerte y me dijo: Iridia **si quieres pasar a la historia el momento es ahora**. Después esas palabras se convirtieron en el eslogan de nuestra Academia”, aseveró.*

La medallista señala que en ese momento entendió que **la oportunidad estaba ahí** y que **estaba en sus manos**, en cierta manera no dejó que su oportunidad se fuera, **no renunció a su sueño**.

*“Salí con toda la determinación que tenía en ese momento, pensé muchas cosas y esas cosas que pasaron por mi mente fueron como una **bola de energía** que me hizo salir con todo mi ser, con*

garra”, sostuvo.

Iridia señala que el deporte es de **disciplina** ya que ella entrenaba tres veces al día y en ocasiones hubo varios meses en que entrenaba inclusive cuatro veces al día, además de compartir su opinión acerca de los **cambios que ha tenido la disciplina del taekwondo**.

*“Considero que todo lo que ha venido haciendo el taekwondo es porque busca su **permanencia**. Yo como como taekwondoíña me encanta y me gusta mucho la idea de que este permanezca en el olimpismo.*

*“Claro siempre hay errores y aciertos pero mientras se vaya con ese mismo objetivo de no perder lo espectacular, lo considero favorable”, afirmó.*

La deportista olímpica menciona que tuvo la fortuna de contar con unos padres que le inculcaron la idea de que **la vida se encarga o se trata de poder sacar tu mayor potencia, de descubrirte y encontrarte a ti mismo y ver todo lo que eres capaz de lograr**.

*“Siento que este equilibrio en mi vida siempre ha estado basado en la práctica pero también una parte a la **meditación a la espiritualidad**, una parte al deporte y otra dedicada al estudio, otra parte donde un ser humano se conforma por varias esferas y que cada una de ellas **necesita cierta dedicación y tiempo**.*

*Creo que algo que nos otorga el taekwondo es la **disciplina** y hay que **ser disciplinados en nuestros tiempos**, para dormir, entrenar, estudiar y la organización para poder organizar la vida y hacer varias actividades de una manera eficiente”, aconsejó.*



width="900" loading="lazy">

La ganadora de bronce comenta que la pandemia vino a cambiar totalmente la vida de cada uno de los seres humanos entre ellos el deporte, menciona que el evento más importante al que aspiran los deportistas son los Juegos Olímpicos.

*“Al final debemos sacar lo bueno, productivo y favorable, enfocarnos en cómo **sacar ventaja** de esto que está pasando, sé que es muy difícil pero considero que si alguien tiene la capacidad y la mentalidad para poder salir adelante son los deportistas.*

*“Día a día se enfrentan con frustraciones que te va dando el deporte, tanto la derrota como las lesiones, todo eso va creando frustraciones con las que uno como deportista tiene que ir trabajando y reponerse”, dijo.*

Iridia considera que ahora la **mentalidad** de cada uno de los deportistas debe de ser **objetiva**, para poder sacar el mayor beneficio de la situación, ese es su mayor consejo.

Para finalizar la ganadora olímpica aconsejó a la comunidad **el estar siempre abiertos a aprender y a la posibilidad de ser mejor.**

*“Considero que un logro por el cual sigo trabajando es el disfrutar de la vida, aparentemente creemos que los logros más importantes son los que todo mundo ve y lo que todo admira pero considero que actualmente alejado de esta **felicidad momentánea**, es trabajar en ello y eso me hace sentir tranquila, satisfecha y feliz”, manifestó.*

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**