

Superar las adversidades con éxito: la Resiliencia como elemento esencial en el pádel

Escrito por MaratDem

Jueves, 28 de Noviembre de 2013 21:03 - Actualizado Jueves, 28 de Noviembre de 2013 23:06



La **resiliencia** es la capacidad de afrontar las situaciones complicadas sobreponiéndose a las adversidades e incluso saliendo fortalecido por ellas.

Hace pocos días, en un periódico digital de pádel (www.padelspain.net), una de las jugadoras más importantes de la historia del pádel mundial,

[Iciar Montes](#)

, contaba las dificultades que han tenido que superar (ella, su compañera

[Alejandra Salazar](#)

y su equipo de trabajo,

[Chema Montes](#)

y Curro Gómez) durante esta temporada 2013, donde se han proclamado campeonas en el último torneo femenino del año (en el

[Ágora de Valencia](#)

) antes del Máster, superando, además, rivales complicadas ya desde el primer partido del torneo.

Según nos cuenta Iciar en el mencionado artículo ([pincha aquí para leerlo](#)), a lo largo de la temporada han tenido que superar varias lesiones: en el brazo de Alejandra a principio de temporada, una microrrotura fibrilar de Iciar después, y una muy preocupante miocarditis de

[Alejandra Salazar](#)

que le hizo estar una semana en el hospital y más de un mes totalmente inactiva (con serias dudas al principio de que Ale pudiera seguir jugando). Ello significó que Iciar jugara un torneo con la otrora compañera suya

Superar las adversidades con éxito: la Resiliencia como elemento esencial en el pádel

Escrito por MaratDem

Jueves, 28 de Noviembre de 2013 21:03 - Actualizado Jueves, 28 de Noviembre de 2013 23:06

[Paula Eyheraguibel](#)

(llegando a semifinales) y que cambiara su posición en la pista (hasta entonces,

[Iciar Montes](#)

jugaba a la derecha y

[Alejandra Salazar](#)

de revés; a partir de ese momento, Iciar juega de revés y, cuando vuelve Alejandra pasa a jugar de derecha). Muchas dificultades y cambios a lo largo de la temporada.

Pero no sólo eso. En el [Valencia International Open](#), disputado la semana del 6 al 10 de noviembre de 2013 tuvieron partidos duros desde el principio: en primera ronda a las número 1 argentinas (

[Virginia Riera](#) y Silvana

Campus), después se enfrentaron a las hasta entonces número 1 del ránking mundial (

[Carolina Navarro](#)

y

[Cecilia Reiter](#)

). En semifinales jugaron también un duro partido contra

[Valeria Pavón](#)

y Cata Tenorio (pareja cuatro hasta entonces) y, en la final derrotaron a las nuevas número 1 del World Pádel Tour,

[Patty Llaguno](#)

y

[Eli Amatriain](#)

. Un duro

camino, con partidos difíciles que superaron con éxito.

Esta experiencia es un buen ejemplo de fuerte resiliencia y de cómo este importante concepto influye en el buen funcionamiento en el pádel. [Iciar Montes](#) y [Alejandra Salazar](#) superaron adversidades no sólo a lo largo del curso deportivo, sino también en un torneo que ganaron con

Superar las adversidades con éxito: la Resiliencia como elemento esencial en el pádel

Escrito por MaratDem

Jueves, 28 de Noviembre de 2013 21:03 - Actualizado Jueves, 28 de Noviembre de 2013 23:06

muchas dificultades, demostrando una gran fortaleza mental. Este es un buen ejemplo de cómo la resiliencia es un concepto fundamental para alcanzar el éxito sobre todo en momentos duros; en el pádel y en la vida.

Como ya hemos dicho, la resiliencia aparece cuando alguien afronta las situaciones complicadas sobreponiéndose a las adversidades e incluso saliendo fortalecido de ellas. Así, una persona (también un/a jugador/a de pádel) se muestra resiliente cuando:

- ***Está orientado a las soluciones en lugar de a los problemas:*** muchas veces tenemos en mente los problemas (el punto fallado, las cosas que no salen, las dificultades para poder entrenar, falta de tiempo...) en lugar de aquello que podemos hacer para lograr objetivos (nueva estrategia, centrarse en el punto siguiente, buscar de qué manera poder entrenar...). Estar pendiente de las posibles soluciones hace que generen conductas propias que acerquen al éxito, en lugar de otras que están más cerca del fracaso.

- ***Mantiene la calma aún en las situaciones más adversas:*** en cualquier situación, funcionar de manera óptima acerca al éxito. Si, por ejemplo, ante un punto en un partido de pádel que tiene mucha carga emocional (como cuando se disputa uno que puede ser decisivo, el último) somos capaces de aplicar estrategias mentales para funcionar a nuestro mejor nivel tiene muchas opciones de lograr el éxito (es decir, cuando se compite en el *nivel óptimo de funcionamiento*).

- ***Aprende de lo que le ocurre, ya sea bueno o malo:*** continuamente tenemos oportunidades de crecer o bien nos estancamos. Cada vez somos un poco diferentes ¿por qué no aprender de lo que nos ocurre a través de un proceso de aprendizaje constante? ¿Por qué no ser cada vez mejores?

- ***Funciona a su máximo nivel en situaciones críticas:*** es decir, es capaz de alcanzar su estado óptimo de funcionamiento aún cuando las cosas están muy difíciles; ya sea un punto decisivo, un partido con mucha tensión, o una situación adversa que nos presenta la vida.

Superar las adversidades con éxito: la Resiliencia como elemento esencial en el pádel

Escrito por MaratDem

Jueves, 28 de Noviembre de 2013 21:03 - Actualizado Jueves, 28 de Noviembre de 2013 23:06

