Cómo la nadadora paralímpica Teresa Perales convirtió los reveses en éxitos

A los cinco años de perder, con 19 años, la movilidad de sus piernas, Teresa Perales competía en los Juegos Paralímpicos. Hoy, acumula 28 medallas, igualando el record de Michael Phelps.



11 de diciembre de 2020 | Actualizado 12 de febrero de 2025

"En Zaragoza, había un centro deportivo de enseñanza infantil con un método muy estricto: te tiraban al agua y, si flotabas, valías para la natación; si no, no valías. Yo no flotaba, así que

©IESE Business School

les dijeron a mis padres que la natación no iba a ser para mí".

Unos 40 años después, la española Teresa Perales acumula 28 medallas en las disciplinas de natación de los Juegos Paralímpicos, por no hablar de las que ha ganado en Mundiales y campeonatos de Europa. ¿Cómo una niña sin aparentes aptitudes se ha convertido en toda una campeona?

Perales está convencida de que, durante su adolescencia, dos acontecimientos determinaron su futuro. "Cuando tenía 15 años, murió mi padre. Fue un momento muy duro, que me sirvió para darme cuenta de que no vale con arrepentirse". Cuatro años más tarde, Perales sufrió una segunda pérdida: una neuropatía la postró en una silla de ruedas. "En plena juventud, me quedé discapacitada. Tuve que aprender a hacer muchas cosas de nuevo". Entre ellas, a nadar: "la primera semana, con chaleco salvavidas". Al año, cosechó sus primeras victorias.

Tras un periodo de gran incertidumbre, "visto con perspectiva, me doy cuenta de lo mucho que aprendí en esos momentos. El que cae y se levanta tiene muchas más herramientas que el que no se ha caído nunca. Yo las tengo, y creo que eso me da ventaja", afirma.

Como si fuera un emprendedor que sufre contratiempos inesperados, o cuyos primeros intentos de crear una empresa no acaban de fructificar, Perales no vio esos dos sucesos como fracasos o tragedias. Al revés, se los tomó como oportunidades para aprender, acumular bagaje y descubrir qué elementos debía cambiar en el siguiente intento.

Uno de los días que más recuerda fue aquel en el que se levantó por la mañana y, sencillamente, olvidó mirarse a los pies: "Fue el principio de una nueva etapa, de darme cuenta de que no volvería a andar y de que a partir de entonces haría las cosas distintas. Tal vez más incómodas y complejas, pero no por ello mal hechas".

> "*No se sale de las situaciones complicadas desde la queja, sino desde la acción*".

Con esta filosofía de vida, Perales ha sido capaz de correr un *rally*, nadar con tiburones, viajar por medio mundo e incluso ser diputada en las Cortes de Aragón, en la región española donde nació. La clave, para ella, está en que ha dejado de buscar "excusas para no afrontar la realidad. No se sale de las situaciones complicadas desde la queja, sino desde la acción. Los retos son muy importantes y también pensar que, tras algo terrible, puede haber algo maravilloso. La experiencia me ha demostrado que así es".

©IESE Business School

Descubrir tu potencial

En la trayectoria profesional y vida personal de Perales, una frase le caló profundamente. La pronunció su primer entrenador de natación: "Eres un diamante en bruto que tenemos que pulir". "En ese momento no me di cuenta de la envergadura de semejante frase pero me marcó", recuerda.

Con el tiempo, la nadadora ha llegado a la conclusión de que su entrenador no vio nada especial en ella, sino que debía de decir exactamente lo mismo a todos sus pupilos. Pero sirvió de inspiración y se convirtió en una profecía autocumplida. "Ahora repito la frase a los directivos en mis charlas y conferencias, porque es lo mejor que te pueden decir en la vida. Sobre todo, cuando te lo crees".

Más allá de su motivación, Perales nada "entre tres y seis horas al día, y antes incluso más". Pero en el deporte, como en muchas otras áreas de la vida, el entrenamiento duro no es una garantía de éxito. "Te lo juegas todo en unos segundos". En su caso, 35,88: los que tardó en batir el record mundial de los 50 metros libres en los Juegos Paralímpicos de Pekín en 2008.

Por eso, más que enfocarse en los resultados, recomienda disfrutar del proceso y vivir la incertidumbre que se genera en torno zal lanzamiento de toda nueva empresa con sosiego. "En el fondo, la incertidumbre es buena. Nos hace valorar de verdad las cosas que valen la pena", asegura. Eso sí, ella siempre sale a participar "queriendo ganar".

Simplemente, actúa

Para gestionar la incertidumbre y poder vivirla en positivo, esta campeona paralímpica apuesta por trabajar a fondo la gestión emocional, porque la considera una de las claves del éxito. "Yo me he esforzado durante años para, cuando me subo al poyete de la piscina, de forma automática, dejar de pensar". Se ha dado cuenta de que, si piensa demasiado, no gana: "Me distraigo y no pongo el foco donde lo tengo que poner: en nadar rápido". Y también ha aprendido a valorar el camino: "Así, cuando estoy en el momento decisivo, lo disfruto más".

A ello le ayuda conocerse bien a sí misma, sus fortalezas y debilidades. Para ella, todos deberíamos pasar "por un reconocimiento interior porque, aunque conocerse a uno mismo del todo es difícil, no hay nada mejor que la introspección para poder fluir", es decir, poder actuar sin dar demasiadas vueltas.

©IESE Business School

Otro truco al que suele recurrir para gestionar las emociones es la desdramatización de la situación, quitarle hierro al asunto: "El miedo es maravilloso y absolutamente necesario, porque nos mantiene alerta, pero hay que gestionarlo bien para que no te bloquee. Yo lo que hago es reírme del miedo, o reírme de mí misma".

Trabajar contra los elementos

Miedo e incertidumbre han sido una constante para la mayoría a lo largo de este insólito año 2020, con una pandemia mundial y un parón en prácticamente todas las actividades humanas. "Mucha gente comenzó a teletrabajar y los niños tenían videoconferencias con los maestros, pero para los atletas era imposible hacer telenatación o teletenis", explicó la nadadora en un encuentro online con diversos medios. En su caso, convirtió su casa en un gimnasio improvisado en el que ha podido entrenar todos los días, con material deportivo que simulaba los movimientos que repite en la piscina.

Perales se marcó tres pautas para superar el confinamiento domiciliario que se vivió en la primera mitad del año 2020 en España, así como en muchos otros países. En primer lugar, establecer rutinas. Segundo, realizar actividades para sentirse bien y segura. Por último, hacer planes de futuro para convencerse de que el difícil contexto tenía un punto final.

Además, intentó pensar en positivo, algo habitual en ella. Aunque pueda ser complicado sacar algo bueno de la situación, "la verdad es que me ha servido para pasar más tiempo con mi hijo y mi marido, y con eso me quedo". De hecho, la principal lección que la nadadora extrae de esta experiencia en la que ha pasado más tiempo que nunca fuera del agua es que nunca hay que dar por garantizado todo lo que tenemos y vivimos, porque podría desaparecer en un instante, y que nunca agradecemos lo suficiente la vida que llevamos. "La lección yo ya la traía aprendida, pero ahora se ha reforzado. Siempre se aprende un poco más", reconoce.

Mirando al futuro

Perales ha participado en todos los Juegos Olímpicos de este siglo. Lo hizo en Sídney (2000), Atenas (2004), Pekín (2008), Londres (2012) y Río de Janeiro (2016). En 2020 decía que "seguir soñando con los Juegos Paralímpicos es esencial para mis planes. Mi enfoque es mantenerme fuerte y competir en Tokio".

Aunque inicialmente programados para el verano de 2020, los Juegos de Tokio se celebraron 2021, donde logró una medalla de plata. En 2024, en París, logró su objetivo de igualar las 28

©IESE Business School

medallas acumuladas por el nadador norteamericano Michael Phelps, quien, contrariamente a Perales, ya se ha retirado de la competición. Ahora sueña con ir a Los Ángeles y obtener su medalla número 29, como aseguró en la Conferencia Anual del IWEC del IESE que se celebró en febrero de 2025.

Compite con rivales cada vez más jóvenes, pero eso no le preocupa porque, asegura, "siempre he echado mano de la capacidad mental por encima de todo".

Cómo competir en tiempos de incertidumbre

Preparados

- *Busca un mentor que te haga creer en ti*
- *Practica, practica y... practica*
- *No te parapetes detrás de excusas*

Listos

- *Valora la incertidumbre: sirve para apreciar mejor las cosas buenas*
- *Conoce tus fortalezas y debilidades*
- *Aprende a reírte de ti mismo y de las situaciones que te preocupan*

Ya

- *En los "momentos de la verdad", deja de pensar y actúa*
- *Disfruta del proceso, no solo del resultado final*
- *Sueña que todo saldrá bien*

Artículo elaborado por Tomás Crespo. Basado en una entrevista y declaraciones de Teresa Perales en diversos eventos organizados por el IESE con el profesor Santiago Álvarez de Mon, así como la sesión que impartió en la Conferencia Anual del IWEC del IESE 2025.

Una versión de esta entrevista se publica en la revista IESE Business School Insight 157.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School