

Paola Morán: la estudiante del Tec detrás de la velocista olímpica



“Desde chiquita me acuerdo que en la escuela nos ponían a jugar carreritas y yo siempre quería ganar”, recordó la velocista olímpica y estudiante de [Nutrición y Bienestar Integral \(LNB\)](#) del [Tec Guadalajara](#), Paola Morán.

Su mayor anhelo es “ir a unos juegos olímpicos y hacer un buen papel”, dijo la joven atleta, quien se define a sí misma como apasionada, disciplinada y soñadora.

Ahora se encuentra a 1 mes de **vivir lo que antes soñó**, pues es seleccionada para participar en los [Juegos Olímpicos Tokio 2020](#), donde correrá los 400 metros planos **con las mejores del mundo**.

En 2020, la revista **Forbes** la señaló como **una de las 100 Mujeres más poderosas de México** por su destacada trayectoria deportiva.

Y la carrera que estudia en el Tec, [Nutrición y Bienestar Integral \(LNB\)](#) del [Tec Guadalajara](#), le ayuda a tener un estilo de vida saludable y complementar su plan de preparación.



width="900" loading="lazy">

Paola Morán: un día en la vida de la estudiante

*“Siempre he sido muy organizada con mis tiempos”, señaló Paola. Y es que desde hace 4 años se mantiene **como atleta de alto rendimiento** y estudiante de profesional en el Tec.*

*“Un día normal en el campus es bastante carrereado para mí... Hago siempre **2 sesiones de entrenamiento por día**; uno en la mañana y otra en la tarde.*

“Y eso lo combino con la escuela, las clases que tengo en ese día, más las tareas o proyectos y comidas, porque tengo que comer 5 veces al día, y descanso”.

Paola compartió que la mayoría de los atletas profesionales o de alto rendimiento no realizan a la vez estudios universitarios, pero **resaltó que se adapta.**

*“Hago muchas modificaciones. **Si tengo una clase temprano, entreno un poquito más tarde** o levantarme muy temprano a la sesión de la mañana, que casi siempre es gimnasio”, dijo.*

*“Lo **combino con mis clases** y llevo mi comida porque tengo que estar comiendo. Luego el entrenamiento de la tarde, que es en la pista del campus y **dedico el resto de la tarde-noche a la escuela**”, agregó.*

Expresó que ha recibido apoyo por parte del Tec para permisos o reprogramar exámenes, para ir a competencias que se empalmen. *“Si no fuera por ese apoyo hubiera sido imposible estar a este nivel”, dijo.*



width="860" loading="lazy">

La nutrición y su integración con el deporte

*“Mi carrera de **nutrición se relaciona mucho con el deporte que practico**; por lo mismo, sé cómo cuidarme. Tengo una nutrióloga, pero a veces le combino algunos alimentos que sé”,* mencionó Paola.

Agregó que **estudiar [Nutrición y Bienestar Integral \(LNB\)](#) la ayuda a entender mejor su proceso** de entrenamiento a cada paso.

*“Me gusta que está muy relacionada **mi carrera deportiva con mi carga académica** y en un futuro me gustaría trabajar con atletas”,* señaló.

*“Todos tenemos fracasos y trabas, pero lo que me ha permitido llegar al nivel donde estoy ha sido **persistir y persistir**”.*

"Hay tiempo para todo mientras no pierdas el tiempo"

Paola Morán afirmó **que la base para lograr sus metas es tener equilibrio** en su vida tanto como estudiante, así como atleta de alto rendimiento.

*“Creo que **hay tiempo para todo mientras no pierdas el tiempo** en cosas que no son necesarias. A veces tengo que dejar de hacer actividades para poder hacer lo importante.*

*"Mis recomendaciones para los estudiantes son que sí pueden combinar sus estudios y los **entrenamientos de alto rendimiento**", reflexionó.*

Lo anterior, añadió, *"siempre y cuando uno esté motivado, con el **apoyo de la familia**, que es muy importante, **del entrenador y de la institución universitaria**".*



width="890" loading="lazy">

“Cuando ya no puedas más, ve más rápido”

Su equilibrio lo consigue a través de quienes la rodean. *“La gente cercana a mí, mi familia, mis amigas; siento que ellos son una **parte muy importante de quién soy y de quién voy a ser**”.*

*“El deporte, en especial el atletismo, me apasiona y me hace levantarme todos los días y **luchar por ser la mejor**. Eso ha inspirado mis demás ámbitos y ya llevo **10 años**, entonces sí ha sido una gran parte de mi vida”, dijo.*

En el atletismo hay una frase que la inspira y es: **“cuando ya no puedas más, ve más rápido”**. Aclaró que se trata de dar un último ‘empujón’, ese extra para lograrlo.

*“Todos tenemos fracasos y trabas, pero lo que me ha permitido llegar al nivel donde estoy ha sido **persistir y persistir**”, aseguró.*

Adaptarse a la pandemia y prepararse para los Juegos Olímpicos

Ante la emergencia sanitaria por COVID-19 que pospuso los Juegos Olímpicos, Paola destacó que siguió con su preparación al 100%.

*“Fue una preparación más larga... Nos dio tiempo de mejorar más cosas y **enfocarnos en puntos débiles** que tengo y **llegar en mejor forma en 2021**”.*

Desde su perspectiva *“era necesario que se pospusieran... Pero a la vez fue triste la noticia porque ya todos estábamos muy emocionados por asistir en el verano pasado a los juegos”.*

*“Pero **la motivación sigue**, la meta sigue siendo la misma, sólo llevó un poco más de tiempo”,* describió.

*“El **Tec nos abrió la puerta de las instalaciones** con todas las medidas de sanidad para poder seguir trabajando en la pandemia. Sin eso, la verdad es que estarían perdidos los Juegos Olímpicos”,* indicó.

“Nos las arreglamos para no parar, de alguna forma u otra, incluso hubo semanas que hice gimnasio en mi casa, con unas pesas entrené ahí”, recordó Morán.

Desde abril, Paola se encuentra en el **Centro Nacional de Alto Rendimiento (CNAR)** que tiene un programa tipo “burbuja” donde están los **atletas de México seleccionados** para los olímpicos.

Así, del **23 de julio al 8 de agosto** próximos la gran atleta **cumplirá su sueño**: participar en los **Juegos Olímpicos Tokio 2020**.



width="950" loading="lazy"> **Insistir y nunca desistir: los reconocimientos**

Paola ha recibido diversas distinciones que la colocan entre las **grandes ligas del deporte en nuestro país**, entre ellas destacan:

- Premio [Estatad del Deporte](#) y el **Jalisco al Mérito Deportivo 2019**, en 2019 otorgado por el Gobierno de Jalisco.
- [Premio Mujer Tec 2020](#) en la **categoría Salud y Deporte**, reconocimiento anual que otorga el Tec a las **mujeres de su comunidad que sobresalen** por su aportación a la sociedad.
- La revista **Forbes** la nombró **una de las 100 Mujeres más poderosas de México**, lista que reconocía a personal médico, activistas o artistas con destacada trayectoria.
- Nombramiento como **Embajadora de Guadalajara, Capital Mundial del Deporte** para ser la **representante de la ciudad** en deportes en el periodo 2020 - 2021.

*“Todo se ha logrado a base de **trabajo y entrenamiento**; es muy satisfactorio ver los resultados y que todo tu esfuerzo del día a día se ve reflejado”,* comentó Paola.

*“Es una gran responsabilidad continuar con el **impulso al deporte** y fomentarlo en distintos niveles; es algo que me encanta”,* compartió.

En cuanto al Premio Mujer Tec destacó: *“Lo que nos permitirá a las mujeres llegar a lo más alto es: **persistir, insistir y nunca desistir**”.*

Y sobre estar en la lista de Forbes expresó: *“Fue una gran sorpresa; **es una gran motivación** para alcanzar más metas, poner el nombre de México en alto y hacer cosas cada vez más grandes para **inspirar a más mujeres**”.*

LEE TAMBIÉN: