

¡Aguerrida! Colaboradora de Tec Puebla sube al podio en Maratón CDMX



Yeni Aidé Hernández colaboradora del [Tec de Monterrey campus Puebla](#) en el área de **Liderazgo y Formación Estudiantil (LiFE)**, ganó la **medalla de bronce** en la **Categoría Silla de Ruedas** del [Maratón de la Ciudad de México](#), celebrado en noviembre pasado.

*“Al competir se te viene la alegría de saber que tus padres y compañeros te apoyan, incluso en la carrera me caí; **la perseverancia me hizo olvidarme del dolor físico**. Al ganar el tercer lugar se me quitó toda la aflicción y sentí mucha emoción”, comparte **Yeni**.*

Este evento es organizado cada año por la [Federación Mexicana de Asociaciones de Atletismo A.C](#) y la **Asociación Internacional de Maratones y Carreras a Distancia**, el cual se realiza sobre las principales avenidas de la **Ciudad de México**.



width="900" loading="lazy">

El Tec en los primeros pasos de Yeni como atleta

Yeni Hernández comenta que **ha recibido un importante apoyo de parte de su compañeros del área de LiFE**; ellos la han impulsado y le han dado ánimo para seguir con sus entrenamientos, a pesar de su apretada agenda de trabajo.

“Cuando entré al Tec ellos sabían que era atleta y me dieron esa flexibilidad para competir o entrenar”.

Su primera participación en silla de ruedas fue en el **año 2019**, en la **Carrera Borregos** celebrada en **campus Puebla**, la cual fue su presentación en el mundo del atletismo.

En su trayectoria como colaboradora en el **Tec**, **Yeni ha sobresalido por su profesionalismo** y la forma en que se compromete en lograr los objetivos de la institución.

“Se distingue por ser profesional, pero sobre todo, por ser colaborativa con todas las personas; es muy sensible a las necesidades de las personas en nuestra institución” comenta **Carlos Alberto Prado Guerrero**, director de [LiFE en el campus Puebla](#).

“Cuando entré al Tec ellos sabían que era atleta y me dieron esa flexibilidad para competir o entrenar”.

Entre las actividades que realiza en el Tec de manera cotidiana, **Jeni es representante de la Región Centro-Sur del Tec de Monterrey, en el Comité Nacional de Inclusión.**

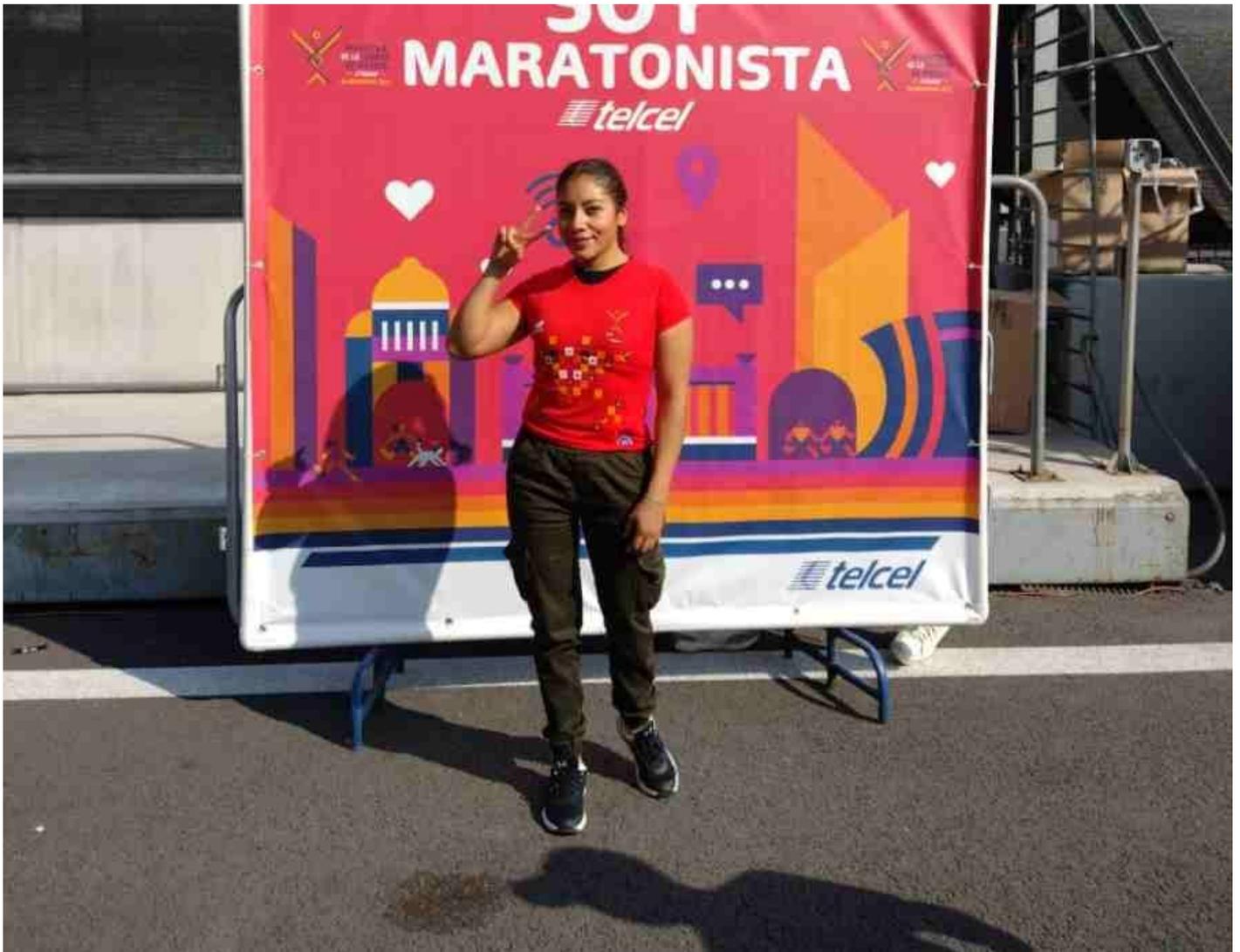
Sacrificios antes de la victoria

*“**Todos los atletas tienen momentos de crisis. Va a ser como una liga para impulsarse cada vez más**”, señala **Yeni.***

Durante el **Maratón CDMX**, la ganadora del bronce tuvo que hacer el sacrificio de aguantar un dolor que abarcó sus piernas y cadera, debido a su propio peso.

El adormecimiento de esas partes de su cuerpo debilitado, tras varios kilómetros de recorrido, le representó un obstáculo según relata Jenny, quien decidió continuar firme en el maratón. **Al final, su perseverancia y disciplina la sacaron adelante.**

Antes de ser maratonista, **Jenny comparte que incursionó en la prueba de lanzamiento de disco**, aunque por cuestiones físicas tuvo que cambiar de deporte.



width="900" loading="lazy">

Al paso del tiempo **Yeni** se acopló a las carreras, pero la **pandemia le representó otro reto**; al no poder entrenar físicamente en pista, **tuvo que adaptarse a entrenamientos con rodillo**, método utilizado por competidores de silla de ruedas y ciclistas.

Tras regresar a entrenar presencialmente a la pista, **Yeni reforzó su entrenamiento para lograr el objetivo de subirse al podio del Maratón CDMX.**

Un maratón de victorias

Yeni comenta que al iniciar en los entrenamientos sobre silla de ruedas, **solo aguantaba 10 minutos de carrera.** Una vez más fue con el hábito de la disciplina que logró ganar terreno.

La atleta realizó modificaciones a su rutina, como **levantarse temprano, prepararse y dormir a buena hora**, para mejorar en la práctica de una prueba exigente como el maratón.

*“En los primeros años, una persona tendrá muchas caídas y retrocesos. **Reconocer los momentos de debilidad es clave para levantarse con fuerza**”, confirma Yeni.*



width="900" loading="lazy">

En su trayectoria deportiva, **Yeni**, ha participado en diferentes competencias deportivas con los siguientes logros:

- **Campeona Nacional Juvenil de 2005 a 2012** en lanzamiento de disco bala y disco.
- **Juegos paralímpicos de Londres 2012:** lugar 12 en lanzamiento de Jabalina.
- **Mundial de Lyon 2013** octavo lugar en la final de lanzamiento de jabalina.
- **Campeona Nacional de 2013 a 2019** en lanzamiento de disco, décimo lugar en el ranking del mundo y tercero del **Continente Americano**.



width="900" loading="lazy">

Yeni tiene sueños que requieren de un crecimiento paulatino y disciplinado. Por lo pronto su primer objetivo es ganar maratones nacionales, para ser seleccionada y representar a **México** en el **World Marathon Major**.

“Hacer deporte ayuda para que la calidad de vida de una persona deportista discapacitada mejore. No solo me ha ayudado a mí, también a otras personas a recuperar la movilidad de su cuerpo”, finaliza Yeni.

También puede leer