

Debuta marchista y estudiante del Tec en competencias internacionales



Estefanía Sánchez es una atleta y alumna de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas en el Tec [campus Estado de México](#), quien el pasado 2 de abril participó en la competencia **Podebrady Walking en República Checa** donde **debutó internacionalmente en la categoría libre** de la disciplina de **marcha**, completando los **20 kilómetros**.

Desde pequeña le ha interesado el deporte y no fue sino hasta hace 5 años que su papá la motivó a probar el atletismo.

En un inicio, sus entrenamientos consistían sólo en correr, posteriormente su entrenador, especialista en marcha, la invitó a esta disciplina dentro del atletismo. Recientemente **completó los 20 kilómetros**, lo que le permitió pasar de la categoría juvenil a la libre.

*“Esto me permitirá calificar en competencias más importantes no sólo a nivel nacional **sino a nivel internacional**”, dijo.*

Estefanía Sánchez, atleta Tec CEM width="900" loading="lazy">

Sus entrenamientos

Estefanía explicó acerca de su **entrenamiento y preparación para las competencias**. Acompañada de su entrenador y un pequeño equipo de atletas, **entrena todas las mañanas** y en sus tiempos libres aprovecha para completar un **segundo entrenamiento**.

*“**Todo mi día gira en torno a mis entrenamientos, que es lo más importante para mí**”,* expresó.

Estos consisten en trabajo de velocidad realizando repeticiones en la pista, usualmente lo realiza en el **Comité Olímpico**, explicó.

Por otro lado, dependiendo del evento para el que se esté preparando, entrena distancia, **haciendo un promedio de 15 kilómetros**.

“Mi sueño más grande es representar a México en los juegos olímpicos”

Su motivación

Estefanía compartió su sueño más grande: participar en los **Juegos Olímpicos representando a México**.

Además, participar en competencias de talla internacional como los Juegos Panamericanos y Centroamericanos, comentó, es un sueño que **la motiva a seguir entrenando duro**.

Para ella, ver a sus compañeros **calificar en los rankings mundiales** y ganar eventos la impulsa a seguir. Su pasión por la marcha, convierte los entrenamientos y competencias en **experiencias que disfruta plenamente**.

*“Disfruto mucho lo que hago. **En verdad me la paso muy bien entrenando, el competir en distintos lugares, vivir experiencias que no viviría de otra forma, me ilusiona mucho**”,* destacó.

Estefanía participará en la [Universidad Mundial](#) que se llevará a cabo en **Chengdu, China** a mediados de este año.

Esta competencia, también conocida como los ‘**Juegos Mundiales Universitarios**’, concentra jóvenes atletas de nivel universitario de todo el mundo, donde compiten en diversas disciplinas.

Estefanía Sánchez, atleta Tec CEM, marchista width="900" loading="lazy">

Uno de los retos más grandes que la atleta ha enfrentado ha sido encontrar y **mantener el equilibrio entre su vida deportiva, académica y personal**.

Después de haber sufrido una **lesión** durante la pandemia de COVID-19, aprendió a trabajar por este **balance** donde puede desarrollar su potencial como **atleta sin descuidar la escuela y disfrutando también su vida de estudiante universitaria**.

*“Cuando fue mi debut **en los 20 kilómetros**, enfrenté un sentimiento de inseguridad, me sentí como principiante.*

“Pero para mi segunda competencia, **superé ese sentimiento** pues al ver el ambiente, a mi entrenador y a otros atletas **logré enfocarme y confiar en mí misma**”, dijo.

Estefanía Sánchez, atleta Tec CEM, marchista width="900" loading="lazy">

¿Cómo ser atleta profesional?

Finalmente, Estefanía compartió un **consejo** para cualquier persona que desee comenzar a entrenar algún deporte de **manera profesional**.

“*Inténtalo, no llegues con la mentalidad de que vas a ser el o la mejor. **Es un proceso**, todo lo que hagas implica ir **paso a paso**, es justo disfrutar eso.*

“*No se trata de llegar a romper el récord del mundo **sino de romper tu propio récord**”, expresó.*

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: