

Gana Premio Mujer Tec por uso de agua como terapia física y emocional



Para **Patricia Garza**, el apoyar a personas tanto física como emocionalmente con al **aquafitness** se ha vuelto una tarea de vida.

“Yo no digo que soy instructora, yo lo que hago, al darme cuenta de lo que significa para las personas, digo que yo transformo vidas a través del agua”, puntualizó la maestra certificada.

Patricia es ganadora del [Premio Mujer Tec 2024](#) en la categoría **Deporte y Gestión Deportiva** por sus aportes a la comunidad a través de la natación, el cual recibió este 12 marzo en ceremonia realizada en la **Sala Mayor de Rectoría**.

Es **EXATEC** por el **campus Monterrey** e instituyó el [Centro de Entrenamiento Acuático \(CEA\)](#) enfocado en **natación, aquafitness y rehabilitación con enfoque social**, además de liderar otros proyectos.



/> width="900" loading="lazy">

Su inicio en la natación

Aunque desde niña practica natación, dicho deporte se alejó por un tiempo de su vida, hasta que volvió debido a una lesión que tuvo y encontró su vocación.

“Me recomendaron, 'vete al agua'. Tenía una hija que también había tenido una lesión, igual le recomendaron a ella. Le dije 'vámonos juntas', y me encantó. Entrar al agua era otra cosa”, recordó.

Así comenzó a tomar clases de **aquafitness** y al notar lo que esta actividad hacía por las personas decidió convertirse en **instructora con certificación**.

“La gente llega conmigo como yo llegué. Casi todas esas lastimadas tienen un trasfondo emocional muy fuerte, algunos incluso llegan con traumas que no saben nadar, que les da pavor el agua, pero ya lo tienen que hacer porque ya no aguantan el dolor o el doctor ya se los pidió.

“Al mismo tiempo me di cuenta que era su momento feliz, su momento de terapia, no solo estoy trabajando la cuestión física con los alumnos, sino que también el estado emocional. Ves como llegan con bastón y en un par de meses andan casi corriendo, de muy buen humor”, expresó.

"Al darme cuenta de lo que significa para las personas, digo que yo transformo vidas a través del agua".

Garza también pertenece al **Instituto de Psicología Endocéntrica**, donde ha tomado cursos para entender mejor a las personas que asisten a sus clases de rehabilitación acuática.

“Ver cómo puedes reimprimir esas impresiones que tuviste y educar a tu cerebro para que piense de manera diferente y tú te puedas experimentar de otra manera”, indicó.



/> width="900" loading="lazy">

Acciones con enfoque social

A la par de esta labor “la maestra Paty”, como se le conoce en el **Centro de Entrenamiento Acuático**, ha buscado llevar a cabo acciones que apoyen a personas en situaciones vulnerables.

“No me quise quedar nada más ahí y dije 'si tengo esta parte de querer ayudar a personas vulnerables, especialmente mujeres y niños, por qué no lo puedo combinar'”, recordó la graduada de la carrera de **Licenciado en Ciencias de la Comunicación** por el **campus Monterrey**.

Así, al investigar se enteró del **Aquathon Day**, evento a nivel mundial que comenzó en **Sudáfrica** y ahora son más de 70 países los que lo realizan cada noviembre.

Ella organizó la primera edición en Monterrey hace 3 años y se ha mantenido; en este, los que desean participar en la clase de 3 horas eligen una asociación a la cual apoyar y ese es el cobro de ingreso.

“La primera vez que lo hice fue una dinámica increíble, la gente se motiva mucho. Está muy contenta haciendo ejercicio, está emocionada”, comentó.



/> width="900" loading="lazy">

Durante el 2024 también llevará a cabo una actividad similar, además del **Aquathon Day** de este año, del cual se **han podido beneficiar más de mil personas**.

A las mujeres de todas las edades les recomendó realizar ejercicio continuamente.

“Olvídate de la cuestión física, obviamente mantenerte en buen peso significa buena salud, cuidar tu alimentación, todo eso está perfecto. Todos los beneficios que te da neuronales, de oxigenación, piensas mejor con el ejercicio, duermes mejor, vives mejor.

“Todos los beneficios emocionales que te da el poder tener esa vía de apoyo para conducirte en tu vida, 'no lo dejen'”, dijo.

Cumple sueño con Premio Mujer Tec

Como egresada de profesional y preparatoria del **Tec de Monterrey**, el haber ganado el **Premio Mujer Tec** representa un logro especial.

“Hace muchos años, cuando estudiaba la carrera de Comunicación, en aquellos grandes simposiums que se hacían en el Auditorio Luis Elizondo, me maravilló todo eso que el Tec había hecho junto con los alumnos.

“Dije que algún día me gustaría estar del otro lado hablando, dando algún discurso, una plática, algo. Aunque ya he estado en otros foros, cuando me hablaron y me dijeron que había ganado el premio dije 'no puede ser, mi sueño se ha hecho realidad'”, aseveró.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: