

# Constancia y deporte: EXATEC triunfa en carrera internacional de CLN



Para **Estefanía Urías Saucedá**, EXATEC de Ingeniería Industrial y de Sistemas, el deporte no solo ha sido una actividad más en su día a día, sino una **filosofía de vida**.

La egresada del **Tec campus Sinaloa** triunfó en la **Carrera Internacional de Culiacán 2025**, donde obtuvo el **primer lugar** en la categoría de **5 km** como **mejor sinaloense**.

La **Carrera Internacional de Culiacán** es uno de los **eventos deportivos** más grandes del estado, reuniendo a **corredores de élite y aficionados** en diversas categorías.

Celebrada **anualmente**, cuenta con distancias como el **maratón (42 km)**, el **medio maratón (21 km)** y carreras más cortas como los **5 km**, donde **Estefanía** se destacó al obtener el **primer lugar**.

Foto grupal con los reconocimientos en el Maratón Internacional de Culiacán 2025.  
Foto: Maratón Internacional de Culiacán



### Una trayectoria marcada por el esfuerzo

Desde sus días en el Tec de Monterrey, Estefanya aprendió a **organizar su tiempo**, definir **planes de acción** y enfocarse en **actividades de valor** que la ayudaran a cumplir sus **metas**.

*"El Tec me enseñó que **todo es posible**, a fortalecer mi filosofía de siempre buscar el 'cómo sí'",* expresó.

Su historia con el **atletismo** comenzó hace **diez años**, cuando descubrió su **talento** en las competencias del **Pentatlón Deportivo Militarizado**, donde realizaba su **servicio social** en la preparatoria.

Más tarde, en el **Tec**, representó a la institución en **Universiada Nacional 2019** en **gimnasia aeróbica**, mientras continuaba entrenando de manera independiente el atletismo.

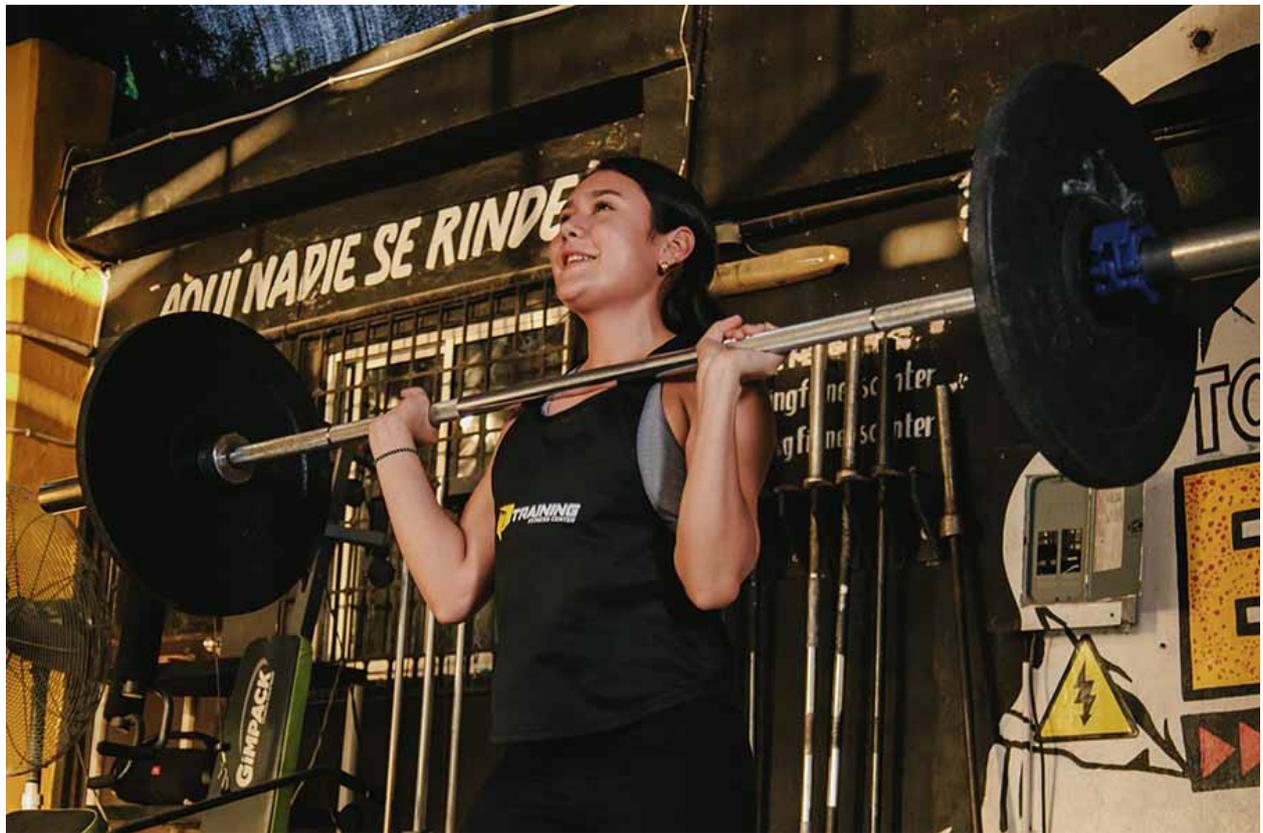
### La preparación para el triunfo

Su **preparación** para la **Carrera internacional de Culiacán** inició en **junio de 2024**, enfocándose en **entrenamiento funcional y running** en un gimnasio.

Con una **rutina disciplinada** que comenzaba a las **cinco de la mañana**, se aseguraba de **balancear su vida profesional y deportiva**.

*"Siempre busco la **flexibilidad** para evitar **frustrarme**",* expresó Estefanya.

Entrenamiento en el gimnasio. Foto: Romacot



Durante la **carrera**, sintió su **entrenamiento** dar frutos: *"Me sentí muy **fuerte**, hay carreras donde suelo sentir cansancio, pero esta en particular fue muy buena."*

Un **momento clave** llegó en el **kilómetro 4**, donde una **pendiente larga** la puso a prueba. *"Me alcanzó un compañero mío que es menor que yo, me dio mucha inspiración saber que él lo estaba haciendo muy bien y que yo también podía."*

Con un **impulso final**, cruzó la meta con una **victoria** que la llenó de **tranquilidad** y **motivación** para lo que sigue.

### **Sueños que trascienden**

Con un **historial de logros** que incluyen victorias en competencias nacionales e internacionales.

- (21 de enero de 2024) – 2° lugar en la carrera de 5 km del Maratón Internacional de Culiacán, en la categoría Mejor Sinaloense.
- (1 al 3 de agosto de 2024) – 1° lugar en los Juegos Nacionales de Pentatlón Deportivo Militarizado Universitario, en la categoría deportiva femenil por equipos.
- (5 de octubre de 2024) – 1° lugar en la Spartan Race categoría femenil Sprint 5 km en San Luis Potosí, una exigente carrera de 20 obstáculos que se realiza en diferentes partes del mundo.
- (15 de diciembre de 2024) – 3° lugar en la carrera de 5 km dentro del Primer Medio Maratón del ISDE.

*"Viene para mí lograr una marca de 19 min en los 5 km y atender una reciente invitación para participar en los Juegos Europeos de Mallorca 2025".*

*"Por parte de la federación mexicana del deporte empresarial en varias disciplinas de atletismo como 5000 mts, y 1500 mts planos para representar a México en el mes de Junio."*

Además, sueña con participar en **Exatlón México, un reality show donde atletas de alto rendimiento de enfrentan entre sí en diversos retos.**

**De igual manera, busca** crear plataformas que impulsen el deporte entre jóvenes y atletas de alto rendimiento.

*"Creo que el deporte le ha dado sentido a mi vida y en los próximos años me veo aplicando mi experiencia, aprendiendo y ayudando a más jóvenes a través de iniciativas."*

Así como en el deporte, Estefanya también ha trabajado en su desarrollo profesional.

En **2023**, culminó una **experiencia laboral en Monterrey** como **soporte técnico bilingüe de Samsung**, lo que le permitió adquirir habilidades clave en el sector tecnológico.

Gracias a esta experiencia, en **junio de 2024**, logró ingresar a una **empresa de tecnología del sector privado en Culiacán**, donde actualmente se desempeña profesionalmente.

*"Creo que el deporte le ha dado sentido a mi vida, y en los próximos años me veo aplicando mi experiencia, aprendiendo y ayudando a más jóvenes a través de iniciativas que promuevan el desarrollo deportivo y la disciplina.",* exclamó.

## **Un mensaje para futuras generaciones**

*"Les diría que el movimiento es vida, que se animen a incluir actividades en el día a día que incluyan movimiento, que logren conectar con algo que los haga sentir plenos."*

Su consejo a su "yo" del pasado resuena con claridad: *"No tengas miedo de experimentar nada, no venimos a cumplir expectativas de nadie".*

*"Enfócate en tus sueños, únete a actividades de alto valor, equivócate, nunca perderás, solo ganarás experiencia".*

## **SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**

¡Oro y bronce! Ganan alumnos del Tec Sin Olimpiada de Matemáticas¡Oro y bronce!  
Ganan alumnos del Tec Sin Olimpiada de Matemáticas

Tras participar en una competencia que reúne a jóvenes de todo el país, estudiantes de PrepaTec Sinaloa lograron subirse el podio del concurso  
conecta.tec.mx

Negocios conscientes: Maestra Tec es finalista de concurso en LondresNegocios  
conscientes: Maestra Tec es finalista de concurso en Londres

Por el diseño de la concentración Negocios Conscientes la profesora Tec Nadia Covarrubias es finalista en los QS Reimagine Education Awards 2024  
[conecta.tec.mx](http://conecta.tec.mx)