

¡Pasión y fuerza! Coach del Tec destaca en torneo mundial de CrossFit



Griselda Jeanette Arriaga Aguirre, coach del gimnasio del **Tecnológico de Monterrey**, campus San Luis Potosí (<https://tec.mx/es/san-luis-potosi>), logró su pase y participó en *Wodapalooza* una **competencia internacional** de CrossFit que se llevó a cabo en Miami, Florida.

La competencia reunió a **los mejores atletas de la disciplina**. Arriaga compitió en la **categoría Elite** donde se colocó en el lugar 29 de 40.

La atleta se desempeña como coach en el gimnasio del campus, donde **apoya a los alumnos de la institución** en esta y otras disciplinas deportivas.

Coach Arriaga en el gimnasio. Foto: Hiromi Carrillo



typeof="foaf:Image" width="900">

Un camino de esfuerzo y logros en CrossFit

Para llegar a **Wodapalooza**, Arriaga tuvo que superar un proceso de clasificación en línea, donde su desempeño fue evaluado a través de diversas pruebas, la competencia suele extenderse de 2 a 3 días e incluyen alrededor de 5 rondas de pruebas que combinan natación, gimnasia, ciclismo y fuerza.

Arriaga considera que obtener el puesto 29 entre 40 atletas **fue un resultado significativo**, considerando las exigencias del torneo internacional en el que compitió con atletas de élite.

Además de competir en Wodapalooza, Arriaga enfrentó un camino hacia los *CrossFit Games* el **cual inició** con un Open en línea, donde los atletas deben grabar y subir sus pruebas.

Los mejores avanzan a los cuartos de final, también en formato virtual, y luego compiten en equipos de cuatro personas **dentro del circuito internacional**.

Para alcanzar este nivel, Arriaga primero tuvo que competir de manera individual, logrando posicionarse como la número 7 a nivel nacional, entre mil 448 atletas en México y enfrentarse a más de 130 mil competidores a nivel mundial.

Este logro le permitió avanzar a las semifinales de los CrossFit Games, lo que ella describe como un *“hito clave en su trayectoria deportiva”*.

Arriaga compitiendo en el Wodapalooza, celebrado en Miami. Foto cortesía: Jeanette Arriaga



typeof="foaf:Image" width="900">

El reto de formar y equilibrar

Arriaga **inició su camino en el deporte** durante su etapa universitaria. Comenzó con clases recreativas, pero su pasión y disciplina la llevaron a convertirse en **atleta de alto rendimiento**.

Su carrera como coach comenzó gracias a que **un amigo la motivó a postularse** en el Tecnológico de Monterrey. Con una licenciatura en Educación Física, inició impartiendo clases de ejercicio para alumnos de preparatoria y, hace un año, asumió el rol de coach del gimnasio del campus.

Adaptarse a un tipo de alumno diferente fue un reto, pero logró conectar con ellos y hacer de sus clases una experiencia enriquecedora, *"Ser coach es gratificante, pero también agotador"*, menciona.

Además de su carrera como coach y atleta, **Arriaga es madre de Mateo**, un niño de 11 años. Su rutina diaria inicia temprano, equilibrando sus responsabilidades como madre, sus clases en el Tec y sus entrenamientos personales, además de seguirse **desarrollando profesionalmente** en otro gimnasio donde también es coach.

"Ser coach es gratificante, pero también agotador"

Retos y desafíos en el camino

La coach Arriaga compartió que **el camino no ha sido fácil** pues enfrentado momentos de duda y nervios antes de competir, pero su experiencia en Wodapalooza le demostró que es capaz de superar cualquier obstáculo.

"Recuerdo que antes de una prueba clave, los nervios casi me paralizaban, pero al iniciar la competencia, todo desapareció y solo quedó el enfoque y la determinación", comparte.

También ha lidiado con la falta de apoyo financiero para competir y con **el reto de equilibrar** su rol como madre, coach y atleta. Además, ha enfrentado lesiones que la han obligado a pausar su entrenamiento temporalmente.

Coach Arriaga asistiendo a estudiantes. Foto: Hiromi Carrillo.



typeof="foaf:Image" width="900">

Para quienes desean iniciarse en el CrossFit, Arriaga recomienda perder el miedo, *"Existen muchas progresiones para adaptar los ejercicios a cualquier nivel. Todo comienza desde cero y, con el tiempo, el deporte se vuelve una fuente de satisfacción y desafíos personales"*, afirma.

Uno de los aprendizajes más importantes en su carrera ha sido encontrar el equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación. Arriaga ha comprendido que el descanso es esencial para el rendimiento.

Ahora prioriza el sueño, la hidratación y una siesta reparadora en la tarde. Además, ha aprendido a alimentarse adecuadamente sin temor a consumir las calorías necesarias para su desempeño.

"Recuerdo que antes de una prueba clave, los nervios casi me paralizaban, pero al iniciar la competencia, todo desapareció y solo quedó el enfoque y la determinación"

Su meta para este año es **mejorar su rendimiento** y ubicarse dentro del top 5 nacional del Open de CrossFit 2025, "Me siento más preparada física y mentalmente", asegura.

Con una trayectoria en constante evolución, Jeanette Arriaga considera que se encuentra en su mejor momento como atleta y coach, demostrando que, **con esfuerzo, disciplina y pasión**, es posible desafiar los propios límites y alcanzar grandes logros en el mundo del CrossFit.

TAMBIÉN QUERRÁS LEER: