

“La pista mi mejor salón de clases”, Jessica Sánchez Oro 400 metros



Mariana Perales | campus Estado de México

La estudiante Jessica Sánchez se coronó con el Oro en los 400 metros planos Femenil Mayor, dentro del **Campeonato Nacional de Atletismo de la CONADEIP 2019**.

En entrevista para **CONECTA**, Jessica cuenta cómo encontró su **pasión** en el **atletismo** y todo lo que le ha brindado pertenecer al representativo del **Tecnológico de Monterrey**, campus Estado de México.

Su afición por el “**running**” comenzó desde hace 6 años cuando iniciaba su camino en **PrepaTec**.

“Recuerdo que bajé a la pista y me enamoré del deporte, de mi equipo y todo lo que me ha enseñado, desde ese momento no he dejado de correr”, señaló.

La estudiante de 21 años, refiere es en el **atletismo** donde ella ha aprendido a ser más **disciplinada**, a **trabajar en equipo**, tener más **confianza en sí misma** y **trabajar duro**.

“Le debo mucho al atletismo porque he logrado crecer de mil maneras y me ha enseñado cosas que aplico en mi vida diaria, tanto en la pista como fuera de ella”, mencionó,

Jessica encontró en el **atletismo** su estado de **plenitud**, pues es ahí donde ella liberara todas sus emociones para enfocarse en las cosas importantes.

“Me encanta y amo correr porque me siento libre, me ayuda a desahogarme de todas mis emociones y me hace sentir más viva que en ningún otro lado, la pista siempre ha sido mi mejor salón de clases, aprendo más ahí que en los propios salones y me divierto más que en cualquier otro lado. Definitivamente correr es lo que me hace sentir más plena”, agregó.

"La pista siempre ha sido mi mejor salón de clases, aprendo más ahí que en los propios salones y me divierto más que en cualquier otro lado. Definitivamente correr es lo que me hace sentir más plena",

La estudiante de sexto semestre de la carrera **Licenciado en Negocios Internacionales** se dijo emocionada del logro obtenido y del apoyo que ha tenido en el **Tec** para llegar a ese resultado.

“Me siento muy feliz porque mi trabajo de varios años ha dado frutos. Estoy satisfecha conmigo misma, más que por el oro, por haber dado mis mejores tiempos,

Además dice estar agradecida consigo, con su cuerpo, con su **entrenador** y con **todo su equipo** porque sabe que el logro es resultado de un trabajo en conjunto de muchas personas.

jessica oro atletismo conadeip 2019 width="1920" loading="lazy">

Preparación física

Para lograr el Oro, Jessica cuenta que esto es la suma de un trabajo constante y con disciplina.

“Sólo puedo definirlo en una palabra: **trabajo**”. Todos los días hay que **trabajar**, hay que hacer sacrificios, todos los días hay que dejarlo todo dentro y fuera de la pista,

Es un trabajo en conjunto, se tiene que ser disciplinado dentro y fuera de la pista, cuidar la alimentación, saber descansar, son muchos sacrificios, mucha entrega, amor porque si no lo haces con amor y pasión no lo disfrutas, definitivamente hay días difíciles, días que ni siquiera quieres entrenar o días que sabes que es uno pesado de escuela, trabajo y aún así vas a la pista porque sabes que al final va a valer la pena todo”, finalizó.

“Definitivamente hay días difíciles, días que ni siquiera quieres entrenar o días que sabes que es uno pesado de escuela, trabajo y aún así vas a la pista porque sabes que al final va a valer la pena todo”, finalizó.