

En aguas abiertas: profesora de PrepaTec va a mundial de natación



Paulina Díaz, profesora de Lenguas Extranjeras en PrepaTec Santa Fe, competirá en campeonato mundial de natación en aguas abiertas OCEANMAN en Dubái

06/10/2025

Cortesía de Paulina Díaz

Pexels

Freepik

Paulina Díaz, **profesora** en [PrepaTec Santa Fe](#), participará en la competencia de **natación** en **aguas abiertas** [OCEANMAN World Final Championship 2025](#) que se llevará a cabo en **Dubái**, Emiratos Árabes Unidos, del 1 al 7 de diciembre.

Competirá en la modalidad ***Sprint***, nadando 1.5 kilómetros en la categoría femenil de 20 a 29 años de edad. Clasificó al campeonato mundial al obtener el quinto lugar en esta prueba durante la etapa nacional [OCEANMAN México 2025](#), celebrada en agosto en el mar de **Cozumel**.

Durante 2025, se realizarán competencias **OCEANMAN** en 16 países de América, Europa y Asia, según su sitio web. Las y los participantes, desde los 7 años de edad, compiten en distancias de 10, 5, 1.5 y 0.5 kilómetros.

En entrevista con CONECTA, la profesora comparte cómo vivió la competencia nacional, cómo se prepara para el campeonato mundial y cómo combina estas actividades con su labor **docente** en **PrepaTec**.



Paulina Díaz, profesora en PrepaTec Santa Fe, competirá en el campeonato mundial de natación en aguas abiertas OCEANMAN 2025 en Dubái. Foto: cortesía de Paulina Díaz.

El camino de la profesora al mundial de natación en aguas abiertas

Paulina Díaz comenzó a nadar a los 6 años y descubrió su pasión por las **aguas abiertas** cuando fue invitada a su primer **triatlón**, donde descubrió su pasión por

nadar largas distancias.

*“Mi primer triatlón fue en una laguna. Cuando me metí al agua, no veía nada. Además, en la alberca tienes tus carriles, aquí no tenía esa guía. Me abrí mucho, me perdí, todo mal, pero me encantó y empecé a participar en más **triatlones**.*

*“En esa ocasión nadé mil 500 metros y me encantó. Ahí fue donde me gustó **nadar en aguas abiertas** y largas distancias porque no solo se requiere velocidad, sino resistencia y fuerza mental”, menciona.*



La profesora de PrepaTec clasificó al campeonato mundial de natación en aguas abiertas al obtener el quinto lugar en OCEANMAN México 2025.

Foto: Freepik.

La **profesora** recuerda que el día de la etapa nacional de **OCEANMAN** en **Cozumel** sentía nerviosismo, pero una vez iniciada la prueba recuperó la calma aplicando los consejos de su entrenador.

*“Él no fue conmigo a la competencia, pero antes de irme me dijo: ‘Va a haber gente que nade muy rápido, pero tú piensa que no hay nadie más y ve a tu paso’. Una vez que me metí a **nadar** me tranquilicé y lo disfruté bastante”, declara.*

Explica que la prueba inicia fuera del **mar**, las y los participantes corren hacia el agua y nadan un circuito marcado con boyas. Al finalizar, deben salir del agua, correr y cruzar el arco de meta.

“Nadar en aguas abiertas y largas distancias no solo requiere velocidad, sino resistencia y fuerza mental”.

Confiesa que terminar en **quinto lugar** y entre los 10 primeros puestos que clasifican al mundial fue una sorpresa para ella.

*“Solamente en mi categoría había 600 participantes, incluyendo **atletas olímpicas** y que habían participado en los **Juegos Panamericanos**. Yo sabía que los 10 primeros lugares clasificaban, pero yo iba con la mentalidad de acabar la prueba y disfrutarla.*

*“Cuando salí de **nadar**, vi mi tiempo y dije: ‘Está mal, eso es tiempo clasificatorio’. Me sorprendí a mí misma y aprendí que tengo que empezar a creer en mi potencial”*, apunta.

Actualmente entrena con miras al **campeonato mundial**, donde buscará alcanzar su mejor rendimiento.

*“Mis objetivos principales son dar lo mejor de mí y disfrutar la experiencia. No quiero pensar que pude haber hecho un mejor tiempo. Si puedo terminar en una buena posición, me encantaría, pero el hecho de **competir** ya me hace sentir muy orgullosa”, aclara.*



Paulina Díaz competirá en la modalidad "Sprint", nadando una distancia de 1.5 kilómetros. Foto: cortesía de Paulina Díaz.

Su trabajo como profesora en PrepaTec Santa Fe

Paulina Díaz es **profesora** del departamento de **Lenguas Extranjeras** en **PrepaTec Santa Fe**, donde imparte clases de **inglés** en los niveles 1, Avanzado 2 y Avanzado 3.

De acuerdo con ella, una de las herramientas principales que utiliza es el **filtro afectivo**, concepto de la teoría de adquisición de segundos idiomas propuesto por el lingüista estadounidense **Stephen Krashen**.

Esta teoría incluye estrategias para aprovechar factores emocionales y facilitar el aprendizaje, como crear un ambiente de apoyo en el aula donde las y los **estudiantes** se sientan seguros y seguros al hablar en otro **idioma**.

*"Busco que mis **estudiantes** me vean como alguien en la que pueden confiar sin dejar de lado mi autoridad. Creo que he logrado bajar ese **filtro afectivo** porque me llevo muy bien con ellas y ellos", indica.*



Durante 2025, se realizarán competencias OCEANMAN en 16 países de América, Europa y Asia. Foto: Freepik.

La **nadadora** agrega que su carrera deportiva le ha permitido transmitir valores como la perseverancia más allá del conocimiento teórico.

*“Estaban súper emocionadas y emocionados cuando les platiqué del mundial. Creo que como **deportista** puedes llegar a ser una inspiración para las y los demás por el sacrificio que conlleva competir”, opina.*

Finalmente, destaca la importancia del **apoyo emocional** que ha recibido a raíz de su logro.

*“Nunca pensé que una felicitación me podría ayudar tanto. Agradezco que mucha gente me ha apoyado de esa forma y más en días difíciles cuando no estoy motivada para **entrenar**”, finaliza.*

NO TE VAYAS SIN LEER:

