

Triple victoria: alumna PrepaTec domina torneo estatal de natación



Paola Pacchiano obtiene 3 medallas de oro, 3 de plata y 3 de bronce en la Copa Vikingos en Sonora

07/11/2025

Paola Pacchiano Pacheco

Paola Pacchiano Pacheco fue **galardonada** con **3 medallas de oro** en la **Copa Vikingos de Natación**, organizada por el [Casino Social](#) de Navojoa, Sonora.

La alumna de **tercer semestre** de [PrepaTec Obregón](#) destacó en los estilos de **mariposa, relevos combinados y relevos libres** durante la competencia.

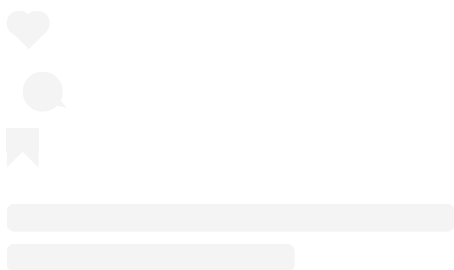
Se enfrentó, junto con su equipo, a **9 equipos** de competidores del **estado de Sonora y Sinaloa**.

Paola también obtuvo **3 medallas de plata** por su desempeño en **libre** de 200 metros, **dorso** de 100 metros y **dorso** de 50 metros y **3 medallas de bronce** en el **estilo libre** de 100, **libre** de 50 metros y **mariposa** de 50 metros.

“Fue una **experiencia** como **ninguna otra**, sentí que mis esfuerzos **valieron la pena**”, comentó Paola



[View this post on Instagram](#)



Una vida en el agua

Pacheco Pacchiano, originaria de Oaxaca, inició en la natación a sus **2 años de edad**, visitando diferentes **albercas y locales** destinados a la natación de Guadalajara, Jalisco, su lugar de residencia en ese entonces.

A sus **7 años** comenzó a **nadar profesionalmente**, participando en su primera competencia **En Busca de Talentos 2016**, organizada por el [Instituto Tecnológico de Sonora](#).

*“**No recuerdo un momento de mi vida sin la natación**”, comparte la deportista de **16 años**.*

Paola menciona que uno de los **grandes retos** que enfrenta son las **pruebas de distancia**, ya que estas se realizan en **albercas delimitadas** y debe nadar 200 metros.

*“Es **complicado**, sobre todo porque, estando en una alberca, **siento que no avanzo mucho**”, comentó la alumna, “es un reto en el que **trabajo constantemente**”.*

*“**No recuerdo un momento de mi vida sin la natación**”.*

Preparándose para dar lo mejor

Paola **entrena 13 horas a la semana** y ha encontrado un **equilibrio** entre sus **responsabilidades académicas** y su **afición por el nado**, explica.

La nadadora comparte que, **previo** a tener **una competencia**, trata de **mantenerse tranquila** durante los entrenamientos y dar **su mejor esfuerzo**.

*“Cuando voy a competir **suelo ponerme nerviosa**, pero, al mismo tiempo, me siento **muy emocionada**”.*

Pacheco Pacchiano también menciona que una de las **mejores partes de participar** de la natación es poder **convivir con sus compañeros** y apoyarse mientras compiten.

*“Mis amigas me **motivan mucho**, incluso las que no practican la natación. Me hacen **sentir especial** con sus **buenos deseos**”.*



Paola Pacchiano durante el torneo ganador de la Copa Vikingos de natación a nivel estatal | Foto: Mariajulia Valenzuela Preciado

Un futuro nadando

La estudiante expone que **su objetivo** es seguir **practicando y creciendo** en este deporte.

Actualmente **entrena para participar** en la competencia **Potros de Navojoa**, donde se desempeñará en el **estilo de dorso** de 100 metros y buscará obtener un **primer lugar**.

Paola extiende una **invitación a la comunidad** a practicar su **deporte favorito** y a **cumplir las metas** que se propongan por y para sí mismos.

*“Tienes que esforzarte para **impresionarte a ti mismo**, no para impresionar a los demás”.*

QUIZÁS QUIERAS LEER:

