

# Entrevista a Estefanía Álvarez Piedrahita

*Concedida a la Revista de Extensión Cultural de la  
Universidad Nacional de Colombia, Sede Medellín,  
el 14 de noviembre de 2018*

Estefanía Álvarez Piedrahita (Colombia 1994-v.)

Estudiante de Estadística en la Universidad Nacional de Colombia, Sede Medellín. Nadadora artística. Ha sido campeona panamericana 2012, campeona sudamericana 2009, 2011 y 2018, y medalla de plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2018. Su dúo representó a Colombia en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016.



*Cuéntenos qué la impulsó a practicar el nado sincronizado y cómo ingresó a esta disciplina*

**Y**o comencé en clases de natación. Desde pequeña mi mamá me llevó a clases con mi hermano, el del medio, que tiene ahora veinte años, a un centro recreacional que tenía Bancolombia, en Niquía, en el municipio de Bello. Cuando empezamos a aprender a nadar la profesora que en esos momentos me enseñaba dijo que me veía cualidades para un deporte de alto rendimiento, entonces mi mamá me acompañó a la Liga de Natación de Antioquia y me presenté en el Centro de Iniciación y Formación para el Alto Rendimiento (CIFAR), que funcionaba entonces y que ahora lo volvieron a implementar; ahí uno presenta algunas pruebas de flexibilidad y de otras habilidades para saber en qué deporte puede ser mejor. Con base en la prueba, le indican más o menos a uno en cuál deporte puede tener mejor desempeño, sin que te digan que obligatoriamente tienes que estar en alguno.

En el CIFAR me dijeron que podía estar en nado sincronizado, y yo ya lo había visto, me encantaba por las niñas que entrenaban allá; entonces mi mamá dijo que estaba de acuerdo y que me iba a llevar unos días. Luego fui mejorando progresivamente con el tiempo y empecé a entrenar todos los días, para luego empezar a buscar la manera de estar en una selección Antioquia, y así fue mi inicio en el nado sincronizado. Veía a las nadadoras artísticas de Antioquia mayores y empezaba a tener un referente y a entrenar muchísimo para lograr mejores niveles

y alcanzar su ejemplo. Afortunadamente mis papás nunca me indujeron a ser la ganadora o a ser la primera, o a tener que llegar a cierto nivel; no, ellos simplemente me enseñaron a ser responsable y si yo decidía estar acá tenía que venir a todos los entrenamientos como una opción propia. Yo creo que eso también me ayudó, porque no sentía la presión de tener que lograr cierto nivel o alcanzar algún lugar, como lo veo ahora en muchos padres que sí presionan a sus hijos para lograr ciertos niveles o metas.

*Ser deportista, con el nivel que usted tiene, requiere mucha dedicación y disciplina, ¿cómo hace para repartir el tiempo entre ser estudiante y ser deportista de alto rendimiento?*

En el colegio era mucho más fácil porque solo tenía que presentar exámenes y tareas que, por su sencillez, podía hacerlas desde otra ciudad, y en mi caso, que estaba en concentración tanto tiempo en otra ciudad, no era un problema. Ahora en la universidad es más complicado, porque aunque los profesores me ayudan presentando los exámenes cuando yo pueda, de acuerdo con mis planes de entrenamiento y competencias, no alcanzo a estar en todas las clases, ni en las asesorías, ni en todos los espacios académicos que ofrece la universidad; entonces, para los cursos es muchísimo más complicado. Además, por el tiempo, la intensidad y los horarios de entrenamiento no puedo tomar todas las materias que quisiera. Ahora trato de organizarme con el tiempo de entrenamiento y de la universidad de manera que logre hacer las dos cosas simultáneamente, pero con la prioridad y la meta actual de clasificar a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, y después sí quiero dedicarme por completo a mi carrera, si no me he graduado, porque ahora me falta más o menos el 35 % del plan de estudios.

En este momento lo que hago para estudiar y entrenar paralelamente es tratar de organizar muy bien el tiempo; es muy difícil por lo que digo de no poder estar en todas las opciones que da la universidad para lograr los objetivos en una materia y tener un buen

rendimiento académico, pero ese es el precio que uno paga por escoger las dos cosas; es una decisión que yo tomé y en cualquier momento podría dedicarme a alguna de las dos. Por ahora no dejaré ninguna, aunque muchas veces lo he pensado cuando estoy estresada, pero finalmente no renuncié. De hecho, muchas personas me dicen que no hay afán para tantas cosas y que me dedique primero al deporte y luego estudie; pero no pienso así por varios motivos: primero porque tengo que aprovechar todo lo que he ganado con mi deporte; en estos momentos tengo un salario y muchos beneficios que he conseguido con él; tengo una beca en la universidad, mi deporte me exige estudiar, yo no recibo ese salario si yo no estoy estudiando ya que es un requisito para poder estar dentro del programa de becas. Entonces, en este momento, con la meta que tengo de Tokio, pienso seguir haciendo las dos cosas, pero después sí tengo la intención de dedicarme a finalizar mi carrera de Estadística.

*Bueno, ¿y si aparece algo mejor o más atractivo con el deporte?*

Digamos que eso me pasó esta vez. Yo tenía pensado retirarme de las competencias después de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, pero cuando clasificamos se me presentaron muchas oportunidades que decidí aprovechar porque habían pasado cuatro años en los que fue muy difícil para mí entrenar y estudiar al mismo tiempo, haciendo esas dos cosas sin ningún apoyo. Ahora, en estos cuatro años del nuevo ciclo olímpico es muy diferente, ya que después de la clasificación a Río obviamente vinieron muchos más apoyos y otras oportunidades, entonces pensé que no debía desaprovechar estos otros cuatro años con buen apoyo después de haber pasado los cuatro años anteriores haciendo todo con mucho esfuerzo. Pero si viene algo nuevo en el deporte, obviamente, sería seguir otros cuatro años, otro ciclo olímpico; pero digamos que en este momento no quiero eso para mi vida, como lo manifesté en la pregunta anterior, quiero dedicarme a mi carrera después de Tokio. Hasta ahora esa es mi decisión.

*Pasemos a otros tópicos en la conversación y díganos, a su juicio, ¿qué papel juegan en la universidad, y específicamente en la Universidad Nacional de Colombia, los deportes y cómo es el apoyo para las competencias deportivas?*

Para mí siempre fue un sueño estudiar en la Universidad Nacional de Colombia, y siempre lo tuve claro, pero aun así fue muy difícil ingresar. Yo me presenté tres veces y en la tercera pasé. Fue difícil porque en los grados décimo y undécimo de bachillerato estuve entrenando en Cali y prácticamente no estudié, entonces presentar un examen como el de la Universidad Nacional era muy difícil para mí. Cuando vi que no pasé hice un preuniversitario para tratar de ganar la segunda o la tercera vez, pero ya tenía pensado que esa era la última vez que me presentaba; tenía decidido que si no lograba el ingreso a la Universidad Nacional en una tercera oportunidad tendría que hacer un préstamo o buscar alguna otra forma de estudiar en una universidad privada. Cuando pasé la prueba me puse muy feliz. Esta es una oportunidad que se me dio a mí pero a otros deportistas no, y han tenido que estudiar en una universidad privada y buscar becas, o salirse para trabajar.

Al momento de pasar a la Universidad Nacional pagué el primer semestre, que se paga siempre, pero ya después la Universidad me empezó a becar por ser Selección Colombia, entonces me mejoraron muchísimo las oportunidades que tenía de entrenar y estudiar simultáneamente; para otros deportistas no es así y se tienen que retirar, eso es algo que me ha beneficiado muchísimo y por eso he llegado a donde estoy, porque si no fuera de esta manera me hubiera tocado dejar de entrenar y de competir para estudiar y trabajar. La Universidad ha sido muy buena conmigo en eso y me ha apoyado de todas las formas posibles. Los profesores también me ayudan, ellos tratan de que pueda presentar los exámenes si no estoy en la ciudad; lo único difícil es que a mí me corresponde estudiar autónomamente, lograr los objetivos y aprender lo que requiero. He tenido que acudir a muchas asesorías

externas independientes, pagadas; pero como dije, es el precio de mi sueño deportivo.

*¿Algún día se imaginó estar en unos Juegos Olímpicos antes de la clasificación a los de Río de Janeiro?*

No. Aunque uno como deportista siempre lo sueña y dice que quisiera estar en unos juegos olímpicos, pero lo ve como algo irrealizable. Yo creo que es la meta más grande que un deportista tiene, aunque obviamente depende del deporte: hay unos deportes con un nivel más alto y en ellos la meta podrá ser lograr una medalla de oro en unos juegos olímpicos, pero para mí, y en mi deporte, y en el caso de Colombia, que nunca había estado en unos juegos olímpicos en natación sincronizada, era algo grandísimo. Yo de chiquita lo soñaba, pero cuando fui creciendo lo vi muchísimo más lejano, sin embargo, seguía luchando por esa meta y poco a poco se fue convirtiendo en una realidad.

La Liga de Natación de Antioquia, en 2012, nos hizo una propuesta a mi compañera Mónica Arango y a mí para luchar con el fin de que lográramos que el dueto antioqueño fuera Selección Colombia en los cuatro años siguientes, y que ellos nos iban a apoyar para poder buscar la clasificación. Yo ya había estado en el ciclo olímpico anterior con una compañera del Valle, pero no clasificamos a Londres 2012. Entonces, el paso a seguir era buscar ese apoyo para poder viajar, para estar en todos los campeonatos abiertos, que es algo muy importante en nuestro deporte, y lograr que los jueces nos reconocieran, ya que en el nado sincronizado no basta con mucho trabajo y entrenamiento, mucha gente piensa que se puede entrenar duro y luego clasificar, pero en mi deporte no es así porque es un deporte de apreciación y todos los deportes de apreciación son así; entonces uno tiene que viajar y viajar para que los jueces lo conozcan, hacer política, por decirlo así; y bueno, buscamos hacer eso durante los cuatro años y en el último mundial, como seis meses antes del preolímpico que era el campeonato que nos permitiría la clasificación, nos fue muy mal; nosotras no entendíamos por qué si hicimos un buen trabajo, nos

calificaron lo mismo de dos mundiales atrás en los que habíamos estado y habíamos entrenado demasiado ¡No entendíamos! Nos fue mal en relación con el puesto que estábamos buscando, según lo que habíamos hecho en otros campeonatos, pero los otros torneos no eran tan grandes como el mundial, en los cuales ya le habíamos ganado a ciertos países que en el mundial buscábamos también ganarles, y no, ¡nos mandaron para la porra!

Entonces fue muy duro. Ahí sí dije: “no vamos a clasificar, definitivamente no vamos a clasificar”, y para el preolímpico, que fue unos meses después en el 2016, decidimos una estrategia de tener, además de la entrenadora y de todo lo que habíamos hecho, una asesora española que ya nos había diseñado una rutina, por lo cual ya la conocíamos. Esa estrategia se decidió porque eso también lo ven los jueces, ya que el hecho de que un extranjero esté ahí parado mientras uno está nadando es importante; por eso nosotras pusimos la condición de llevarla como parte del equipo, porque si no la llevaban no íbamos a clasificar. Lo exigimos por *lobby* y por política, porque ellos saben quiénes y cómo son esas personas. Ojalá no fuera así, en verdad es horrible, pero uno tiene que jugar con eso. En el deporte se busca jugar con lo que sea necesario para ganar. Lo hicimos y, efectivamente, después de un campeonato en el que nos había ido muy mal mejoramos unos nueve puestos en el preolímpico; gracias a Dios nos salió todo bien e hicimos las cosas como tenían que ser. Pero sí, hasta el último momento yo pensé que no íbamos a clasificar.

*Ya que mencionó a su compañera Mónica, ¿cómo fue el proceso con ella, cómo lograron integrar ese dúo y ser complemento para bailar en el agua?*

Ella es dos años mayor que yo, por lo tanto, en las competencias por categorías de edad nos encontrábamos muy poco tiempo, porque cuando ella ya iba a pasar a la categoría de mayores yo apenas iba a pasar a la de ella, entonces no coincidíamos mucho tiempo en una misma categoría y nunca llegamos a hacer una rutina de dueto en categorías. En el 2012, cuando yo cumplí dieciocho años y pasaba a la categoría de mayores, que es en la

cual uno se queda ya durante los años que decide hacer nado sincronizado, ella era la mejor de esa categoría, y como yo era la mejor de la mía la Liga de Natación de Antioquia nos propuso que hiciéramos dueto, ya que se tenía la intención de que un dueto clasificara a los juegos olímpicos y que ese dueto fuera antioqueño, que ellos nos iban a apoyar de la mejor manera que pudieran. Nosotras aceptamos trabajar juntas durante cuatro años buscando ese objetivo. Siempre hemos sido buenas compañeras, somos muy profesionales, pero por fuera de la Liga no nos vemos, estamos juntas en la piscina, en los entrenamientos y en las concentraciones estamos veinticuatro horas juntas, pero ya después cada una se va para su casa.

*¿En qué se inspiran para crear las coreografías y cómo es el proceso para practicarlas y perfeccionarlas?*

Buscamos de todo, buscamos un tema y si nos gusta ese tema empezamos a buscar música; o podemos encontrar una música muy buena que nos llame mucho la atención y que sea muy original y luego buscamos el tema. Depende de muchas cosas.

Para la rutina de Río de Janeiro ya teníamos un dueto inventado que era *El mapalé*, que resultó de la idea de hacer algo súper fuerte, súper colombiano, para que se conociera, y luego empezamos a buscar la música. En la prueba que se denomina “la técnica”, que fue el que llamamos *Trastornos de personalidad*, también fue igual y quedamos en hacer algo de varias personalidades, que se viera muy diferente, muy original. Luego encontramos la música. Así no fue difícil, pues la rutina se diseñó cuando ya estaban las dos cosas: el tema y la música. Organizamos la música con el tiempo reglamentario, que son dos minutos treinta segundos para la prueba técnica y tres minutos para la libre, entonces la cortamos y le pusimos varios efectos para que fuera muy original.

Después de que tuvimos esto empezamos a inventar, que eso sí requirió un poquito más de tiempo porque buscamos cosas muy originales: vimos videos, bailes

de mapalé, etc. Para la otra rutina veíamos especiales de Discovery sobre la esquizofrenia, de trastornos de personalidad, para buscar inspiración; también estábamos en clases de mapalé para el otro dueto y ver cómo meter eso en el agua... hicimos de todo. Desde ese punto, hay muchísimo tiempo para sincronizar; por ejemplo, el dueto libre que era *El mapalé* lo inventamos en el 2012, y ese fue el que presentamos en 2016; fueron cuatro años organizándolo. Para cada campeonato le incluíamos más dificultad, buscábamos más creatividad, muchísimas cosas para mejorar el dueto y poder sincronizarlo totalmente hasta una competencia. El dueto técnico sí lo inventamos poco antes de la presentación porque queríamos que fuera algo que impactara y que los jueces se quedaran con eso en la cabeza, y lo presentamos solo en el preolímpico; ese ya tenía que llegar listo a la competencia más dura para nosotras, que era la que buscaba la clasificación.

Es muchísimo tiempo el que se invierte para sincronizar, porque sincronizar el dueto es la parte más difícil del nado sincronizado: es hacer partecita por partecita, buscar el video y verlo en cámara lenta y hacerlo muchas veces para que cada error o corrección que se tiene se vuelva algo normal que se hace, que no se tenga que pensar en eso porque son demasiadas partes; buscamos hacerlo muchísimas veces para no tener que pensar en las dificultades e incluso eso hace que nos conectemos más. A veces, en las competencias, nos ha pasado que en la entrada, que es la caminada, y es a lo que le ponemos menos atención porque es como lo más fácil, cuando una hace un paso de más o la otra hace un paso de menos la otra se detiene aun sin saber que tenía que detenerse; estamos tan conectadas que ya en ese punto uno sabe lo que hace la otra, pero es por ese mismo trabajo realizado durante todo el entrenamiento.

A Río de Janeiro pasamos con las dos rutinas. Se recuerda mucho *El mapalé*, pero en realidad fue con las dos, porque las dos pruebas se sumaban: la técnica y la libre, la de *Trastornos de personalidad* y *El mapalé*. Ahora ya no tenemos *El mapalé*; creamos otro para entrenarlo durante estos cuatro años. En Tokio

presentaremos el libre que tenemos, que es uno de las valkirias —fémicas de la mitología escandinava—, y el técnico, que lo vamos a cambiar para presentarlo, pero no lo tenemos todavía.

*¿Cómo han contribuido en su formación como persona y futura profesional las experiencias en los campeonatos internacionales?*

Muchísimo. No solo han sido los campeonatos y las competencias, sino también las concentraciones. Hemos tenido concentraciones muy largas en España trabajando con entrenadoras españolas, buscando mejorar, y han sido entrenamientos diarios de hasta once horas; esto te pone a prueba y pone a prueba tu cabeza. Había días en que creía que no podía más y me ponía a llorar. Era un cansancio increíble que me hacía sentir que no aguantaba más. ¡Era horrible! Hay cosas que lo ponen a uno a prueba de verdad; una de ellas era de una resistencia durísima, la resistencia la hacemos solo en una época y buscamos aguantarnos el dueto para que no nos veamos cansadas al final, entonces lo hacemos muchas, muchas, muchas veces. Se hace de diferentes maneras, hacemos muchas veces una parte pequeña, luego vamos incrementando a largos, luego por mitades y luego completa, pero varias veces, y es muy fuerte, porque cuando salimos a hacerlo en competencia salimos muy muy cansadas. Hay una sensación de que uno literalmente se está ahogando, que ya se va a morir, el hecho de no hacer nada más en el día y de hacerlo tantas veces hace que se tengan estas percepciones; a veces yo sentía que los ojos se me cerraban del cansancio, pero bueno, ahí es donde uno pone a prueba la mente. El apoyo de mi compañera y de mi entrenadora me sirvió mucho, porque a veces yo era la que flaqueaba, aunque en otras oportunidades era otra la que se debilitaba y todas estábamos ahí para apoyarnos y para hacernos ver el porqué de estar ahí y por qué estamos buscando esa meta.

Es muy interesante también conocer duetistas de otros países, ver incluso cómo son físicamente; las rusas son increíblemente delgadas y uno busca también eso, ser

delgado, esto porque entre uno más delgado se ve más alto en el agua e impresiona a los jueces, no es simplemente por querer ser delgado, pero se vuelve un nivel imposible de alcanzar para nosotras las latinas. Uno aprende mucho de todo, de cómo entrenan, de la música, de cómo se corrigen, de lo que comen, de su temperamento. Aparte de las niñas de las competencias también es muy bueno conocer otros países, y casi siempre tenemos un día que aprovechamos para conocer lo más que podamos; entonces se hace muy enriquecedor todo, tanto deportiva como personalmente.

*Háblenos sobre el club de nado sincronizado para futuras generaciones en el que participa junto con Mónica: ¿cuáles son los objetivos?, ¿a quién está dirigido?*

El club lo creó mi entrenadora, pero Mónica y yo éramos su imagen. Ahora Mónica está en otro club, ya se pasó, pero yo sigo en Aquaswim. Es un club en donde mi entrenadora quiere implementar todo lo que hemos aprendido en estos años. Ha crecido mucho, ya tenemos un montón de niñas y es muy bueno ver que a los papás les gusta lo que estamos haciendo y que ven que las niñas están mejorando y que uno puede enseñarles a ellas y compartir al menos un poquito de lo que ha aprendido, porque uno no está ahí de entrenador pero sí es una imagen y un referente para ellas; además, puede hacerlas soñar muchísimo más grande. Colombia ahora es un país olímpico en el nado sincronizado y antes no lo era, entonces ya pueden ponerse metas más grandes.

El objetivo del club es que haya muchas más niñas yendo a los juegos olímpicos; es muy difícil reemplazar lo que Mónica y yo hemos hecho, pero sí buscamos que haya muchísimas más niñas que vayan a los juegos olímpicos, que busquen no solo una clasificación sino estar en una final, que luego se pueda buscar, por ejemplo, estar en un pódium. En general es eso, que el nado sincronizado crezca y no solo en Antioquia sino en toda Colombia. Ahora nosotras estamos tratando de que en nuestro deporte haya juegos nacionales, que es un campeonato muy grande para mí y para mis niñas, que no han tenido la oportunidad de participar en cam-

peonatos de esas dimensiones. Son como unos juegos olímpicos pero a nivel del país. En este momento no tenemos los suficientes departamentos con nadadores artísticos, además hay unos departamentos que se retiran porque les exigen oro y como no lo obtienen entonces retiran la prueba y no se hacen juegos nacionales. En los anteriores juegos nacionales solo hubo prueba Solo, que es prácticamente nada. Buscamos entonces ir en todas las pruebas para poder hacer crecer el nado sincronizado y su nivel.

Nosotros hacemos todas las pruebas: Solo, que es una persona; Dueto, que son dos personas; Equipo libre y Equipo técnico, que son ocho personas en cada uno, y Combinado, que son diez personas. Lo que pasa es que en los juegos olímpicos no hay Solo, hay Dueto y Equipo y la clasificación en equipo es muy complicada; son solo diez cupos, mientras que para duetos en Río de Janeiro había veinticuatro, ahora creo que son veinte y digamos que es mucho más difícil la clasificación. Dadas las dificultades de la prueba en equipo se escucha hablar mucho más del dueto, porque es a lo que más se le invierte plata para buscar una clasificación; pero en campeonatos nacionales y en algunos internacionales, incluso del ciclo olímpico, nosotros llevamos el equipo completo. Hasta el momento, en el ciclo olímpico de estos cuatro años hemos llevado al equipo a todos los campeonatos de dicho ciclo; ahora esperamos que también lo lleven a los juegos panamericanos que serán a mediados del 2019 y así terminar al menos el ciclo olímpico con todas las del equipo, porque participar con el equipo en un preolímpico, por ahora, sería pedir demasiado. Primero se tendría que buscar mejorar el nivel para poder llevarlo a estos campeonatos.

*En el nado sincronizado se ha dado un proceso de apertura y cambio al aceptar parejas mixtas y nadadores sincronizados masculinos. Desde su disciplina deportiva, ¿cómo ha contribuido usted a que se reduzcan las diferencias de género?*

Para mí ha sido lo máximo. Desde que empezaron a ser oficiales las competencias de dúos mixtos, en 2015,

en el Campeonato Mundial de Natación de Kazán, muchos niños han entrado al nado sincronizado en Colombia; incluso, acabamos de participar en un suramericano con un dueto mixto del Valle, del cual un niño es excelente, tiene dieciocho años pero ya compite en la categoría de mayores; estuvieron cerca de ganarle al dueto mixto de Brasil a pesar de que fue el primer campeonato internacional en el cual participaron como pareja. Para nosotros ha sido muy bueno porque han entrado más niños y el nivel ha crecido muchísimo. Actualmente, en Antioquia, tenemos unos siete niños más o menos, incluso grandes, en los clubes Sincro y Estrellas, en Aquaswim todavía no hay niños, pero ahorita la competencia de duetos mixtos en los nacionales es una locura, es una sensación, todo el mundo es feliz viendo a los niños nadar también y es algo que es muy artístico, se pueden hacer muchas cosas porque ya es como de pareja, como más de baile. Para nosotras siempre había sido un deporte femenino, en comparación con otros deportes en los cuales las mujeres son minoría, entonces también buscamos reducir esta diferencia enseñando. Para nosotras los niños tienen la misma capacidad para buscar cierto nivel.

*Finalmente, ¿qué planes tiene a futuro, cómo se ve como profesional, como mujer y como deportista?*

Como deportista me veo compartiendo lo que he vivido, todas mis experiencias, a niñas que están empezando, que están viajando, contándoles las situaciones y cómo las he superado, para que ellas puedan afrontar ciertas cosas y dificultades. Ya sea simplemente hablando con ellas o, si la vida me pone de entrenadora, en un puesto diferente, que también le pueda ayudar mucho al deporte. En mi vida profesional me veo ejerciendo mi carrera. Me encanta mi carrera y quisiera poder usarla también para el deporte; incluso, Indeportes me ofreció trabajo como estadística, en cosas muy básicas porque aún no me he graduado, pero la idea es esa, que en el deporte podamos tener estadísticos y podamos implementar la carrera y usarla para este ámbito. Y en mi vida familiar me veo con mi familia muy contenta, muy estable, muy tranquila, haciendo lo que nos gusta.

Todavía no me veo con una familia propia y tampoco es un objetivo para mí; no es un plan que tenga de vida porque me parece que a veces por el afán de buscar no termino formando nada bueno, simplemente dejo que las cosas pasen y si son buenas pues ya vendrán, y será bueno para mí y para las personas: lo importante es que yo pueda darles felicidad.

*Estefanía, te auguramos muchos éxitos en tu vida deportiva, en tu futuro profesional y como mujer, y te agradecemos habernos compartido tus ideas, tus sueños y tus metas abriéndonos tu corazón. Para la edición de mujeres de la Revista de Extensión Cultural de la Universidad Nacional de Colombia es un privilegio contar con esta entrevista.*