



Universidad Autónoma del Estado de México

Universitaria y triatleta de largas distancias: Karla Munguía Vélez forja su camino con disciplina y resiliencia

- *_Desde su labor en la Universidad Autónoma del Estado de México, impulsa una visión de equilibrio entre desarrollo profesional, actividad física e igualdad de género._*
- *_Con 15 años de trayectoria en el triatlón, la atleta toluqueña ha hecho del deporte un proyecto de vida marcado por la constancia y el alto rendimiento._*

Toluca, Méx. - 27 de febrero de 2026. Entre entrenamientos extenuantes, sacrificios personales y una férrea resiliencia, Karla Munguía Vélez ha convertido el triatlón no solo en una disciplina deportiva, sino en un proyecto de vida y una herramienta de transformación personal y social. Originaria de Toluca y formada en un entorno familiar donde la disciplina es un valor fundamental, se define como una mujer inquieta, apasionada y entusiasta, cualidades que han marcado su trayectoria en este exigente deporte.

Karla, quien laboralmente se desempeña en la Consejería Jurídica de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), donde colabora en temas relacionados con género, violencia y políticas públicas, encontró hace 15 años en el triatlón el espacio ideal para canalizar sus emociones y desafiar sus propios límites.

Desde entonces, ha construido una carrera deportiva basada en la constancia y la determinación, acumulando logros que reflejan su compromiso con el alto rendimiento.

“Este deporte requiere mucha disciplina, pero también mucho valor, porque implica nadar en aguas abiertas. Te enfrentas a entornos que no manejas comúnmente, que te retan a desarrollar fortaleza mental, seriedad y un control mental absoluto”, compartió la universitaria.

Su preparación diaria combina sesiones matutinas de carrera, entrenamientos intensivos en alberca y largas jornadas sobre la bicicleta los fines de semana. La alta exigencia física y mental del triatlón la ha llevado a sacrificar tiempo libre, vida social y descanso. A ello se suman los prejuicios que aún persisten en torno a la participación de las mujeres en disciplinas de alta demanda física, obstáculos que ha sabido enfrentar y superar.

“Es importantísimo romper con el estereotipo de que las mujeres solo podemos cuidar y que no estamos peleadas con ese papel. Sin embargo, hay mujeres inquietas que buscamos experiencias de vida intensas”, afirmó.

Aunque el camino ha estado marcado por momentos de frustración y lesiones, su motivación se mantiene firme. Actualmente compite en triatlón de media distancia, consolidando una trayectoria que visibiliza los retos que enfrentan las mujeres en esta disciplina y la fortaleza que se construye a partir del esfuerzo cotidiano.





Universidad Autónoma del Estado de México

“El deporte me ha formado, me ha revalorado y me ha puesto los mayores retos de mi vida. Me ha dado disciplina y compromiso; me considero mucho más productiva cuando practico deporte”, señaló.

El equilibrio entre su vida laboral y deportiva ha permitido a Karla Munguía Vélez desarrollarse en un entorno de creatividad, entusiasmo y bienestar integral.

Con la meta de representar algún día a la Máxima Casa de Estudios mexiquense, busca también abrir mayores espacios para la participación de las mujeres en disciplinas donde su presencia aún es limitada. Asimismo, exhorta a la comunidad universitaria a incorporar la actividad física en su vida cotidiana.

“Invito a toda la comunidad, no solo al alumnado, sino también a quienes laboran en la universidad, a buscar movimiento físico, porque el ser humano nació en movimiento; no estamos diseñados para estar estáticos”, concluyó.

La historia de Karla Munguía Vélez es testimonio de que la constancia, la valentía y la disciplina no solo permiten alcanzar metas personales, sino también inspirar y abrir camino a nuevas generaciones de deportistas.

