

# Autónoma

# al Día

Edición 02 • Octubre 2020

Construyendo huertas urbanas para un mundo sostenible

Modalidades presencial e híbrida: la apuesta de la UAO

Fundautónoma, una iniciativa que transforma seres

**MISIÓN SONDA UAO 1,**  
LA PRIMERA AVENTURA AEROESPACIAL DE UNA UNIVERSIDAD EN EL SUROCCIDENTE COLOMBIANO



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL DE ALTA CALIDAD

Vigilada MinEduación. Res. No. 16740-2017-2021.



# KERLY, UNA SIRENA EN BÚSQUEDA DE LA PERFECCIÓN

Por: Katherine Martínez Rivera

Cuando tenía siete años, Kerly Isabel Barrera Muñoz descubrió la magia de la natación artística a través de una actividad lúdica de su colegio; dos años después revalidó su amor por la perfección y el trabajo duro que encierran este deporte, al reencontrarse con su profesora mientras aprendía natación.

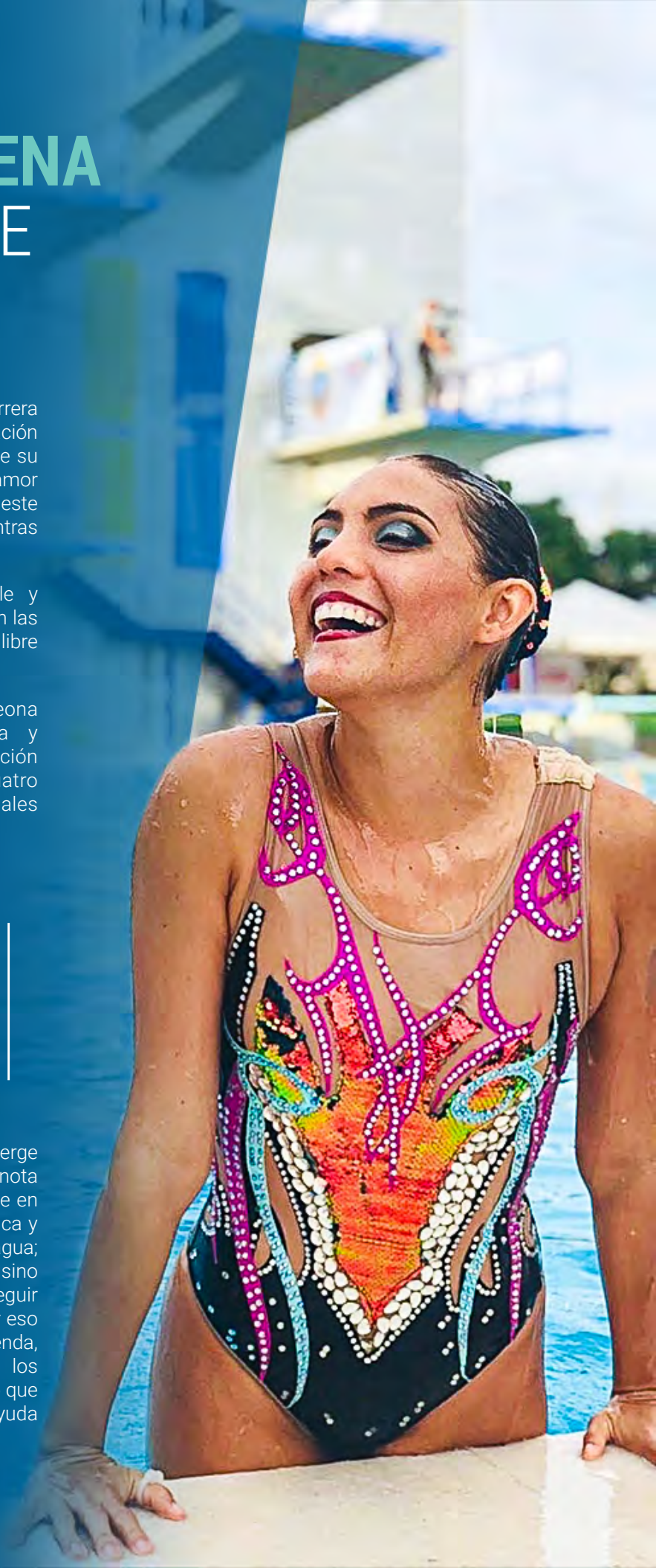
Actualmente, es parte de las selecciones Valle y Colombia de esta disciplina, con las que compete en las modalidades de dúo técnico, equipo técnico, equipo libre y equipo combinado.

Gracias a su esfuerzo, ha sido campeona sudamericana, subcampeona centroamericana y quinta en Juegos Panamericanos con la Selección Colombia, además de campeona nacional por cuatro años consecutivos y campeona de Juegos Nacionales con el Valle del Cauca.

“

**Yo amo al Valle, entonces me inspira mucho y me llena de orgullo saber que lo que hago, ayuda a mi departamento; también me inspiran mi equipo, mi entrenadora y ante todo mi mamá que es mi mayor motor, ella me apoya en todo y le debo todo lo que soy”, comenta Kerly.**

Aunque no tiene cábalas, antes de competir se sumerge en la música de su rutina y en una agenda, donde anota todos sus movimientos: “a mí se me pone la mente en blanco, se me olvida todo, entonces suena la música y el cuerpo se empieza a mover solo y yo me tiro al agua; en ese momento uno no puede pensar en nada, sino estar muy tranquilo y si fallas en algo, hay que seguir y mantener la calma para manejar la situación. Por eso yo el día anterior repaso y anoto todo en una agenda, y antes de entrar a la competencia me pongo los audífonos, escucho la música del equipo y visualizo que todo sale perfecto y que vamos a ganar, eso me ayuda mucho porque entro con mucha seguridad”.



Toda esta concentración es necesaria en un deporte donde se busca la perfección en cada movimiento, pues los jueces evalúan impresión artística, mérito técnico, dificultad y ejecución, factores donde se tienen en cuenta la velocidad y dinámica de la rutina, las acrobacias y la homogeneidad del equipo, entre otras cosas, que solo se logran pulir con muchas horas de entrenamiento que incluyen expresión y conciencia corporal, todo tipo de bailes, flexibilidad y ballet, además de los entrenamientos en la piscina y el gimnasio.

“La perfección que tiene el deporte no solo la busca el entrenador, pues uno también como deportista se exige. Detrás de la competencia hay demasiadas horas de entrenamiento y uno sabe que siempre puede mejorar más, nunca terminamos de ver las cosas perfectas, por eso, tanto deportistas como cuerpo técnico, trabajamos en la rutina, para que además, a la gente le guste, lo disfrute y se emocione”, afirma Kerly.

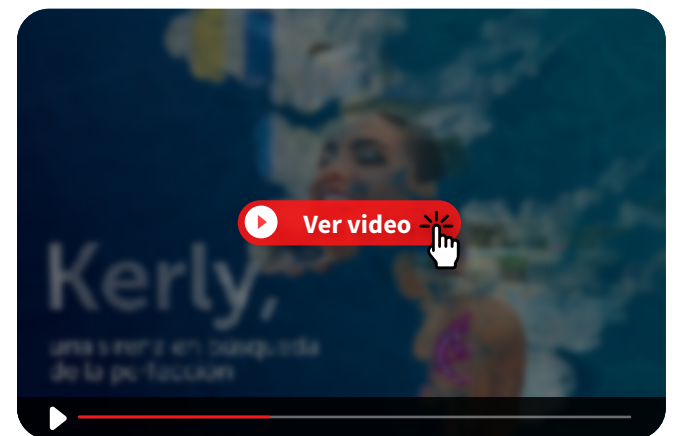
## LA SINCRONIZACIÓN DEL TIEMPO

Sus largas jornadas de entrenamiento y competencias, Kerly las sincroniza con sus estudios, pues cursa octavo semestre de Ingeniería Ambiental en la UAO, Institución a la que le agradece el apoyo que le da para combinar dos de sus pasiones: “a mí me encanta mi Universidad, el Campus y las herramientas para estudiar, además que el apoyo con el deporte ha sido al 200%. Yo amo la UAO”.

Esta estudiante y deportista Autónoma, reconoce que la clave para cumplir con todas sus cosas está en la organización y la disciplina: “yo digo que si uno organiza su tiempo y es disciplinado con lo que tiene que hacer, el día te rinde. Yo anoto en mi agenda todo y trato de matricular entre 9:00 a.m. y 4:00 p.m., así en la mañana puedo entrenar o ir al gimnasio y a las 5:00 p.m. debo estar en la piscina, hasta las 9:00 p.m.”

Aunque la Universidad y la natación artística se quedan con gran parte de su tiempo, a Kerly le gusta bailar, leer, escuchar música, ver películas, salir a comer, tocar el ukelele, hacer yoga y sobre todo visitar la naturaleza, amor que convirtió, junto a su mejor amigo, en un emprendimiento llamado ‘Mukira Adventure’, que ofrece paseos por paisajes no tan conocidos de la región.

El futuro no es un aspecto que la atormente y, aunque más adelante le gustaría hacer un intercambio y viajar a Europa con su mamá, prefiere concentrarse en el ahora y disfrutar las experiencias que le brinda el deporte: “me quiero graduar, hacer una especialización y seguir entrenando, me gustaría realizar un ciclo olímpico más; no tengo mucho afán en iniciar mi vida laboral porque siento que el deporte no es algo que puedas vivir todos los días y no lo vas a recuperar después”, concluye Kerly.



Fotos: Indervalle



ACREDITACIÓN  
**INSTITUCIONAL**  
DE ALTA CALIDAD

Vigilada MinEducación.  
Res. No. 16740, 2017-2021.