



# PAOLA ESPINOSA

La mejor nadadora de salto de la historia de México

CONFERENCIANTES **BCC**  
INTERNATIONAL SPEAKERS

Paola Espinosa es la mejor nadadora de salto de la historia de México y la primera mujer mexicana en ser campeona centroamericana, panamericana, mundial, mundial universitaria y medallista olímpica.

Con 18 años de trayectoria, Paola ha participado en tres ocasiones en competencias olímpicas. Comenzó su participación en los juegos olímpicos de Atenas 2004, donde destacó tanto en la modalidad individual como en saltos sincronizados.

Posteriormente, en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008, Paola obtuvo la medalla de bronce en salto sincronizado desde la plataforma de 10 metros, junto a Tatiana Ortiz, además de encabezar a la delegación mexicana durante la ceremonia de inauguración, llevando consigo la bandera nacional. Su triunfo más reciente fue en Londres 2012, logrando junto a Alejandra Orozco la medalla de plata, convirtiéndose en la primera deportista mexicana en obtener dos preseas en distintas competencias olímpicas.





Entre algunas de los galardones obtenidos por Paola, cabe destacar la medalla de oro en 2009 en Roma y medallas de bronce en los campeonatos mundiales de Barcelona 2003 y Shanghai 2011. En Juegos Panamericanos ha recibido seis medallas de oro, tres de plata y una de bronce en sólo tres ediciones, Santo Domingo 2003, Río de Janeiro 2007 y Guadalajara 2011.

Asimismo ha ganado tres veces el Premio Nacional de Deportes y, además, ha sido la encargada de encender el pebetero en los Juegos Panamericanos celebrados en Guadalajara, Jalisco en 2011.

En sus conferencias, Paola aprovecha sus experiencias para hacer una analogía entre la vida y el deporte, logrando transmitir al auditorio la forma de obtener su propia medalla de oro en la vida personal y profesional.

## Topics

---

Lograr el éxito a través de la tenacidad

**Motivación**

Esfuerzo

**Superar retos personales y profesionales**

