



Sofía Gómez

UBICACIÓN

MEDELLÍN

CONFERENCISTA



[VIDEO](#)



[IG](#)



[PERFIL](#)



Sobre Sofía

Desde Pereira hasta las profundidades del océano, Sofía Gómez Uribe es el claro ejemplo de resiliencia y determinación. Con tan solo 10 años, Sofía comenzó su aventura en el mundo de los deportes acuáticos, explorando la belleza del nado sincronizado y la potencia de la natación con aletas. Pero no fue hasta que el destino la condujo por el camino de la apnea que encontró su verdadera pasión.

Un día de entrenamiento rutinario cambió su vida para siempre: su entrenador le pidió probar la máxima distancia en apnea, y Sofía, con solo unas nociones básicas de respiración, recorrió 100 metros en una sola respiración. En ese momento, el potencial estaba claro. Lo que comenzó casi como un experimento casual, se transformó en su misión: conquistar las profundidades del mar y de su propio ser.

Su mentalidad ganadora y capacidad para superar los límites la han llevado a romper seis récords nacionales y varios internacionales, incluyendo récords Panamericanos en apnea dinámica y en modalidades de peso constante con aletas e inmersión libre. Desde su participación en competencias como los Juegos Bolivarianos hasta campeonatos internacionales como el Vertical Blue en las Bahamas, Sofía ha demostrado que cuando la mente y el cuerpo trabajan en sincronía, no hay meta que sea inalcanzable.

Para Sofía, la apnea no es solo un deporte; es una filosofía de vida. Ha aprendido a abrazar el silencio, la calma y la concentración extrema que este exige. Cada inmersión es un viaje hacia dentro, hacia la búsqueda de la mejor versión de sí misma, y cada récord es una manifestación de que el verdadero éxito radica en la constancia, el trabajo duro y una mentalidad inquebrantable.

**Perseverancia a cumplir los sueños – Consecución de objetivos deportivos
Disciplina - Liderazgo**