

# Instructora de boxeo explica cómo este deporte ayuda a las mujeres

Marilyn Ortega, destacada boxeadora sampedrino, es una de las pocas docentes que entrena solo a mujeres.



CADA VEZ SE VEN MÁS MUJERES EN LOS DEPORTES DE CONTACTO.

Cristian Aguayo Venegas

Marilyn Ortega, boxeadora amateur y monitora del Club Deportivo Fighters Ground de Concepción, se refirió al incremento en la participación femenina en el boxeo, el cual responde por un lado al interés deportivo como a la necesidad de autodefensa ante situaciones de inseguridad que enfrentan las mujeres hoy en día.

Sin duda que este deporte de contacto no sólo mejora la condición física, sino que también fortalece la confianza y la capacidad de reacción en situaciones de riesgo. Ortega destaca que muchas mujeres se acercan al boxeo buscando herramientas para defenderse y, en el proceso, descubren una pasión por el deporte que las lleva a

**“Esta disciplina ayuda de alguna forma a tener más confianza en nosotras mismas”.**

Marilyn Ortega, boxeadora e instructora penquista

competir y superarse. “Diría que un 50% de las mujeres vienen porque buscan mantenerse en movimiento, en actividad física o aprender del boxeo, sin embargo, otras mujeres lo ven como una vía de escape de lo que es el día a día, donde enfrentan sus propios miedos e inseguridades”, afirmó a La Estrella.

“Lo bonito del boxeo es que te da herramientas necesarias para demostrarte que puedes, de que eres fuerte y que pueden ir disminuyendo esa inseguridad que viven a diario”, complementó.

Argumentó que “personalmente, creo que esta disciplina ayuda de alguna forma a tener más confianza en nosotras mismas, sentirnos más fuertes, con más seguridad, y sobre todo, estar más alerta de nuestro entorno”.

Respecto a los beneficios que entrega el boxeo a las mujeres, la deportista indicó que “esto te ayudará en una situación real de peligro, por ejemplo, a estar mejor preparadas, tanto en la parte física como en el desarrollo de habilidades mentales, para poder afrontar mejor una situación que te lleva al lími-



YA SEA POR INSEGURIDAD O DEPORTE, LAS MUJERES ESTÁN USANDO GUANTES.



MARILYN ESTÁ COMPROMETIDA CON AYUDAR A SUS PARES EN BOX.

te. En ese sentido, el boxeo te trabaja la capacidad de tomar decisiones bajo presión, de una forma estratégica y a tener el control emocional ante el peligro”, aseguró.

“Asimismo, el ejercicio te aporta a nivel físico como psicológico, donde se reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y ayuda a combatir la ansiedad, entre otros factores”, dijo.

“Tenemos muchas per-

sonas que ingresan a los deportes de contacto, ya sea porque quieren superar sus miedos, inseguridades, porque buscan aprender a defenderse, y algunos se plantean llevar a cabo una carrera profesional cuando ven sus capacidades”, enfatizó.

“Para eso es importante la actitud, el respeto y la disciplina, que son acciones fundamentales que se aprenden en los deportes

de contacto”, comentó.

Por último, la boxeadora penquista sostuvo que “el mensaje que puedo entregar a otras mujeres, es que se atrevan, que conozcan sus capacidades tanto físicas como psicológicas. Somos más fuertes de lo que nos han hecho creer a lo largo de los años”.

“Podemos ser líderes de estos espacios, crecer juntas, prepararnos y ver que los límites solamente están en nuestra mente”, finalizó.

#### MOTIVACIÓN E HISTORIA

Marilyn comentó que “la principal motivación es ayudar a que más mujeres se atrevan a conocer el boxeo, que es una disciplina que muchas veces ha sido considerada solo para hombres, ya que solamente vemos presencia masculina donde se practica, y muchas mujeres no se atrevan”, señaló.

“Mi objetivo es promover el deporte ya sea que su objetivo sea solo aprender de manera recreativa, formativa o generar espacios de confianza para

ellas”, agregó.

Por otro lado, la instructora detalló que “llegué al boxeo por dos motivos: la primera fue por salud física, buscando mejorar mi condición, porque en ese entonces tenía sobrepeso, hacer más ejercicio y conocer un deporte que me sacara de mi zona de confort”.

“La segunda, por salud mental, ya que fue en un periodo donde estaba pasando por algunas situaciones familiares y busqué de alguna forma escapar de esos problemas refugiándome en el boxeo”, agregó.

“Mi meta a corto plazo es recuperarme de una lesión, poder volver a entrenar como corresponde y de esa forma volver pronto al ring. En cuanto al ámbito deportivo, busco siempre mejorar mi propia versión”, dijo.

“Otro de mis propósitos es seguir ayudando a más mujeres, transmitir mi conocimiento y que, de alguna forma, ellas vean que si yo soy capaz, ellas también lo son”, cerró.