

PUEBLO LATINO

LA REVISTA DE CAMPEONES

WWW.PUEBLOLATINO.ORG

ICA

Este 15 de mayo Pueblo Latino firma importante convenio con el Colegio de Abogados de ICA

CALLAO

Importante Mesa de Trabajo en el Congreso de la República con los jóvenes chalacos el 20 de mayo

VERÓNICA ZEVALLOS

EL ARTÍCULO DE LA SEMANA

ARTÍCULO NACIONAL - PERÚ

ROMPER EL RING: “CUANDO LAS MUJERES DECIDIERON QUE EL MIEDO NO TENÍA LA ÚLTIMA PALABRA”



Verónica Zevallos
@veronica_zevallos_
Deportista Calificada

Hay un momento que casi todas las que entramos a un gimnasio de contacto recordamos. Es ese segundo antes de ponerte los guantes por primera vez. El corazón va rápido, las manos sudan, y por tu cabeza pasa la misma pregunta: ¿qué hago yo aquí?

No es solo miedo a que te peguen. Es miedo a no encajar. Porque durante años te dijeron, sin decirlo, que ese lugar no era para ti. Que el ring era ruidoso, sudado, y que la fuerza tenía nombre de hombre.

Pero algo está cambiando. Y no empezó con un campeonato mundial. Empezó cuando una chica de 18 años entró temblando a su primera clase y no se fue. Cuando otra decidió que después de ser mamá, su cuerpo todavía tenía historias que contar en el tatami. Cuando una entrenadora se quedó una hora extra para enseñarle a una alumna a bajar la guardia sin bajar la cabeza.

Eso es lo que está rompiendo la brecha. No una sola pelea estelar, sino miles de decisiones pequeñas que dicen “me quedo”.

Ver a una mujer peleando en la jaula principal ayuda, claro. Cuando la ves, algo se enciende. Deja de ser un sueño lejano y se vuelve un “si ella pudo, yo también puedo”. Pero si después vas al gimnasio y te miran raro, si te toca entrenar sola en una esquina porque nadie quiere hacer pareja contigo, ese fuego se apaga rápido.

Por eso los lugares que están creciendo de verdad son los que cuidan cómo te sientes desde el primer día.



Donde el coach te corrige la postura sin minimizarte, donde hay otras mujeres con las que reírte entre rounds, donde equivocarte no significa ser juzgada.

También cambió la forma de entrenarnos. Antes nos daban el plan de los chicos y nos decían “haz lo que puedas”. Hoy hay entrenadores que entienden que el cuerpo de una mujer no es una versión más pequeña del masculino. Que el cansancio tiene otro ritmo, que la recuperación se vive distinto, que entrenar con el ciclo menstrual no es una excusa, es estrategia. Y cuando te entrenan para tu cuerpo real, no para uno prestado, dejas de pelear contra ti misma.



Lo bonito es que esto ya no lo hacemos solas. Hay grupos de WhatsApp a las 11 pm donde te mandan un video de técnica porque saben que mañana compites. Hay ex peleadoras que te escriben antes de tu primera pelea amateur solo para decirte “respira, tú sabes”. Hay una red invisible de mujeres que se pasan el dato del buen vendaje, de la nutri que no te hace pasar hambre, del gimnasio donde no te van a mirar raro.

Y sí, el dinero y los patrocinios siguen siendo un tema. Pero las marcas también están despertando. Ya no buscan solo el récord perfecto. Buscan historias que la gente quiera contar. Y una mujer que se levanta a las 5 am para entrenar, trabaja todo el día, y aún así va a enseñarle a patear a niñas de un colegio en Carabayllo, esa historia vende más que cualquier nocaut.

Romper la brecha no significa que ahora todo sea fácil. Te van a seguir doliendo los moretones. Vas a seguir dudando antes de entrar al ring. Pero ya no estás sola en esa duda.

Porque el deporte de contacto no se vuelve más suave porque entrenemos nosotras. Se vuelve más completo. Más humano. Más real.

Y si tú estás leyendo esto y sientes ese cosquilleo en el estómago, esa voz chiquita que dice “tal vez yo también”, escúchala. El ring no muerde. Lo que muerde es quedarte con las ganas de saber qué pasaba si entrabas.

¿Te animas a dar el primer paso?

De los tatamis al Perú profundo

Soy administradora y especialista en Recursos Humanos, periodista y nutricionista integrativa, pero mi formación más fuerte viene del deporte. Fui seleccionada nacional de Muaythai, y ahí aprendí compromiso, trabajo en equipo y responsabilidad real.

Hoy aplico esa misma disciplina en el voluntariado. Perteneces al Club Los Leones y a la Organización Internacional Pueblo Latino, donde trabajamos por los más humildes del Perú profundo. Creo en un voluntariado equilibrado: que una la eficiencia de la gestión con la sensibilidad para entender la realidad de quienes más lo necesitan.

Mi meta es representarlos como lo hice por mi país en el deporte. Llegar a donde otros no llegan, con organización y corazón. Porque cambiar una realidad exige las dos cosas.