

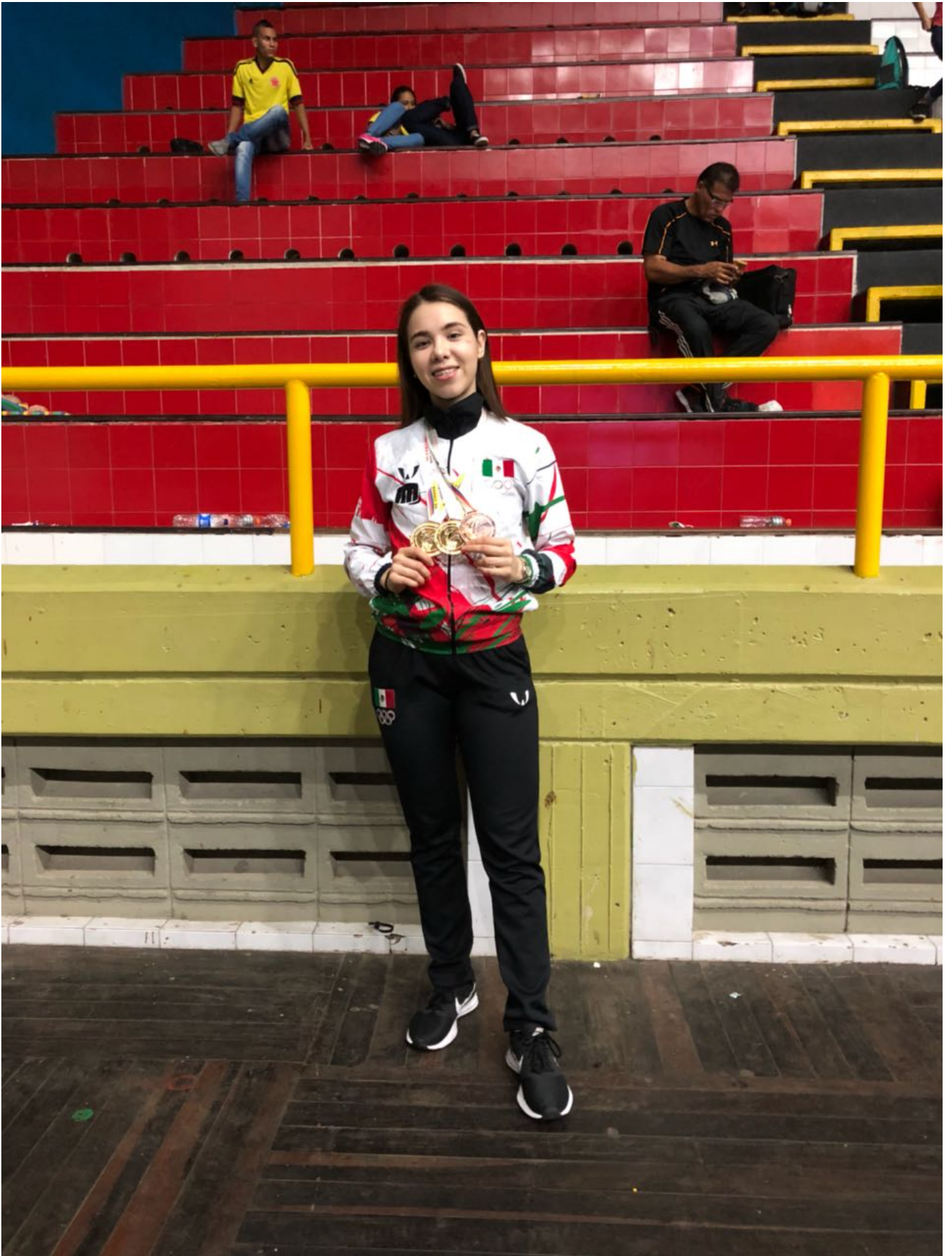
# Alumna de campus Sinaloa triunfa internacionalmente en Karate Do



**Diana Angulo | Campus Sinaloa**

**Mireya Guadalupe Velarde Soto** es alumna del Tecnológico de Monterrey en Sinaloa, actualmente estudia la carrera de LAEt y con tan solo 20 años participó el pasado mes de marzo en el **campeonato centroamericano de Karate Do**. Este torneo fue celebrado en la ciudad de Barranquilla, Colombia, donde obtuvo **dos medallas de oro en kumite por equipos, una en categoría libre y otra categoría sub-21**, así como **una de bronce kumite individual en categoría sub-21**.

Su interés por este deporte comenzó cuando tenía 9 años, **“desde que empecé a practicar karate dediqué mi tiempo completo a practicar porque me da la oportunidad de seguir creciendo”**. Esta disciplina se convirtió en su pasión cuando empezó a competir de forma internacional, **“vi que el esfuerzo de tantos años tenía y tiene una recompensa más grande que cualquier otra”**, manifestó.



*“Me gusta porque es un deporte que exige más que solo condición física, se requiere inteligencia y estrategia para poder manejar los combates”.*

Para Mireya, el Karate Do es una disciplina donde **nunca se acaba de aprender, siempre piensa que existe algo más que perfeccionar y que intentar**. Ve a cada contrincante como un reto distinto y procura nunca hacer el mismo movimiento dos veces. A pesar de ser un deporte tan exigente, confiesa que esto la mantiene constante en sus entrenamientos.

Durante clases entrena 24 horas a la semana, mientras que en temporada de vacaciones puede llegar a entrenar 36 horas por semana, tomando los domingos como descanso.

Comparte que su motivación principal es aprovechar al máximo los años que aún le quedan como deportista para **alcanzar estar entre los primeros lugares en el ranking mundial de su categoría**, también comenta que **su motor principal es su familia, en especial su mamá** por estar presente en cada paso de su crecimiento como deportista.

*“Quiero demostrarme que sí puedo, que tanto yo como mi país tenemos mucho que dar en el plano internacional”.*

Entre sus fortalezas está principalmente la constancia. Menciona que **“no importa lo cansada o desmotivada que esté, siempre voy a entrenar, esté triste o enojada mi regla personal es no faltar; aunque no todos los días pueda rendir igual siempre doy mi 100%, es lo que más cuenta para mí”**.



A lo largo de los años ha recorrido todo México, y países como Bolivia y Colombia recientemente.

Gracias al deporte ha aprendido a ser independiente y tener bien definidas sus metas, además de confiar en sus capacidades. **“Nunca rendirme y ser paciente con mis metas, porque los grandes logros nunca se dan de un día para otro y las cosas que realmente importan toman su tiempo, así que es importante mantenerse constante y no aflojar el esfuerzo”**, expresó.

Sin duda, comenta que es todo un reto manejar sus tiempos durante el día entre entrenar, sus clases, tareas, estudiar y dormir. Sin mencionar cuando sale fuera de la ciudad para las competencias y pierde clases que luego debe de reponer. Sin embargo, a pesar de lo estresante que pueda llegar a ser, sus maestros se han mostrado abiertos y comprensivos con las ausencias. **“Hasta el momento, he manejado bien ambas partes de mi vida, y espero poder seguir haciéndolo durante el resto de semestres que me quedan por cursar dentro del Tec”**, comentó.