



Universidad Autónoma del Estado de México

Comunicado 198

Itzel González Contreras, estudiante de la UAEMéx, representará a México en Campeonato Panamericano de Karate Do 2025.

- *La estudiante de Derecho en la UAEMéx combina con pasión sus estudios, el canto y el karate do, disciplina que la llevará a representar a México en la justa deportiva que se realizará en Natal, Brasil.*

Atlacomulco, Méx. - 8 de noviembre de 2025. Itzel González Contreras, estudiante de tercer semestre de la Licenciatura en Derecho en el Centro Universitario Atlacomulco de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), representa con pasión el espíritu universitario que impulsa a miles de jóvenes a transformar su entorno.

Con tan solo 18 años, Itzel demuestra que la constancia, la fe y el amor por lo que se hace pueden abrir cualquier camino. Desde el tatami hasta el aula, esta universitaria equilibra sus sueños con el corazón verde y oro que la distingue.

Cuando Itzel habla de su universidad, su mirada brilla. “Estudiar en la UAEMéx me ha abierto muchos caminos; me ha ayudado a entender mejor la vida y a crecer como persona”, dice con orgullo.

Originaria de Ciudad Juárez, Chihuahua, llegó a Atlacomulco a los cinco años y en la comunidad verde y oro encontró el espacio ideal para desarrollarse académica, personal y deportivamente.

Su historia con el karate comenzó a los nueve años, casi por casualidad. “Entré porque una amiga me dijo que iba un niño que me gustaba”, cuenta entre risas. “Pero él se salió y yo seguí”. Esa decisión infantil se convirtió en el inicio de una carrera deportiva que hoy la lleva a formar parte del selectivo universitario y a clasificar al Campeonato Panamericano de Karate Do 2025, que se realizará a finales de noviembre en Natal, Brasil.

Más allá del tatami: constancia y equilibrio

Itzel es cinta negra segundo dan y considera que el karate le ha enseñado valores que van más allá del combate: “Respeto, humildad, constancia y justicia. No se trata de atacar, sino de defender y mantener la mente y el cuerpo en equilibrio. Siempre iniciamos con una oración que nos recuerda que debemos ser personas pacíficas y respetuosas, dentro y fuera del dojo”.

Su rutina diaria es una muestra de disciplina: entrena por las mañanas, asiste a clases por la tarde y dedica las noches al estudio. “A veces ya no me quedan fuerzas, pero le pido a Dios que me dé energía para seguir. Todo me duele, pero sigo adelante porque tengo un propósito claro. Ser estudiante y deportista es un reto, pero también una bendición.”





Universidad Autónoma del Estado de México

El esfuerzo de Itzel se refleja también en su desempeño académico: mantiene uno de los promedios más altos de su generación. “Mis papás me enseñaron que se puede destacar tanto en los estudios como en el deporte. Y eso intento hacer cada día.”

Una voz que inspira dentro y fuera del aula

Además del karate, Itzel forma parte del Coro del Centro Universitario UAEM Atlacomulco, con el que ha participado en eventos culturales como el Festival Cultural Ambaró. “Cantar me permite expresar mis emociones y equilibrar mi vida. La UAEMéx me ha dado la oportunidad de desarrollarme no solo como estudiante y atleta, sino también como artista”, comparte.

Recientemente, logró uno de los mayores retos de su carrera: obtener su lugar en la selección mexicana que competirá en el Panamericano 2025. “Cuando supe que representaría a México en Brasil sentí una emoción indescriptible. Nunca imaginé llegar tan lejos.”

Aunque las lesiones han sido parte del proceso, su determinación no se ha detenido. “El cuerpo a veces se cansa, pero la mente y el corazón me empujan a seguir. Cada golpe y cada caída me recuerdan por qué estoy aquí.”

Con la madurez de quien vive con propósito, Itzel invita a otros jóvenes a practicar el karate do. “Es un arte marcial que fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu. Te enseña respeto, disciplina y humildad, valores que te acompañan toda la vida.”

Para Itzel González Contreras ser parte de la Universidad Autónoma del Estado de México es motivo de profundo orgullo. “No estudio en cualquier universidad. Estudio en la UAEMéx, y soy auriverde de corazón. Aquí he encontrado maestros, amigos y oportunidades que me han ayudado a crecer. Invito a todos los jóvenes a unirse a esta gran comunidad que forma profesionales, deportistas y seres humanos con valores.”

