Universidad Autónoma del Estado de México

Itzel González lleva a la UAEMéx al podio mundial de karate con cuatro medallas

- *La estudiante de la Licenciatura en Derecho obtuvo una medalla de plata y tres de bronce en el IKU World Championship 2026, resultado que reconoce 11 años de trayectoria en esta disciplina.*
- *La universitaria combina su preparación académica con el deporte de alto rendimiento y proyecta nuevos retos para continuar representando a México en competencias internacionales.*

Atlacomulco, Méx. – Jueves 19 de noviembre de 2026. Con una medalla de plata y tres de bronce, la estudiante de la Licenciatura en Derecho del Centro Universitario Atlacomulco de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), Itzel González Contreras, destacó en el IKU World Championship 2026, competencia que se llevó a cabo en Koper, Eslovenia, y en la que representó a México y consolidó uno de los resultados más importantes de sus 11 años de trayectoria en el karate.

La presea de plata la obtuvo en la modalidad de kata individual, una de sus especialidades desde que comenzó a practicar esta disciplina a los nueve años. A ella se sumaron tres medallas de bronce: en kumite individual, categoría de menos de 55 kilogramos; kata por equipos y kumite por equipos.

Detrás de estos resultados hubo meses de preparación física, técnica y mental que la deportista tuvo que combinar con sus responsabilidades universitarias. Para cumplir con ambos compromisos, organizó sus entrenamientos por las mañanas y, cuando sus actividades académicas se lo impedían, por las noches. También cuidó su alimentación y mantuvo el control de su peso para competir en la categoría correspondiente.

Sin embargo, reconoció que uno de los mayores desafíos fue fortalecer su preparación mental, aprender a manejar los nervios y enfrentar la presión de una competencia internacional, en la que cada encuentro representa una oportunidad para poner a prueba las capacidades desarrolladas durante años.

Aunque en sus inicios el karate era para ella un pasatiempo, una competencia en la que no consiguió los resultados esperados marcó un punto de inflexión en su vida. Aquella experiencia, recordó, le permitió reconocer cuánto disfrutaba este deporte y la motivó a asumirlo con mayor compromiso.

Desde entonces, la práctica deportiva se convirtió también en una forma de crecimiento personal. A través de ella ha aprendido a controlar sus emociones, afrontar la frustración y comprender que los resultados requieren constancia, incluso cuando las circunstancias no son favorables.

Compaginar la formación profesional con el deporte de alto rendimiento tampoco ha sido sencillo. La estudiante consideró que ambas actividades exigen organización, responsabilidad y dedicación, aprendizajes que le han permitido aprovechar mejor su tiempo y mantener claros sus objetivos.

En este camino, destacó el respaldo de su familia, entrenadores y compañeros de equipo. De manera especial, agradeció el acompañamiento de sus padres y de su hermano, quien también practica esta disciplina y comparte con ella la pasión por el karate.

Más allá de las medallas, participar en el campeonato mundial le brindó la oportunidad de convivir con deportistas de distintos países, entre ellos Brasil, Argentina y Rumania, con quienes compartió experiencias y estableció vínculos de amistad.

Con nuevos retos en el horizonte, Itzel busca continuar su desarrollo en ambos ámbitos. En el académico, contempla ampliar su formación profesional y, eventualmente, cursar un doctorado en áreas como Derecho Militar o Derecho Empresarial. En el deportivo, aspira a seguir representando a México en competencias panamericanas y mundiales, entre ellas el próximo Campeonato Panamericano en Argentina.

A las y los jóvenes universitarios que practican alguna disciplina deportiva, les recordó que alcanzar una meta es posible cuando existe voluntad para perseguirla, pero, sobre todo, cuando los sueños se acompañan de disciplina, perseverancia y trabajo constante.

Reportero: Juan Carlos Zarco

Fotógrafo: Orlando Tenorio