

Doble Campeona en Gimnasia Artística

Josefina Sánchez Herrera (13) llegó a la **gimnasia artística** casi de casualidad. Acompañaba a su hermana mayor a entrenar en su colegio, para ahí ejecutar sus primeras piruetas. A los seis años fue invitada a integrar la selección del establecimiento, comenzó a competir y con el tiempo levantó una trayectoria que hoy ofrece títulos nacionales: la estudiante del Colegio Mayor Peñalolén se consagró doble campeona nacional en la Copa Chile 2026 de Gimnasia Artística, tras obtener el primer lugar en salto y barra en nivel 5.

“Me sentí muy orgullosa de mí porque me esforcé mucho en los entrenamientos, darme cuenta que las largas horas de trabajo dieron resultados, fue emocionante”, dice Josefina. La joven reconoce que tuvo nervios antes del torneo, pero que los aplacó con su propio método. “He aprendido a pensar en positivo y me hablo mucho a mí misma: me digo que lo haré bien, que no me voy a caer, que soy buena y que por algo estoy ahí. Siempre trato de recordar que debo disfrutar cada competencia”.



Detrás de sus logros, hay una rutina que pocas adolescentes de su edad realizan. Josefina entrena lunes, miércoles y viernes desde que sale del colegio hasta las nueve de la noche. Los sábados, si no hay competencia, ocupa la mañana en el gimnasio. Martes y jueves hace cardio y pesas en casa. En total, son jornadas que se acercan a las 30 horas semanales de actividad física, sin contar las responsabilidades académicas que intenta no descuidar. “Ella tiene claro que para seguir en el deporte que tanto le gusta tiene que cumplir con sus deberes en su colegio, así que ella misma se exige y se organiza para lograrlos”, explica Isabel Herrera, su madre.

Loreto Erazo, su entrenadora en Colegio Mayor Peñalolén, describe a la joven como “una gimnasta realmente excepcional” y “muy solidaria, muy atenta con su equipo”. “Josefina es una niña comprometida y autoexigente, siempre busca superarse y dar lo mejor de sí en cada entrenamiento”, añade, para aseverar que “su límite sólo lo definirá ella, porque tiene muchísimo potencial”.

Para Josefina, acostumbrada a largas horas de entrenamientos y ejercicios, el desafío más grande de su deporte no es físico, sino mental. “Lo más difícil es la frustración de a veces no lograr lo que uno espera y manejar los bloqueos cuando no te sale lo que preparaste durante tanto tiempo. Es complicado entender que todo requiere constancia y que a veces uno quiere que salga todo rápido, pero se requiere siempre un proceso”.

Según sus padres, la resiliencia de la adolescente suele sorprenderlos. Dicen que tiene “garra”, que “rara vez baja los brazos” y que entrena “pase lo que pase, si está cansada, si no se siente bien, con frío, calor o lluvia”. “En estos años hemos visto en ella un desarrollo muy significativo, tanto en lo deportivo como en lo personal. Ha fortalecido valores como la disciplina, la perseverancia y el compañerismo, que hoy se reflejan no solo en el entrenamiento, sino en su vida diaria”, señala Juan Pablo Sánchez, su padre.



Con los dos campeonatos conseguidos, Josefina ya tiene definidos sus próximos objetivos: subir a niveles avanzados de competencia y entrar al Centro de Entrenamiento Olímpico. “Voy a intentar hasta lograrlo”, admite, siempre exigente.

Y aunque su futuro inmediato la tiene enfocada en la gimnasia, hay ciertas proyecciones profesionales que ya manifiesta. “Me gustaría estudiar comunicación audiovisual y ser directora de televisión”, comenta. Su interés no fue azaroso: desde pequeña ha estado vinculada a ese mundo gracias a su padre, dedicado a la dirección de TV. “Me encanta. Desde que éramos chicas, él nos grababa a mí y a mi hermana en las competencias, y ahí empecé a interesarme mucho por todo eso”, cuenta.

En su anhelo por las comunicaciones siempre aparece el deporte. “Me encantaría difundir disciplinas como la mía”, sostiene ella. “En TV casi siempre muestran fútbol o atletismo, pero la gimnasia no aparece mucho. En Chile hay gimnastas muy buenos y creo que hay que mostrarlos”, establece. “Sería lindo divulgar eso, motivar a más niños y niñas para que practiquen el deporte, y que así Chile tenga más representantes en los Juegos Olímpicos”, proyecta.

Aporte.

