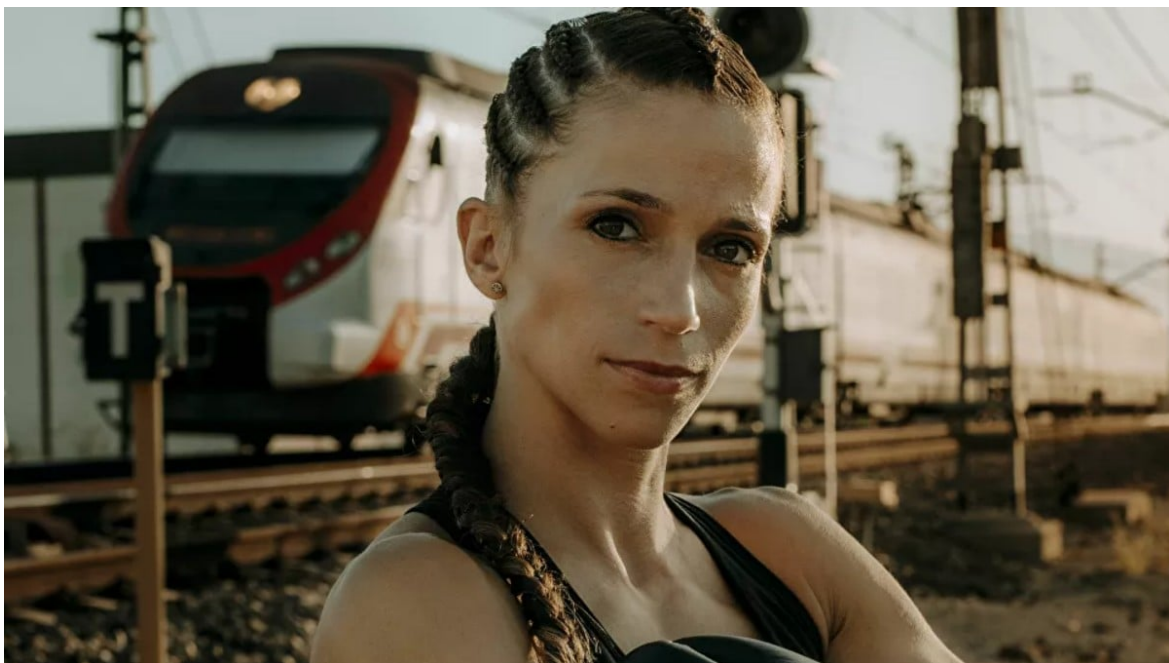


ENTREVISTAS

Boxeadora Cristina Morales: «Dar a las mujeres esas herramientas de defensa es darles la oportunidad de relacionarse de otra manera con la violencia»

El Ciudadano · 26 de noviembre de 2020

La deportista española se dedica también a sensibilizar sobre la violencia machista y relata la importancia de empoderar a las féminas



Cristina Morales es pura superación. Su carrera en los deportes de contacto la convierten en leyenda mundial. En España está en la cumbre, pero no es profesional, ya que su disciplina se asienta poco a poco. Con su ejemplo, el ring ya no es solo sitio para hombres, sino que es un espacio para noquear al machismo.

Estar con Cristina Morales es compartir tiempo con una campeona del mundo en lo que le gusta hacer, pero a la vez, es estar con una persona normal y corriente, que enfrenta el día a día con la misma ambición con la que salta al ring. Cristina decidió que quería ser luchadora aún siendo una adolescente, en Encinarejo, su pueblo de Córdoba, donde algunos años más tarde, se encumbraría como campeona del mundo (2019) de *kick boxing*. Pero vamos por partes, como a ella le gusta, organizando su día a día y su tiempo.

Regentas junto a tu pareja y entrenador un gimnasio, tienes dos hijos (3 y 6 años), da cursos y te formas como psicóloga deportiva, ¿de dónde sacas el tiempo para ser tetracampeona del mundo?

Hay muy poco tiempo, pero todo es cuestión de organización y planificación y claro, de prioridades. Obviamente, para ser campeona del mundo hay que hacer mucho sacrificio.

Pero a ti, ser 4 veces campeona del mundo con solo 28 años más los campeonatos de España no te ha privado, por ejemplo, de ser madre como a tantas otras deportistas.

Yo decidí no renunciar a mi familia ni a mi trabajo, entre otras cosas porque el deporte que practico no me da de comer, no estamos reconocidos por el Consejo Superior de Deportes, así que somos deportistas de élite, pero no profesionales. Eso se nota, cuando compito contra compañeras de otros países, mis rivales se dedican plenamente a esto, entrenan con sus intervalos de descanso, hacen su dieta, todo perfecto. Yo no puedo, yo entreno y luego tengo que recoger a los niños

y preparar la comida... ese estrés te impide estar al 100%. Lo que yo he tardado en conseguir unos diez años, otras compañeras lo podrían lograr más rápido al no tener otras responsabilidades o cargos.

Pero, por otro lado, ¿tu familia y tu rutina, tu vida ordinaria, te da un respaldo para afrontar la vida del deportista, la extraordinaria?

Sí que tengo compañeros que cuando llegan a la cima se bajan del pedestal, porque los sacrificios que exige este deporte son enormes. Yo tengo un balance personal que me respalda para afrontar los altibajos del deporte.



La tetracampeona Cristina Morales con sus principales trofeos



Cristina Morales y su pareja y entrenador, Jesús Cabello



Cristina Morales en combate

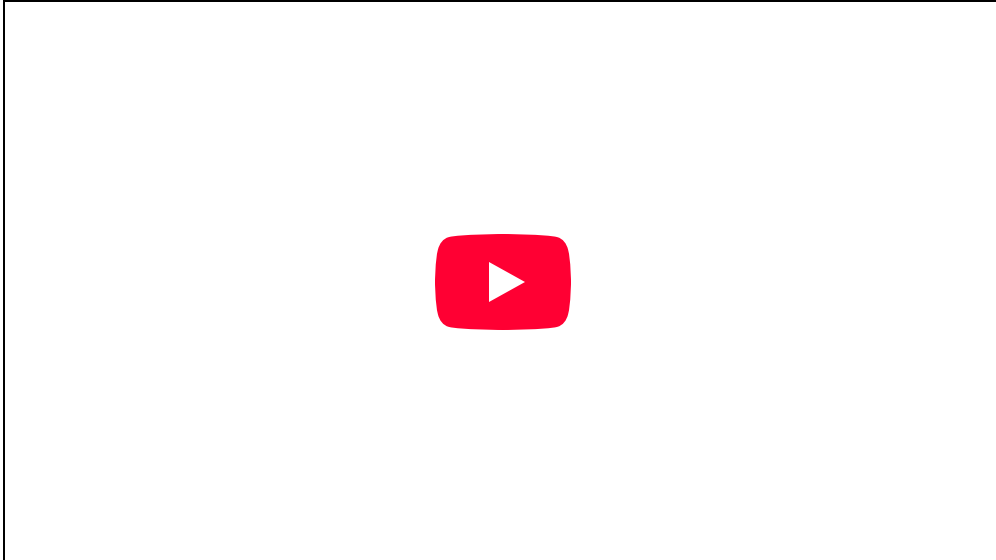


Cristina Morales revalida el título de campeona mundial en Encinarejo

(Córdoba), 2019

FOTOS : CORTESÍA DE CRISTINA MORALES

Cristina Morales es la reina del deporte de contacto, eso implica que en su carrera deportiva ha tenido éxito en *kick boxing*, *muay thai*, *full contact* o MMA, disciplinas que guardan parentesco. Pero, además, ha dado el salto al boxeo, donde por ahora es subcampeona nacional.



¿Cuál es tu disciplina favorita?

El K1 es la más bonita porque es la que tiene más nivel y competitividad global. En Japón, por ejemplo, es el deporte rey, igual que en Europa puede ser el fútbol, de hecho cuando participé en el K1 Max fue algo increíble a nivel de satisfacción personal. Ya lo sabíamos, pero cuando te tratan como una leyenda, cuando la gente te para por la calle, te regalan de todo, se hacen fotos contigo, para alguien de España no deja de ser chocante. ¡Me encantaría poder volver a Japón!

La realidad en España es bien distinta.

Es cierto que aquí aún somos un deporte solo de mucha afición. Hemos avanzado en los últimos diez años, ahora se puede practicar deporte de contacto en casi cualquier gimnasio. Aún necesitamos que la gente se enganche al evento, no solo los que practican el deporte, sino que haya público. Necesitamos que se creen aficionados, no solo deportistas.



Cristina en charlas para erradicar conductas violentas

FOTO : CORTESÍA DE CRISTINA MORALES

Cristina en charlas para erradicar conductas violentas

¿Y por qué teniendo atletas tan dominantes el público español aún no se sienta para ver combates, es reticente a la violencia?

Sí creo que aún queda algo de ese estereotipo de vincular estos deportes a hombres conflictivos, a expresidarios marrulleros, pero poco a poco demostramos que esto es un deporte apto para cualquiera. Es un deporte que pueden practicar personas mayores, niños, mujeres, ¡hasta mujeres embarazadas!



Psicóloga deportiva

FOTO : CORTESÍA DE CRISTINA MORALES

Psicóloga deportiva

De hecho, Cristina Morales ha vivido dos embarazos y estos procesos le marcaron. Su trabajo de fin de grado de Psicología Deportiva trató el embarazo en deportistas.

El embarazo, en tu caso, no ha sido un impedimento para desarrollar tu carrera...

En mi primer embarazo los doctores me recomendaron dejar la práctica deportiva. Por precaución, estuve prácticamente dos años y medio sin competir, casi sin entrenar. Me afectó mucho, no solo físicamente, sino también a nivel psicológico, me di cuenta que esa experiencia no la quería repetir, así que me puse a trabajar en ello. Analicé a otras deportistas que habían estado embarazadas, desarrollé nuevas técnicas de entrenamiento... de hecho, mi hijo nació un lunes y el viernes anterior había estado trabajando y entrenando en el ring.

Entonces, ¿por qué el embarazo y la lactancia son argumentos de mucho sesgo de género?, hoy día muchas empresas no quieren a mujeres precisamente por eso.

Hay tantos embarazos como personas y tú misma puedes decidir como vivir tu propio embarazo. Yo decidí que tenía que trabajar para que mi embarazo no me

impidiera, por suerte no tuve motivos para dejar de entrenar. Pero es una respuesta de cada una, hacer lo que quieras según tu cuerpo te haga sentir.

¿Crees que tu experiencia está ayudando a feminizar este deporte?

Creo que las mujeres estamos ocupando espacios que antes no eran para nosotras, no sé... sí es un hecho que hay más chicas que lo practican. La primera vez que fui a un evento de boxeo, hace 10 años, solo estábamos 5 mujeres, de las que solo dos competíamos. El año pasado volví a ese evento y éramos 25 mujeres, todas compitiendo al máximo nivel.

Es cierto que en reivindicación de igualdad, las brechas de género, los techos de cristal, se ha avanzado, pero seguimos lamentando víctimas —en el momento en el que realizamos esta entrevista, en lo que va de año en España, 80 mujeres, entre ellas dos niñas, han sido asesinadas— Tú trabajas clases de defensa personal, ¿crees que visto el escenario es necesario?

Totalmente. La violencia hay que evitarla, pero debemos tener la oportunidad de defendernos, de evitar que nos agredan. Desde hace tiempo ofrezco a mujeres cursos de defensa personal. Esto, al igual que un curso de primeros auxilios, debería enseñarse en las escuelas.

Dar a las mujeres esas herramientas de defensa es darles la oportunidad de relacionarse de otra manera con la violencia, para que se empoderen.

Pero hay personas que no son agresivas, ¿qué hay del miedo, del pánico?

He conocido a muchas mujeres que han vivido miedo que han pasado por situaciones que no deberían darse. Yo no he pasado por eso, pero no porque yo

sepa golpear o sea más fuerte, sino porque hay que aprender a evitar el miedo, a tener seguridad, y eso es lo que debemos aprender.

Los agresores que te cruzas por la calle buscan a una chica con la cabeza agachada, buscan un perfil determinado porque huelen el miedo, por eso es importante trabajar la seguridad desde el inicio, desde tu actitud y tu valentía. No estoy hablando solo de pelear, sino de desprender seguridad y marcar tu sitio. Eso, en determinadas situaciones puede ser la diferencia entre una agresión y un encuentro sin más.

No suena tanto a Las chicas son guerreras, sino a mujeres seguras.

Es que siempre ha habido el cliché de que la violencia, y los deportes de violencia no son para mujeres.

Yo no reclamo violencia para nosotras, pero sí una relación distinta de las mujeres con la violencia para empoderarnos, para hacernos más seguras de nosotras mismas, sin que nadie nos tenga que proteger. Para eso el deporte es perfecto.

Pero no es solo una cuestión que afecta a las mujeres, sino a toda la sociedad. Por eso es importante que inculquemos esa cultura del deporte sin machismo en los niños. En el *kick boxing* se trabaja en igualdad sin distinciones de género. Estoy seguro que esos niños de mayores no ejercerán una violencia sistemática contra mujeres...

A Cristina le llega la hora del entrenamiento, más tarde llegará el encuentro con los adolescentes del conflictivo Polígono Norte de Sevilla, con los que, a través de la ONG Te Toca Actuar trabaja para evitar exclusión social y conductas violentas, «les cambió la cara cuando se enteraron que mi deporte era el *kick boxing*, eso no era para chicas», comenta entre risas. Dejamos a Cristina entrenando sus puños y derribando obstáculos de todo tipo.

Cortesía de Gonzalo Wancha Sputnik

Fuente: [El Ciudadano](#)