



Universidad Autónoma del Estado de México

## Sofía Guadarrama: disciplina y estrategia que brillan en la esgrima de la UAEMéx

- *La universitaria ha representado con orgullo los colores verde y oro en competencias estatales y nacionales.\_*
- *Su constancia la llevó a obtener el tercer lugar en los Campeonatos Nacionales ANUIES 2025, consolidando su trayectoria en espada y florete.\_*

**Toluca, Méx. - 9 de marzo de 2026.\*** La esgrima es un deporte que combina precisión, estrategia y elegancia. Detrás de cada combate hay concentración, disciplina y una mente capaz de anticipar cada movimiento. Para Sofía Guadarrama Arreguín, egresada de la Licenciatura en Diseño Industrial de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), esta disciplina no solo se convirtió en un deporte, sino en una parte fundamental de su vida.

En la actualidad en proceso de titulación, Sofía ha tenido la oportunidad de representar a la Máxima Casa de Estudios mexiquense en distintas competencias universitarias, defendiendo con orgullo los colores verde y oro.

Su historia con la esgrima comenzó de manera inesperada. Cuando era niña acompañaba a su hermana a entrenar atletismo en un deportivo. Mientras esperaba, observó por primera vez a un grupo de esgrimistas entrenando. Las máscaras, los trajes blancos y el sonido metálico de las espadas captaron inmediatamente su atención. Aquella escena despertó una curiosidad que con el tiempo se transformaría en pasión.

Aunque en ese primer momento no pudo integrarse debido a su corta edad, años más tarde, alrededor de los 12 años, finalmente tuvo la oportunidad de comenzar a entrenar.

Antes de encontrar su camino en la esgrima, Sofía exploró distintas disciplinas deportivas y artísticas: natación, taekwondo, karate, ballet, danza, gimnasia e incluso fútbol.

Cada una le dejó enseñanzas importantes, pero fue la esgrima la que logró cautivarla por completo. “Es un deporte donde no solo entrenas tu cuerpo, también entrenas tu mente. Hay mucha estrategia detrás”, compartió.

Para Sofía, uno de los mayores atractivos de la esgrima es su historia y la elegancia que la caracteriza. Más allá de la velocidad o la técnica, explica que se trata de un deporte profundamente estratégico cuya esencia puede resumirse en una frase: tocar sin ser tocado.

Cada combate implica anticipar al rival, reaccionar con rapidez y mantener la mente enfocada en cada segundo del asalto.





## Universidad Autónoma del Estado de México

El entrenamiento de un esgrimista exige fuerza, agilidad y flexibilidad, pero también una preparación mental constante. La concentración es clave, pues incluso cuando el cuerpo está listo para competir, la mente debe mantenerse firme para tomar decisiones en fracciones de segundo.

A lo largo de su trayectoria deportiva, esta disciplina también le ha permitido fortalecer valores que hoy forman parte de su vida: perseverancia, disciplina, honestidad y trabajo en equipo.

Para Sofía, representar a la UAEMéx siempre fue motivo de orgullo

Desde aproximadamente 2019, Sofía Guadarrama Arreguín ha participado en diversas competencias estatales y universitarias, donde ha obtenido primeros lugares en las modalidades de espada y florete, tanto en pruebas individuales como por equipos.

Uno de sus logros más recientes fue obtener la medalla de bronce en florete individual en los Campeonatos Nacionales ANUIES 2025, competencia que reúne a estudiantes de universidades afiliadas a la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior, donde el resultado reflejó su constancia y preparación dentro de la disciplina.

Para Sofía, representar a la UAEMéx siempre fue motivo de orgullo. Más allá de la competencia, recuerda con especial cariño la convivencia con atletas de distintas universidades y el compañerismo que se genera dentro y fuera de la pista.

Durante su etapa universitaria, combinar el deporte de alto rendimiento con la exigencia académica fue uno de los mayores retos. Hubo momentos en los que tuvo que organizar cada minuto de su tiempo para cumplir con entrenamientos, competencias y responsabilidades escolares, sacrificando incluso horas de descanso o momentos con amigos; sin embargo, cada esfuerzo valió la pena.

En la actualidad, Sofía concluyó sus prácticas profesionales y trabaja en un estudio de diseño de interiores. Aunque su etapa como estudiante ha terminado, su vínculo con la esgrima continúa presente y entre sus planes está retomar la práctica e incluso regresar a la enseñanza de este deporte, actividad que anteriormente ya había realizado.

Al recordar su paso por el deporte universitario, lo hace con orgullo y emoción. “Fue una experiencia que disfruté mucho: ir a las competencias, estar con el equipo y representar a la universidad”, expresó.

La historia de Sofía Guadarrama Arreguín demuestra que el deporte universitario no solo forma atletas, sino también personas perseverantes, capaces de enfrentar retos dentro y fuera de la pista. En cada combate, en cada entrenamiento y en cada competencia se construyen experiencias que marcan para siempre la vida de quienes deciden seguir ese camino.

