

# Los secretos de Isidora Jiménez:

## "El mayor cambio es ver el relevo como una prueba protagonista"

La atleta es la más experimentada de la selección chilena que logró una histórica clasificación al Mundial de Tokio 2025. Aquí, la velocista hace un repaso de su carrera, visualiza los momentos buenos y los más complicados. Además, entrega las claves de los últimos triunfos del combinado local, que sigue batiendo marcas en la posta.

Por Lucas Mujica Montero

**I**sidora Jiménez se mantiene viva en el atletismo nacional. A sus 31 años, es parte de la selección conocida como las Pumas, que logró la inédita clasificación al Mundial de Tokio 2025, tras su tercer lugar en el Mundial de Relevos. Para la penquista, no se trata de un segundo aire en su carrera ni mucho menos. Simplemente, es la consecuencia de un trabajo que, según afirma, no ha dejado de desarrollar en ningún momento. Eso sí, confiesa que, en el último tiempo, tomó decisiones que la llevaron a tener una nueva visión sobre su carrera.

Por ejemplo, dejó de entrenar con Carlos Moreno para estar junto a José Antonio Serra. Además, hoy también practica junto a un equipo compuesto por Martín Sáenz de Santa María y Catalina Rozas, entre otros atletas, en el Club Manquehue. "No es que me haya retirado un momento. He hecho varios cambios. Eso es algo positivo, porque no te deja estar quieta. En mi caso, cambié al entrenador después de 15 años. Ahora estoy con un sistema nuevo desde kinesiólogos, doctor, todo... grupo de entrenamiento, lugar. Entonces, creo que todo eso ha sido para mejor, siempre. En los últimos años me enfoqué en mi salud mental, en estar tranquila, pero, al mismo tiempo, es un trabajo que me encanta y que lo hago desde el día uno, porque me gusta", comenta a **La Tercera**.

Los números de Jiménez avalan esta visión de su carrera, al ser poseedora de los récords nacionales en 60m, 100m, 4x100m y 4x400m.

La atleta comenzó su trayectoria a los 15 años en Concepción. A nivel país, su nombre comenzó a resonar cuando tenía apenas 17 y, en 2013, con 20 años, participó del Mundial de Atletismo. Un comienzo meteórico que la llevó a adquirir mucha popularidad. Algo que, sin embargo, ella cree que no afectó en su manera de afrontar la disciplina. "Soy consciente de que tampoco lo busqué mucho. Yo siempre hice atletismo porque me gustaba. Los logros se fueron dando a medida que iba compitiendo, corriendo e iba mejorando.



Siempre he estado vigente. Si bien quizás no en mis mejores marcas, he sido parte de las selecciones y estando ahí. Creo que hoy tomo el bando de ver más lo del relevo, que es un cambio de *switch*. Pero eso no quita que esté enfocada en mejorar mis marcas personales", dice.

Es por esta visión que tiene de su recorrido que no toma en cuenta las críticas que puedan existir hacia su figura. "Nunca lo sentí, hasta, por ejemplo, lo de los Juegos Panamericanos, que fue mediático porque estábamos en casa. Yo me lo tomo bien, no presto tanta atención. Siempre he dicho que lo que me molesta es que la gente que me rodea, cercanos, familia, si se vean afectados, porque todos tenemos nuestra historia; y ellos saben de los sacrificios que una hace, todo lo que dejas de

lado, todas las lesiones, lo que conlleva ser deportista. Fue innecesario, pero damos vuelta a la página y seguimos haciendo historia", comenta.

### El éxito de las Pumas

La semana pasada, Anais Hernández, María Ignacia Montt, Isidora Jiménez y Antonia Ramírez lograron instalarse en el certamen planetario. También rompieron la plusmarca nacional del 4x100, con un tiempo de 43,64 segundos. Así, dieron otro paso en un trabajo exitoso que comenzó hace algunos años.

En el caso de Jiménez, es la más experimentada del equipo y quien ha vivido todo el proceso de la posta en la última década. "Las Pumas partieron en 2021, pero el relevo, en mi caso, lo llevo conforman-

"En los últimos años me enfoqué en mi salud mental, en estar tranquila. Este es un trabajo que me encanta".

"Hemos logrado ver el relevo como una prueba protagonista y no un extra a las individuales".

**ISIDORA JIMÉNEZ**  
 ATLETA CHILENA

do desde el 2011. He visto pasar a muchas atletas, como Daniela Pavez, que tenía el récord de Chile en ese momento. Me tocó viajar con ellas. Aprendí mucho. Ahora las cuatro que corremos somos las visibles, pero hay casi 10 en el equipo que se junta a entrenar. Creo que el mayor cambio es que hemos logrado ver el relevo como una prueba protagonista, y no como un extra de las individuales. Se ha dado súper, con logros, fruto del trabajo", establece.

Ese cambio del que habla también se da mirando otros países. "Vemos harto a las españolas e italianas. Ellas, individualmente, tienen buenas marcas, pero muchas veces no logran clasificar de forma individual en sus pruebas, pero si lo logran como equipo en el relevo. World Athletics subió una frase que dice 'aquel que no ganan los más rápidos, gana el mejor equipo'. Creo que eso se ha demostrado. Se forma una cohesión muy importante desde los entrenamientos. Hay veces que vamos solamente al relevo, dejando de lado lo individual, y ha dado frutos", dice.

En esa línea, ya visualiza sus metas en el Mundial. "Estuvimos viendo que, si lograremos bajar de estos 43,64, que son pectorales mayores, por qué no pensar en una final. Es un sueño. El atletismo es muy objetivo, las marcas están ahí, pero nosotras podemos pensar en seguir mejorando, en seguir bajando los tiempos, en que cada una corra un poquito más rápido y poder bajar este registro", concluye. 