

Dominga Paz Muñoz Diaz

5 °C
VOLEIBOL

Dominga nos acompaña desde pre kínder como estudiante del CACH y en primero básico comenzó a practicar voleibol. Hoy entrena y compite por el club deportivo de la Universidad Católica. Durante este año han tenido grandes logros subiendo al podio en tres Liname (Liga Nacional de Menores de Voleibol, campeonatos formativos juveniles más importantes en Chile de voleibol) y 3 Avolco.

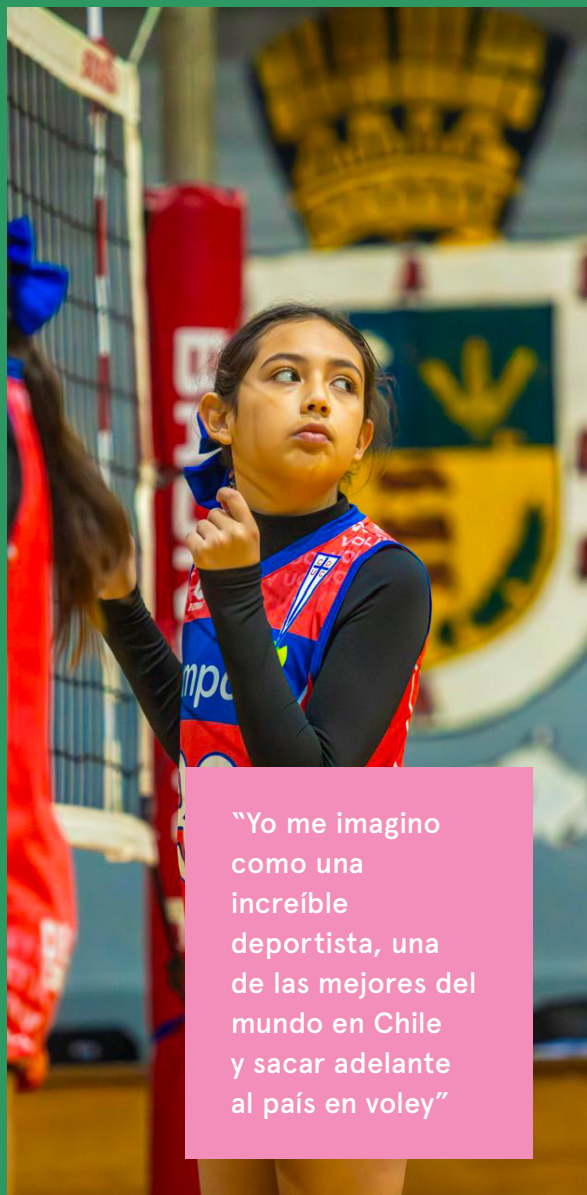
A Dominga le encanta jugar:

“Recibir balones, atacar y hacer saques, donde puedo demostrar emociones como enojo, tristeza, felicidad, orgullo”

Sus ídolos son la capitana de la UC y toda la selección de vóley de Chile... le encantaría ser parte de ellas

No ha sido fácil compatibilizar sus deberes con la vida personal. Debe estudiar, entrenar una hora y media cada día y cuando tiene tiempo descansa y juega. Cuando viaja a jugar debe retornar y dar pruebas pendientes lo que le dificulta aún más los procesos, pero Dominga sabe que todo sacrificio tiene una recompensa.

“Aprender a controlar sus emociones, jugar sin miedo, jugar limpio y no con trampa” son aprendizajes que ha incorporado en su vida gracias a la práctica constante.



“Yo me imagino como una increíble deportista, una de las mejores del mundo en Chile y sacar adelante al país en voley”

2026

EJEMPLAR 06 | OCTUBRE 2026



BOLETÍN DEPORTIVO CACH

CREADO POR
MARÍA LORENA EGAÑA COLLADO.



Martin Arancibia Galindo

II ° A
BOXEO



Hace cuatro años Martin se inició en el Boxeo, de los cuales lleva dos en el equipo de competencia. Todo comenzó cuando estaba en kempo karate y en las competencias comprendió que le gustaba el contacto físico más que las técnicas.

Lleva 5 combates en total, los cuales 3 son peleas y 2 exhibiciones. Aunque los record en el boxeo amateur no importan mucho, según nos cuenta Martin, el suyo es 3-0-2 (2 TKOS o nocaut técnico).

Lo que más disfruta de la práctica es el esfuerzo, las ganas que se necesitan para ir a entrenar y la necesidad de superarse ante sus rivales. No tiene algún modelo a seguir, su guía son los aprendizajes de los demás para formar su propio camino.

Su familia es muy importante en este proceso, ellos son los que lo apoyan en cada decisión que toma. La combinación de estudio, vida personal y deporte son bastante difícil para Martin. La mayoría de las veces deja de lado la vida personal para darle mayor prioridad al boxeo y al estudio.

El desgaste mental que genera en algunos momentos este deporte es la mayor dificultad que ha tenido que enfrentar, sin embargo, Martin nos dice que siempre se puede dar un poco más de lo que se cree posible.

Una de sus metas en el deporte es poder ser campeón regional y nacional en las ligas amateur en Chile.

Matías
Tejero Eltit

2024 fue el año donde Matías comenzó a entrenar y dedicar tiempo y energía al Jiu Jitsu Brasileño en el Club Cohab Recoleta. Sus logros son evidentes:

- 2° lugar en Jiu Jitsu Fest Vol. VIII, categoría juvenil hasta 81 kg,
- 3° lugar en Jiu Jitsu Fest Vol. VIII, categoría juvenil hasta 79 kg
- 3°lugar en Jiu Jitsu Fest Vol. VII, categoría Teen 2 sobre 64 kg.

¿Qué es lo que más disfrutas de practicar tu deporte?

Disfruto mucho la resolución de problemas bajo presión en los momentos donde estoy en desventaja, disfruto mucho practicarlo con mis amigos y me gusta mucho su complejidad y como en este deporte un mínimo detalle ya puede hacerte perder una lucha.

¿Quiénes son tus mayores modelos a seguir en el deporte y/o en la vida?

Mi mayor modelo a seguir en el deporte es Yonathan Cárdenas ya que es la cara del Jiu jitsu en Chile luchando en la UFC BJJ, la mayor promotora de Jiu jitsu en el mundo.

¿Cuál es el rol que cumple tu familia en este proceso deportivo?

Mi familia siempre ha tenido un rol de apoyo, siempre ha estado ahí cuando lo he necesitado, especialmente cuando compito.

JIU JITSU BRASILEÑO
II° C

¿Cómo compatibilizas el estudio, la vida personal y el deporte?

Creo que para lograr compatibilizar las tres cosas nunca hay que dejar el estudio de lado, siempre las responsabilidades primero. Es muy importante tener las prioridades claras.

¿Cuál ha sido la mayor dificultad con la que te has enfrentado en este proceso deportivo?

La mayor dificultad que he enfrentado ha sido la frustración y la gestión de emociones. El Jiu jitsu es un deporte muy ocasional, donde un mínimo error, pueden interferir en un resultado. La gestión de emociones es clave para poder rendir bien como deportista.

Si tuvieras que entregar un mensaje a tus compañeros y compañeras, ¿qué les dirías?

No hay que compararse con otras personas, uno realmente no sabe la situación del otro por lo que no te sirve de nada compararte con otras personas. Cada uno tiene su camino y debe tener el foco en ello, no en otros.



Sofía Antonia
Osses Espinoza

FOLCLORISTA
IV° C

Sofía está en el CACH desde primero básico, participa de la Agrupación de la UNAF (unión comunal de agrupaciones folclóricas) de lo Barnechea (sentimiento cuequero) desde el 2025, sin embargo, baila cueca desde los 8 años. Ha representado a nuestro colegio en los comunales de cueca y le ha bailado a la bandera en los actos del día de la chilenidad. Además participa en presentaciones y eventos de su agrupación y encuentros costumbristas.

Hoy está en cuarto medio y está a semanas de egresar.

“Aprender nuevos bailes y perfeccionar lo sabido; enorgullecer a la gente que me apoya y transmitir sentimientos y emociones a través de los bailes y las danzas es lo que más disfruto de practicar esta disciplina”.

¿Quiénes son tus mayores modelos a seguir en el deporte y/o en la vida?

Mis padres. Desde siempre me inculcaron aprender y bailar bien, ellos me siguen y me apoyan en todo, todo lo hago por ellos y tengo la tranquilidad de que siempre van a estar ellos para hacerme barra y apoyarme.

Mi familia es fundamental, son la razón por la que me encanta bailar.

¿Cómo compatibilizas el estudio, la vida personal y el deporte?

Es complicado porque se sabe que los mejores estudiantes no entrenan, y los mejores bailarines no estudian, pero hay que crear un equilibrio. Ensayo 2 días a la semana y constantemente estoy practicando y pensando en los bailes y el colegio intento ir al ritmo. Siempre tengo presente las cosas que tengo que hacer y si es que no tengo presentaciones puedo seguir con mi vida personal normalmente.



¿Cuál ha sido la mayor dificultad con la que te has enfrentado en este proceso deportivo?

Organizar mis tiempos, renunciar a cosas para estar en presentaciones y eventos. También la frustración de saber que hay cosas que me cuestan y no logro hacer, pero siempre estoy intentando para llegar a lograrlo

Si tuvieras que entregar un mensaje a tus compañeros y compañeras, ¿qué les dirías?

Las danzas folclóricas y nuestro baile nacional son cosas que a la mayoría no les llama la atención, sin embargo, me gustaría invitarlos a aprender de nuestras tradiciones y raíces porque tienen una historia y trayectoria detrás de cada paso y baile.

¿Qué valores o aprendizajes te ha dejado la práctica deportiva en tu vida personal y escolar?

Que nada se da a la primera, todo tiene su proceso y en el deporte nada es regalado. A veces uno cree que todo se va a dar fácil y a la primera, pero eso son simples idealizaciones creadas por externos

¿Sientes que el colegio apoya a los y las estudiantes deportistas? ¿De qué manera?

Yo creo que sí los ayuda. En el colegio se promueve mucho el deporte y es casi un estándar ser deportista, además se ve un alto nivel en los distintos talleres deportivos.

¿Cómo te imaginas el futuro en el deporte?

Me imagino siendo la cara del Jiu Jitsu en Chile. Es un deporte en constante crecimiento, simplemente le falta exposición