

De la terapia al saco de boxeo: El método que devuelve la fuerza física y mental a las víctimas de violencia de género

El programa 'Own Your Strength' de la Fundación Hit4Change impulsa la autoestima de supervivientes de violencia de género a través del fitboxing.

MADRID, MADRID, SPAIN, March 13, 2026 /EINPresswire.com/ -- En los más de 270 gimnasios de [Brooklyn Fitboxing](#) repartidos por todo el mundo, el entrenamiento se vive con energía, música y comunidad. Sin embargo, entre los miles de personas que golpean el saco cada día, hay un grupo de mujeres cuya identidad nadie conoce, ni siquiera los propios entrenadores del club. Son



El programa Own Your Strength favorece la recuperación psicológica a través del ejercicio.

supervivientes de violencia de género que están entrenando para algo más que ponerse en forma: están entrenando para sanarse. El programa 'Own Your Strength', impulsado por la [Fundación Hit4Change](#) y la Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres (CIMTM), cumple un año con resultados que trascienden lo deportivo para convertirse en un caso de éxito de intervención social.

La ciencia del "reset" emocional frente al saco

El éxito de 'Own Your Strength' no es fruto del azar, sino de una estructura de entrenamiento diseñada para impactar en el sistema nervioso. La metodología de Brooklyn Fitboxing combina ráfagas de esfuerzo explosivo de alta intensidad con periodos de recuperación activa, una fórmula que, según el Journal of Lifestyle Medicine, ayuda a regular los niveles de cortisol y adrenalina, alterados frecuentemente tras experiencias traumáticas. Para una mujer que ha sufrido violencia, recuperar el control sobre sus pulsaciones y su respuesta física al esfuerzo es el primer paso para recuperar la seguridad en sí misma.

Durante los 47 minutos que dura la sesión, la exigencia de coordinar los golpes al ritmo de una música diseñada específicamente obliga al cerebro a entrar en un estado de concentración absoluta. Este fenómeno, conocido en psicología como "estado de flujo" o flow, permite interrumpir el ciclo de rumiación mental y la hipervigilancia, secuelas comunes del maltrato. Al finalizar, las participantes no solo reportan un beneficio físico, sino una "limpieza mental" que



El golpe al saco no es agresión, es liberación. El fitboxing ayuda a las supervivientes a reconectar con su cuerpo y recuperar una seguridad que creían haber perdido tras el maltrato."

*Irina Núñez de Arenas,
psicóloga de la CIMTM*

les permite afrontar el resto del día con una calma que la terapia conversacional, por sí sola, a veces tarda más en alcanzar.

El valor terapéutico del anonimato absoluto
Uno de los pilares más innovadores y disruptivos de este proyecto es su apuesta por la integración invisible. A diferencia de otros programas sociales que crean grupos específicos para víctimas, reforzando involuntariamente su identidad de "colectivo vulnerable", 'Own Your Strength' permite que las mujeres se mezclen con el resto de los socios en las clases regulares. Ni el staff del centro ni sus compañeros de entrenamiento conocen su procedencia.

Esta privacidad no es solo una medida de seguridad, es una herramienta de empoderamiento: en el saco, todas son iguales.

Este diseño permite a las supervivientes recuperar una rutina social libre de etiquetas y juicios. Al verse capaces de completar un entrenamiento exigente junto a cualquier otra persona, reconstruyen su autoconcepto de forma acelerada. La Fundación Hit4Change asume el coste total de las cuotas de forma discreta a través de su sistema de gestión, eliminando la barrera económica y garantizando que el acceso al deporte de alta calidad sea un derecho y una vía de sanación real. Tras un año, las beneficiarias han valorado la experiencia con un 4,6 sobre 5, destacando que el club se ha convertido en su "espacio seguro".

Cuidar a quienes cuidan: un enfoque de salud 360°

La expansión del programa durante este primer año ha revelado una necesidad que a menudo queda en la sombra: la salud mental de las profesionales del sector social. Psicólogas y trabajadoras sociales de la CIMTM, que lidian a diario con relatos de violencia extrema, sufren lo que se conoce como "fatiga por compasión". Al comprobar el impacto del fitboxing en las supervivientes, la Fundación decidió abrir las puertas también a estas profesionales.

El objetivo es ofrecerles una vía de escape física para el estrés secundario acumulado. "Frente al saco te permites liberar una tensión que no puedes soltar en el despacho", explica Irina Núñez de Arenas, psicóloga de la Comisión. Este enfoque integral asegura que el ecosistema de ayuda sea más fuerte. Si las profesionales están sanas y fuertes, la atención que reciben las supervivientes es de mayor calidad. El programa ha creado así una red de bienestar que sostiene tanto a la mujer que busca salir del ciclo de la violencia como a la estructura que la acompaña en el proceso, demostrando que la fuerza física es una aliada indispensable en la intervención social.

Solidaridad estructural: el compromiso del 1%

Lo que garantiza la supervivencia y escalabilidad de 'Own Your Strength' es su innovador motor financiero. El programa no depende de subvenciones públicas puntuales, que a menudo están sujetas a cambios presupuestarios. El motor de la Fundación Hit4Change es el propio éxito de la

cadena Brooklyn Fitboxing, que destina mensualmente el 1% de su facturación bruta a proyectos sociales. Esto convierte a los 70.000 usuarios de la marca en donantes indirectos pero constantes.

Cada vez que un socio entrena, está ayudando a financiar la recuperación de una mujer de forma anónima. Este modelo de Responsabilidad Social Corporativa (RSC) circular permite que, a medida que la cadena crece y abre nuevos centros, el fondo para becas de entrenamiento también aumente. Con más de 270 gimnasios en todo el mundo, la ambición de la Fundación es que el programa 'Own Your Strength' se convierta en un estándar global, demostrando que la empresa privada tiene la capacidad y la responsabilidad de utilizar su infraestructura para transformar vidas, golpe a golpe.

Adrián Arranz

Brooklyn Fitboxing International
comunicacion@brooklynfitboxing.com

Visit us on social media:

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/899160998>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.