



BETINA BONNIN

www.betinabonnin.com.ar

MENTORA DEPORTIVA (Atleta y Dipl. Univ. Coaching Deportivo) Y DESARROLLO PERSONAL

– Capacitadora – Conferencista (Speaker) - Divulgadora de la vida saludable y Biohacker -

Diplomada Universitaria en “Monitor de equipos deportivos” (U.N.E.R.-2023)

Certificación Universitaria en “Coaching Ontológico y Neuroliderazgo” (U.C.U.-2022) –

Diplomada Universitaria en “Coaching Deportivo” (U.C.U.-2021) - Dipl. En “Liderazgo y Coaching Deportivo” (2020)

Arquitecta – Magíster en Administración de Empresas (M.B.A.) – Docente / Investigadora / Extensión Universitaria FAU UCU
C. del Uruguay, E. Ríos, Argentina - Instagram: betinabonnin - Facebook: betina.bonnin

02/08/2024



Betina Bonnin, cuidado de la salud mental en deportistas de alto rendimiento

LA IMPORTANCIA DEL BIENESTAR EMOCIONAL PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

MD #1 - Parte 1 -

https://youtu.be/5EBI8UDHR4s?si=lx3xDJXr_pGWLj3w

MD #2 - Parte 2 -

<https://youtu.be/UEclR1KqhFg?si=L7wqfX0EZcbnXwk7>

Vivir Estresados y la Importancia del BIENESTAR EMOCIONAL para el rendimiento deportivo

El estrés, esa respuesta natural de nuestro organismo ante situaciones desafiantes, tiene consecuencias directas tanto en el cuerpo como en la mente. Cuando nos enfrentamos a presiones constantes, nuestro cuerpo se tensa, los hombros se elevan y los pies se endurecen, como si estuviéramos preparándonos para luchar o huir. Sin embargo, cuando el estrés se convierte en una constante, el resultado es un cuerpo rígido, incapaz de articularse correctamente.

Pero la salud mental, en este caso el estrés, no solo afecta al cuerpo físico. La cognición se complica, y nuestra capacidad para conectarnos con nosotros mismos y con el entorno se ve

limitada. Es aquí donde entra en juego la importancia de cuidar nuestra mente, especialmente en el ámbito deportivo.

Simone Biles y su Valiente Decisión Simone Biles, la gimnasta olímpica estadounidense, nos ha dado un ejemplo valioso al retirarse temporalmente de las competencias en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 debido a la presión y los desafíos emocionales. A pesar de su éxito y talento, priorizó su bienestar psicológico. Ella se retiró de las cinco finales, diciendo que **tenía que concentrarse en su salud mental**. Más tarde explicó que tenía "twisties", un bloqueo mental peligroso en el que las gimnastas pierden la orientación en el aire. El martes 30 de julio, en las olimpiadas actuales, al ganar su quinta medalla de oro, demostró que cuidar la mente es fundamental para alcanzar el máximo rendimiento.



Otro ejemplo que podemos citar es el de las **gimnastas españolas**, que momentos antes de competir vieron afectada su concentración por un accidente de una de ellas.

También referencian interferencias los jugadores de **rugby argentinos**, donde situaciones particulares de la convivencia, dificultaron su desempeño en el campo de juego.

Pero para analizar la temática en un caso más cercano, podemos referirnos a la publicación en redes el pasado martes 30 de julio de Camila Suárez, la destacada basquetbolista local.

camisuarez5 :

Primero que todo quiero compartirles el porqué no seré parte de la selección.

Hace un tiempo estoy viviendo situaciones de mucho estrés a nivel deportivo/competitivo. Estas situaciones me quitaron las ganas de disfrutar, de ser feliz dentro de una cancha y hacerlo con la pasión que siempre me ha caracterizado. Hoy estoy atravesando un momento donde no puedo rescindir un contrato deportivo ya que me piden números desorbitantes y en dólares para poder hacerlo, esta situación está afectando directamente mi estabilidad emocional, deportiva y mi salud mental. A raíz de todo esto y con muchísima tristeza y la angustia que me provoca esta situación, he decidido dar un paso al costado en este deporte que tanto amo, el básquet me da fuerzas y me llena de vida, pero no puedo poner en juego ni mi salud física ni mi salud mental, y esto lastimosamente también implica que en esta oportunidad no puedo estar a disposición de la selección.

“Primero que todo quiero compartirles el porqué no seré parte de la selección. Hace un tiempo estoy viviendo situaciones de mucho estrés a nivel deportivo/competitivo. Estas situaciones me quitaron las ganas de disfrutar, de ser feliz dentro de una cancha y hacerlo con la pasión que siempre me ha caracterizado.

Hoy estoy atravesando un momento donde no puedo rescindir un contrato deportivo ya que me piden números desorbitantes y en dólares para poder hacerlo, esta situación está afectando directamente mi estabilidad emocional, deportiva y mi salud mental.

A raíz de todo esto y con muchísima tristeza y la angustia que me provoca esta situación, he decidido dar un paso al costado en este deporte que tanto amo, el básquet me da fuerzas y me llena de vida, pero no puedo poner en juego ni mi salud física ni mi salud mental, y esto lastimosamente también implica que en esta oportunidad no puedo estar a disposición de la selección”.

Camila nos habla de que perdió, por el estrés, las **GANAS DE DISFRUTAR** y de **SER FELIZ** jugando, y hacerlo con pasión. Y a su vez nos muestra otra faceta del desempeño deportivo, donde la influencia del **aspecto económico** es determinante en el equilibrio emocional.

Si bien no son términos o conceptos que refieran exactamente a lo mismo, estrés y presión, salud mental y bienestar, equilibrio o estabilidad emocional, son enfoques de aspectos sumamente importantes para aquello que el deportista busca, sus buenos resultados.

DIFERENTES POSTURAS:

- “La presión es un privilegio”, Novak Djokovic (tenis)
- “La presión no existe”, entrenador de Barca Basket (“somos millonarios, presión siente quien tiene que llevar la comida a su mesa”)
- “Siempre he necesitado la presión. (...) A mí me empuja el deporte, me hace sentir vivo. (...) La presión crea diamantes”, Jan Fardeno, triatlón
- “Claro que será difícil esta final, estás jugando contra los mejores, ¿qué esperabas?”, Tony Nadal, entrenador de Rafa.

¿CUÁL ES MI TRABAJO COMO MENTORA DEPORTIVA?

“Mi trabajo como Mentora deportiva es ACOMPAÑAR al deportista a definir sus objetivos y sus metas (no son lo mismo) en el corto, mediano y largo plazo, a trazar el camino para llegar a ellas y a transitarlo.

Tradicionalmente se pensaba que las tres áreas, las tres “patas” de la preparación del atleta eran Entreno + nutrición + descanso, pero no se mencionaba o se infravaloraba la importancia de la gestión de la mente y las emociones en este proceso, ya que es el área que involucra e interrelaciona a todas las demás.

Una de las claves es entender que **RENDIMIENTO = POTENCIAL - INTERFERENCIAS**, y que es necesario trabajar en estos dos aspectos (potencial e interferencias) a la par, estableciendo hábitos funcionales que actúen como red. Y esto se aplica a todos los aspectos de la vida. Serán el eje de nuestro proceso.”

PREPARACIÓN INTEGRAL DEL DEPORTISTA



ASPECTOS A TRABAJAR DESDE MI MENTORADO DEPORTIVO

Algunos de los temas posibles de abordar son:

- para el equipo: Complementariedad - Confianza - Comunicación - Conflictos - Gestión de cambios - Diversidad - Cultura colaborativa - Planificación grupal
- para el deportista individual: Motivación - Concentración - Toma de decisiones - Autogestión emocional - Gestión de la incertidumbre - Gestión de cambio - Gestión del ego - Visión de equipo - Autoconocimiento - Auto superación - Enfoque - Gestión del estrés - Disciplina - Gestión del tiempo - Miedos - Esfuerzo - Ansiedad.

ALGUNOS CASOS QUE HE TRABAJADO, en Alto rendimiento y profesionalismo

- Canotaje para competencias mundiales, individuales y en equipo
- Ciclismo de montaña, para campeonato uruguayo y para campeonato nacional
- Prueba de trail running, a nivel nacional
- Básquet de primera división local

Preparo ahora, por ej., a una corredora de trail running que participará en una prueba de 330 km non stop.

MIS LIBROS ELEGIDOS PARA EL TEMA.

- “El principio de la presión”. Domina el estrés, aprovecha la energía y ejecuta cuando importa. Dave Alred.
Presenta 8 aspectos: Ansiedad, Lenguaje, Administración del aprendizaje, Equilibrio implícito-explicativo, Conducta, Entorno, Apagón sensorial y Pensar correctamente bajo presión.
- “Mente fría, corazón caliente: El manejo del estrés para el alto rendimiento”. Tomás de Vedia.
- “La presión. Ganar en el deporte”. Claudio Sosa y Pablo Pécora

Mis recomendaciones para Manejar el Estrés y la Presión en el Deporte:

1. **Preparación Mental:** Visualiza tus objetivos y crea un plan detallado para cada competencia. La preparación mental te ayudará a enfrentar situaciones de alta presión.
2. **Respiración y Relajación:** Practica técnicas de respiración profunda para reducir el estrés. La relajación muscular también ayuda a mantener la calma.
3. **Control del Diálogo Interno:** Mantén un diálogo interno positivo. Enfócate en tus fortalezas y acciones que te llevarán al éxito.
4. **Enfoque en el Presente:** Divide la competencia en metas alcanzables y concéntrate en el momento actual. La atención plena te ayudará a tomar decisiones precisas bajo presión.
5. **Aceptación de la Presión:** Reconoce que la presión es parte natural del deporte. Apréciala como una oportunidad para demostrar tu capacidad y dar lo mejor de ti.

Como recomendaciones finales, recuerda que desarrollar la calma y la concentración es esencial. Trabaja en tu aprendizaje, inteligencia emocional y comunicación. Observa con claridad y mantente presente con todos tus sentidos, en ese estado donde el tiempo parece detenerse y lo más difícil se vuelve simple de realizar.