

# EL VALOR DE PRIORIZAR LO ESENCIAL

En la actualidad la salud mental se ha convertido en el foco de muchas conversaciones, incluso es un tema en tendencia debido a la creciente variedad que ofrece el mercado frente a blogs, podcasts, libros, entre otros.



Desde su origen, el deporte se ha concebido como una actividad que requiere de mucha disciplina, agilidad, fuerza (física y mental) y estabilidad, es por esto, que los deportistas han adquirido ciertas características de "dioses", de aquel que hace lo imposible, en otras palabras, "máquinas hechas para ganar". Sin embargo, en días anteriores, esta definición establecida entró en cuestionamiento cuando la federación estadounidense anunció que Simone Biles, la gimnasta artística de 24 años, campeona olímpica de Río, se retiraba de los juegos olímpicos en Tokio debido a que no se veía en condiciones para competir en la final debido a problemas de ansiedad.

Sin embargo, aún existe un gran tabú alrededor de este tema. En un mundo en donde la “positividad tóxica”, exceso de optimismo y bloqueo de emociones “negativas” que no hacen que desaparezca su dolor y agrava la situación, nos aborda desde muchos frentes, es común el sentimiento de culpa y vergüenza al hablar sobre problemas mentales y emocionales. Se sufre el aislamiento y los efectos de un estigma, el foco de atención de lo esencial parece estar fuera y cuesta mirar hacia adentro, escuchar el cuerpo y priorizar el bienestar.

Para muchos utilizar esta razón para abandonar la competencia es descabellada, incluso algunos se preguntarán si esta es razón suficiente y de peso para abandonar el concurso y dejar de ganar segundo oro. A simple vista la imagen que nos han vendido de ella es la de “la deportista número uno de Estados Unidos”, la vemos expuesta en las portadas de las revistas, con todo su éxito y medallas, pero lo que muchas veces olvidamos desde el rol de consumidor es que detrás de esa exitosa deportista existe un ser humano. Un ser que tiene sus propias luchas internas y que, sabiendo las consecuencias de sus acciones, decidió mostrar su lado vulnerable, invitándonos a todos a cuestionarnos el poder que le damos al estereotipo de que los atletas “deben ser fuertes”.

La valiosa enseñanza que nos ha dejado esta mujer en estos olímpicos, va mucho más allá del deporte. Ponerse a sí misma y a su bienestar por encima de todo, sin importar el qué dirán, lo que está bien visto y lo que se “debe” hacer es algo que debemos practicar todos. Con su actuar, Simone priorizo su salud mental, eligió proteger su mente y su cuerpo, se escuchó a sí misma y atendió sus necesidades. A veces, nuestra balanza de prioridades se encuentra dispersa en tantas cosas que olvidamos que la salud mental afecta todas las áreas de nuestra vida, la forma en la que pensamos, sentimos, actuamos en el día a día y cómo afrontamos los retos u obstáculos que se nos presentan. También, afecta la forma en la que manejamos el estrés, cómo nos relacionamos y tomamos decisiones.

Sentir ansiedad en ciertas circunstancias y de modo ocasional hace parte del mundo en el que vivimos. Sin embargo, cuando ya la frecuencia de esta ansiedad es consecutiva con preocupaciones excesivas, miedos intensos y persistentes, empiezan los problemas y la interferencia en las actividades que desarrollamos en el día a día. En el caso de Simone, uno de los factores que agravó su situación y una de las consecuencias colaterales de su decisión es el estrés que vivió en el 2020 debido a la crisis sanitaria mundial asociada a la COVID-19. Durante este periodo, habernos encontrado tanto tiempo en casa estando con nosotros mismos sin salidas o distracciones cotidianas, nos enfrenta cara a cara con nuestros miedos, conflictos, luchas.

Mostrarse sin filtros y tener que rendirles cuentas a millones de televidentes requiere de mucha valentía, qué valiente decisión compartir su sentir y sincerarse al mundo diciendo "no puedo seguir, no estoy lo suficientemente centrada mentalmente para ejecutar mis ejercicios con seguridad". Biles expresó que sentía que todo el mundo descansaba sobre sus hombros y que era muy duro soportarlo. También expresó que se sentía cada vez más estresada, que horas previas a la competición temblaba y le era imposible relajarse. A diferencia de ciertos comentarios realizados por otros deportistas, de que "la presión es un privilegio", el estrés y la presión que sienten los deportistas constantemente hace indispensable que tengan el soporte y la guía de un especialista que los acompañe a gestionarlo.

Para muchos Simone se dejó vencer por la competencia, no cumplió con las expectativas que probablemente tenían sobre ella, pero venció su propia victoria, se ganó la admiración de muchos al poner su salud mental y su bienestar como prioridad por encima de éxitos, fama, medallas, ranking, etc. Pese a que la salud mental sigue siendo tabú, nos encontramos atravesando una era en que el paradigma de "hacer, hacer, hacer" ya no es suficiente.

En el que cada vez más estamos haciendo conciencia de que si nos enfocamos únicamente en el hacer y descuidamos al ser, eventualmente realizamos que no es suficiente y que no se es realmente feliz. Felicidad es bienestar y la felicidad la encontramos en nuestro interior.

Este acontecimiento abre el camino para que las personas que se identifiquen sientan que no están solos en esto, que es normal hablarlo, buscar ayuda profesional y hacerse cargo. También da paso a que personas que jamás han ido a visitar a un profesional ahora lo vean como una opción. Motiva a tener el coraje de soltar cargas que muchos llevan al callar, que lleva a que adicionalmente a la carga de tratar de afrontar la vida con lo que están viviendo, le deben invertir una energía manteniéndolo oculto haciéndolo el doble de desgastante. Abre camino para que los espectadores cuestionemos la percepción de que a pesar de que una persona lo tenga "todo", llámese fama, experiencia, dinero, sin salud mental no se tiene paz interior ni estabilidad.

Por eso hoy, los invito a que cuestionemos si estamos mirando hacia adentro, si le estamos dando el valor que tiene la salud mental y si estamos cuidando de nuestro bienestar emocional. El valor de priorizar lo verdaderamente esencial.