

Salud mental con amor y conciencia (Enemigo oculto)

“Tengo que centrarme en mi salud mental” (Simone Biles)

Los juegos olímpicos modernos son inspiración en los juegos de la antigua Grecia celebrados en la antigua ciudad de Olimpia en el siglo VIII A.D. A pesar de que existen varios orígenes se dice que era una celebración artística y atlética en honor a los dioses, pero diversos acontecimientos dieron conclusión en el año 393 D.C.



En 1892 el noble francés Pierre Fredy, barón de Coubertin, presento la idea de restablecer los juegos en un congreso internacional y fundó el Comité Olímpico Internacional (COI) en 1894. Dándose inicio a los primeros juegos olímpicos en Atenas capital de Grecia en 1896.

De allí se han formado grandes atletas, grandes deportistas que representan a su respectivo país dejando de lado su condición humana, para convertirse en dioses ante los espectadores y símbolo de respeto, nombre y economía a nivel mundial.

A través de los años; muchos deportistas han tenido que sufrir de racismo, violencia, fallecimiento, descalificación por dopaje, terrorismo e incluso sexismo para lograr ser valorados en estos juegos; contando con una mínima importancia, como dijo Avery Brundage presidente del COI, minutos después de las masacres de Múnich, "los Juegos, deben continuar".

El 25 de junio de 2021 en los juegos olímpicos de Tokio, Simone Biles gimnasta artística Estadounidense ya no tiene la misma confianza que demostraba en años anteriores; sus saltos ya no eran tan impecables y aun así todos los ojos seguían persiguiéndola con gran detalle para poner un número a sus movimientos y otorgar una medalla.

Pero ¿Qué paso con esta joven campeona tan laureada? ¿Es más fácil juzgar que preguntar? Acaso ¿Ha cambiado algo de lo que eran los juegos anteriormente? ¿Vale la pena sacrificar tanto para entrar al juego de las medallas?

Simone Arianne Biles nacida en Columbus, Ohio el 14 de marzo de 1994, Con 19 títulos de campeona mundial y 25 medallas ganadas en campeonatos mundiales, es la gimnasta que ha recibido más condecoraciones de todos los tiempos tanto en la categoría masculina como en la femenina.



En los juegos olímpicos de Tokio, decide retirarse de la competencia y más tarde en prensa habla abiertamente de su decisión. El abandono se debía a problemas psicológicos: "No estoy lesionada. Simplemente tengo una pequeña herida en mi orgullo".

"Hay que priorizar la salud mental. De lo contrario no vamos a disfrutar del deporte y no vas a tener éxito. No pasa nada con dejar una competición para concentrarte en ti mismo" Simone Biles en los juegos de Tokio. Esta gran lección nos la deja esta campeona, que a pesar de los prejuicios y los señalamientos, Simone decide algo, que para muchos no está permitido en el deporte de alto rendimiento; parar y poner su salud mental por encima de cualquier cosa, incluso ante la reprogramación en su mente, que es la perfección.

Toda su vida la ha dedicado a la gimnasia, a pesar de los duros acontecimientos de su infancia debido a la adicción de su madre y de pasar por hogares sustitutos, Biles ha sacrificado su niñez y vida social, por ir tras una agobiante búsqueda de perfección. Después de ganar innumerables medallas para la Federación de Gimnasia de Estados Unidos, inspiró a muchas jóvenes de tez oscura a practicar este deporte que tradicionalmente es blanco convirtiéndolo en el rostro de la gimnasia en todo el mundo.

Sin pelos en la lengua, Simone pone encima de la mesa el tema de salud mental en la competencia deportiva de alto rendimiento, marcando la diferencia en los juegos olímpicos porque mostro una manera diferente de ver el deporte, siendo consciente de que es

muy buena en lo que hace, entiende que es un ser humano y por ende puede cometer errores, que tiene voz y puede ser escuchada, además sabe que los miedos hay que enfrentarlos con ayuda profesional si se quiere estar bien físicamente.

Siendo víctima de Larry Nassar el médico del equipo, fue la única que se atrevió a hablar en público de su experiencia incitando a 260 gimnastas a declarar, a lo que la Federación solo miro hacia el lado, ocasionando sentimientos de traición y soledad pero a pesar de ello, superó estos pensamientos. Descubriendo el empoderamiento de ser mujer, independiente, que sabe lo que vale y no tiene miedo de expresar sus emociones y sus decisiones.



"A fin de cuentas, soy una gran atleta, pero ¿quién soy? Si nos quitamos la máscara, ¿entonces quiénes seremos? Todavía estoy tratando de averiguarlo" comenta Biles en The New York Times.

" Una relación sana entre la mente y el cuerpo es fundamental para el rendimiento deportivo óptimo. Cualquier alteración en el equilibrio entre el rendimiento físico y mental suele crear una relación de causa y efecto: con problemas de salud mental, se conducirá inexorablemente a un resultado físico equivalente. Es por ello que la psicología del deporte ha crecido de forma espectacular en los últimos años, al igual que la demanda de entender mejor la relación mente/cuerpo.

A través del tiempo, nos hemos preocupados más por tener que por ser; y nos aferramos tanto a cosas banales que sacrificamos nuestro bienestar, siendo animales de caza estamos diseñado para competir y querer siempre más de lo que tenemos, sujetándonos a las circunstancias, evitando soltar ya que esta palabra es sinónimo de perder, porque solo conocemos el logro y el triunfo como ganancia. Pero, en ocasiones se vale parar, tomar un respiro, un aire para hacerlo mejor y reconocer que se vale hacer una pausa para obtener distintos resultados. Porque parar también es ganar.

Los problemas de salud mental la padece mucha gente, pero muy pocos toman valentía para hablar sobre ello, el conocimiento de nuestro ser es la clave para lograr identificarlo. El aprender a conocer nuestro cuerpo y nuestra mente nos permite actuar sin miedo a tomar decisiones. Tu puedes ser una atleta tan profesional como Simone, tan exitosa/so como ella y aun así tener un problema de salud mental, no habla de debilidad, tenemos que quitarnos esta idea, este estigma de que la salud mental solamente es digna de las personas fuertes, que las personas débiles son las que se enferman y esto es un terrible mito; todo el mundo, todas las personas pueden en algún momento sufrir algún tipo de depresión, ansiedad, angustia, lapso psicótico...


Ocurre porque nuestras mentes están preparadas para vivir en este mundo, pero no en el caos de este mundo y es una de las cosas que se nos olvidan, que no siempre tenemos las herramientas para todo y que a veces la vida nos va a dar unas lecciones durísimas y luego nos va a decir porque no la dio, pero si

somos sobre exigentes, perfeccionistas, si todo el tiempo estamos buscando fallas en todo, vamos a vivir una vida miserable, ya que no hay salud mental en la perfección. La perfección no existe. Buscar que algo no tenga errores no existe, porque entonces dejas de aprender y cuando dejas de aprender tu salud mental se acaba.

Las personas que tienen salud mental no son los más fuertes, tampoco son los más débiles, son seres humanos como tú y como yo, que podemos caer en un terrible problema y aun así sentirnos o muy bien o muy mal, pero al final todos necesitamos del apoyo sincero, limpio, sin sentirnos juzgados, ni prejuiciados. Todo este tipo de cosas son muy importantes, date la oportunidad de abrir tu corazón, de abrir tu mente, tus ideas con personas que van a respetar tu ideología, porque tal vez, no estaremos de acuerdo con lo que dice la gente, pero eso no significa que tenemos que atacar a los demás, lo que debemos es contrarrestar las ideas.

Por ello, es necesario abrir el diálogo, no sólo en los atletas, sino en toda la sociedad, para que se creen programas robustecidos de psicología. "El Apoyo que he recibido demuestra que soy más que mis resultados". Simone Biles, probablemente no ganó el Oro, pero ha quedado por encima de una sociedad silenciada por el miedo a expresar lo que siente su cuerpo.

Desde SanumBe, Especialistas en Salud Mental, trabajamos para brindarte herramientas de bienestar emocional, apoyándote a identificar, reconocer y entender problemas de ansiedad, depresión o algún tipo de trastorno que pueda irrumpir en tu diario vivir por circunstancias del entorno, fisiológicas o de la



propia conducta. Date la oportunidad de soltar y permítete estar en manos de un especialista que te ayude a enfocar, delimitar y abordar dificultades, para evitar interiorizar emociones que solo dañan tu cuerpo, tu desarrollo personal y mental.

