



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

28/11/2024

DESARMAR LOS MIEDOS HACIENDO



MD # 10 - DESARMAR LOS MIEDOS HACIENDO (info en descripción)

MD #10 – Desarmar el miedo haciendo

<https://youtu.be/T5q-lyvAlFY>

¿QUÉ ES EL MIEDO?

El miedo es una emoción universal, una respuesta natural ante lo desconocido, lo peligroso o lo amenazante. Aunque puede manifestarse como una leve incomodidad o un terror paralizante, es fundamental entender que el miedo, gestionado adecuadamente, puede ser una palanca poderosa para el crecimiento personal y profesional.

¿QUÉ EMOCIONES ME GENERA?

El miedo puede desencadenar una serie de emociones y respuestas físicas, tales como:

- **ANSIEDAD:** Sensación de preocupación o nerviosismo.

- **ESTRÉS:** Respuesta corporal ante una amenaza percibida.

- **PARÁLISIS:** Incapacidad de actuar debido al miedo extremo.

- **INSEGURIDAD:** Falta de confianza en uno mismo o en la situación.
- **PÁNICO:** Estado de miedo intenso, que puede llevar a reacciones impulsivas.

¿CUÁLES SON LAS ACTITUDES HABITUALES DE RESPUESTA AL MIEDO?

Las personas adoptan diversas actitudes al enfrentar el miedo:

1. **EVASIÓN:** Evitar lo que causa miedo puede incrementar la ansiedad.
2. **CONFRONTACIÓN:** Enfrentar el miedo directamente fortalece la resiliencia.
3. **PARÁLISIS:** Quedarse inmóvil debido al miedo.
4. **NEGACIÓN:** Minimizar o rechazar la existencia del miedo.
5. **ACEPTACIÓN:** Reconocer el miedo y buscar formas constructivas de enfrentarlo.

TIPS PARA ENFRENTAR EL MIEDO

Para desafiar el miedo, considera estos cinco tips:

1. **IDENTIFICA TU MIEDO:** Reconocer y comprender el origen del miedo es el primer paso hacia su superación.
2. **DIVIDE EL MIEDO EN PARTES MANEJABLES:** Afronta el miedo gradualmente, paso a paso.
3. **VISUALIZA EL ÉXITO:** Imagina cómo enfrentas y superas el miedo con éxito.
4. **BUSCA APOYO:** Rodéate de personas que te motiven y brinden apoyo.
5. **ACTÚA A PESAR DEL MIEDO:** La valentía no es la ausencia de miedo, sino la capacidad de actuar a pesar de él. Toma pasos constantes para avanzar.

“TENÍA MIEDO DE HACERLO. Y LO HICE.”

UN MIEDO MENOS” (B.B.)

REFLEXIONEMOS PARA AVANZAR

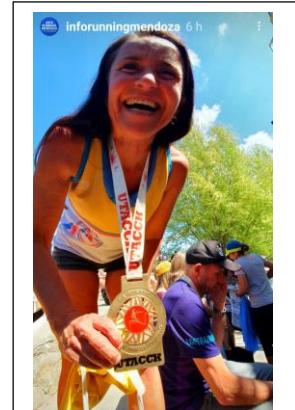
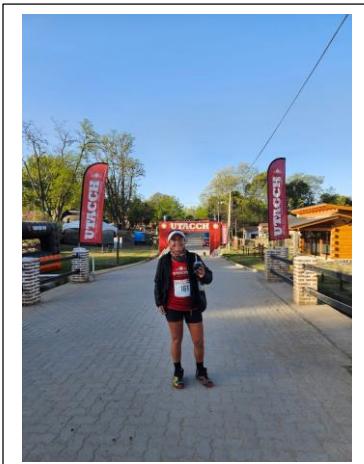
Es esencial recordar que el miedo puede ser un maestro valioso si aprendemos a escucharlo y a enfrentarlo con valentía. Como decía Eduardo Galeano, "El equivocado era el miedo." La verdadera fortaleza reside en nuestra capacidad para actuar a pesar del temor, convirtiendo cada desafío en una oportunidad de crecimiento y autodescubrimiento.

El miedo es solo un obstáculo más en el camino hacia nuestra mejor versión. Desafíalo, enfrentealoy verás cómo se convierte en el impulso que necesitas para alcanzar tus metas más ambiciosas.

¿Y EN EL DEPORTE?

MI TESTIMONIO EN FOTOS

Desarmando mi mayor miedo, mis primeras 100 millas (165 km)



¿QUÉ MIEDOS BLOQUEAN A LOS DEPORTISTAS, según las estadísticas?

1. **MIEDO A PERDER**: Según un estudio, el 99% de los deportistas sienten miedo cuando compiten. Este miedo puede afectar su rendimiento físico y mental, causando ansiedad y estrés.
2. **MIEDO A FALLAR**: La ansiedad en deportistas universitarios durante la cuarentena por COVID-19 mostró que el 12.1% experimentaron ansiedad ligera, lo que puede estar relacionado con el miedo a fallar.
3. **MIEDO ESCÉNICO**: Un estudio encontró que el 45% de las mujeres deportistas universitarias reportaron niveles altos de ansiedad, lo que puede incluir el miedo escénico.
4. **MIEDO A LESIONARSE**: La ansiedad y el miedo a lesionarse son comunes entre los deportistas profesionales, afectando su rendimiento y bienestar mental.
5. **MIEDO A LA COMPETENCIA**: La ansiedad en deportistas profesionales puede ser tan alta que afecta su desempeño, con un 1.8% experimentando ansiedad moderada.

¿CON QUÉ PODEMOS RELACIONARLO?

A estos miedos, podemos relacionarlos en primera instancia con las **EXPECTATIVAS**. Estas representan el ideal que nuestra mente tiene respecto a mi desempeño y resultados. Es el juicio que tengo respecto a mis recursos para **ENFRENTAR** el desafío.

"NUNCA TENGAS MIEDO DE ALGO

QUE DEPENDE ENTERAMENTE DE VOS" (B.B.)

Y de todos los miedos, me interesa particularmente el que considero menos desarrollado y difundido.

EL MIEDO ESCÉNICO

El miedo escénico en el deporte es una ansiedad intensa que los deportistas sienten al tener que rendir ante una audiencia. Esta ansiedad puede paralizarlos y afectar su desempeño.

SÍNDROMES QUE MANIFIESTAN EL MIEDO ESCÉNICO

Particularmente, al MIEDO ESCÉNICO, podemos relacionarlo con tres síndromes muy conocidos.

El **SÍNDROME DE SALOMÓN** se refiere a la tendencia de algunas personas a conformarse con las opiniones y comportamientos de la mayoría para evitar el conflicto y ser aceptados.

Por otro lado, el **SÍNDROME DE PROSCUTO** implica la creencia de que uno debe cortar sus capacidades o logros para encajar en un grupo o para no sobresalir demasiado.

Mientras tanto, el **SÍNDROME DEL IMPOSTOR** es una condición donde individuos exitosos sienten que no merecen su éxito y temen ser expuestos como un "fraude".

Estos síndromes comparten una raíz común: la autopercepción negativa y la falta de autoconfianza. Los deportistas que sufren de miedo escénico a menudo se enfrentan a sentimientos de insuficiencia similares a los de los síndromes de Salomón, Proscuto y del impostor. Esta combinación de temores puede llevar a una mayor presión interna y ansiedad, impactando negativamente en su rendimiento. Reconocer y trabajar en la confianza en uno mismo es clave para superar tanto el miedo escénico como estos síndromes, permitiendo a los deportistas rendir al máximo de sus capacidades.

IMPACTO EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO

RENDIMIENTO FÍSICO

1. **Tensión Muscular:** El miedo puede causar tensión en los músculos, lo que afecta la coordinación y la precisión de los movimientos. Esto es particularmente crítico en deportes que requieren habilidades motoras finas.

2. **Fatiga Física:** El estrés y la ansiedad pueden llevar a una fatiga prematura, reduciendo la resistencia y la energía disponible para competir a un alto nivel.

3. **Problemas de Respiración:** La ansiedad puede afectar la respiración, resultando en una oxigenación ineficiente de los músculos, lo que disminuye el rendimiento.

4. **Dolor y Lesiones:** Los deportistas ansiosos tienen una mayor probabilidad de experimentar dolor y lesiones debido a movimientos tensos y poco naturales.
5. **Rendimiento Cardiovascular:** La frecuencia cardíaca elevada y la presión arterial alta debido al miedo pueden afectar negativamente la capacidad cardiovascular durante la competencia.

RENDIMIENTO MENTAL

1. **Falta de Concentración:** El miedo escénico puede distraer al deportista, impidiéndole mantener la concentración necesaria para ejecutar movimientos precisos y estratégicos.
2. **Decisiones Impulsivas:** La ansiedad puede llevar a tomar decisiones precipitadas y poco efectivas, en lugar de actuar de manera estratégica y calculada.
3. **Autoconfianza Reducida:** El miedo socava la confianza del deportista en sus propias habilidades, lo que puede llevar a un desempeño inferior al esperado.
4. **Memoria y Ejecución de Técnicas:** La ansiedad puede bloquear la capacidad del deportista para recordar y ejecutar las técnicas aprendidas durante el entrenamiento.
5. **Motivación y Persistencia:** La persistencia y la motivación pueden verse afectadas negativamente, haciendo que el deportista se rinda más fácilmente ante los desafíos.

EJEMPLOS DE DEPORTISTAS Y EL MIEDO ESCÉNICO

1. Simone Biles: La gimnasta estadounidense ha hablado sobre cómo la ansiedad y el miedo escénico la llevaron a retirarse de ciertas competiciones, priorizando su salud mental.
2. Michael Phelps: El nadador olímpico sufrió de ansiedad y depresión, lo que afectaba su rendimiento en las competiciones. Phelps aprendió a manejar estos sentimientos a través de la terapia y el apoyo profesional.
3. Andrés Iniesta: El exfutbolista español tuvo que enfrentar la ansiedad y el miedo después de experiencias traumáticas, buscando ayuda psicológica para recuperar su rendimiento óptimo.
4. Ricky Rubio: El baloncestista español habló sobre la importancia de enfrentar el miedo y la ansiedad, tomando una pausa en su carrera para cuidar su salud mental.
5. Serena Williams: La tenista ha compartido sus experiencias con la presión y el miedo escénico, destacando la importancia de la preparación mental y el apoyo de su equipo para superar estos desafíos.

Estas estrategias y ejemplos demuestran cómo el miedo escénico no solo puede ser gestionado, sino también transformado en una fuerza impulsora para el éxito en el ámbito deportivo. Enfrentar y superar el miedo es crucial para que los deportistas puedan alcanzar su máximo potencial y rendir al más alto nivel.

**SI QUERÉS SEGUIR ENTRENANDO ENFRENTARTE A TUS MIEDOS, PEDIME EL EJERCICIO MÁS POTENTE,
CREADO POR UNO DE LOS MAYORES GURÚES DE DESARROLLO PERSONAL.**