



## **BETINA BONNIN**

[www.betinabonnin.com.ar](http://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 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**

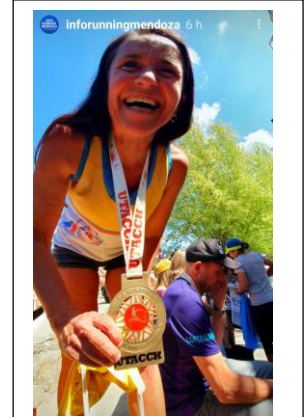
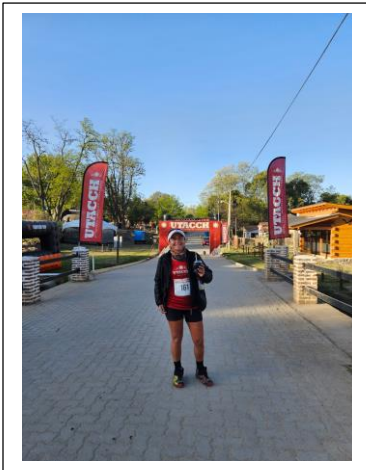
Es esencial recordar que el miedo puede ser un maestro valioso si aprendemos a escucharlo y a enfrentarlo con valentía. Como decía Eduardo Galeano, El equivocado era el miedo." La verdadera fortaleza reside en nuestra capacidad para actuar a pesar del temor, convirtiendo cada desafío en una oportunidad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

**El miedo es solo un obstáculo más en el camino hacia nuestra mejor versión. Desafíalo, enfrentalo y 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.**