



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

04/09/2024



MD #3 - DETERMINACIÓN: ¿por qué es importante en el deporte y en la vida?

<https://www.youtube.com/watch?v=FSAx6DDgqfM&t=4s>



MD #4 - Los tres pilares de la Determinación - ¿Qué es el GRIT?

<https://youtu.be/onMD2vWRO58>

DETERMINACIÓN Y GRIT



Paul Graham (programador, inversor y ensayista) nos dijo en 2007, en su escrito “Anatomía de la determinación”, que esta vence al talento. Nos explicó que si estoy determinado con algo, si entreno sus tres componentes



El más importante predictor del ÉXITO

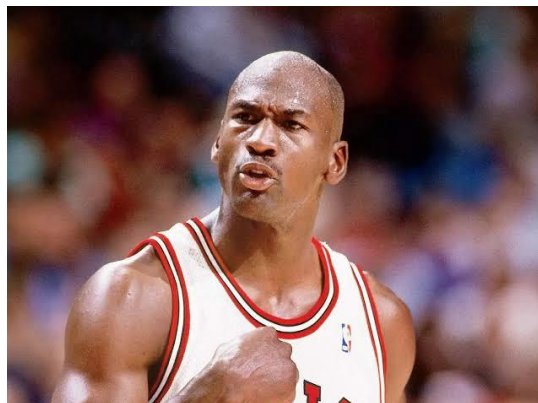
tengo altas probabilidades de lograr mis metas, que es un muy buen predictor del éxito. Esto aplica en todos los ámbitos de la vida, pero tomemos ejemplos claros del deporte.

En los juegos olímpicos encontramos estas muestras de Determinación.

- **Obstinación**: Un ejemplo notable es el de Isaiah Jewett de Estados Unidos y Nijel Amos de Botsuana en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Ambos corredores cayeron durante la carrera de 800 metros, pero se levantaron y decidieron terminar la carrera juntos, mostrando una gran obstinación y espíritu deportivo.
- **Disciplina**: La disciplina se puede ver en la rutina de entrenamiento de Simone Biles, la gimnasta estadounidense. A pesar de enfrentar enormes presiones y desafíos personales, Biles ha mantenido una estricta disciplina en su entrenamiento, lo que le ha permitido alcanzar niveles extraordinarios de éxito en su carrera.
- **Ambición**: Un ejemplo de ambición es el de Flora Duffy de Bermudas, quien ganó la medalla de oro en triatlón en Tokio 2020. Su victoria no solo fue un logro personal, sino que también le dio a Bermudas su primera medalla de oro olímpica en 84 años, demostrando una ambición implacable para alcanzar la grandeza.

Y si buscamos ejemplos de grandes deportistas de todos los tiempos:

•



Obstinación: Michael Jordan, considerado uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos, fue cortado del equipo de baloncesto de su escuela secundaria. En lugar de rendirse, utilizó esta experiencia como motivación para mejorar su juego. Su obstinación lo llevó a entrenar más duro y eventualmente convertirse en una leyenda de la NBA.

-



Disciplina: Cristiano Ronaldo, el futbolista portugués, es conocido por su increíble disciplina tanto dentro como fuera del campo. Su régimen de entrenamiento es extremadamente riguroso y su dedicación a mantener una dieta estricta y un estilo de vida saludable ha sido clave para su éxito y longevidad en el deporte.



Todos recordamos su episodio corriendo las coca cola en la entrevista y colocando una botella de agua

-



Ambición: Serena Williams, una de las mejores tenistas de todos los tiempos, ha demostrado una ambición implacable a lo largo de su carrera. A pesar de enfrentar múltiples lesiones y desafíos personales, su deseo de ser la mejor la ha llevado a ganar 23 títulos de Grand Slam, más que cualquier otra jugadora en la era abierta del tenis.

EL GRIT

Ahora bien, esa determinación puede complementarse con otro concepto que presentó **Ángela Duckworth**, reconocida psicóloga estadounidense en su libro “Grit: el poder de la pasión y la perseverancia”.

Este término no tiene traducción exacta, porque abarca muchos términos conocidos: la mencionada determinación (de la cual Graham nos brindó su anatomía, permitiéndonos entenderla), la constancia, la tenacidad, el coraje y la fortaleza.

El libro propone que GRIT Es la capacidad de elegir un objetivo y esforzarse de forma constante por conseguirlo a largo plazo. Por eso, las personas con un alto Grit son aquellas que:

- saben muy bien lo que quieren
- son tenaces, insistentes, para conseguirlo.

Decimos que no tiene traducción exacta pero que puede definirse como la PASIÓN y LA PERSEVERANCIA ante las metas a largo plazo. Y si bien me gusta sumarle como componentes a LA DETERMINACIÓN y EL ESFUERZO SOSTENIDO, creo que hay un 5to componente difícil de identificar. Todo esto me permiten traducir a GRIT como GARRA.



(les recomiendo mirar la película de este nombre, sobre la carrera de un basquetbolista)

El libro de Duckworth defiende básicamente dos tesis:

1. Que el Grit es uno de los predictores más importantes del éxito en cualquier ámbito
2. Que todos tenemos la posibilidad y capacidad de aumentar nuestro Grit.

Esta tesis, de que algo se puede aumentar, implica que antes lo debo poder medir. Y esto es una de las diferencias con lo presentado por GRAHAM. Duckworth propone un test.

Test del Grit

| | No se parece EN NADA a mí | No se parece DEMASIADO a mí | Se parece UN POCO a mí | Se parece BASTANTE a mí | Se parece MUCHO a mí |
|--|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 1. Las ideas y proyectos nuevos a veces me distraen de los anteriores | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Los reveses no me desalientan. No me rindo fácilmente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Suelo fijarme una meta, pero más tarde decido ir a por otra distinta | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Soy muy trabajador | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Me cuesta seguir centrado en un proyecto que me lleve más de varios meses concluir | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Acabo todo lo que empiezo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Mis intereses cambian de un año para otro | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Soy diligente, nunca me rindo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. He estado obsesionado con una cierta idea o proyecto por una temporada y luego ha dejado de interesarme | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. He superado reveses para vencer un reto importante | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Las 10 preguntas que propone permiten que uno pueda conocer su nivel de

- PASIÓN, entendida como CONSTANCIA, como PERSISTENCIA EN LA MOTIVACIÓN, como CONSISTENCIA en la dirección.
- PERSEVERANCIA, entendiendo allí la tenacidad y fuerza de voluntad para terminar lo que comienzo. También tiene que ver con la tolerancia al fracaso y la capacidad de levantarse después de reveses con la confianza de que se puede conseguir el objetivo.

Entonces, en ese test y contestando las preguntas sobre ¿CÓMO ME CONSIDERO RESPECTO A LOS DEMÁS?, podemos medir esas dos características, y en definitiva nuestra GARRA.