



BETINA BONNIN

***Mentora Deportiva (Atleta y Dipl. Univ. Coaching Deportivo) – Capacitadora – Conferencista (Speaker) -
Divulgadora de la vida saludable y Biohacker.***

***Certificada 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” – Diplomada
Universitaria en “Monitor Deportivo” (UNER-2023)***

***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](#)

21/08/2024



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

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



CUANDO ENTENDÍ QUE ES LA DETERMINACIÓN, ENTENDÍ TODO!

Escribiendo mi e-book, el que ofrezco como parte de mis Entrenamientos, estudio mucho sobre el tema, y, aunándolo con mi experiencia personal, me animo a hacer esta síntesis de procesos:

- ***La motivación es el motivo por el cual quiero moverme, la carencia que busco resolver.***
- ***La decisión es el primer paso hacia la acción.***
- ***La determinación es el combustible que me lleva andando, y es, a mi juicio, el más importante.***

¿Por qué digo que la determinación es lo más importante? porque lo puedo entrenar, entrenar sus 3 valores, que al poner en práctica transformo en mis virtudes. Y así, transformar mi identidad. Luego,

- ***Soy una persona voluntariosa, obstinada, intencionada***
- ***Soy una persona disciplinada***
- ***Soy una persona ambiciosa***

Y así me con-formo (me doy forma) y me conformo.

DETERMINACIÓN

De-termina-acción: es la orientación hacia dónde queremos ir. Es atreverse a explorar deseos genuinos y convicciones profundas. La determinación es una decisión firme de seguir adelante, pase lo que pase, y te ayuda a sentirte pleno con lo que haces. Cuando estamos determinados a hacer algo, conectamos con nuestra verdadera esencia.

A menudo pensamos que saber lo que queremos es una reflexión racional, pero no siempre es así. La determinación es la voluntad de alcanzar metas a largo plazo, y está directamente relacionada con cometer errores y seguir adelante. Es mantenerse enfocado en objetivos específicos a lo largo del tiempo y poner todo el esfuerzo posible en lograrlos.

La determinación se compone de tres cualidades:

- **Voluntad, intención u obstinación**
- **Ambición**
- **Disciplina**



**El más importante
predictor del ÉXITO**

Si no te consideras una persona particularmente determinada, no te preocupes. Más que una cualidad innata, es una disposición que se puede entrenar y fortalecer. Las bases principales son el esfuerzo, la organización, la planificación y la perseverancia.

La clave está en la mentalidad de crecimiento. Algunas personas creen que las habilidades son estáticas, es decir, que nacemos con ciertas habilidades y no hay espacio para más. Estas personas tienden a evitar todo lo que suene a peligro, obstáculos o errores. Sin embargo, otros entendemos que las capacidades se adquieren y se entrenan. Así, los proyectos ya no son una amenaza, sino una oportunidad en los procesos:

- Dominamos un tema.
- Crecemos porque nos proponemos algo
- Aprendemos de las críticas
- Los que son mejores que nosotros no son enemigos, sino fuentes de enseñanzas e inspiración.

PAUL GRAHAM y su ensayo "Anatomía de la determinación"

Paul Graham, en su ensayo "Anatomía de la Determinación", destaca que la determinación es el factor más importante para el éxito de las startups, más que la inteligencia. Aunque ser inteligente ayuda, Graham argumenta que la determinación es lo que realmente marca la diferencia.

Paul Graham menciona tres aspectos clave de la determinación en su ensayo:

- **Voluntad, Intención u Obstinación:** La capacidad de seguir adelante a pesar de los obstáculos y las dificultades. Graham señala que esta cualidad es innata en algunas personas y es crucial para superar los desafíos que enfrentan las startups.
- **Disciplina:** La habilidad de mantenerse enfocado y trabajar consistentemente hacia un objetivo. A diferencia de la obstinación, la disciplina puede desarrollarse y es esencial para mantener el rumbo y no desviarse.

- **Ambición:** El deseo de lograr grandes cosas y no conformarse con lo mínimo. La ambición impulsa a los emprendedores a aspirar a más y a no rendirse fácilmente.

Graham dice que estos componentes deben estar equilibrados para ser efectivos. La obstinación te impulsa a seguir adelante sin importar los obstáculos, pero debe ser contrarrestada con disciplina para mantener el enfoque y la organización. La voluntad es la fuerza interna que te motiva a alcanzar tus metas. Cuanto más obstinado seas, más disciplina necesitas para mantener el equilibrio. Para comprenderlo, tomemos algunos ejemplos:

1. **Establecer Metas Claras y Realistas:**

Disciplina: Divide tu objetivo en tareas más pequeñas y manejables, y sigue un plan diario.

Voluntad: Encuentra tu motivación interna para cada tarea, recordando por qué es importante para ti.

Ambición: Asegúrate de que tus metas sean desafiantes y te impulsen a crecer.

2. **Manejo del Tiempo:**

Disciplina: Usa herramientas como calendarios y listas de tareas para organizar tu tiempo eficientemente.

Voluntad: Mantén una actitud positiva y recuerda que cada pequeño paso te acerca a tu objetivo.

Ambición: Dedica tiempo específico cada día a trabajar en tus metas más grandes y ambiciosas.

Y EN EL DEPORTE?

Para el deporte, podemos tomar ejemplos claros de los recientes juegos olímpicos.

- **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.
- **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.