



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

30/10/2024



MD #8 - Entrenar la Incomodidad, una clave para el éxito

<https://youtu.be/VYzefvB9es4?si=OxK3xjueedfpF1t9>

INCOMODIDAD O ZONA DE DISCONFORT

¿QUÉ ES LA ZONA DE DISCONFORT?

La zona de disconfort es un estado psicológico y físico en el que nos sentimos incómodos, ansiosos o estresados debido a situaciones nuevas, desafiantes o inciertas. Es un espacio donde dejamos de sentirnos seguros y controlados, y donde enfrentamos el miedo y la incertidumbre.

Practicar la incomodidad voluntaria nos permite establecer los rangos, para de esa manera ir escalando en el proceso de adaptación. En este proceso, elegimos incorporar lo que llamo **“EL HÁBITO DE LA INCOMODIDAD”**, donde la zona de confort es la incomodidad misma.

Entendiendo su importancia, para el cierre de mi charla en la Cátedra abierta de **“GESTIÓN DEL TIEMPO PARA EMPRENDEDORES”**, planteé tres tips para el crecimiento:

- Poné (y respetá) tus **PLAZOS**
- Elegí tus **NO**

- **Entrená tu INCOMODIDAD**

Y en este conocimiento, podemos tener varias miradas, por ejemplo desde la filosofía.

LA INCOMODIDAD DESDE LA FILOSOFÍA ESTOICA

Los estoicos han hablado extensamente sobre la incomodidad como una herramienta para el crecimiento personal y la fortaleza mental. Aquí tienes algunos puntos clave de su filosofía:

- **Entrenamiento de la incomodidad:** Los estoicos, como Séneca y Marco Aurelio, practicaban la incomodidad voluntaria para desarrollar la fuerza mental y el desapego a las cosas materiales. Por ejemplo, Séneca recomendaba pasar días con el mínimo sustento, consumiendo alimentos simples y durmiendo en camas duras.
- **Aceptación de la incomodidad:** El estoicismo enseña que la vida está llena de situaciones incómodas y difíciles de manejar. En lugar de evitarlas, los estoicos nos animan a abrazarlas y aprender de ellas. Esto nos ayuda a desarrollar una mentalidad resiliente y a ver las adversidades como oportunidades de crecimiento.
- **Enfoque interno:** Los estoicos creen que no podemos controlar las circunstancias externas, pero sí nuestra percepción y respuesta a ellas. Al centrarnos en lo que podemos controlar, podemos encontrar paz y serenidad incluso en situaciones difíciles.
- **Desapego emocional:** El desapego emocional es un principio central del estoicismo. Nos anima a no depender emocionalmente de cosas externas, como el dinero o el estatus social, y a encontrar la felicidad dentro de nosotros mismos a través de la virtud y la sabiduría.
- **Prácticas diarias:** Los estoicos recomiendan prácticas diarias como la atención plena y la meditación para fortalecer nuestro enfoque interno y aceptar las cosas tal como son, sin juzgarlas ni resistirlas.

PARA APLICAR EN LA VIDA DIARIA

- **Fortalece la mente:** La incomodidad desafía tu mente, ayudándola a adaptarse y fortalecerse frente a situaciones difíciles. Cada vez que enfrentas algo incómodo, tu cerebro aprende a lidiar mejor con el estrés.
- **Mejora la resiliencia:** Las situaciones incómodas te enseñan a recuperarte rápidamente de los reveses. Desarrollar resiliencia te permite enfrentar las adversidades futuras con más confianza.
- **Fomenta el crecimiento personal:** La incomodidad impulsa el crecimiento. Cada desafío superado es una oportunidad de aprendizaje y desarrollo personal.
- **Aumenta la tolerancia al estrés:** Cuanto más te enfrentas a situaciones incómodas, más se incrementa tu tolerancia al estrés. Esto te prepara mejor para manejar la presión en el futuro.

- **Impulsa la innovación:** Salir de tu zona de confort te obliga a encontrar nuevas soluciones y enfoques, lo que puede llevar a la innovación y al progreso personal.

EJERCICIO DE LA INCOMODIDAD EN EL DEPORTE – ALGUNOS EJEMPLOS DE SUS BENEFICIOS

- **Desarrollo de habilidades mentales:** Enfrentarse a entrenamientos duros mejora la concentración y la capacidad mental. Ejemplo: Un corredor de maratón que entrena en condiciones climáticas adversas desarrolla una mayor resistencia mental para las competencias.

- **Adaptación física:** La incomodidad en el entrenamiento mejora la adaptación física, preparando al cuerpo para desafíos más grandes. Ejemplo: Un nadador que entrena en aguas frías mejora su adaptación y resistencia al frío durante competencias.

- **Gestión del dolor:** Enfrentar la incomodidad ayuda a manejar y reducir la percepción del dolor durante la competencia. Ejemplo: Un boxeador que entrena con golpes controlados aprende a manejar mejor el dolor en el ring.

- **Fortalecimiento de la resiliencia:** La incomodidad entrena la mente y el cuerpo para recuperarse rápidamente de los fracasos. Ejemplo: Un jugador de tenis que sigue entrenando después de una derrota utiliza la experiencia para mejorar en el próximo partido.

- **Desarrollo de la disciplina:** La incomodidad fomenta la disciplina, vital para el éxito a largo plazo. Ejemplo: Un levantador de pesas que sigue una rutina estricta, incluso cuando no tiene ganas, desarrolla la disciplina necesaria para alcanzar metas más altas.

DEPORTISTAS QUE HAN HABLADO SOBRE LA VENTAJA DE LA INCOMODIDAD:

Michael Phelps: El nadador olímpico más condecorado de la historia ha hablado abiertamente sobre su lucha contra la depresión y cómo enfrentar situaciones incómodas le ayudó a fortalecerse mentalmente.



Phelps ha mencionado que entrenar en condiciones extremas, como en piscinas frías, le ayudó a mejorar su resistencia y a enfrentar situaciones difíciles durante las competencias.

Simone Biles: La gimnasta estadounidense mencionó que enfrentar sus demonios y entrenar en condiciones difíciles le permitió mejorar su resiliencia y rendimiento. Biles ha hablado sobre cómo entrenar en situaciones de alta presión y estrés mental le permitió mejorar su capacidad para manejar el estrés durante los eventos importantes.



Ronda Rousey: La luchadora de la UFC habló sobre cómo superar su derrota ante Holly Holm y cómo la incomodidad en el entrenamiento la ayudó a regresar más fuerte. Rousey ha mencionado que entrenar con dolor y fatiga le ayudó a desarrollar una mayor tolerancia al dolor y a mejorar su resistencia física y mental.



DeMar DeRozan: El jugador de baloncesto estadounidense compartió su lucha diaria contra la depresión y cómo enfrentar la incomodidad en el deporte le ayudó a manejar mejor su salud mental.



DeRozan ha hablado abiertamente sobre cómo enfrentar la incomodidad ha sido clave para su éxito. En una entrevista, mencionó que entrenar en condiciones extremas, como en piscinas frías y durante las noches sin dormir, le ha ayudado a mejorar su resistencia y a enfrentar situaciones difíciles.

durante las competiciones. También ha compartido que entrenar en climas adversos y con fatiga extrema le ha permitido desarrollar una mayor tolerancia al dolor y a la presión. DeRozan ha incorporado la incomodidad en su rutina de entrenamiento para fortalecer tanto su mente como su cuerpo.

[La zona de incomodidad de DeMar DeRozan – Chicago Magazine](#)

Andrés Iniesta: El futbolista español mencionó cómo enfrentar las lesiones y la presión tras la pérdida de su amigo Dani Jarque le ayudó a fortalecer su mente y su carácter. Iniesta ha hablado sobre cómo entrenar después de una lesión y enfrentar la incomodidad de la recuperación le permitió regresar al deporte más fuerte y con una mayor mentalidad de lucha.

Estos ejemplos muestran cómo la incomodidad puede ser una herramienta poderosa para desarrollar fortaleza y resiliencia tanto física como mentalmente.



Referencias:

[Deportistas que han hablado de su salud mental - AS.com](#)

[7 atletas que han hablado sobre su salud mental](#)