



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)

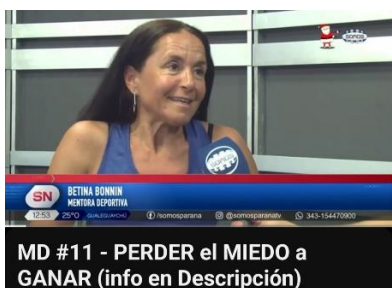
Certificación Universitaria en “Coaching Ontológico y Neuroliderazgo” (U.C.U.-2022) –

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

11/12/2024

PERDER EL MIEDO A GANAR



MD #11 – Perder el miedo a GANAR

<https://youtu.be/AY3zi4jTThY?si=5yJlyEC3qcfUcihv>



El miedo es una emoción universal que atraviesa a todas las personas y se presenta de forma particular en los deportistas. Dentro de los miedos deportivos, hay cinco que se destacan por su frecuencia y su impacto en el rendimiento:

- **Miedo a perder:** Este miedo surge por la presión de obtener resultados, especialmente cuando las expectativas externas o internas son altas. La sensación de "no dar la talla" puede generar ansiedad y llevar a errores en la toma de decisiones.
- **Miedo a fallar:** A diferencia del miedo a perder, aquí la atención está puesta en la ejecución. La posibilidad de equivocarse en la técnica o la táctica puede paralizar al deportista, haciendo que dude en momentos clave.
- **Miedo a lesionarse:** Este temor es común en quienes han tenido lesiones previas o practican deportes de contacto. El miedo a una nueva lesión genera una actitud de excesiva precaución que puede limitar la intensidad en el juego.



- **Miedo a la competencia:** La sensación de enfrentarse a rivales percibidos como "superiores" activa la comparación constante, afectando la confianza en uno mismo.
- **Miedo escénico (el que más nos interesa hoy):** Este miedo se manifiesta cuando el deportista debe rendir frente a una audiencia, ya sea un grupo de personas, sus compañeros de equipo o su propia familia. La exposición pública activa una sensación de vulnerabilidad, generando ansiedad y, en algunos casos, parálisis.

El miedo escénico no solo afecta a los deportistas profesionales; los **deportistas amateurs** también lo experimentan. Por ejemplo, un corredor que participa por primera vez en una maratón puede sentir una presión extra al saberse observado por su familia o por otros corredores. Otro caso frecuente es el de un jugador de fútbol amateur que, al entrar en un partido decisivo, siente que debe "demostrar" su valor ante sus compañeros, lo que puede llevarlo a errores no forzados.

Este miedo está profundamente vinculado a tres síndromes que explican su origen y refuerzan sus efectos:

- **Síndrome de Salomón**: Es la tendencia a conformarse con la opinión de la mayoría para no destacar ni generar conflicto. Un deportista que evita sobresalir puede "autolimitarse" en su rendimiento para no llamar la atención.
- **Síndrome de Proscuto**: Se basa en la creencia de que uno debe "cortar" sus propias capacidades para encajar en el grupo. Esto se observa en deportistas que "se frenan" para no parecer arrogantes o superiores.
- **Síndrome del impostor**: Se manifiesta cuando el deportista siente que no merece el reconocimiento que recibe por sus logros. Incluso tras ganar una competencia, duda de sus capacidades y teme ser descubierto como un "fraude".



La superación de miedos internos

¿Cómo impacta el miedo escénico en el rendimiento?

Rendimiento físico: La tensión muscular es una de las principales consecuencias. Los movimientos se vuelven rígidos y menos precisos. Un ejemplo común es el de los tenistas amateurs que, bajo la presión del último set, fallan en golpes simples por exceso de tensión.

Toma de decisiones: La ansiedad generada por el miedo escénico hace que el deportista actúe de forma impulsiva o dude en momentos clave. En el fútbol amateur, esto se traduce en pases imprecisos o en la incapacidad de decidir rápidamente si tirar o pasar el balón.

Concentración y foco: La necesidad de "dar una buena imagen" hace que el deportista esté más pendiente de la percepción de los demás que de su propio desempeño. Esto se ve mucho en los nadadores novatos, quienes pueden perder el ritmo de la brazada al notar que otros los observan desde la tribuna.

Confianza y autoestima: La autopercepción negativa mina la confianza del deportista, haciendo que dude de su capacidad de rendir bien bajo presión. Esto no solo afecta la competencia, sino también el disfrute del deporte.

¿Qué hacer para superar el miedo escénico?

El miedo escénico se puede "desarmar". Para eso, propongo un enfoque basado en los siguientes pasos:

- Identificar el miedo: Reconocer que se está experimentando miedo escénico. No se trata de evitarlo, sino de observar qué situaciones lo disparan.
- Desmenuzarlo en pasos pequeños: En lugar de enfrentarlo de golpe, se trabaja por etapas. Un nadador amateur puede empezar nadando solo en la piscina, luego hacerlo con amigos y, finalmente, participar en una competencia interna antes de una competencia abierta.
- Reformular la perspectiva: Cambiar el significado del "público". En lugar de verlo como "críticos", verlo como "aliados" o "personas que me apoyan".
- Practicar la exposición controlada: Simular situaciones de competencia o exposición pública en entrenamientos. En un club de tenis, se pueden organizar "partidos amistosos" con compañeros para practicar la exposición ante otros.
- Acción continua: Como siempre digo, "Tenía miedo de hacerlo y lo hice. Un miedo menos". La acción constante desactiva la alarma del cerebro y enseña que el miedo se puede gestionar. Cada pequeño paso es una victoria.

Con esta visión, no se trata de eliminar el miedo, sino de enfrentarlo de manera inteligente. El miedo escénico no es el fin del camino, es parte de él. Al enfrentarlo, ganamos confianza, seguridad y la certeza de que no hay obstáculo más grande que el que creamos en nuestra mente.

¡Es hora de perder el miedo a ganar!