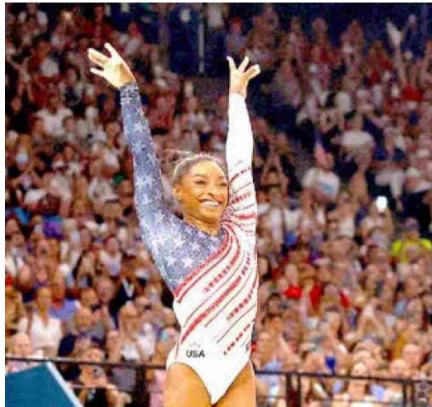


SIMON BILES Y SUS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Del pánico y la ansiedad a la gloria en los Juegos Olímpicos

Con apenas 27 años, Simone Biles se ha convertido en la gran estrella de estos Juegos Olímpicos de París 2024, donde ha comenzado a consolidar y afianzar su carrera como estrella en la gimnasia. A punta de talento, elegancia, esfuerzo y disciplina, Biles está tomando posición como una referente en la disciplina, con todo un camino por delante para seguir haciendo historia. Pero este camino no ha estado exento de dificultades. Porque Biles - en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 - desistió de presentarse en la final por equipos y posteriormente, del all-around indivi-

dual, porque temía por su salud mental. Este fue un antes y un después en su carrera, luego del cual pudo superar sus dificultades y volver a brillar. Fue en Tokio 2020 donde la deportista dijo estar sufriendo "twisties", un fenómeno potencialmente que hace que las gimnastas pierdan el sentido de la orientación cuando están en el aire. "Para cualquiera que diga que renuncié. No renuncié. Mi mente y mi cuerpo simplemente no están sincronizados", afirmó en aquella ocasión -y con profunda angustia- durante esos juegos olímpicos atípicos realizados en



La deportista norteamericana, ha sido la estrella en esta edición de los Juegos Olímpicos de París 2024.

medio de la pandemia Covid-19.

Pero, ¿Por qué una gimnasta de élite puede perder la confianza de un momento a otro, sufrir un bloqueo mental y abandonar en la final?

ANÁLISIS

"Una gimnasta de élite puede perder la confianza de un momento a otro, debido a la enorme presión y expectativas que se imponen tanto internamente como externamente. La mente de un atleta de alto rendimiento está constantemente evaluando y midiendo su desempeño, y cualquier pequeño error puede desencadenar una espiral

de dudas y autocrítica. La percepción de fallar en el escenario mundial, donde los ojos de millones de espectadores están puestos en ellos, puede ser abrumadora, llevando a una pérdida repentina de confianza", afirmó la psicóloga y coordinadora general académica de Adipa, Camila Olave. "La retirada, aunque difícil y dolorosa, puede ser un acto de autocuidado y una declaración de la importancia de la salud mental sobre los logros deportivos. Simone ha enseñado a todos cómo superar los problemas y salir adelante", concluyó la citada profesional