



Secciones



INSTITUTO NACIONAL DE LAS MUJERES

Publicidad

Revista Dominical

Simone Biles: un orfanato y abusos marcaron a la mejor gimnasta del mundo

Luego de retirarse de Tokio 2020 para prestar atención a su salud mental y enfrentar algunos fantasmas de su pasado, la atleta más condecorada en la historia de la gimnasia reescribe su historia en París 2024

Regalar

Escuchar

Por Sofía Sánchez Ramírez

02 de agosto 2024, 07:54 a. m.



Simone Biles, la gimnasta más condecorada en la historia, al recibir su medalla de oro durante la ceremonia de finales de equipo en gimnasia artística femenina, en los Juegos Olímpicos de París 2024. (LIONEL BONAVENTURE/AFP)

Saltar tres metros solo con su propio impulso y realizar al menos tres volteretas con giros en el aire es una maniobra que parece desafiar a la física. Tan sorprendente rutina, para asombro del mundo, la ejecuta una mujer de muy pequeña estatura: [Simone Biles](#), considerada la **mejor gimnasta de la historia**.

Su desempeño en el mundo del deporte es comparado con la trayectoria de íconos deportivos como [Michael Phelps](#) en la natación, [Serena Williams](#) en el tenis y [Michael Jordan](#) en el baloncesto.



[OIJ revela más detalles del hombre asesinado en Escazú](#)

Es que sí, no hay duda, Biles es un ícono, una leyenda del olimpo, un ejemplo de deportividad, pues a su notable desempeño en la gimnasia se suma una historia de vida en la que destacan situaciones familiares difíciles y abusos sexuales en su etapa formativa. Para ella, nunca hubo privilegios ni casualidades, pero aun así nada la detuvo.

De hecho, aunque es conocida como **The Goat** (*Greatest of all time* en inglés, la mejor de todos los tiempos en español), para tocar la gloria definitiva tuvo que lidiar con un oscuro episodio de salud mental, debido, precisamente, a traumas y fantasmas de su pasado.

A lo largo de su carrera, Biles ha ganado múltiples medallas de oro, plata y bronce, pero más allá del éxito también han caído sobre ella fuertes y apabullantes **críticas, en especial debido a una decisión que tomó hace 3 años, precisamente en unos Juegos Olímpicos**.



[Conozca los coles públicos de Costa Rica con mejor desempeño en las pruebas de la UCR y el TE en los últimos 5 años](#)

Publicidad

Su momento de brillar llegó en los **Juegos Olímpicos de Río 2016**, donde ganó cuatro medallas de oro. Naturalmente, e las [justas de Tokio 2020 celebradas en 2021](#), el mundo esperaba que ganara el primer lugar en todos los eventos posibles, pero de manera sorpresiva dio un paso atrás para preservar su salud mental.

Publicidad

En plena competencia decidió retirarse. En pocas palabras, su mente se distorsionó debido a las expectativas que otros le impusieron, al punto que no lograba concentrarse ni determinar dónde estaba su cuerpo mientras realizaba sus acrobacias. En inglés, esta condición se conoce como *twisties*.

Perder la participación de la mejor gimnasta de Estados Unidos implicaba que no podrían defender su título de oro. Por eso, fue catalogada como caprichosa, o como alguien que no se esforzó lo suficiente, a diferencia de sus compatriotas. Sin embargo, la valentía que mostró al retirarse abrió una ventana para hablar sobre la **salud mental en la élite deportiva**.

LEA MÁS: [Simone Biles deja enseñanzas en Tokio acerca de la salud mental y cómo cuidarla](#)



Simone Biles fue la abanderada de Estados Unidos en la ceremonia de clausura de los Juegos Olímpicos Río 2016, pues allí ganó cuatro medallas de oro y una de oro en la viga de balance. (Dmitri Lovetsky)

Gimnasta de día, celebridad de noche

Desde [Río 2016](#), el poder y fuerza de Biles la subieron aún más a la fama. De repente, se volvió en una celebridad: cientos de artistas quieren conocerla, miles de periodistas intentan entrevistarla y millones de personas siguen su vida a través de redes sociales, a pesar de que la gimnasia artística no es el deporte más popular del mundo.

Este nivel de reconocimiento se mantuvo durante y después de Tokio 2020, pero por el mar de críticas que enfrentó, la atleta decidió contar su historia en una serie documental producida por Netflix, *Simone Biles vuelve a volar*.

“El cuerpo solo puede funcionar durante un tiempo antes de que se exploten sus fusibles”, fue la frase con la que describió la acumulación de trauma y presión que había manejado antes de los Juegos Olímpicos. Barrió por debajo de la alfombra todas sus preocupaciones para intentar seguirle el ritmo a las expectativas del mundo, hasta que eventualmente la tela explotó mientras competía.

Durante la prueba de equipos, Biles estaba prevista a concursar en todos los aparatos: piso, barras asimétricas, viga de balance y salto de caballo. En esta última, después de correr e impulsarse sobre un trampolín, **perdió la percepción de su cuerpo justo antes de aterrizar.**

Simone Biles participó el primer evento de salto de caballo durante la competencia de equipos en Tokio 2021. Posteriormente, se retiró debido a su ejecución fallida. (MARTIN BUREAU/AFP)

El plan estipulaba que debía realizar dos vueltas y media en el aire con el movimiento Yurchenko, pero terminó dando un Amanar con solo giro y medio. Las luces se volvieron destellos intensos, los sonidos se mutearon y cayó en cuenta de lo sucedido.

Al terminar su salto, su primera reacción fue decir "estoy bien". Trató de ocultar lo que había pasado, porque no quería decepcionar a sus compañeras ni costarle una medalla al equipo. Sin embargo, tuvo que tomar la decisión en cuestión de minutos. No hay mucho margen de error en la gimnasia.

Simone estaba completamente sola, ya que no había ningún familiar suyo en Tokio. Las **restricciones de la pandemia p la Covid-19** la dejaron a ella y al resto de los atletas olímpicos en un estadio vacío, donde esa vez aturdió el silencio y no el ruido de las personas que debían alentarlos. También era la primera vez que su mamá, Nellie Biles, no estaba en los banquillos ni alistaba su cabello antes de que saliera a competir, algo que se había estipulado como una tradición entre madre e hija.

El concurso se transmitía en directo desde Tokio al resto del mundo, pero llegó con mayor atención hasta el hogar de Simone, en Texas. Allí, sus familiares observaban la competencia desde la distancia, rodeados de cámaras que buscaban registrar su reacción; lo cual refuerza la expectativa que existía para que el oro llegara a su casa.

Mediante una llamada, Biles pidió el consejo de su mamá. Con la calma que solo ella podía darle, le aseguró que debía preservar su salud. No tuvieron ni un minuto para charlar, pero después de ello se anunció que **Simone se retiraba de la competencia**.

LEA MÁS: [Simone Biles se retira de la final del concurso completo individual de gimnasia de Tokio 2020](https://www.nacion.com/revista-dominical/simone-biles-un-orfanato-y-abusos-marcaron-a-la/JUIAQCU3UBH7BPLFEIROYAMK4M/story/)

Simone Biles no sabía cómo decirle a sus compañeras que debía retirarse por su salud mental. Era una preparación de cuatro años que tuvo que abandonar y ese remordimiento la acompaña hasta la actualidad. (LOIC VENANCE/AFP)

Ver a la mejor del mundo salir del estadio con ojos cargados de derrota y preocupación no estaba en la carta de lotería de nadie. Rápidamente la categorizaron como desertora y no comprendieron que, si hubiera continuado, lo que estaba en riesgo era la reputación de Estados Unidos.

Sí, la salida de Simone pudo significar la derrota. Para los entrenadores y patrocinadores era el equivalente de que el infierno fuera traído a la tierra, pero, mucho más importante, implicaba que estuvieran cerca de **perderla para siempre**.

El riesgo de seguir en la justa, sin dramatismo, era que aterrizara una voltereta sobre su cabeza. La parálisis o la muerte eran dos escenarios que podían ocurrir si Biles mantenía en firme sus acrobacias, que solo ella puede ejecutar.

Plata fue el mejor resultado que el equipo estadounidense logró sin la participación de Biles, que les llegó como una cacheteada al perder contra Rusia. Días después, la superestrella se retiró de todos los eventos excepto de las barras asimétricas, donde obtuvo una medalla de bronce.

Cuando terminaron los juegos comenzó una de las etapas más difíciles de su vida: lidiar con el estrés mental y repasar su salida de la competencia en las pantallas de televisión, día tras día, sin descanso. El impacto fue tan profundo que llegó a pensar que Tokio había marcado el final de su carrera e incluso consideró abandonar el deporte por completo.

LEA MÁS: [Bronce balsámico para Simone Biles en Tokio 2020](#)



Simone Biles compete en gimnasia artística, pero este deporte tiene otras cinco disciplinas: rítmica, trampolín, aeróbica, acrobática y gimnasia para todos. (Sports Illustrated)

El dominio de Simone Biles después del pánico en Tokio

Una vez culminada la competencia, Simone Biles regresó al gimnasio a entrenar. Al inicio solo quería saltar de atrás para adelante, como hacen los niños en un trampolín, para recordarse de la alegría que le genera la gimnasia.

Después de dominar desde cero los elementos más básicos de la disciplina, la gimnasta que mide 1.42 centímetros de altura empezó a combatir de nuevo a sus demonios. Algunos días se sentía plena en el deporte, pero en otros sufría los mismos *twisties* que la atormentaron en Tokio.

La única manera de derrotar este estado, en el que el cerebro del gimnasta se desconecta de su cuerpo y hace que pierda el control, es tomarse un tiempo para descansar y reflexionar sobre la causa. Para Simone, el origen del problema era la presión mundial.

A pesar de ello, Biles se motivó con la oportunidad de reescribir su historia y, más importante, su final. Para enero del 2021 emprendió su camino con la determinación de clasificar en el equipo estadounidense y **asegurar su tiquete hacia París**.



Entre las mayores frustraciones de Simone Biles se encuentra haber sufrido los 'twisties' justo cuando competía en Tokio 2021. Para París 2024, se mostró segura de sí misma y lista para conseguir el oro. (LIONEL BONAVENTURE/AFP)

Los entrenamientos fueron intensos, al punto que lloraba a escondidas en su hogar para no abrumar a sus compañeras, quienes la observan como una guía y un ejemplo a seguir. Paralelamente, reestructuró su vida fuera del gimnasio y dejó consumir en el deporte.

Biles encontró alivio con su terapeuta y recuperó la ilusión junto a su entonces pareja, el jugador de fútbol americano **Jonathan Owens**, quien más tarde se convirtió en su esposo. Pronto volvió a relucir con personalidad chistosa, reconocida dentro del gremio por ser una luz en medio de la tensión.

A punta de esfuerzo, perseverancia y el apoyo de sus compañeras, llegó a participar en el Campeonato Mundial de Gimnasia Artística del 2023. Su actuación fue histórica, porque triunfó y se convirtió en la primera norteamericana en ganar estas disputas en seis ocasiones consecutivas.

Según comentó Biles, en el Mundial no compitió con la mente puesta en los primeros lugares, sino en retomar el deporte que tanto ama. Compartió el podio con Rebeca Andrade (Brasil) y Shilese Jones (Estados Unidos), formando así el primer trío de mujeres afrodescendientes en coronarse máximas de esta competencia.



Simone Biles se casó con Jonathan Owens, jugador del equipo de fútbol americano Green Bay Packers, en mayo de 2023. (Instagram Simone Biles)

Simone, la mujer detrás de lo mejor que se ha visto en la gimnasia

La mayor adversidad en la vida de Simone Biles vino de su propio hogar, pues durante sus primeros tres años de vida fue criada por una madre con adicción al alcoholismo y las drogas. Esto requirió una intervención familiar, por lo que ella y hermana Adria, quien entonces tenía meses de haber nacido, fueron trasladadas a un orfanato.

Ambas permanecieron allí durante meses, hasta que fueron adoptadas por sus abuelos maternos. Se mudaron de Ohio y comenzaron una vida en Texas, el estado donde Simone se inscribió en una escuela de gimnasia a los seis años.

El racismo fue otra de las difíciles realidades que, desafortunadamente, marcaron su vida. Por mucho tiempo fue la única niña afrodescendiente en la academia y, hasta la fecha, ha sido criticada por su tipo de cuerpo, musculatura y cabello, por el simple hecho que no se ajustan a los estándares de belleza tradicionales para una gimnasta: rubia, delgada, sin músculos y blanca.



Simone Biles debutó en las competencias internacionales de gimnasia artística a los 16 años, cuando ganó dos medallas de oro en el Campeonato Mundial de Amberes, Bélgica, en 2013. (Time Toast)

Para alcanzar la excelencia y cumplir el sueño de representar a Estados Unidos en el escenario internacional, las atletas de élite se someten a arduos entrenamientos. Es común que asistan a múltiples campamentos al año, con entrenadores especializados y compañeras de todo el país. El más famoso solía ser el rancho Karolyi, una parada obligatoria antes de competir en los Olímpicos.

Sin embargo, en este lugar de Huntsville, Texas, se penalizaba la diversión y se marcaban claramente las relaciones de poder. Sus encargados, Béla y Márta Károlyi, las empujaban a dar lo mejor de sí mismas físicamente, sin considerar el concepto de reposo y recriminaban cualquier error que las alejase de la perfección.

Pero el anterior no fue el único episodio de oscuridad que vivió la atleta en su naciente carrera. Uno de los mayores escándalos en la historia del deporte se desató en el 2016, cuando más de 250 atletas testificaron en un tribunal contra Larry Nassar, entonces médico de la selección de gimnasia, quien fue denunciado por abusos sexuales hacia las menores de edad.

Por décadas, el doctor se aprovechó de las gimnastas, que en su mayoría tenían entre 13 y 15 años, con el supuesto que debía examinarlas en beneficio de su salud. Los abusos sexuales fueron destapados por sus víctimas cuando crecieron y entendieron que dichos exámenes no eran algo normal.

Por el testimonio de cientos de atletas, incluida Simone y otras medallistas olímpicas, el médico fue declarado culpable por cargos de pornografía infantil y agresión sexual a menores, con una pena de 175 años en prisión.

Superar este nivel de trauma no fue sencillo para ninguna de las víctimas. En el caso de Biles, al ser altamente reconocida a nivel mundial, se le atribuyó el rol como una de las caras de la supervivencia, pero esta insignia solo le sumó más tensión a la **responsabilidad que tenía de ser la atleta perfecta.**

LEA MÁS: [Simone Biles y otras gimnastas víctimas de abusos sexuales críticas del FBI y las autoridades deportivas](#)

Simone Biles dio su testimonio contra el entonces médico Larry Nassar, condenado por abuso sexual a menores de edad, en setiembre de 2021. (SAL LOEB/AFP)

El intrincado mundo de la gimnasia artística, conquistado por Simone Biles

La gimnasia artística de mujeres cuenta con cuatro eventos. Durante las competencias internacionales existen concursos por equipos, donde participan todas o las mejores atletas en sus respectivas disciplinas, y la competencia individual.

Los eventos son piso, salto de caballo, barras asimétricas y viga de balance. En cada uno de ellos, la calificación se calcula a partir de la dificultad de las acrobacias que realicen, ejecución de las mismas y penalización. Por ejemplo, pierden puntos si golpean las barras con sus pies, si se salen de la línea en piso o si abren sus piernas mientras saltan.

Biles (suelo), Biles II (suelo), Biles (salto), Biles II (salto) y Biles (viga de balance) suenan como títulos de una saga de libros, pero en realidad son todos los **movimientos que llevan el nombre de Simone Biles**, un mérito que logró por innovar y crear dichas acrobacias, al ser la primera en ejecutarlas exitosamente a nivel internacional.



Únase al canal de La Nación en WhatsApp

Publicidad

Reciba el boletín: **Revista Dominical**

Un buen domingo merece artículos de profundidad e historias únicas

documentacion@inamu.go.cr

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

Simone Biles

Gimnasia artística

Juegos Olímpicos París 2024



Sofía Sánchez Ramírez

Periodista de entretenimiento y cultura en Viva y la Revista Dominical. Graduada como bachiller en Comunicación Social de la Universidad de Costa Rica. Estudiante activa de licenciatura en Comunicación Estratégica en la misma institución. Trabajó para sucesos, últimas horas e internacionales.



LE RECOMENDAMOS

OIJ revela más detalles del hombre asesinado en Escazú



PLP ratifica a sus candidatos a diputados para elecciones 2026



Luis Amador ratificado como candidato presidencial del PIN: hará campaña a distancia



En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

Publicidad



Lo más leído

1. Embajada de Estados Unidos en Costa Rica anuncia millonarias recompensas por pistas sobre esta actividad
2. ¿Bismarck Méndez le regaló un carro nuevo a Montserrat del Castillo? ‘Yo sé que usted no la ha pasado muy bien últimamente’
3. Aerolínea suspenderá vuelos directos a Costa Rica a partir de noviembre
4. ¿Se conecta primero el celular o el cargador? Esta es la forma correcta de hacerlo
5. Alajuelense da noticia de última hora sobre Joel Campbell



© 2025 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación
La Teja
El Financiero
Revista Perfil
Sabores
Aplicaciones
Boletines
Versión Impresa

Negocios

Todo Busco
Parque Viva
Paute con nosotros
Printea

Términos y condiciones

Políticas de privacidad

[Condiciones de uso](#)
[Estados financieros](#)
[Reglamentos](#)

Servicio al cliente

[Contáctenos](#)
[Centro de ayuda](#)
[Planes de suscripción](#)



Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)