



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



Secciones



news@lanacion.com



Publicidad

## Salud

# Simone Biles deja enseñanzas en Tokio acerca de la salud mental y cómo cuidarla

Su retiro de la competencia en las justas olímpicas y su regreso el martes pasado nos dan lecciones sobre límites, autoexigencia, exigencia de los demás hacia nosotros y sobre tomar espacios

Por Irene Rodríguez

7 de agosto 2021, 4:52 PM

Publicidad

---



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



Este martes, Simone Biles posó con su medalla de bronce en gimnasia artística por su participación en la barra de equilibrio. Seis días antes se había retirado de la competencia por equipos. Fotografía: Lionel Bonaventure / AFP (LIONEL BONAVENTURE/AFP)

El martes 3 de agosto la gimnasta estadounidense Simone Biles obtuvo una medalla de bronce en los juegos olímpicos. Solo una semana antes, había abandonado la competencia por equipos alegando razones de salud mental.

En el transcurso de siete días, la joven de 21 años se tomó su tiempo para acallar los “demonios que había en su cabeza”.

“Tan pronto como subo a la plataforma, solo estamos yo y mi cabeza, lidiando con los demonios. Tengo que hacer lo correcto para mí y concentrarme en mi salud mental y no dañar mi salud y bienestar”, dijo en sus declaraciones a la prensa.



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase

Sus decisiones, tanto  
atletas olímpicos y el

esiones de los  
ojo público salieron

detractores que la criticaron de “débil” de “que no le importaba su país” y de ser “generación de cristal”.

Más allá de esto, la historia de Biles tiene mucho para enseñarle a cada persona acerca del cuidado de su salud mental, de cómo esta estalla, de la importancia de las pausas, los altos, y retornar a hacer lo que nos gusta (ya sea parte de nuestro trabajo o un pasatiempo) cuando sintamos que es el momento.

La psicóloga Paola Vargas Gómez conversó con *La Nación* sobre las lecciones que nos deja esta historia a todas las personas: a quienes se presionan a sí mismo en el ámbito laboral, académico o familiar, y a quienes presionan a los demás; a quienes deciden hacer un alto para proteger su salud mental, y a quienes critican la decisión.

“Las Olimpiadas nos mostraron una cara más humana, de una atleta de alto rendimiento que no es una máquina, es una persona como todos, que son frágiles. De eso tenemos mucho para sacar”, manifestó.

Publicidad

---

“Es algo tan normal poder decir, ‘estoy cansado, estoy agobiado, estoy quemada’. Todo eso que ella sintió podemos experimentarlo en nuestro entorno laboral, en quienes son mamás a tiempo completo, en quienes tienen que dividir tiempos entre oficina, casa, personas que te necesitan y piden algo tuyo”, añadió.



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



(Video) **¿Qué nos enseña el caso de Simone Biles sobre nuestra salud mental?** La psicóloga Paola Vargas nos explica cómo podemos cuidar nuestra salud mental a partir del caso de la gimnasta olímpica Simone Biles.

[ [Salud mental: un tema para conversar más en aulas y hogares](#) ]

## Autoconocimiento

Para la especialista es necesario en determinados momentos decir “no puedo”. Para eso, conocerse es vital.

Sin embargo, muchas personas, al decir esto se enfrentan a un: “¿cómo que no puede, si usted es capaz? Y entonces, uno dice: “¿en qué momento me metí aquí, en esta carrera de la que no puedo bajar, y si me bajo quedo como si fuera débil?”, explicó.

Publicidad

“¿Por qué Simone Bile

En este sentido, es tra  
es igual a la otra.

[ [Salud mental de ticos](#)



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

[Después](#)

[Regístrase](#)

disfrutarlo”, agregó.

ni ninguna situación

## Miedo a perder lo que tenemos

En una época donde las opciones laborales son menos a las vistas antes de la pandemia, muchos de quienes tienen un trabajo se aferran a este, y esto se ha vuelto terreno fértil para que algunas jefaturas se aprovechen de esto.

¿Cómo actuar?

“El otro día tenía a una paciente que me decía que estaba trabajando 12 horas al día. La virtualidad también nos está haciendo trabajar más. La situación actual responde a miedos y temores. Hay que cuidar el trabajo, pero también, si trabajo 12 horas no voy a rendir bien, porque mi cerebro va a estar cansado y mi cuerpo agobiado”, recalcó.

El trabajo en ese nivel hace que las personas tengan menos concentración (y por ende menos rendimiento), pero también van a estar más expuestos a accidentes de tránsito o laborales.

“¿Dónde están entonces mis horas de sueño, mis horas de familia, mis horas de esposa y de mamá, mis horas de ser persona? Las organizaciones también deben tomar eso en cuenta. Sus trabajadores necesitan estar bien”, añadió.

Para la especialista es necesario defender esos espacios y tiempos para descansar, estar con las personas.

“Las máquinas se reemplazan. La vida de un ser humano, no”, sentenció.

[ [\(Video\) ¿Cómo afecta el teletrabajo la salud mental?](#) ]

## Reconocer las señales

¿Cómo saber cuándo la salud mental ya pide atención?

Para Vargas, es vital reconocer cada emoción.

La especialista recalca  
No podemos sentir el  
reconocerlo para poder



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase

erpo siempre habla.  
ración. Y es vital

La psicóloga dice que  
miedo. Y tratar de ver  
hemos sentido esta semana.

enojo, felicidad y  
ninar cómo nos

Una vez que se reconoce la emoción, buscar las razones detrás de ella. ¿Por qué el enojo, por qué la frustración? Y ya con base en eso, comunicar y actuar.

“Es algo que es de cada uno de nosotros. Lo que a mí me sirve para gestionar el estrés no es lo mismo que para otra persona”, señaló.

Por ejemplo, a Simone Biles le sirvió hacer una pausa. A otra persona le podría servir seguir más.

“Biles reconoció que seguir ahí de esa forma era su kryptonita. En otra persona tal vez no. Todos debemos buscar la nuestra”, afirmó.

[ [Editorial: Deudas con la salud mental](#) ]

## ¿Y si es otra persona quien está así?

¿Qué sucede si quien se siente así es mi mamá, papá, hermano o pareja? ¿Cómo apoyarlos?

Para Vargas, lo más importante es entender que ninguna persona es igual a otra y que, lo que para nosotros tal vez es mínimo, puede resultar un mundo para quien tenemos en frente.

Lo primero es agradecer la confianza que la persona nos tiene y preguntar cómo podemos ayudarle. No todos tienen las mismas herramientas ni necesitan lo mismo.

“No empecemos a dar soluciones si la otra persona a la larga quiere nada más ser escuchada. Por eso lo mejor es preguntar cómo es la mejor forma de ayudar”, aseguró la especialista.

[ [3 claves para priorizar la salud mental en las empresas](#) ]

---

### Reciba el boletín: **Bienestar**

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente,  
tendencias en ejercicios y salud

Suscribirse



**Irene R**  
 Periodista  
 la Univer  
 2014, el p  
 Periodista



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase

encia de la Salud en  
 ífico del Conicit 2013-  
 mio Nacional de



LE RECOMENDAMOS

Siga aquí la Cumbre de Sostenibilidad sobre economía circular



López Obrador llega a El Salvador para evaluar programa migratorio



Buenagente: la cafetería inclusiva en la que todos son bienvenidos



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. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

Después

Regístrase



## Reciba el boletín:

### Bienestar

Conozca los mejores consejos para cuidar su cuerpo, mente, tendencias en ejercicios y salud

Suscribirse

Deseo recibir comunicaciones

## ÚLTIMAS NOTICIAS

**Marcia Saborío y María Torres vuelven al teatro: 'Radojka' las junta como productoras y actrices**

**Así quedaron los grupos de Qatar 2022**

**Consejos para ahorrar en el supermercado**

**Aerolínea española Air Nostrum reserva diez dirigibles para lanzamiento en 2026**

**Amber Heard dice que todavía ama a Johnny Depp**

**Gustavo Viales desoye pedido de cúpula del PLN de separarse de secretaría general**





Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

[Después](#)

[Regístrase](#)



© 2022 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

repro  
Parque Viva  
El Empleo  
Printea  
Fussio

**Términos y condiciones**

Políticas de privacidad  
Condiciones de uso  
Estados financieros  
Reglamentos

**Servicio al cliente**

Contáctenos  
Centro de ayuda  
Planes de suscripción



Regístrese a nuestras notificaciones y reciba las últimas noticias y actualizaciones.

[Después](#)

[Regístrase](#)

**LA NACIÓN**

Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)