

Cómo una persona puede marcar la diferencia



En los Juegos Olímpicos de Tokio realizados este verano, una atleta — Simone Biles — tomó una decisión y con ello, marcó la diferencia. En el último momento, se retiró de casi todos sus eventos. ¿Por qué? Explicó que no se sentía a la altura del desafío mental y emocionalmente.

Fue una sorpresa y una decepción para muchos seguidores. Pero Biles se sentó al costado animando a sus compañeros de equipo y no se presentó hasta el último evento.

Lo que aprendimos

La decisión de Biles nos mostró algunas cosas importantes:

- Que los atletas son más que músculos, movimiento y entrenamiento.
- Que incluso los atletas más calificados pueden verse afectados por su estado mental o emocional.
- Que es difícil y valiente admitir la fragilidad en el estado mental.

La diferencia entre un tobillo torcido y la ansiedad

En los Juegos Olímpicos, como en otras áreas de la vida, la gente ve y entiende un yeso, muletas o vendaje. Pero las lesiones mentales y emocionales no se perciben tan fácilmente. Son internas. Y aunque a menudo son igual de dolorosas — o incluso más, nadie las puede ver.

Es una lección importante: La ansiedad, la depresión o cualquier otra enfermedad mental pueden resultar tan debilitantes como algo que podemos ver. Es importante ver a nuestros héroes admitir que sienten atados de manos — no por una cuerda, sino por sus emociones.

Y la diferencia es...

Simone Biles puso su bienestar mental en lugar tan importante como su bienestar físico. Es realmente un regalo para todos nosotros. Su valentía es una señal de estos tiempos — cuando todos debemos sentirnos bien sin estar bien.

Es necesario poder hablar abiertamente sobre la salud mental sin importar dónde estemos — incluso en el escenario mundial

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.