



# SIMONE BILES: NOS MOSTRO QUE LA SALUD MENTAL ES MÁS IMPORTANTE QUE LO QUE QUEREMOS MOSTRAR

Por Ana Julia Zárate

 @ajzarate1

 @ajz\_b

 @lanegraesa\_

**S**imone Biles llegó a Tokio como una gimnasta superestrella que muchos creían que cambiaría la percepción de su deporte en todo el mundo.

Y lo ha hecho, aunque no de la manera esperada. **"Tengo que hacer lo que es correcto para mí y centrarme en mi salud mental y no poner en peligro mi salud y mi bienestar"**, dijo Biles este miércoles (28.07.2021) tras abandonar la prueba por equipos después de una sola rotación. En un principio se pensó que Biles estaba lesionada, pero su confirmación de que el problema era mental y no físico.

**"Después de una evaluación adicional"**, Biles no participará en el próximo evento **"para concentrarse en su salud mental"**, indicó la federación en su cuenta de Twitter.

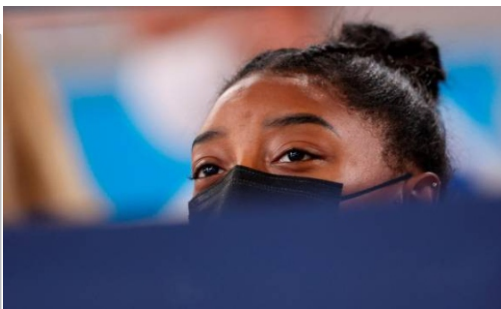
**"Simone seguirá siendo evaluada diariamente para determinar si participará o no en las finales del evento individual de la próxima semana"**, agregó. La gimnasta está además clasificada para las cuatro finales.

Esto nos ha llevado a la reflexión de que nuestra salud mental debe ser más importante que cualquier cosa que consideremos importante y nos esté robando paz mental y salud física. Debemos aprender a reconocer que actividades o situaciones son las que nos están llevando a olvidarnos de nuestro bienestar, buscar ayuda y por supuesto retirarnos sin sentimientos de culpa.

Algunos expertos opinaron sobre la situación:

**"Hoy se habla más de salud mental en los deportes, la música, la educación... y el hecho de que se discuta desmitifica el tema"**, dice la psiquiatra clínica Livia Castelo Branco.

**"Hay artistas que optan por mantenerse alejados de las redes sociales, o atletas que han decidido no participar en los Juegos Olímpicos. Cuando se trata de un problema**



**físico, la gente puede hablar con más naturalidad, por ejemplo, si hubo un desgarrar en el ligamento de la rodilla y el atleta está fuera de la competición"**.

En cambio, dice la doctora, **"la salud mental, por mucho que estemos hablando de ella, es más difícil de medir y abordar"**.

**"Algunas personas verán el darse por vencido como falta de voluntad o cobardía, pero en realidad es un acto de gran valentía exponer la dificultad, la debilidad y la salud mental al público"**, añade Castelo Branco.

En nuestro día a día, vemos muchas situaciones como esta relacionadas con el trabajo. Por ejemplo, una persona que estudió una carrera universitaria o ejerce una profesión para cumplir con las expectativas de la familia. O en las relaciones, ya que se nos impuso socialmente que casarnos es para toda la vida. Al intentar estar a la altura de las expectativas de los demás, pensamos desistir es un fracaso porque decepcionaríamos a más personas.

**¿Y TU? ¿QUE TIENES POR PRIORIDAD QUE TE ESTA COSTANDO TU SALUD MENTAL?**