EMPEZÁ A TOMAR MEJORES DECISIONES EN EL DEPORTE

(gracias al día en que me lesioné el tobillo)

DANIELACONDE.COM

© 2025 www.danielaconde.com

Todos los derechos reservados.

Este recurso es propiedad de Daniela Conde.
Se permite su distribución siempre que no se modifique su contenido ni su formato, y que no se utilice con fines comerciales.
Si querés ponerte en contacto conmigo, podés hacerlo a través de mail dany@danielaconde.com, o desde la web www.danielaconde.com.

EMPEZÁ A TOMAR MEJORES DECISIONES EN EL DEPORTE

(gracias al día en que me lesioné el tobillo)

DANIELACONDE.COM

Antes de empezar, una aclaración.

Este recurso no es un curso, ni una clase, ni una guía con pasos mágicos.

Es una historia.

Una que nunca publiqué.
Pero que me marcó más que muchas otras.

Y la comparto porque sé que puede tocar algo en vos.

No es solo una anécdota. Es una puerta para, quizás, tomar **mejores decisiones** en el deporte.

Esta historia no está en mi libro.
No porque no fuera importante.
Sino porque simplemente no entró.

Pero **me marcó.**

Ese día no solo me lesioné el tobillo.
También entendí lo que puede pasar **cuando no ponemos en palabras lo que sentimos.**

Esta historia no es sobre caídas.

Es sobre **decisiones.**

Y sobre lo que pasa cuando las tomamos **desde el enojo, el miedo o la desconexión.**

El día que empezó todo

Lunes frío en el **CeNARD.**
Los reflectores estaban, en su mayoría,
quemados.

Entre la poca luz, el cuerpo pesado y las anginas que no se me terminaban de curar...
mis ganas de entrenar se estaban esfumando.

Sabía que no estaba recuperada del todo.

Pero entré al gimnasio **suponiendo** algo:
que mi entrenadora se iba a dar cuenta.

Que iba a ajustarme las cargas.

Que iba a notar mi cara de cansada y mi falta de recuperación.

Supuse.

Pero no sucedió.

No supongas

Ese día no hablé.

No dije que me sentía mal.
No expliqué que venía de estar con anginas.

No conté que todavía me dolía todo.

Mi estrategia —si es que se le puede llamar así— fue **no decir nada.**

Poner cara de **“no puedo más”** y hacer todo sin ganas.

A ver si se daba cuenta.
A ver si lo notaba sola.

Pero en lugar de generar empatía...
mi entrenadora **sintió bronca.**

Pensó que no tenía actitud.
Que me estaba haciendo la “ofendida”.
Que era una maleducada.

Yo estaba esperando que ella se diera cuenta.
Y ella estaba esperando que yo reaccionara.

Las dos supusimos.
Nadie dijo nada.

Y eso fue el principio de todo lo que vino después.

Sabía que no me iba a entrar

Seguimos con el entrenamiento.
Me manda a hacer diagonales en la pedana.

Y ahí pensé:
¿Cómo no se da cuenta de que no puedo?
El enojo empezó a ocuparlo todo.
Y tomé una decisión peligrosa:

"Voy a hacer lo que me pide. Total… si me lesiono, es culpa suya, no mía."

Empecé a entrar en calor.
Primer doble mortal: caigo corta y me duele un poco el pie. Sigo entrenando y mientras iba corriendo a hacer el segundo doble ya sabía que no me iba a entrar…

Lo sabía.
Pero me tiré igual.

Y me lesioné.

Lo que aprendí después del golpe

Aprendí que no se trata solo de entrenar el cuerpo.
Se trata de entrenar la voz.

De aprender a decir lo que necesitás,
aunque los demás se puedan enojar.

Porque no sos responsable de las emociones de los demás.
Pero sí sos responsable de cuidarte.

Y ese cuidado empieza cuando te animás a hablar.

Ese día yo no lo hice.
Me callé. Supuse. Me tiré igual.

Reconozco que hablar con mi entrenadora no siempre era fácil.
Y comunicar lo que me pasaba menos,

no porque alguien te lo prohibiera directamente,
sino porque muchas veces sentías que hablar podía interpretarse como que no tenías actitud.
Como que no estabas dispuesta a darlo todo.

Así que sí: yo me callé.

Y también es cierto que no había mucho espacio para decir lo que necesitaba.

Pero…

Las consecuencias las viví yo.
Y terminé atravesando una lesión que podría haber evitado.

Y ahí entendí algo que no te enseñan en ningún entrenamiento:
No podés ser libre si no te hacés cargo.

Lo fábula del colibrí

Hay una historia que escuché hace tiempo y me quedó grabada.

Es de esas fábulas que nunca me gustaron demasiado pero que vale la pena contar.
Ahí vamos.

Cuenta una vieja leyenda que un día hubo un incendio enorme en el bosque.

El fuego avanzaba sin control.

Todos los animales huían desesperados.
Corrían, volaban, escapaban como podían.
Nadie se atrevía a mirar atrás.

De pronto, un jaguar ve a un colibrí volando en dirección contraria.
No hacia la salida, sino hacia el corazón del fuego.
Le llama la atención, pero sigue corriendo.

A los pocos segundos lo vuelve a ver, esta vez en su misma dirección.
Y luego otra vez.
Y otra.
Hasta que no aguanta más y le grita:

—¿Qué hacés, colibrí? ¡Estás loco! ¡Te vas a quemar! ¡Escapate de una vez!

Y el colibrí, que llevaba una gotita de agua en su pico, le responde:

—Voy al lago. Tomo agua. Y la echo al fuego.
Sé que no lo puedo apagar.
Pero este bosque es mi hogar.

Me alimenta, me da refugio, y le estoy agradecido por eso.
No quiero quedarme sin intentarlo.

El colibrí sabía que una gota no era suficiente.
Pero también sabía que no quería quedarse sin intentarlo.

Y eso fue lo que más me quedó grabado.
No importa si lo que hacés alcanza o no.
Lo que importa es si elegís hacer tu parte.

Porque más allá de lo que los demás digan o hagan,
tus decisiones te pertenecen.

Si lo sentís en tu corazón,
si te hace bien,
si te acerca a tus sueños...

Vale la pena intentarlo...
aunque el fuego no se apague.

Aunque el pico sea chico.
Aunque nadie más lo entienda.

Cuando elegís desde ahí,
no sos libre porque todo sale bien.
Sos libre porque sabés que esa decisión fue tuya.

El deporte también es un lugar para
aprender a elegir.

No siempre va a ser fácil.
Pero sí puede volverse una elección más consciente.
Y eso ya es un montón.

Al final del día, lo que queda es la paz mental de saber que hiciste lo mejor que pudiste con lo que tenías.

Gracias por estar acá.

Te abrazo.

Daniela.