

La  
capacidad de  
estar atento en  
el presente

*Mindfulness y deporte*

¿Qué tienen en común deportistas como Tiger Woods, Kobe Bryant y Roger Federer? Además de un extraordinario talento para sus deportes, todos ellos han utilizado la meditación para mejorar su rendimiento deportivo. La práctica de la atención plena, o en inglés "mindfulness", aumenta la concentración, mejora la atención y regula las emociones. Todos son aspectos claves para mejorar el rendimiento deportivo.

POR PATRICIA RAMÍREZ (@PATRI\_PSICOLOGA)

Hacer deporte eleva los niveles de bienestar y trabajar el bienestar también eleva los niveles de rendimiento. Hay una relación bidireccional en ambas actividades.

En todos los deportes, así como en cualquier actividad de nuestra vida, la mente juega un papel crucial. Nada ocurre sin la intervención de la mente. Si les preguntas a todos los deportistas del planeta, profesionales y aficionados, en qué medida su mente participa de su actividad deportiva, todos, absolutamente todos, te darán un porcentaje, mayor o menor, pero un porcentaje. Si además les preguntas en qué medida esa mente, sus pensamientos, su atención, la capacidad de concentración y las emociones participan de sus éxitos y fracasos, el porcentaje de participación también estará presente. Pero, a pesar de que el cerebro es una parte significativa, en la mayoría de las ocasiones no se le dedica atención y tampoco se entrena. Los deportistas dedican horas diarias al entrenamiento técnico, estratégico, a la nutrición, a los masajes, pero no todos entrenan su mente para que les aporte un plus en la mejora de su rendimiento.

La capacidad de estar atento a lo que ocurre a nuestro alrededor es algo de lo que todos seríamos capaces si lo entrenásemos. Todos, en algún momento de nuestra vida, hemos sentido la sensación que describe Csikszentmihalyi de "fluir", de estar completamente absorto en el presente, de tener los cinco sentidos en la tarea, de no preocuparnos del tiempo, del cansancio, del hambre o de otras sensaciones que habitualmente nos distraen cuando hacemos algo aburrido.

### ➤ El estado de flujo implica atención plena, mindfulness, en lo que hacemos

Toda nuestra atención se dirige a un solo foco: lo que ahora estás haciendo, correr, nadar, saltar o jugar a fútbol. La persona que ha experimentado esta sensación dice no acordarse de lo que pensaba en concreto y sentir que estaba completamente centrado en lo que ocurría, en sus sensaciones, disfrutando por completo del momento, sin tener noción del tiempo. En este estado es cuando el deportista consigue su máximo rendimiento. La capacidad de atender de forma plena y de disfrutar de la actividad deportiva va de la mano de la eficacia.

El que disfruta de su deporte, como los amantes del running, no lo hacen porque correr les lleve a un sitio en concreto. Corren por el placer de correr. Cada corredor tendrá su motivo: el sonido de las zapatillas con la tierra del camino, el colorido del lugar en el que corren, las sensaciones físicas que produce correr, sentir como la mente se abre y se despeja, el calor del sol tostando la piel, la respiración que acompaña la marcha o el impulso del bruceo. Pocos te dirán "corro para llegar a la meta". Lo que sí te dirán es "corro porque la propia actividad me produce placer".

Al margen de su forma física y de su talento, el *mindfulness* potencia en un deportista el resultado a través de la aceptación de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales.

Las personas que practican esta técnica dejan de razonar, controlar y rumiar todo lo que les afecta de forma negativa, para trabajar un proceso sencillo de aceptación. Un proceso en el que el deportista observa qué siente y qué piensa sin más trascendencia. Los pensamientos y emociones se dejan pasar, sin darles significado ni valor, consiguiendo así que trasciendan y se distancien de nosotros. No se controla, solo se acepta.

El deportista que practica *mindfulness* se convierte en testigo de lo que pasa a su alrededor. Aprende a invertir toda su energía en el presente, en tomar conciencia del momento, de sus sensaciones corporales y a experimentar un estado de flujo que le permita entrenar y competir mejor. Cuando dejas de reaccionar ante el malestar y consigues dejar de controlar todo lo que te pasa, tu energía tiene otro foco: la propia tarea deportiva. La consecuencia es un menor número de distracciones y un mayor disfrute de lo que haces.

La práctica del *mindfulness* gira en torno a la meditación y la respiración consciente, permitiendo prestar atención a tu presente, dejando de reaccionar ante el entorno, dejando de controlar todo lo que te molesta para pasar a un estado de aceptación.

Kabat-Zinn, quizás el principal impulsor del *mindfulness* en occidente, lo define como "presta atención al momento presente, de forma intencionada y sin juzgar".

## Los 7 puntos importantes del mindfulness

El *mindfulness* ofrece unos pilares para que puedas trabajar tu proceso de atención consciente. Trabajar en estos puntos llevará al deportista a no quedarse atrapado en los pensamientos que provocan malestar y que torpedean su ejecución y disfrute.

### 1. Deja de juzgar

*Me gusta, no me gusta, neutro.* Cuando observas lo que ocurre en tu cuerpo y en tu actividad, estás atento. Pero esa atención se pierde si tú parte pensante queda inmersa en las consecuencias de no alcanzar la marca, en qué pensará la gente de ti si no haces gol... Juzgar es un mecanismo del cerebro que permite protegernos, anticiparnos, pero que nos mantiene en un estado de alerta y miedo. Nos dice lo que puede salir mal y todo aquello en lo que podemos fracasar, lo que diría de nosotros cada fracaso y cómo nos valorarán a partir de ahí. Juzgar lleva tu atención al mundo de lo inútil, donde no puedes intervenir ni participar, e impide con ello sacar lo mejor de ti. Pero juzgar impide que estés presente, que es el propósito del *mindfulness*. No juzgar implica dejar de criticarte, de interpretar cada logro o ausencia del mismo, de darte valor en función de si es bueno o malo un entrenamiento. Dejar de juzgar significa contemplar tus pensamientos como si no fueran dañinos, ni intencionados. Los observas y los dejas pasar. No rumias, no hagas juicios de valor ni te enredas con los pensamientos. Sencillamente, vuelve a lo que estás haciendo.

### 2. Aceptar

No se trata de que te resignes y dejes de intervenir en tu vida, sino de que atiendas a las cosas que dependen de ti, a tu disfrute y que intervengan en correr mejor, sentir más, pero sin hacerte daño y sufrir porque llueve, porque te molesta un músculo o porque no eres lo perfecto que te gustaría. Eres así, un atleta que se esfuerza, con ganas de mejorar, esforzándote en ser mejor, pero ya está. Acepta lo que eres y lo que ocurre a tu alrededor y dedícate a superarte sin sufrir.

### 3. Los pensamientos son solo pensamientos

Muchos son los deportistas que le tienen más miedo a sus pensamientos a que sus rivales. Saben que su mente puede convertirse en los momentos de tensión en su peor enemiga. Les dice en lo que van a fallar, les facilita imágenes de sus fracasos y de todas sus consecuencias. En la práctica de *mindfulness* se trabaja para aprender que los pensamientos ni te definen, ni adivinan el futuro, ni son tu realidad. La práctica del *mindfulness* nos lleva a dejar de discutir, rumiar y controlar todo lo que cruza por la mente. Simplemente hay que dejarlos estar, como quien ve llover a través de la ventana, adoptar una postura pasota con los pensamientos. No son los protagonistas de tu deporte, el protagonista eres tú. Atiende a lo que deseas que ocurra, presta atención a tus sensaciones y da las gracias a tu mente cada vez que llegue un pensamiento que irrumpe. Ni razones, ni juzgues, ni busques alternativas para quedarte tranquilo. Solo pasar, dejar estar, tomar distancia.

### 4. Despierta tu curiosidad

Es lo que en *mindfulness* se conoce como *mente de principiante*. Dejamos de disfrutar y darle valor a cosas que hacemos porque han pasado a convertirse en parte de nuestros hábitos, de nuestra "normalidad". Es normal poder salir a correr, es normal poder tener unas zapatillas increíbles con GPS, es normal tener unos alimentos frescos y nutritivos que nos ayudan a competir mejor, es normal tener un grupo de amigos con los que compartes tu deporte y te diviertes con ellos cada domingo. El que algo sea normal conlleva muchas veces dejar de apreciarlo. Sal a correr, a competir como si fuera la primera vez que lo haces. Te permitirá descubrir cosas que te apasionaron y que ahora has dejado de ver. Y están ahí, siguen existiendo, pero ahora no les prestas la atención que sí les prestabas al inicio.

### 5. No es el resultado, es el rendimiento

Centrarte en los resultados es una fuente de frustración, porque los resultados no dependen de ti. Llevan tu atención al lugar equivocado, generando presión y malestar. Tu atención tiene que estar puesta en lo que haces a diario, cómo te preparas, en tus pequeños y grandes objetivos, en el camino.

Olvídate la mente que asocia "tengo que hacer esto" para "conseguir esto". Orientarte y generarte presión buscando unas décimas, un gol, bajar el tiempo, solo te orienta a la meta, pero te impide vivir el momento y disfrutar de tu deporte. Se trata de invertir el concepto.

Disfrutar de cada momento, de las sensaciones, de los sentidos, para que el propio placer por lo que haces atraiga el resultado. Todo llega cuando se está en armonía y equilibrio. El equilibrio no se alcanza centrándonos en aquello de lo que carecemos o lo que nos falta, sino en sacarle jugo a tu presente y tomar conciencia de lo que ahora y en este momento haces y eres.

Ningún deportista de alto rendimiento puede vivir al margen del resultado, pero el hecho de convertirlo en tu bandera genera más presión que sosiego. Por eso, en la práctica del *mindfulness*, el resultado en el deporte no es el objetivo.

## 6. Paciencia

La paciencia también se entrena. Hay que saber esperar, no se pueden alcanzar resultados de forma inmediata. La práctica continuada de la meditación es lo que te lleva a ser hábil en el manejo del *mindfulness*. Es difícil escuchar tus sensaciones corporales el primer día que te lo propongas en los entrenamientos. Necesitas trabajar la meditación, escuchar y

Para iniciarte en *mindfulness* puedes visitar la página [www.mindfulnessgranada.es](http://www.mindfulnessgranada.es)



luego generalizar esos conocimientos a tu carrera. Tener paciencia también implica aprender a convivir con la incertidumbre y no tener todo bajo control. Deja de tener un plan para todo, sentir ansiedad cuando los problemas se escapan de tu alcance. En cada competición hay rivales, lesiones, árbitros, condiciones climáticas. La vida tiene un "lo que acontezca" que también es atractivo y que nos permite relajarnos de la esclavitud del eterno control.

## 7. Meditar y respirar

La meditación en *mindfulness* es una herramienta básica. Se trata de una práctica fuera de cualquier ámbito religioso. El más laureado de todos los entrenadores de baloncesto de la historia y exjugador profesional, Phil Jackson, afirma que entrena la meditación con sus jugadores y que llega incluso a tener días de silencio en sus sesiones de entrenamiento. Uno de sus lemas es "una sola respiración, una sola mente".

Igual que la meditación, la respiración consciente ayuda al deportista a centrar su atención.

Tanto la respiración como la meditación consiguen fomentar en el deportista dos de las grandes actitudes del *mindfulness*: la atención y la conexión con el cuerpo.

→ **Atención:** el nivel de atención de las personas y atletas que meditan, por lo general, es mucho mayor que quien no lo hace. La atención es clave en el deporte. Permite atender que está pasando en tu presente inmediato, desatender los estímulos distractores y estar solo pendiente de lo que depende de ti. Esta práctica aumenta el rendimiento, ya que en el momento en el que solo piensas en qué tienes que hacer, cómo lo tienes que hacer y cuáles son tus sensaciones de seguridad, todo gira en torno a la actividad presente. No en el fallo cometido hace dos minutos, ni los kilómetros que quedan por hacer.

→ **Escuchar el cuerpo:** más sentir y menos pensar. La meditación facilita el conocimiento del cuerpo, saber qué sentimos, cómo se manifiestan las emociones dentro de nosotros. Escuchar lo que pasa en tu interior te permite tener capacidad para jugar con la emoción de relajación y tensión. Todo deportista tiene un nivel óptimo de activación, un nivel en el que es eficaz compitiendo y entrenando: ni relajado, ni excesivamente tenso. Conocer tus emociones permite entrenar tu estado emocional para alcanzar ese nivel de activación.

## DEPORTE Y VACACIONES ACTIVAS



HOTEL APARTHOTEL MINIGOLF RESTAURANTES SUPERMERCADO MINI CLUB SPORTS BAR PISCINA OLÍMPICA GIMNASIO CENTRO DE BICICLETAS PISTAS DE TENIS POLIDEPORTIVO CUBIERTO CAMPO DE GOLF

Playitas Resort | Tuineje | Fuerteventura | +34 928 860 400 | [info@playitas.net](mailto:info@playitas.net) | [www.playitas.net](http://www.playitas.net)

