

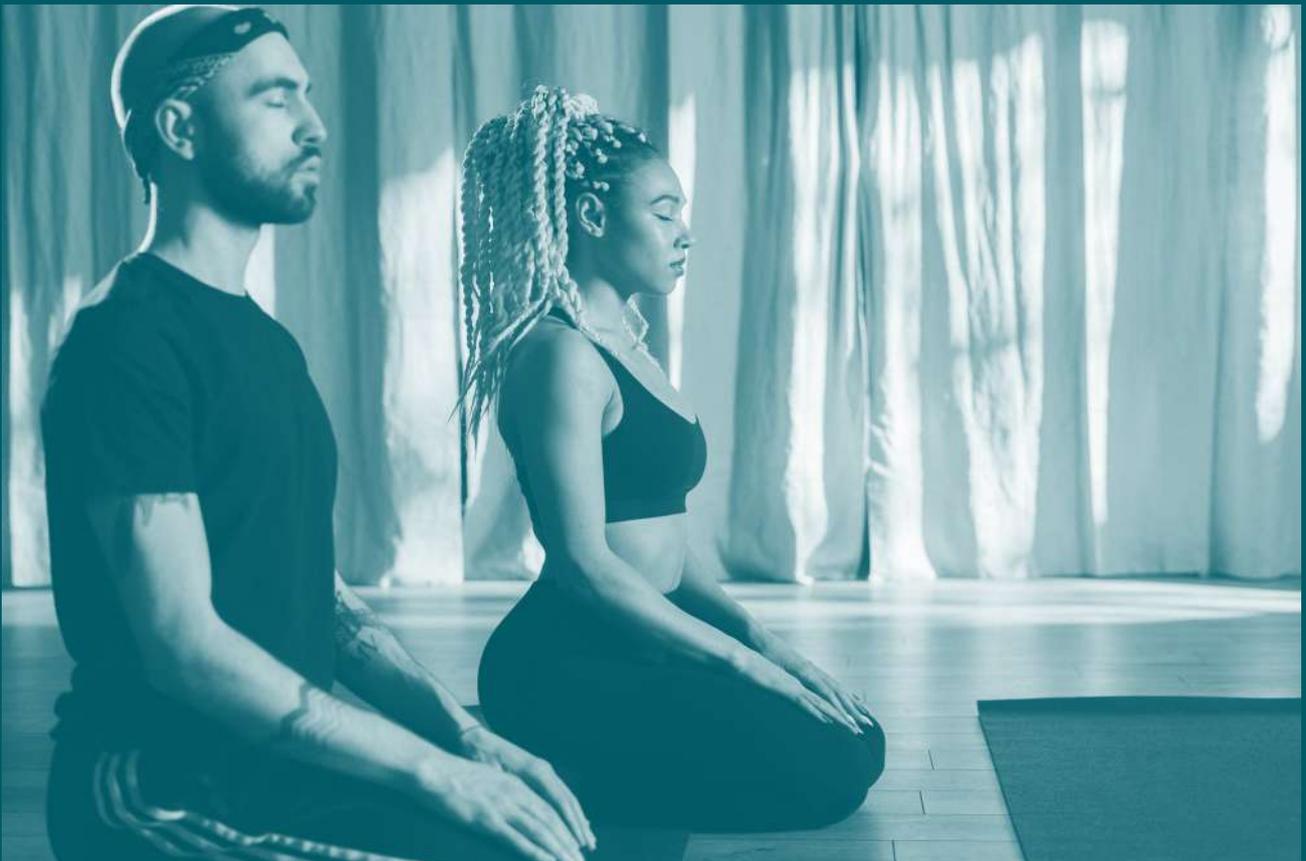


ERTHEO

Est. 2001

Meditación Mindfulness para Atletas

Entra en la zona



GUÍA PARA SER PROFESIONAL EN EE.UU Y EUROPA

Potenciando las **habilidades**,
la **capacidad**, y el
potencial de tu **hijo**

CONTACTA CON NOSOTROS

info@ertheo.com
Tlf. (+34) 902 750 359
Ertheo.com

INTRODUCCIÓN

¿Has oído hablar del “flow”? Si no, probablemente hayas escuchado algo sobre “la zona”.

Estar en la zona y experimentar el flow son dos formas similares de describir experiencias óptimas mientras se lleva a cabo una actividad, solo que “estar en la zona” tiene un uso más coloquial, y el flow es el término oficial usado en psicología deportiva.

Resulta que los atletas rinden mejor cuando experimentan flow, y que existe una fórmula exacta con la que llegar al flow y, por lo tanto, rendir más. Éstas son unas realmente buenas noticias para los entrenadores y atletas de alto rendimiento.

Desde 1992, se han realizado numerosos estudios sobre el flow y su relación con la experiencia y el rendimiento óptimos en el deporte. Los investigadores han descubierto, incluso, varias formas de inducir el estado de flow, o de entrenar a atletas para que experimenten dicha condición más fácilmente mediante la introducción de ejercicios de meditación mindfulness en sus rutinas de entrenamiento.

En **Ertheo**, hemos investigado este nuevo campo de la psicología del deporte para aprender más sobre nuevos descubrimientos en investigaciones sobre la meditación mindfulness y su relación con el flow, la ansiedad en el deporte y la mejora del rendimiento deportivo.

Después, consultamos a expertos en meditación mindfulness de todo el mundo para que nos ayudaran a crear una lista de ejercicios de meditación mindfulness para reducir la ansiedad en el deporte y mejorar el rendimiento deportivo.



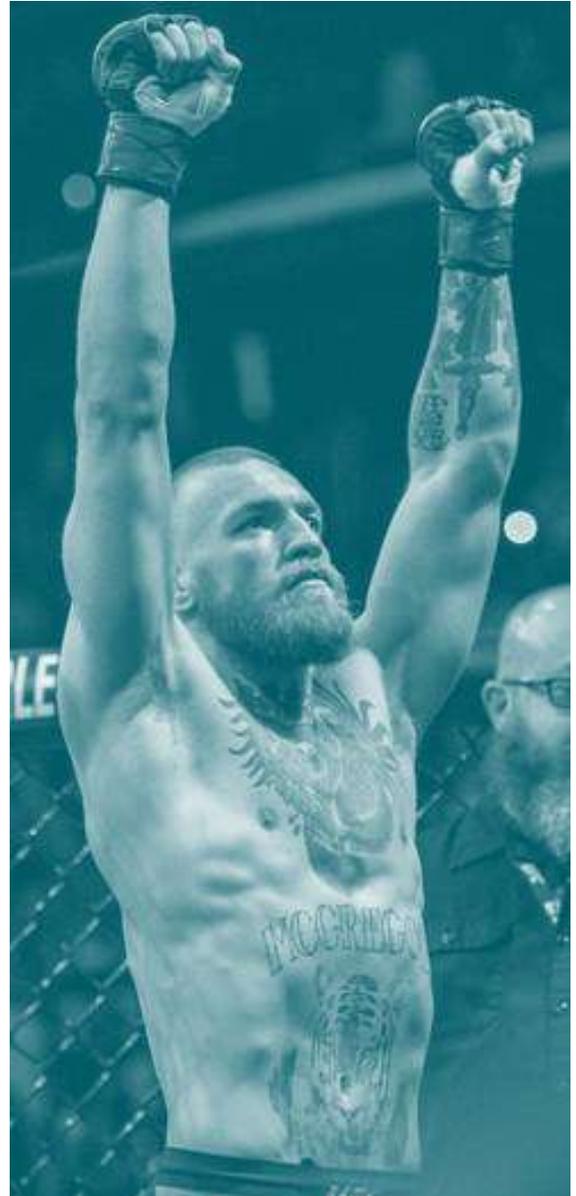
PARTE 1: PRESENTANDO EL FLOW

¿QUÉ ES LA ZONA?

La zona es un espacio mental figurativo donde la concentración y atención extremas nos dan una especie de visión de túnel que mejora nuestro rendimiento, y cambia nuestra percepción del tiempo. Cuando estamos en la zona, estamos tan concentrados en lo que estamos haciendo que estamos en nuestro propio mundo, alejados del mundo real que nos rodea. Muchos experimentamos la zona de formas diferentes durante actividades diferentes. Algunos entramos en la zona mientras creamos, tan concentrados en el arte que nos olvidamos de cenar. Otros llegan a la zona mientras estudian en la biblioteca y al mirar por la ventana de la biblioteca, ven oscuridad, porque el tiempo ha pasado volando. A veces, llegamos a la zona en el trabajo. Estos tienden ser nuestros días más productivos.

Los atletas aseguran a menudo estar “en la zona” durante sus mejores desempeños. Connor McGregor, ex campeón de la UFC, describe así su experiencia en el ring: “Cuando estoy allí dentro. Simplemente en mi zona. Lo que la gente piense cuando miran, es su problema.” Mark Calcavecchia, 13 veces ganador del tour PGA, describió su experiencia en el campo de golf: “Cuando estoy en la zona, no pienso ni en el golpe, ni en el viento, la distancia, la galería o cualquier otra cosa. Simplemente cojo el palo y hago un swing.”

La zona es un lugar lleno de alegría. Cuando estamos en ella, solemos estar demasiado concentrados como para sentir la alegría. Puede que no la sintamos conscientemente en el trabajo o cuando acabamos un proyecto importante pero, una vez que lo terminamos, pensamos en nuestro desempeño y éxito con satisfacción. A la vez, a menudo, quedamos exhaustos. Probablemente no decidiríamos completar un programa de entrenamiento intensivo de fútbol si no existe una meta. Dicho esto, un estudio reciente sobre la zona ha llegado a la conclusión de que, tras pasar algún tiempo en la zona experimentando el flow, sentimos que nuestra vida tiene sentido y propósito.



¿POR QUÉ LO LLAMAMOS FLOW?

Poco después de presenciar el fin de la IIGM, el psicólogo húngaro-americano Mihály Csíkszentmihályi empezó a interesarse en qué hace feliz a la gente en sus vidas diarias y qué les da significado.

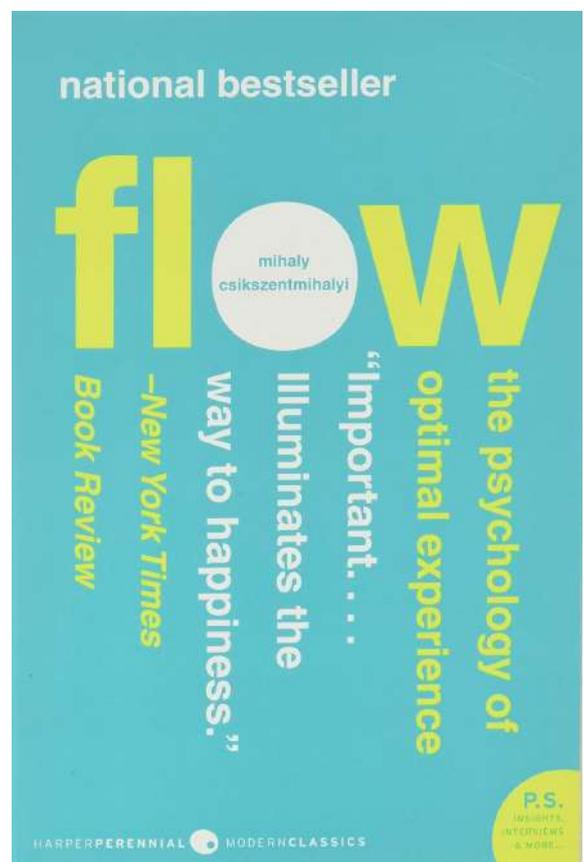
Llevó a cabo numerosas entrevistas con gente creativa en busca de una respuesta, y descubrió que la mayoría de personas experimenta la felicidad cuando están tan envueltas en su trabajo que pierden el contacto con la realidad. En otras palabras: la gente está feliz cuando se encuentra en la zona.

Sin embargo, mientras los atletas usan a menudo “la zona” para describir las experiencia óptima durante el deporte, Csíkszentmihályi descubrió que la gente con trabajos creativos (artistas, músicos, escritores e incluso atletas) explican su experiencia óptima como una especie de fluidez.

En 1972, Csíkszentmihályi publicó un libro titulado “[Flow: The Psychology of Optimal Experience](#)”, donde habló sobre el fenómeno de estar en la zona. Lo llamó flow, y describió todos los beneficios que puede tener en la experiencia humana. Csíkszentmihályi describió el flow como “estar completamente envuelto en una actividad por sí misma. El ego queda en relegado. El tiempo vuela. Cada acción, movimiento y pensamiento sigue inevitablemente al anterior, como tocar jazz. Todo tu ser está involucrado en la acción y usas tus habilidades hasta el límite.” [1]

De esta manera, la gente no sólo está más feliz cuando se encuentra en la zona o en el flow flow, sino que también es más productiva. Suena bien, ¿verdad? ¿No sería genial que hubiera una fórmula especial que ayudara a los atletas a experimentar el flow? Buenas noticias: ¡la hay!

*“ La gente no sólo
está más feliz cuando
se encuentra en flow,
sino que también es
más productiva. ”*



PARTE 2: CÓMO LLEGAN LOS ATLETAS AL FLOW

¿Cómo podemos llegar al flow?

Algunas personas experimentan el flow más fácilmente que otras. Csíktzentmihályi dice que la gente con personalidad autotélica es más proclive a experimentar flow. “El autotelismo es la creencia de que disfrutar el trabajo es una justificación en sí misma y de sí misma. La personalidad autotélica se caracteriza por incluir curiosidad, persistencia, un bajo egocentrismo y deseo de realizar actividades por razones únicamente intrínsecas.” [1] Igualmente, algunos investigadores han puesto a prueba la relación entre la personalidad y el flow en estudiantes vocalistas amateur. Pensaron que el estado de flow es más fácil de alcanzar por estudiantes extrovertidos, y que para los estudiantes más inconformistas era más difícil. [2] Afortunadamente, el flow no depende únicamente de la personalidad: otros muchos factores externos influyen en la probabilidad de experimentar flow en cualquier actividad.

“Otros muchos factores externos influyen en la probabilidad de experimentar flow”



¿Qué son las 9 dimensiones del flow? ¿Cómo se relacionan con el deporte?

Csíktzentmihályi juntó una especie de fórmula para alcanzar el flow, apuntando nueve elementos del flow que permiten y describen la experiencia del flow. Estos son:

1. El equilibrio entre retos y habilidades.
2. La fusión entre acción y consciencia.
3. La claridad de las metas.
4. El feedback claro y conciso.
5. La concentración total en la tarea actual.
6. El sentido del control.
7. La pérdida de la autoconsciencia.
8. La distorsión de la percepción del tiempo.
9. La experiencia autotélica.



Cuando un individuo experimenta los nueve elementos al mismo tiempo, está experimentando un estado de flow óptimo. Sin embargo, los individuos pueden reunir algunos elementos independientes de otros. En dicho caso, estarían experimentando un estado de flow parcial.

Resulta que los atletas pueden reunir las nueve dimensiones del flow cuando practican su deporte y, cuando lo hacen, ven un mejor resultado. [3] En la siguiente sección, hablaremos sobre cómo el flow puede mejorar el rendimiento deportivo; pero antes, exploraremos las nueve dimensiones del flow según Csíkszentmihályi y cómo se relacionan con el deporte:

1. El equilibrio entre retos y habilidades

El estado de flow requiere un balance entre el nivel del reto y el de nuestra habilidad. Esto significa que deberíamos tener confianza sobre nuestra capacidad para completar la tarea y al mismo tiempo reconocamos que completar la tarea requerirá de toda nuestra concentración y atención.

En los deportes, a medida que los atletas mejoran, el nivel del reto aumenta, suben el nivel y compiten contra mejores oponentes o se fijan nuevos retos que superar. Los deportes aportan a los atletas la oportunidad de continuar desafiándose a sí mismos y continuar mejorando, lo que también hace que dichos deportes les sean más divertidos.

“ Cuando los atletas experimentan el flow, rinden mejor. ”

2. La fusión entre acción y consciencia

El flow produce, a menudo, un sentimiento de unidad entre la acción y la consciencia. Esto significa que, durante el flow, podemos describir nuestro sentimiento de forma fácil. Nuestra mente está completamente presente en la actividad, sin distraerse con cualquier evento o reto de la vida diaria que pueda causarnos dolor o ansiedad. Durante el flow, todo estímulo del mundo externo a la actividad se desvanece, y nos sentimos uno con lo que hacemos en ese momento.

En muchos aspectos del deporte, los atletas actúan de forma casi automática, usando su [memoria muscular](#) para llevar a cabo las técnicas aprendidas. De esta forma, pueden concentrarse en las tareas más complejas de su deporte. Por ejemplo, los jugadores avanzados de tenis pueden no necesitar pensar en cómo golpear la pelota, pero pueden decidir adónde dirigir la pelota para conseguir la ventaja y ganar el punto. Para los atletas avanzados, los aspectos más simples del deporte llegan de forma natural.

3. La claridad de las metas

El estado de flow también requiere de unas metas claras. Para entrar en el flow, debemos ser capaces de describir exactamente qué se supone que debemos hacer antes de intentar completar la tarea. De esta forma, durante la actividad, podemos concentrar toda nuestra atención en alcanzar dicha meta.

Los objetivos claros forman parte de las reglas y la estructura del deporte. Los atletas deben marcar, ganar cierta cantidad de puntos, ser los más rápidos, etc. Incluso fuera del contexto de ganar, las metas claras son un elemento clave del deporte en sí mismo. En fútbol, el objetivo final debe ser marcar más goles que el equipo contrario. Durante el partido, los jugadores saben mantener la posesión, hacer pases limpios, recuperar la pelota, etc. Todas estas tareas son metas claras que los jugadores entienden antes del partido, las cuales, de hecho, facilitan el flow

4. El feedback claro y conciso

El feedback claro y conciso sobre cómo estamos actuando es otro elemento clave del flow. Para experimentar el flow, debemos recibir un feedback positivo sobre nuestro desempeño. El feedback puede recibirse de varias formas: a veces, viene de una fuente externa; otras, llega simplemente de nuestras metas claras.

Para los atletas, el feedback llega de un amplio rango de factores, puede que al mismo tiempo. Reciben feedback sobre cómo se mueven sus cuerpos desde su propia [consciencia cinestésica](#). Cuando un saltador hace un salto perfecto o un gimnasta hace una voltereta perfecta, no necesitan conocer la puntuación del jurado para saber que han hecho un buen trabajo. Sin embargo, la mayoría del tiempo, los atletas reciben un feedback adicional del jurado, los fans, los entrenadores, o simplemente alcanzando sus metas. El feedback que reciben los atletas cuando rinden bien facilita el flow.



5. La concentración total en la tarea actual

La concentración total es uno de los indicios más claros de estar experimentando flow, y está altamente relacionada con el equilibrio entre retos y habilidades. Cuando nuestro nivel de habilidad llega a ser lo suficientemente alto como para completar la tarea, necesitamos una concentración plena. Al hacerlo, dejamos de lado toda la ansiedad y todos los problemas de la vida diaria, y pasamos a disfrutar del momento. Si somos capaces de completar la tarea mientras pensamos en qué vamos a cocinar para cenar esa noche, nuestros pensamientos pueden divagar y sacarnos del estado de Flow.



Este quinto elemento es uno de los más importantes a la hora de experimentar flow. Muchos deportes pueden proporcionar un desafío lo suficientemente complicado como para requerir una concentración completa por parte del atleta, especialmente en un nivel avanzado. Mientras unos deportes requieren un control físico completo y concentración, otros necesitan más potencia cerebral para actuar estratégicamente. En general, la mayoría de deportes individuales que no cuentan con el componente cara a cara como, por ejemplo, la gimnasia, requieren más control físico y concentración. Otros, especialmente los deportes de equipo como el fútbol, el hockey, etc., requieren una gran cantidad de energía mental en base a su propio equipo y al oponente. Las artes marciales cuentan con una facilidad especial para inducir flow, ya que requieren un equilibrio entre mente y cuerpo.



6. El sentido del control

El sexto elemento del flow es el sentimiento de control, que está estrechamente relacionado con el equilibrio entre retos y habilidades. Hay que apuntar que la clave de esta dimensión es el sentido del control, no el control total, el cual implicaría contar fácilmente con las habilidades necesarias para completar la tarea.

Un sentido del control, sin embargo, implica que sólo tenemos las habilidades necesarias si centramos toda nuestra atención sobre lo que estamos haciendo en ese momento. Por otro lado, si nuestras habilidades se encuentran muy por debajo del nivel del reto, podemos sentirnos fuera de control y dudar de nuestras capacidades. Esta duda nos sacaría del presente, y también nos sacaría del estado de flow.

La imagen de la derecha es una demostración visual del flow en comparación con otros estados que experimentamos. Como puedes ver, sentimos un control total cuando el nivel de desafío es moderado, pero nuestras habilidades son avanzadas. El flow se encuentra justo encima, donde nuestra habilidad es avanzada, pero también lo es el nivel del desafío, requiriendo de toda nuestra atención.



Los deportes aportan el ambiente perfecto para experimentar un sentido del control sin tener un control total. Tan pronto como los atletas empiezan a acercarse al control completo, tienden a forzarse a sí mismos a aceptar nuevos desafíos para avanzar en su deporte. Cuando un saltador realiza un salto mortal y medio, puede intentar hacer un salto un poco más complicado. Cuando un equipo de fútbol empieza a ganar casi todos los partidos, sube a una división más alta. Cuando un escalador empieza a sentirse cómodo con un acantilado, puede interesarse por otro más empinado o más alto. Cuando un atleta se propone llevar a cabo nuevos retos sin extralimitarse, mantiene un sentido del control. Este balance establece el Flow.

7. La pérdida de la autoconsciencia

La pérdida de la autoconsciencia es otro elemento importante del flow. La mayoría de gente vive evaluándose, juzgándose y preocupándose constantemente por los juicios que les hacen los demás. Cuando somos autoconscientes, no estamos centrados: estamos distraídos por nuestros pensamientos, y no estamos en contacto con el presente. Por esta razón, la pérdida de autoconsciencia es un aspecto importante del flow - porque nos distrae de la tarea que tenemos entre manos. Ésta es también la razón de por qué el equilibrio entre habilidad y nivel de desafío y la concentración completa en la tarea son tan importantes para el flow. Cuando necesitamos una concentración total, no podemos dejar que los pensamientos nos distraigan, o no podremos conseguirla.

Algunos atletas son más propensos que otros a experimentar la pérdida de autoconsciencia durante sus actividades. Muchos atletas encuentran difícil llevar a cabo dicha abstracción durante las competiciones, o frente a grandes masas de gente, debido a su preocupación por los juicios de sus espectadores y entrenadores. Este fenómeno se denomina ansiedad inhibidora del rendimiento, y es un gran problema para muchos atletas, porque su autoconsciencia suele ser muy difícil de controlar. Es difícil huir de la costumbre de juzgarse a uno mismo, pero los atletas deben romper este mal hábito para experimentar el estado de flow y rendir de forma óptima.

8. La distorsión de la percepción del tiempo

La distorsión de la percepción del tiempo se refiere a nuestra percepción del tiempo. Un flow profundo tiene el poder de hacernos experimentar el tiempo de forma más rápida o más lenta comparándola con como realmente es. Cuando estamos intensamente concentrados en una tarea, el tiempo parece tener una importancia minúscula.

Esta dimensión del flow puede ser algo difícil de experimentar para los atletas, ya que para muchos deportes, las victorias y las derrotas se determinan basándose en un periodo de tiempo específico. Como resultado, los jugadores son muy conscientes de cuándo ganan o pierden tiempo. En otros deportes, como el tenis, se juega hasta que se alcanza cierto resultado. La importancia del tiempo en un deporte puede influenciar la habilidad de un atleta para experimentar la transformación del tiempo. De todas formas, que un atleta consiga o no dicha dimensión del flow depende en gran medida de su personalidad.

¿Cómo puede el flow mejorar nuestro rendimiento deportivo?

Desde que Csíkszentmihályi empezó a investigar el flow en los 70, los investigadores han estado interesados en la relación entre el flow y el rendimiento óptimo, donde el flow es un estado y el rendimiento óptimo se refiere a darlo todo.

En 1992, los investigadores vieron que los atletas que tenían un desempeño óptimo afirmaban experimentar un compromiso total, metas claramente definidas, un feedback sobre cómo lo estaban haciendo, concentración en la actividad, pensamientos sobre la propia tarea, sentido del control y sentimientos de diversión, confianza y disfrute. Básicamente, los atletas que rendían de forma óptima estaban experimentando las nueve dimensiones del flow.

Más tarde, los investigadores descubrieron que “los atletas que llegaban a los estados de flow y relajación mostraron los estados más óptimos, mientras que los atletas en estado apatía presentaban los estados menos óptimos. [Adicionalmente, encontraron] asociaciones positivas entre las experiencias de flow de los atletas y las medidas de su rendimiento, indicando que los estados emocionales positivos están relacionados con niveles elevados de rendimiento.”

Todo este estudio parece indicar que el flow es un estado óptimo que puede resultar en un rendimiento deportivo mejorado. Esto significa que, si queremos expresar nuestro potencial, deberíamos tratar de experimentar el flow siempre que nos sea posible. Tal y como hemos mencionado.

Sin embargo, llegar al estado de flow es más fácil para algunas personas que para otras. Hablemos de las limitaciones comunes de la experiencia de flow y de cómo sobrellevarlas.

**“ SI QUEREMOS EXPRIMIR
NUESTRO POTENCIAL,
DEBERÍAMOS TRATAR DE
EXPERIMENTAR EL FLOW
SIEMPRE QUE NOS SEA
POSIBLE. ”**

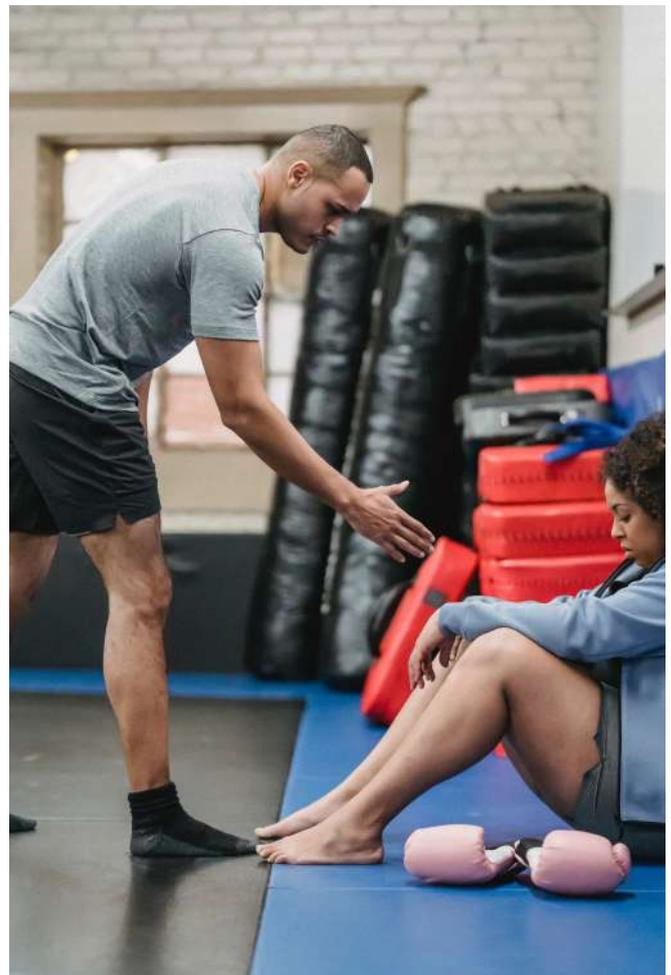


¿Qué hace que no experimentemos el flow ?

Los investigadores han descubierto que algunas limitaciones principales del flow de los atletas son la ansiedad en el deporte y el pensamiento pesimista general. [6] Los atletas que sufren de ansiedad en el deporte están constantemente preocupados por su rendimiento en general, su desempeño durante las competiciones y/o las lesiones o enfermedades que podrían obstaculizar sus competiciones. Lee más sobre desafíos mentales comunes en sportspsychologytoday.com.

Pensemos de nuevo en la séptima dimensión del flow: la “falta de autoconsciencia”. La ansiedad en el deporte está directamente relacionada con una alta autoconsciencia y, por lo tanto, rompe totalmente el estado de flow. Además, la ansiedad experimentada por los atletas de élite ante los síntomas de enfermedades guarda conexión con el riesgo de lesionarse durante una competición. En un estudio específico, los atletas que se preocupaban de más por los síntomas de las enfermedades antes de la competición eran cinco veces más proclives a lesionarse. [7] Dicho esto, la ansiedad en el deporte no sólo prohíbe a los atletas experimentar el flow y, por lo tanto, rendir por debajo de su potencial. La ansiedad en el deporte también es peligrosa para los atletas a nivel físico.

“ LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE ESTÁ DIRECTAMENTE RELACIONADA CON UNA ALTA AUTOCONSCIENCIA Y, POR LO TANTO, ROMPE TOTALMENTE EL ESTADO DE FLOW ”

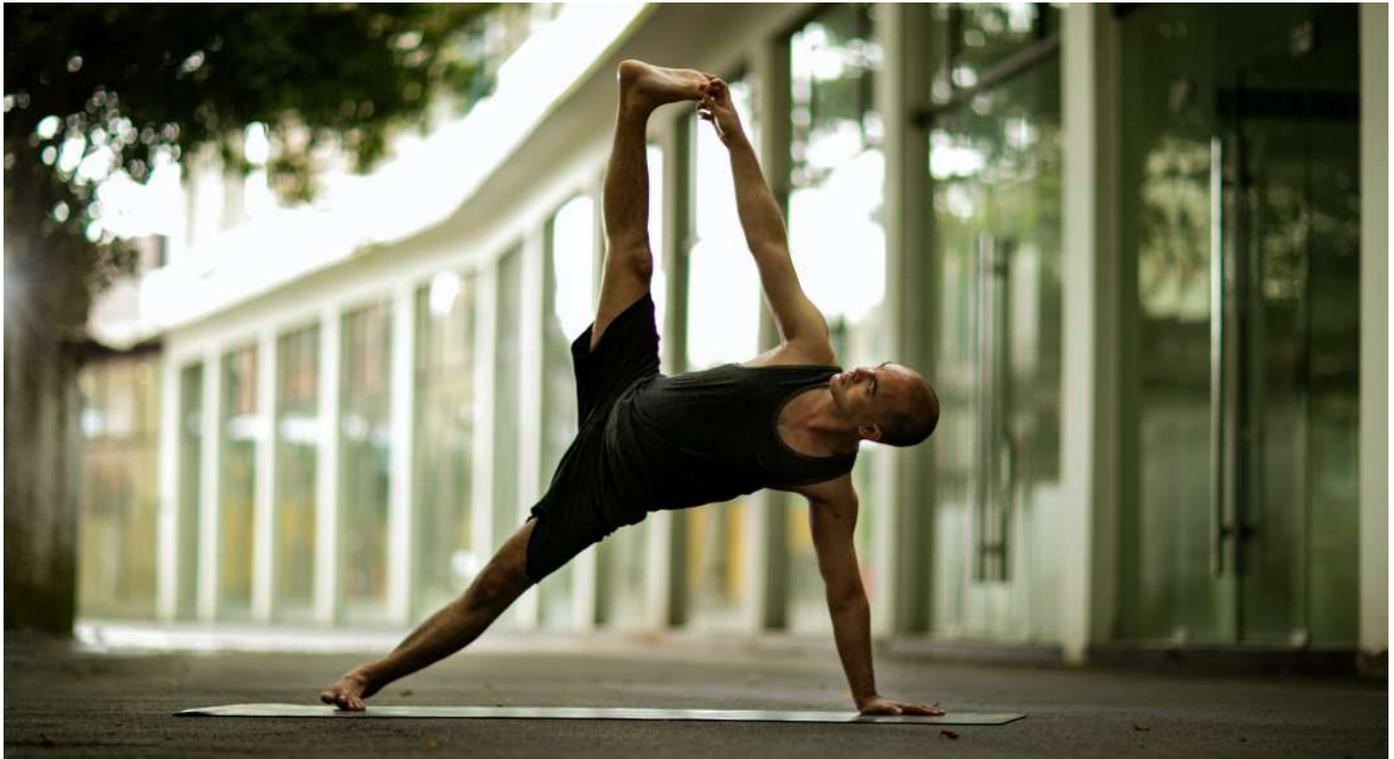


PARTE 3: MEDITACIÓN MINDFULNESS

¿Cómo puede la meditación mindfulness reducir la ansiedad en el deporte y aumentar nuestra posibilidad de experimentar el flow?

Estudios recientes sugieren que los ejercicios de meditación mindfulness pueden ayudar a los atletas a controlar los pensamientos negativos y la ansiedad en el deporte, lo que les permite centrarse en sus habilidades y ser más eficientes. [8] De forma adicional, los investigadores han descubierto que los atletas con mayores niveles de mindfulness son más propensos a experimentar varias dimensiones del flow, incluyendo el equilibrio entre retos y habilidades, la claridad de las metas, la concentración, la fusión entre acción y consciencia y la pérdida de la autoconsciencia. [9] Este estudio sugiere que el mindfulness puede actuar como catalizador para llegar al flow. Aquí pueden verse más pruebas:

- En 2009, unos investigadores afirmaron que el entrenamiento MSPE (o “mejora mindfulness del rendimiento deportivo”) mejoraba el flow, el mindfulness y aspectos de la confianza deportiva que podrían llevar a un rendimiento mejorado. [10]
- En 2015, los investigadores descubrieron que el entrenamiento mPEAK (o “mejora, atención y conocimiento de la práctica mindfulness”). Mejora la habilidad de identificar y describir desde sentimientos y reacciones hasta sensaciones corporales, lo que significa que el entrenamiento mPEAK podría ayudar a los atletas a adaptarse a un estrés alto y desarrollar una mayor resiliencia. [11]
- En 2016, un grupo de investigadores analizó los efectos del programa MiCBT (o “Terapia Cognitivo-Conductual basada en Mindfulness Integrado”) en ciclistas. Los resultados sugerían que las intervenciones basadas en mindfulness ligadas a sus propias metas, pueden ser efectivas para facilitar el flow y, por lo tanto, pueden mejorar el rendimiento del atleta.



[Lee más sobre los beneficios probados del mindfulness](#)

¿Qué es la meditación mindfulness?

Hablemos sobre la diferencia entre mindfulness, meditación y meditación mindfulness. Mientras el mindfulness suele describirse como un estado, la meditación suele definirse como un ejercicio.

Según [Giovanni Dienstmann](#), experto en meditación y profesor certificado.

La meditación es un ejercicio mental de regulación de la atención. Es practicado tanto centrando la atención en un único objeto, interno o externo (meditación de atención enfocada) o prestando atención a lo que predomine en tu experiencia en el presente, sin dejar que tu atención se centre en cualquier cosa en particular (meditación de monitoreo abierto).

El mindfulness, por otra parte, suele ser descrito como un estado de consciencia. Según [Greater Good Magazine de la Universidad de California, Berkeley](#).

El mindfulness significa mantener una consciencia minuto a minuto de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y el entorno, mediante una visión calmada y natural. El mindfulness también implica aceptación, lo que significa que prestamos atención a nuestros pensamientos y sentimientos sin juzgarlos- sin creer, por ejemplo, que existe una forma “correcta” o “incorrecta” de pensar o sentir en un momento dado.

**“ EL MINDFULNESS ES UN
SUPERPODER, Y LA FORMA DE
CONSEGUIRLO ES MEDIANTE
LA MEDITACIÓN ”**

Resumámoslo: El mindfulness es un estado del ser que requiere autoconsciencia sin autocrítica. Practicando esta autoconsciencia, podemos aprender a sentir únicamente nuestras emociones sin dejarnos llevar por ellas. Esto significa que no dejamos que nuestros pensamientos nos pongan más furiosos, envidiosos, nerviosos, etc. de lo que ya estamos, pero tampoco nos juzgamos por sentirnos así.

Hay muchos ejercicios diferentes de meditación mindfulness que podemos hacer para mejorar nuestro mindfulness durante el día a día. Así mismo, los atletas pueden practicar ejercicios específicos para mejorar su mindfulness mientras practican su deporte.

Independientemente de qué ejercicios mindfulness practiques, es importante que sigas algunas líneas básicas para asegurarte de que sacas lo mejor de ti en cada ejercicio. Echa un ojo a estas pautas en [mindful.org](https://www.mindful.org):

No hay ninguna forma de callar tu mente. El objetivo no es hacer callar tu mente. La meta es que seas consciente de tu mente.

Tu mente divagará. Mientras practiques la meditación mindfulness, es normal que tu mente se desconcentre y piense en algo que te pasó el día anterior, o en tu lista de tareas, por ejemplo.

Si tu mente divaga, simplemente devuélvela al presente. Esta es una gran ventaja de la meditación mindfulness - aprender a reconocer cuándo ha divagado tu mente hacia el pasado o el futuro para poder traerla de vuelta al presente.

No te juzgues a ti mismo por divagar. Cuando te juzgas, tu mente está en el pasado. En lugar de juzgar o criticar, simplemente vuelve a concentrar tu mente en tu aliento y tu cuerpo en el presente.

Usa tu aliento como un ancla al presente. Respira profundamente desde tu vientre mientras realizas los ejercicios de meditación mindfulness. Incluso durante el escaneo del propio cuerpo o los ejercicios de relajación de los músculos, la respiración profunda es esencial para conectar tu cuerpo y tu mente con el presente.

PARTE 4: EJERCICIOS DE MEDITACIÓN MINDFULNESS PARA ATLETAS

En **Ertheo**, hemos colaborado con expertos de todo el mundo especializados en la meditación mindfulness para atletas. Juntos, hemos recopilado una lista de ejercicios de meditación para entrenadores y/o atletas con el fin de que los incorporen en su entrenamiento.

¡Pruébalos con tu equipo!

1. **Ejercicio de respiración diafragmática con pose de poder.**
2. **Escaneo autoconsciente del cuerpo.**
3. **Relajación muscular progresiva de todo el cuerpo.**
4. **Ejercicio de visualización mental de fútbol.**
5. **Meditación autoconsciente caminando.**

Ejercicio de Respiración Diafragmática con Pose de Poder

[Pavan Mehat Sustainable Athletics](#)

Introducción

Éste es un ejercicio de respiración diafragmática con pose de poder. Debería durar entre 5 y 10 minutos. Una pose de poder es una actitud o postura poderosa. La idea básica es que si te comportas como una persona exitosa, te sentirás más poderoso y confiado. En este ejercicio, practicarás la respiración diafragmática mientras, a la vez, practicas una pose de poder. La pose de poder te ayudará a monitorizar tu respiración mientras, a la vez, mejora tu confianza.

Preparación

Mantente recto en pie con los pies a la misma anchura que los hombros. Pon tus manos en la cintura sobre las caderas, para poder sentir cómo se expande tu estómago conforme respiras. Saca pecho y mantén la cabeza alta. Imagina que eres Superman.

Instrucciones

Respira profundamente por la nariz y concéntrate en expandir tu estómago. No intentes únicamente sacar abdomen, sino que debes sentir como si tu respiración fuera empujada hacia el suelo. Esto hará que tu vientre se expanda en todas direcciones, no sólo hacia adelante.

Intenta respirar tan profundamente de forma que sientas tu estómago empujando tus manos.

Mientras inhalas, cuenta 1.

Mientras exhalas, cuenta 2.

Exhala de la forma más lenta que puedas, sin esforzarte, y deja que tu inhalación ocurra espontáneamente.

Sigue contando tus respiraciones hasta llegar a 10. Luego, vuelve a empezar desde 1.

No pasa nada si pierdes el hilo. No te juzgues. Simplemente vuelve a empezar desde 1.

Intenta concentrarte únicamente en la sensación de respirar profundamente y en seguir contando. Si tu mente divaga a otras cosas, simplemente trae tu atención de vuelta a tu respiración, y vuelve a contar sin juzgar.

Consejo: Puede ser una buena idea activar áreas de tu cuerpo asociadas con una correcta respiración antes de empezar este ejercicio.

Aprende más sobre [Activación Muscular](#) clicando [aquí](#).

Escaneo autoconsciente del cuerpo

<http://mindfulnessforstudents.co.uk>

Instrucciones

Este ejercicio debería durar entre 15 y 20 minutos. El atleta debería centrarse en el ejercicio autoconsciente del cuerpo mientras una tercera persona (un entrenador, por ejemplo) lee las pautas.

Los atletas deberían colocarse sobre una superficie lisa en una esterilla de yoga o en una superficie semi-suave, o sentarse recto con la cabeza, cuello y espalda en línea.

1. Primero, empieza por comprobar tu cuerpo tal y como ahora mismo, fijándote en las sensaciones del presente, sintiendo el contacto entre tu cuerpo y el suelo.

2. Después, para empezar con el escaneo, ve cambiando tu foco de consciencia por las diferentes partes del cuerpo, sin juzgar de qué eres consciente, pero tan bien como puedas, centrando tu atención en tu experiencia minuto a minuto.
3. Empieza por la coronilla, notando cada sensación desde esta parte; cosquilleos, entumecimientos, rigidez o relajación. Seguidamente, baja por la cabeza, sintiendo el peso de la cabeza sobre la parte acolchada, siguiendo por la frente, notando en qué partes y en cuáles no eres capaz de notar el pulso, dónde puedes sentir rigidez o comodidad.

- Sigue por los ojos, la nariz, las mejillas, la boca y la barbilla, y finalmente las orejas, incluyendo cualquier sonido que puedas escuchar con ellas. Sé consciente en todo momento de los patrones de cambio de tus sensaciones y sentimientos de calidez, frío y comodidad. Si percibes que tu mente divaga, es perfectamente natural, y es lo que suelen hacer las mentes. Darte cuenta de que has divagado es un momento de consciencia, así que simplemente lleva de nuevo a tu mente de vuelta con cuidado a la parte del cuerpo en la que te estás concentrando.
4. Deja ir las sensaciones de tu cabeza y baja lentamente tu foco de atención por tu cuello y tus hombros, fijándote en los fuertes músculos que hay en esta parte del cuerpo, teniendo constancia de cualquier tensión en el cuello y la garganta; incluso puedes centrarte en la sensación del aire pasando por la garganta.
 5. Mueve tu consciencia hacia los hombros, y los lugares donde está el contacto entre tus hombros y el suelo, expandiendo tu consciencia por los brazos, codos, muñecas, manos y dedos, percibiendo lo que hay en cada momento.
 6. Desplaza el foco de atención hacia el área del pecho, notando su sutil subida y bajada cada vez que inspiras y expiras, pasando tu atención hacia tu caja torácica, las partes delantera y trasera de las costillas, los laterales, la parte superior de la espalda que toca el suelo.
 7. Lleva tu atención ahora hacia el abdomen y el estómago. Observa tu actitud frente a esta parte de tu cuerpo, viendo si puedes permitir que siga siendo como es, teniendo un acercamiento relajado y comprensivo hacia dicha zona. Expande ahora tu atención hacia la zona baja de tu espalda, las lumbares, sintiendo la suave presión conforme la espalda entra en contacto con el suelo antes de cambiar de nuevo tu consciencia a la zona de la pelvis, las caderas y los esquineros, los genitales y la ingle, observando cada sensación y cada falta de ellas. Puedes, incluso, fijarte en tu respiración en esta parte del cuerpo. Atrae un poco la atención a esta zona.
 8. Ahora, deja de centrar tu atención en el torso para pasarla a los muslos de ambas piernas, sintiendo el peso de las piernas, y fijándote delicadamente en el resto de sensaciones de esa zona. Siente los detalles de la piel, los huesos y los músculos de las piernas. Si tu mente ha divagado pensando o planeando algo, preocupándose o dormitando, guíala suavemente de vuelta hacia esta parte del cuerpo.
 9. Seguidamente, dirige tu atención lentamente hacia las rodillas, usando siempre sentimientos amigables. Fíjate en si notas cierta incomodidad, y si no la hay, presta atención a qué hay actualmente en esta zona.

10. Focaliza tu atención en las pantorrillas de ambas piernas, prestando atención a cómo se sienten tus músculos en esta parte, desde dentro hacia fuera. De nuevo, observa dónde se encuentra tu atención cada cierto tiempo, y valora la calidad de tu concentración viendo si es posible cambiar el foco de atención de forma suave y cuidadosa, sin forzarla, trayendo un ligero toque de atención a esta parte del cuerpo.
11. Finalmente, mueve tu atención a ambos pies, los talones, las plantas, los metatarsos, la parte superior del pie, la piel y los huesos y, por último, los dedos, viendo si eres capaz de distinguir uno de otro. Fíjate en las zonas en las que encuentras tensión, sensaciones, entumecimiento u hormigueo, y permite que cualquier tensión se haga más leve conforme
12. Ahora, respirando profundamente una o dos veces y ampliando tu foco de atención, llenando todo tu cuerpo con tu consciencia, presta atención al presente, cambiando tu foco de atención desde arriba hasta abajo, sintiendo tu cuerpo desde dentro hacia afuera. Fíjate si crees que existe disconformidad hacia cualquier parte del cuerpo, mientras llenas tu cuerpo de una consciencia apacible y viendo si puedes tener compasión por cualquier juicio, tensión o dolor que pueda estar presente mientras y/o cuando puedas notarlos. Siente cómo fluye la energía de la vida por ti, y descansa tu consciencia sabiendo que tu cuerpo es asombroso.



Relajación muscular progresiva de todo el cuerpo

<https://bebrainfit.com>

Instrucciones

Este ejercicio debería durar unos 5 minutos. El atleta debería centrarse en el ejercicio, mientras una tercera persona (un entrenador, por ejemplo) lo guía, llevando la atención del atleta hacia distintos músculos. Los atletas deberían tenderse sobre una esterilla de yoga o una superficie semi-suave.

Ponte cómodo. Toma aire profundamente un par de veces. Empieza centrándote en tu pie derecho. Lentamente, tensa los músculos de esa zona, aprieta fuerte y aguanta 10 segundos. Relaja el pie derecho y nota cómo la tensión desaparece. Pensar para dentro “relájate” o “déjalo ir” puede ayudar. Repítelo con tu pie izquierdo. Ve trabajando tu cuerpo, tensando y soltando los distintos grupos de músculos, alternando entre la parte izquierda y derecha del cuerpo.

Concéntrate en los grupos de músculos en este orden:

- Pantorrillas
- Rodillas
- Muslos
- Cadera
- Zona lumbar
- Abdomen
- Espalda
- Pecho
- Hombros

Después, concéntrate en tus manos:

- Muñecas
- Antebrazos
- Codos
- Zona del bíceps
- Hombros

Por último, lleva tu atención a tu cabeza:

- Cuello y garganta
- Cara
- Nuca
- Coronilla

Cuando hayas acabado, relaja tus ojos.

Cuenta lentamente de 5 a 1. Repítete a ti mismo:

“Ojos abiertos. Estoy calmado y alerta”.

Abre los ojos y levántate lentamente.



Ejercicio de visualización mental de fútbol

Instrucciones

Este ejercicio debería durar entre 5 y 10 minutos. El atleta debería centrarse en el ejercicio mientras una tercera persona (un entrenador, por ejemplo) lee las pautas. Los atletas deberían colocarse sobre una superficie lisa en una esterilla de yoga, o en una superficie semi-suave.

Cierra los ojos, respira lenta y profundamente. Y empieza a contar lentamente de diez a uno. Relájate cada vez más y más profundamente con cada número. 10, 9, 8... Siente cómo cuentas de forma cada vez más y más profunda, hasta un estado de la mente más tranquilo y relajado. 7, 6, 5... más profundo y relajado. 4, 3, 2, 1... Ahora estás en un estado de la mente profundo y sosegado.

Ahora te ves en ese sitio especial donde estás completamente en paz contigo mismo; donde estás completamente feliz. Puede ser bajo un roble en el bosque, o junto a un río, o flotando sobre una barca en un lago. Es un lugar que te encanta, porque es tranquilo. Una vez que te encuentras en ese sitio, ves frente a ti lo que parece ser la pantalla de un televisor. Mientras estás viendo la pantalla, de repente, te ves a ti mismo jugando en el campo. Y ves contigo a esa persona que siempre ha sido tu ídolo. Les ves jugando, y tú estás imitando su estilo. Cada movimiento suyo es igual que el tuyo. Tú y él sois uno, con una sincronización perfecta, un ritmo perfecto. Estáis en sintonía.

<https://mindoversports.com>

Y también ves a esa persona por la cual quieres mejorar; esa persona que, durante toda tu vida, ha sido una inspiración para ti. Esa persona que ha estado ahí para ti en los buenos y en los malos momentos. Sabes que hay mucha gente que te quiere y que te cuida, que se preocupa por ti, y está contigo y para ti. (PAUSA). Estás relajado. Estás en calma. El árbitro toca el silbato. Comienza el partido.

Corres fácil y libremente. Sientes el viento en la cara. Estás haciendo lo que se mejor se te da. Corres hacia delante para dar apoyo a la pelota, y vuelves corriendo para marcar a tu oponente. Estás relajado y en calma. Ves la pelota, y te paras a ver todo el campo. Sabes qué vas a hacer con la pelota antes de que venga hacia ti. Conoces tus funciones en el campo, en los saques de córner, en los tiros libres, en la ofensiva y la defensa... Estás totalmente preparado para este partido. Lo estás dando todo. (PAUSA) Y para terminar, el juego acaba. Te ves a ti, cansado pero feliz. Estás sudando. Tienes una toalla alrededor del cuello. Todo el mundo está dándote palmaditas en la espalda, chocando los cinco, abrazándote y felicitándote. Te ves disfrutando de la recompensa que te prometiste a ti mismo. Lo has conseguido. Has hecho que esto pase. Tú... eres un ganador.

Ahora, toma aproximadamente 30 segundos para abrir tus ojos lentamente.

Meditación caminando de Theravada

<https://liveanddare.com>

Instrucciones

Practica este ejercicio durante al menos 10 - 15 minutos para un efecto óptimo. El atleta debería centrarse en el paseo mientras una tercera persona (un entrenador, por ejemplo) lee las pautas. Para este tipo de ejercicio, elige una ruta de entre 10 y 15 metros. El atleta puede ir descalzo o llevar calzado ligero. Comprueba que el atleta se encuentra de pie y recto, con sus ojos dirigidos hacia el suelo, mirando como a metro y medio desde su posición (para evitar cualquier distracción), sin mirar nada en particular. Sigue las indicaciones y lee los pasos más abajo.

Instrucciones

Mientras el atleta camina, lee lentamente el siguiente guión:

Mientras caminas, pon toda tu atención en las plantas de tus pies, en las sensaciones y sentimientos que emanan mientras se levantan y se mueven.

Siente la tensión en las piernas y pies mientras levantas la pierna. Siente el movimiento de la pierna mientras se balancea por el aire. Nota qué sensaciones puedes sentir.

Cuando tu pie vuelve a entrar en contacto con el suelo, aparece un nuevo sentimiento. Centra tu atención en esa sensación conforme la vas sintiendo en la planta del pie.

De nuevo, mientras la pierna sube, nota mentalmente el sentimiento cuando éste surge.

En cada paso nuevo, aparecen nuevos sentimientos y se van los que había - notas cómo aparecen y cómo se desvanecen. Esto debería saberse con el mindfulness.

Sé constantemente consciente de todas las sensaciones que surgen en la planta del pie. No existe una experiencia "correcta". Simplemente, observa cómo sientes tú la experiencia.

Instrucciones

Cuando el atleta llegue al final de la ruta, lee el siguiente texto. Después, continúa guiándole durante 10 minutos más o menos:

Camina hacia atrás y hacia delante a lo largo de la misma ruta corta. Cuando llegues al final del camino, para completamente, date la vuelta, para de nuevo y vuelve a empezar.

Continúa andando, prestando atención a las sensaciones y sentimientos de tus pies, tus piernas y tu cuerpo conforme aparecen y se van. Pregúntate "¿dónde está mi mente? ¿Está en mis plantas de los pies?".

Si tu mente divaga, simplemente tráela de vuelta al presente y restablece el mindfulness.

Tips para atletas mientras meditan caminando

En cuanto tu mente divague de tu foco de atención, tráela de vuelta a tu pie y las sensaciones del contacto con el suelo. Tu velocidad puede cambiar durante algún tramo del paseo. Observa si puedes sentir el ritmo que te mantenga más cercano y atento a la experiencia física de caminar.

En cualquier momento, si sientes que tu mente entra en una profunda tranquilidad, y prefieres quedarte de pie o sentarte para seguir con la práctica, hazlo. Intenta dedicar tu atención a las sensaciones de andar y deja de lado todo lo demás.

Conforme vayas desarrollando con el tiempo tu habilidad de concentrarte mientras caminas de esta forma, también podrás integrarla en tu vida diaria en caminatas menos formales.



Referencias

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
2. Heller, K., Bullerjahn, C., & von Georgi, R. (2015). The Relationship Between Personality Traits, Flow-Experience, and Different Aspects of Practice Behavior of Amateur Vocal Students. *Frontiers in psychology*, 6, 1901. doi:10.3389/fpsyg.2015.01901
3. Jackson, Susan & Thomas, Pat & Marsh, Herb & J. Smethurst, Christopher. (2010). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 13. 10.1080/104132001753149865.
4. Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6 (2), 156-171.
5. Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow.
6. Scott-Hamilton, J. , Schutte, N. S. and Brown, R. F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. doi:10.1111/aphw.12063
7. Linköping Universitet. (2017, March 1). Athletes' symptom anxiety linked to risk of injury. *ScienceDaily*. Retrieved January 8, 2019 from www.sciencedaily.com/releases/2017/03/170301092702.htm
8. Heckman, Christopher, "The Effect of Mindfulness and Meditation in Sports Performance" (2018). *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*. 47. https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/47
9. Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 393-411.
10. Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 334-356.
11. Haase, L., May, A. C., Falahpour, M., Isakovic, S., Simmons, A. N., Hickman, S. D., Liu, T. T., ... Paulus, M. P. (2015). A pilot study investigating changes in neural processing after mindfulness training in elite athletes. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 9, 229. doi:10.3389/fnbeh.2015.00229
12. Scott-Hamilton, J. , Schutte, N. S. and Brown, R. F. (2016), Effects of a Mindfulness Intervention on Sports-Anxiety, Pessimism, and Flow in Competitive Cyclists. *Appl Psychol Health Well-Being*, 8: 85-103. doi:10.1111/aphw.1206