

## MINDFULNESS Y DEPORTE

---

1. Introducción y Fundamento
  2. Aplicaciones de Mindfulness en el ámbito de la actividad física y deportiva
  3. La práctica deportiva consciente. Un cambio de paradigma: El deportista “mindful”
  4. Escuchando al cuerpo
  5. El deporte en la vida. La vida en el deporte. Integración y Equilibrio.
  6. Prácticas de Mindfulness. Protocolos de programas específicamente adaptados a este ámbito. Programa piloto de Mindfulness en la actividad física y deportiva
- 
- S1. Mente y Cuerpo. Consciencia corporal
  - S2. Fortaleciendo el “músculo de la atención”
  - S3. Estirando los límites del cuerpo conscientemente
  - S4. De la reacción a la respuesta consciente
  - S5. El atleta consciente
  - S6. Integración. El ciclo de la confianza. Empezando ahora...

El objetivo de este taller es introducir a los asistentes en la práctica y en los beneficios de la práctica de Mindfulness en el ámbito de la actividad física y deportiva. Los aspectos involucrados en el bienestar del deportista y en el rendimiento deportivo no son sólo técnicos y físicos, sino que hay una parte fundamental asociada a aspectos psicológicos como la atención, el enfoque, la concentración, la regulación emocional, la autoconfianza, entre otros.

Así, la práctica deportiva no depende solo de aspectos físicos, sino también del entrenamiento de la mente, y es ahí donde se ubica la esencia de la práctica de Mindfulness. Durante la práctica deportiva surgen pensamientos, emociones y sensaciones que influyen en el rendimiento deportivo y en el bienestar y la calidad de vida del deportista. Mindfulness cambia la forma de relacionarnos con los eventos mentales, permite mejorar el manejo del estrés ante una prueba y desarrollar la consciencia corporal. Y lo que es más importante, permite el autocuidado y autogestión del deportista, la mejora de su bienestar físico y psicológico, aliviar su sufrimiento, ayudarlo a prevenir o recuperarse de lesiones, regular su esfuerzo, encontrar el equilibrio en las distintas áreas de su vida, enfocándose en el momento presente, mejorando su concentración, no dejándose arrastrar por la preocupación y la rumiación sobre los logros y por la ansiedad anticipatoria, cambiando momento a momento el cómo se relaciona con las circunstancias que surgen en el entrenamiento, en la competición y en la vida cotidiana. Y, como consecuencia de todo ello, mejora su rendimiento.

Realizaremos un recorrido por ejemplos reales de aplicación de Mindfulness en el ámbito deportivo y se describirán protocolos de Mindfulness específicamente adaptados. En el último bloque se presenta el programa piloto de Mindfulness en la actividad física y deportiva que hemos desarrollado. Este programa enfatiza la práctica personal de

Mindfulness por parte de los participantes como componente esencial, apoyado en la evidencia científica sobre sus beneficios, y se ha inspirado en la propia práctica y el asesoramiento de Iván Tejero, atleta profesional de Triatlón (modalidad Ironman). Su propósito no es sólo la mejora del rendimiento deportivo, sino el bienestar físico y psicológico de los participantes.

Contiene elementos del protocolo Mindful Sport Performance Enhancement MSPE (2017) basado en el programa Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR de Kabat-Zinn y de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy MBCT de Segal, Williams y Teasdale. Asimismo, se han incorporado aspectos psicoeducativos de la Terapia de Aceptación y Compromiso, perteneciente a la tercera generación de terapias psicológicas en auge en la actualidad, del “Mindful Athlete” de Mumford, del “Juego Interior” de Gallwey, de “Flow” de Csikszentmihalyi y de “Focus” de Goleman, así como prácticas específicas de conexión y compasión por la evidencia empírica que las avala en la actualidad y del programa específico para la mejora del entrenamiento deportivo Mindfulness-Acceptance-Commitment MAC.