



**mindfulness**  
CANARIAS COMPASSION

# Mindfulness en el deporte

Psicología de 3ª generación

## Qué es Mindfulness.

Mindfulness no es un concepto en si mismo, es un estado mental de atención y ecuanimidad, que capacita al deportista con habilidades que refuerzan sus propios recursos internos para gestionar su propia experiencia, así como la del entorno que le rodea, desde una respuesta proactiva, creativa, eficiente y saludable, ya que no se centra en la dificultades mismas diarias, (estrés, dolor, presión) sino en como nos relacionamos con ellas.

Por otra parte, la compasión, cubre el aspecto nuclear afectivo y se construirá a través de prácticas generativas para el desarrollo y el cultivo de la ternura, el cariño y el autocuidado, que emergerá como otra voz interior compasiva, que nos sostendrá en esas ocasiones en las que nos podamos sentir frustrados, estresados e impotentes ante ciertas circunstancias de nuestra experiencia, apoyando al deportista, reforzando su autoestima y autovaloración.

## Mindfulness o la atención plena optimiza el rendimiento deportivo.

Es evidente que en el contexto de la actividad física y el deporte, especialmente para los atletas y deportistas de alto nivel, uno de los objetivos fundamentales es el incremento y optimización del rendimiento deportivo. Por tanto, el empleo de diferentes técnicas orientadas a la mejora de la marca personal van a comportar una gran diferencia en los resultados obtenidos.

Una de las consecuencias más importantes de la práctica de esta técnica es el auto-conocimiento. En el deporte de alto rendimiento, el deportista tiene que ser capaz de ser consciente de sus propios pensamientos, emociones y sensaciones físicas para poder ejercer alguna acción sobre ellos. Durante los entrenamientos y las competiciones, el deportista puede ser consciente de cada pisada, de cada brazada, de cada golpe...Esto no sólo va a permitir que disfrute más del deporte, sino que va a generarle un constante informe global de su estado actual.



## **Mindfulness aplicado al deporte.**

Con entrenamiento en Mindfulness se consigue una mayor serenidad y una mayor habilidad para regular las propias emociones, alcanzando un auténtico y centrado equilibrio personal, una fortaleza consciente que te va a permitir afrontar con garantías los desafíos del momento presente en tiempos de exigencias.

Mindfulness no se enfoca en las dificultades mismas, sino en cómo nos relacionamos con ellas, siendo ahí donde reside su potencial y capacidad de mejora y transformación.

La ventaja de aquellos que ya incorporan el mindfulness en su vida deportiva saben a la perfección cuándo algo va bien o mal y lo mejor, es que no se dejan llevar por la euforia o la desilusión, sino que dejan que los acontecimientos se desarrollen de forma natural, sin juzgar, obteniendo resultados más objetivos y fiables.

## **Proacción, responder en vez de reaccionar.**

Reaccionando a nuestra experiencia desde un estado mental muy limitado, reactivo e involuntario frente al mayor estímulo, mindfulness a través de un entrenamiento atencional y generativo nos ayuda a desarrollar y cultivar la atención consciente para enfocarla de manera voluntaria e intencionadamente a los estímulos que nos rodean y responder a ellos con equilibrio emocional de manera amable, sin etiquetar, sin juzgar y desde un estado mental mucho más amplio.

Mindfulness genera un espacio entre nosotros mismos y nuestro comportamiento, permitiendo responder en vez de reaccionar desde una perspectiva mucho más amplia y creativa.



## Objetivos de Mindfulness.

Entrenamos y adiestramos nuestra mente para desarrollar 4 habilidades o destrezas:

1. Atención focalizada,
2. Atención de campo abierto.
3. Amabilidad.
4. Flow.

El programa de mindfulness para el deporte está estructurado para ser aplicado a cualquier disciplina deportiva así como en la vida diaria del deportista. El propósito de este programa es entrenar a los atletas en los principios fundamentales para el cultivo del mindfulness y seguidamente ayudarles a que gradualmente apliquen las habilidades del mismo, tanto en sus entrenamientos, como en sus propias vidas.

Lo que tratamos de conseguir en el deportista, es llegar al concepto de flow (Csikzentmihalyi) que describe el estado de ejecución ideal en los atletas como una intensificada consciencia del momento presente y concentración en la tarea.

El programa trata de promover el estado de ejecución óptima en los deportistas y llegar a realizar la práctica deportiva en este estado.

Este es el comienzo del proceso que ayudará a los deportistas en su habilidad para llegar a focalizarse sobre su disciplina y llegar a “convertirse” en ella (FLOW).



## **Beneficios de Mindfulness.**

La atención plena, o Mindfulness, es ya bien conocida por ser eficaz para reducir el estrés y aumentar el bienestar. Pero ¿qué pasa con la capacidad de recuperación y resistencia a la presión o estrés (resiliencia) o del rendimiento sostenible?

Una amplia gama de estudios recientes han demostrado los beneficios específicos de la atención plena:

- Mejora la atención mental y la concentración.**
- Mejora la capacidad de aprendizaje y la memoria.**
- Mejora la creatividad y la gestión del tiempo.**
- Reduce el estrés y la presión mental, minimizando el riesgo psicosocial y su impacto en el cuerpo.**
- Prevención de lesiones deportivas.**
- Respuestas más ponderadas en situaciones de crisis desde una perspectiva más amplia.**
- Mayor resiliencia y mejor comunicación de equipo.**
- Equilibrio emocional, mejorando la gestión de las emociones y reduciendo el “miedo”.**
- Estado de FLOW al sincronizar cuerpo, mente y corazón.**



## Implementación de Mindfulness en la disciplina deportiva (individual y/o equipos).

Nuestra propuesta de servicios tiene como meta la incorporación de la atención plena y la práctica meditativa en el desarrollo de la disciplina deportiva, integrándola como otro método complementario y sumando junto con los actuales, cultivando así, la concentración, el silencio interior y la sincronidad con el fin de alcanzar el máximo potencial del deportista sin poner en riesgo su salud y mejorando su rendimiento y competitividad.

### El objetivo global se alcanza a través de estas tres fases:

Fase 1: Acercamiento.

Fase 2: Enraizamiento.

Fase 3: Flujo o Flow.

Estos programas están estructurados para poder ser aplicados a cualquier disciplina deportiva en periodos de duración que adaptamos siempre a las realidades y disposición de los grupos/equipos. Se entrena a los atletas en los principios fundamentales para la práctica del mindfulness con el propósito de que apliquen gradualmente las habilidades adquiridas tanto en sus rutinas deportivas como en su vida personal.

#### F1. ACERCAMIENTO

Taller o píldora Mindful para conocer qué es Mindfulness, sus beneficios y su implementación en el deporte.  
Selección y filtro de candidatos a la formación.

#### F2. ENRAIZAMIENTO

Los deportistas incorporan e integran mindfulness en su práctica deportiva y la trasladan a sus actividades diarias, abrazando completamente la vida.

#### F3. FLOW

Retiro de Mindfulness y Silencio para profundización de la práctica.



**Javier Alvarez Villaescusa**  
**#javier\_villaescusa**

Empresario, Consultor, Instructor, Conferenciante y Mentor.  
Fundador y Director Ejecutivo de Mindfulness Canarias Compassion y MIBU - Mindful Business Club, Co-Creador de Mindfultopia y Presidente Nacional de AEMIND, Asociación Española de Mindfulness y Compasión.

- Pionero y divulgador incansable de los beneficios de Mindfulness.
- Fundador y CEO en Canarias de Mindfulness Canarias Compassion.
- Fundador y CEO en Valencia de MIBU - Mindful Business Club en el Parque Tecnológico de Paterna.
- Co-creador de Mindfultopia.
- Ex-Presidente Nacional de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness y Compasión).
- Socio fundacional de MIESES Global para la salud empresarial, excelencia y sostenibilidad.
- Partner de IDITEC consulting.
- Profesor de la Fundación MAPFRE Guanarteme.
- Ponente del IDDA Instituto de Desarrollo Directivos del Atlántico.
- Profesor Certificado Internacional en Mindfulness y Compasión por BreathWorks, UK.
- Profesor Certificado Internacional en Mindful Self Compassion por Center for MSC en San Diego, California.
- Profesor Certificado Internacional en Reducción de Estrés por REBAP International.
- Formado en ODS - Agenda 2030.
- Estudiante de SRF - Self Realization Fellowship.
- Terapeuta por el Centro de Terapias Manuales y Alternativas.
- Monitor Deportivo y Monitor en Aire Libre e Interpretación del Medio.
- Cuidador de Enfermos de Alzheimer.
- Formado en Prevención Riesgos Laborales y Responsabilidad Social Corporativa por la Red del Observatorio Internacional de RSC.
- Agente de Innovación y Máster de Emprendedores.





**mindfulness**  
CANARIAS COMPASSION