

Autor: Alfredo Cárdenas

Pertenencia institucional: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación -UNLP.

Email: [altorendimientoalfre@yahoo.com.ar](mailto:altorendimientoalfre@yahoo.com.ar)

### **Mindfulness y Running.**

Si hacemos una breve revisión histórica, podríamos identificar una analogía entre dos momentos en relación con el uso de las prácticas corporales ligadas estos usos al desarrollo del capitalismo. Uno de ellos, el primero, lo situaremos en contexto de la post revolución industrial, a mediados del siglo XIX y principios del XX, cuando surge el movimiento higienista debido a la falta de salubridad que comenzaba a afectar a los pobladores de las grandes urbes, estas condiciones negativas eran producto del estilo de vida adoptado como consecuencia de los avances que trajo la revolución industrial, el hacinamiento, las deficientes condiciones higiénicas y demás males relacionados con las mismas, trajo aparejado enfermedades, epidemias y pestes, lo cual conllevó a una gran preocupación social y la población se mostró receptiva en cuestiones que tuvieran que ver con mejorar las condiciones en el ámbito de la higiene familiar, corregir hábitos alimentarios, las cuestiones higiénicas se consideraron fundamentales para el progreso saludable de la sociedad. Humanistas, médicos y fisiólogos de la época contribuyeron con tratados de higiene pública, con el objetivo de promover la medicina preventiva a través de hábitos de limpieza, alimentación y de prácticas físicas como la gimnasia, la danza, la natación, esto último para combatir los males que traerían aparejado el sedentarismo producto del nuevo tiempo de ocio. Por entonces no había duda alguna que la actividad física era importante para mantener las condiciones de salud y comenzó a crecer el interés por difundir el deporte el cual luego sería parte de una gran industria y el ocio activo.

Tanto Karl Marx como Emile Durkheim y Max Weber acusaron al ocio pasivo de ser un mal social. El ocio se entendió peyorativamente, y sólo adquirió valores positivos cuando la vagancia dio paso al recreo organizado como una reposición necesaria para el trabajo. (Rodríguez Díaz, A. 2005, p.1)

Podemos encontrar cómo la ciencia médica fundamentó a través de la fisiología más precisamente a la actividad física como una forma de mantención saludable de vida ya que no había dudas en el campo de estas ciencias, de los benéficos aportes a la salud que la actividad física aportaba, en dicho contexto la actividad física adopto principalmente la forma de gimnasia y deporte, los cuales fueron medios con múltiples propósitos, a su vez el tiempo de ocio (el cual comenzaría a verse como un tiempo improductivo y nocivo) sería ocupado por el deporte (el cual sería recomendado y avalado también por la ciencia médica) y este a su vez sería un medio eficaz en lo que refiere a la regulación de la violencia como así también a inculcar y promover sentidos morales, éticos y sentidos de índole higiénicos, pero en el contexto de marcado auge capitalista, la actividad física tenía que ver también con la formación de ciudadanos más productivos y serviles, los cuales debían mantenerse sanos, es en este último punto donde intentare trazar una analogía entre este fin, por aquel entonces, y como en la actualidad el fin sigue siendo el mismo pero con cambios en los modos y maneras, los cuales se adaptan a los nuevos males o enemigos de la productividad.

Llegado a este punto podríamos reflexionar sobre la actividad física aconsejada para mantener y desarrollar la salud, y el interés que esto supondría a los fines del capitalismo el cual estaba en pleno auge, ya que urgía la necesidad de contar con mano de obra fuerte, sana y productiva y todo aquello que fomentara estas cualidades y capacidades en los ciudadanos, sería promovido e instalado como algo necesario y muy bien visto en la sociedad.

A comienzos de siglo, la gimnasia ya era portadora de disposiciones decisivas. La seriación de sus ejercicios revelaba una nueva visión, no solo la del movimiento, sino del trabajo, con respecto a la cual no parecían ajenas a las pragmáticas industriales. (Vigarello, G. 2005, p.201)

Uno de los males que atentarían a la productividad sería también el sedentarismo producto este, de los nuevos puestos y tareas de trabajo que devendrían con el transcurrir de los años, y que en ocasiones requerían a los trabajadores de muchas horas en un puesto de trabajo semiestático, los tipos de trabajos de los comienzos capitalistas, podemos decir que estos, diferían mucho de la mayoría de los trabajos que podemos ver hoy, podemos comparar el uso del cuerpo para producir, en los comienzos de la era industrial se necesitaban cualidades de fuerza y economía de movimientos entre otras cosas, hoy día un gran número de los que serían esos obreros, se encuentran largas horas sentados frente a una computadora, atendiendo a esta diferencia, la gimnasia se adaptara en una de sus ramas para atender la necesidad de seguir cuidando y

formando obreros sanos y eficaces., pero a su vez se sumaría la inactividad en horas libres, el ocio pasivo, los padecimientos y males productos del sedentarismo serian un factor a los cuales habría que atender ya que estos comenzarían a afectar la salud de los trabajadores y por ende la productividad de los mismos.

Desde aquel entonces a la actualidad, la actividad física en sus diversas variantes seria la forma más eficaz y sencilla de combatir y prevenir tales males, ya sea a través de diversas prácticas deportivas o bien de actividades sencillas al alcance de la mayoría de las personas y realizadas de forma sistemática al menos dos o tres veces por semana como ser el caminar, trotar, bailar, y cualquier otra actividad de carácter aeróbico que no requiriese de un gran conocimiento técnico o destrezas excluyentes, y no solo contribuiría en mejoras de orden orgánico, sino también psíquicas.

Al decir de José Antonio Casajus y German Vicente Rodríguez (2011), “(...) *un programa de ejercicio regular puede mejorar los sentimientos de satisfacción con la vida y el trabajo de los empleados*” (p:48).

El discurso que trascendió las épocas hasta el día de hoy fue y es la recomendación de actividad física la cual debería realizarse claro está, en los supuestos tiempos de ocio, pasando a ser este un ocio activo, por ende, saludable. Lo que en realidad debería ser un tiempo libre en el que cada individuo pueda elegir como transcurriría el mismo, fue invadido ciertamente por mandatos sociales validados y justificados estos por traer consigo mejoras en la salud tanto física como psíquica, lo cual le daría la potestad y el carácter de algo que sería totalmente incuestionable, aceptado por todos y pocos o nadie se atreverían a problematizar.

Los sujetos físicamente activos tienden a percibir que tienen un buen estado de salud, tienen actitudes más positivas hacia el trabajo y parecen ser más capaces de enfrentarse al estrés y la tensión en comparación con la gente que no es tan activa. José Antonio Casajus, German Vicente Rodríguez, 2011, p:49

No obstante, con el transcurrir de los años, y ante la falta de motivación y deseo de realizar actividad física de muchas personas, en sus tiempos libres, ya sea por ajetreadas jornadas laborales, por compromisos diversos u obligaciones familiares, muchas empresas comenzaron a introducir dentro de sus jornadas laborales, lo que se conoce como pausas activas con las que

queda ciertamente implícito un contrato o relación de beneficio mutuo, estas técnicas utilizadas son en la gran mayoría de casos aceptadas en muy buen grado por los empleados/obreros, estos entienden que traen es un beneficio a su salud a la vez que lo toman como una pausa laboral aunque estén en pleno horario de trabajo y dentro de la empresa, el beneficio para la empresa será en un empleado más contento con su labor, mejor predispuesto al trabajo, y a su vez en una reducción de ausentismo debido a problemas de salud asociados con malas posturas y vida sedentaria. Actualmente se hace cada vez más énfasis en la medicina preventiva en donde la prevención primaria juega un papel esencial y se traduce en, mejoría de la calidad de vida y disminución de los costes en salud.

El trabajador se encuentra sometido a una serie de riesgos como el estrés, fatiga, desmotivación, patologías derivadas de las lesiones músculo esqueléticas provocadas por los esfuerzos repetitivos, aumentos de la carga de trabajo, repercutiendo en la empresa, absentismo, bajas por enfermedad y bajas en la productividad, esa así como a través de la llamada Gimnasia Laboral se pretende lograr, que los beneficios reviertan sobre los principales protagonistas, los trabajadores y los empresarios, con repercusión en la productividad – competitividad junto con la calidad de vida de las personas que intervienen.

Podríamos relacionar estas prácticas empresariales con las del naciente capitalismo post revolución industrial, ya que, si bien en ese momento se realizaba la prescripción de actividad física como la gimnasia por parte del higienismo en proclama de mayor salud para la población, también fue en pos de producir mano de obra sana y fuerte, obreros que no se enfermaran y rindieran más, en esos momentos. En este sentido G. Vigarello menciona:

La apelación es cada vez menos psicología o moral, dice orientarse a la salud para encarar de inmediato las muy materiales disposiciones del trabajo. No resulta teóricamente crispada o acusadora, de hecho, es, ante todo, organizadora. (G. Vigarello, 2005; 176)

### **Sobre el síndrome conocido como Burnout**

Este síndrome es caracterizado por: ansiedad e irritabilidad, desmotivación, agotamiento mental, falta de energía, etc. Estos son algunos de los síntomas del burnout, o síndrome del trabajador quemado, un tipo de trastorno emocional vinculado con el ámbito laboral. Un empleado que está expuesto de manera continua a factores como altos niveles de estrés,

excesiva carga de trabajo, poca autonomía, malas posturas, entre otros factores puede llegar a padecer un estrés crónico que acabe provocando burnout.

Los directivos de las empresas, sabe muy bien que la actividad física, con todos los beneficios físicos y psicológicos que conlleva, puede ser una de las mejores herramientas para evitar este síndrome del trabajador quemado.

Pero hoy día la actividad física no sería suficiente para combatir los males que trae aparejado la hiper conectividad y la inmediatez que resulta de esta hoy día, en muchas ocasiones las tareas laborales trascienden el espacio físico de trabajo para instalarse también en los hogares, además de la omnipresencia de la tecnología, acosando la posibilidad de disfrutar del no estar en conexión permanente, y una vez más serán las ciencias médicas las que prescriban posibles soluciones o herramientas para combatir estos males, en esta ocasión estas herramientas serán provistas por medio de las neurociencias, las cuales brindaran diversas actividades/prácticas a fin de bajar los niveles de estrés, una de estas prácticas es conocida como Mindfulness (atención plena). Uno de los pioneros en estudiar y promover los beneficios de dicha práctica desde 1979, es el Dr. Jon Kabat-Zinn, quien es doctor y profesor emérito de medicina, doctorado en anatomía y biología celular, fundador del Center for Mindfulness y primer director de la clínica para reducción de estrés basado en la atención plena en la Universidad de Massachusetts, método utilizado actualmente en centros médicos, hospitales, y clínicas de todo el mundo como así también en muchas empresas dentro de sus pausas activas.

Jon Kabat-Zinn en su texto “Mindfulness para principiantes” (2019), afirma que “*Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente.*” (p. 11) y agrega que “*La esencia de la practica consiste en morar en la presencia, el mindfulness consiste en permanecer atento a tu experiencia tal cual es, sin empeñarte en que sea diferente*” (p. 41)

Otra autora destacada en el tema es Marina Lisenberg quien es Psicóloga egresada de la universidad de Bs As, coach certificada y terapeuta familiar, capacitada en Mindfulness en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos, refiere respecto del termino mindfulness en su texto “Atención plena para niños y adolescentes” lo siguiente:

La voz inglesa “mindfulness” no puede traducirse al español en una sola palabra, es una traducción del original “Sati”, que proviene del idioma pali, la lengua antigua en que fueron registradas las enseñanzas búdicas. “Sati” no distingue entre mente y corazón, la misma voz denomina a ambos (lo que determina una vía común para los pensamientos y emociones). Se ha traducido al castellano como conciencia plena, atención consiente, atención intencional, conciencia inmediata o conciencia del momento, aunque lo cierto es que resulta difícil encontrar una palabra o frase que responda al significado real que tiene dicho termino. Algunos, en vez de la palabra mindfulness, usan heartfulness, con el acento puesto en el corazón y las emociones. (Marina Lisenberg, 2018, p;24).

Hasta aquí podríamos decir que la propuesta es razonable y válida, pero en los últimos años somos testigos de cómo desde las neurociencias se fundamenta los beneficios un estilo de vida más consiente del aquí y ahora, en el cual se debe poner el foco de atención al momento presente, a la respiración, a dejar fluir los pensamientos de modo de evitar preocupaciones que serían evitables, evitar la atención en un pasado y un futuro alegando que este momento es el más importante y lo único que en verdad existe. Ciertamente este modo de meditación ya no solo es la meditación estática donde se busca la quietud de cuerpo y mente si no que se aconseja realizarla durante las diversas actividades diarias, como por ejemplo al estar lavándonos las manos, poner atención al sentir del fluir del agua sobre nuestra piel, o bien siempre que se pueda estar atentos a nuestra respiración como un modo de anclar nuestra mente en nuestro cuerpo y así poder evitar pensamientos intrusivos que podrían desencadenar emociones no deseadas porque las mismas a su vez desencadenarían reacciones perjudiciales en nuestro organismo.

[...] el hipocampo, es la parte encargada de la memoria, disminuye su tamaño y aumenta el de la amígdala, que es la responsable de la respuesta de miedo, y esto causa mayor temor y ansiedad. Tanto el estrés como el miedo y la ansiedad provocan, a largo plazo, la secreción de hormonas que generan desequilibrios en el funcionamiento de la vida cerebral y de los neurotransmisores. La capacidad de las células del cerebro para comunicarse entre ellas se ve afectada. Romper este ciclo puede ser difícil, especialmente cuando nos sentimos agobiados por la intensidad de nuestras emociones o sensaciones físicas, como la tensión corporal y la dificultad para respirar, entre otras. (Marina Lisenberg, 2018, p. 201).

Ahora bien, llegado a este punto, el tema de nuestro interés es poder problematizar como profesionales de la Educación Física, a este tipo de técnicas aplicadas durante las practicas físicas, en este caso puntual, aplicadas al correr, mas nombrado hoy por su etimología del habla inglesa: el Running.

Realizar la práctica de running ya sea con fines de salud física y psíquica o con fines de rendimiento deportivo, trae aparejado múltiples beneficios que como dijimos anteriormente nos convierten en trabajadores más saludables, atentos, menos estresados y más productivos. A estos últimos fines la técnica del Mindfulness o atención plena, acude a combatir los males de la época y aconseja cómo y en donde debemos poner nuestra atención y enfocar nuestra energía psíquica mientras corremos de modo de poder estar plenamente presente durante la actividad, algo que no parecería estar mal, está claro que ya no es entonces suficiente con la actividad física de por si para mantener un nivel de salud optimo sino que también es menester cuidar conscientemente nuestra actividad psíquica dándole una dirección y un lugar determinado a nuestros pensamientos, siendo consiente de los mismos, observándolos y aceptándolos sin juzgarlos entre otras cuestiones, para poder también desarrollar y estimular la salud mental a la vez que lo hacemos con la física.

En un principio re visionemos cuáles serían los fundamentos y beneficios de la práctica del Mindfulness y cuales a su vez serian estos para justificar el adoptar tal práctica al correr, posteriormente y como objetivo de esta ponencia intentare problematizar tales fundamentos desde la experiencia y visión de una Educación física que intenta visibilizar aquello cuyo sentido y lógica de aplicación estaría más ligada también al logro de otros objetivos relacionados con el ideal de rendimiento capitalista y no al disfrute del correr en sí.

Citando a la autora Marina Lisenberg, quien en su libro “Atención plena para niños y adolescentes” (2018), refiere lo siguiente:

[...] La atención anclada en el momento presente nos habilita a captar nuestras sensaciones corporales, nuestras emociones y nuestros pensamientos, en relación íntima y directa con aquello que está sucediendo dentro nuestro o en relación con el mundo que nos rodea. Esta es una razón más que trascendente para tomarnos muy en serio el valor de nuestra capacidad de

prestar atención. Siempre sentimos bienestar en la medida en que logramos contactarnos directamente con la fuente de ese bienestar, dentro o fuera de nuestro cuerpo. (p.10).

Así mismo, la autora invita a través de la práctica a ser consciente de las reacciones o actitudes sobre los que nos sucede.

[...] Mindfulness nos brinda la oportunidad de aprender a observar cómo funciona nuestra mente y cuál es nuestra actitud hacia lo que nos está sucediendo en la vida. (Marina Lisenberg, 2018, p;13).

Teniendo como un punto de partida el sentir consciente de nuestro cuerpo y a su vez la conciencia de ser conscientes en el momento y lugar presente.

Mindfulness nos invita, entonces, a anclar la atención en el cuerpo, en las sensaciones. A ser conscientes de nuestra capacidad de estar presentes: Ser dónde estamos y estar donde somos. Nuestra perspectiva se apoya en nuestros cinco sentidos y, según la cosmovisión oriental, el sexto sentido es la conciencia de los anteriores. Nuestra experiencia está centrada en el cuerpo. Todo lo que percibimos depende del registro sensorial consiente. (Lisenberg, M. 2018, p.24).

Una de las claves del Mindfulness es según varios autores y practicantes, la auto observación, el investigar nuestro ser más profundo, ser conscientes de nosotros mismos y conscientes de pensar (metacognición), el observar la mente como un instrumento al cual se puede calibrar con la práctica y observar al propio cuerpo de forma consiente en el momento presente, sin dejarnos llevar por pensamientos que estén relacionados con el pasado, el futuro o sean distractores para llevar a cabo la práctica. Evitar quedarse atascados en pensamientos rumiantes que generen estrés o algún tipo de preocupación, que como dijimos anteriormente, estos pensamientos, desencadenan emociones y estas a su vez desencadenan reacciones perjudiciales (en el sentido que atentan a nuestra paz y bienestar) en la biología de nuestro organismo, como así también que quienes lo practiquen, logren un encuentro íntimo con sí mismos desarrollando también la capacidad de estar solos en confianza con los recursos propios, este encuentro resulta cada vez más difícil debido a los gadgets tecnológicos que nos sobre estimulan e hiper conectan como con la falta de tiempo por exceso de tareas y obligaciones que nos imponemos o de algún modo se nos impone.



[...] Los avances en las neurociencias ahora nos permiten conocer la interacción mente-cerebro y saber lo que sucede en el cerebro cuando nos detenemos. (Lisenberg, M. 2018, p;16).

[...] se ha descubierto que gracias al entrenamiento del mindfulness se modifican circuitos cerebrales. Desde la neurociencia se están haciendo importantes avances que dan cuenta de la plasticidad cerebral y del rol activo que tenemos en el cuidado de nuestra salud. La práctica afecta la función cerebral a causa de una mayor actividad de la corteza prefrontal. Y estas modificaciones cerebrales permiten mejorar la respuesta inmunológica, regular y modular la expresión emocional y disminuir los niveles de ansiedad y depresión. (Lisenberg, M. 2018, p.34)

Continuando con los fundamentos de base científica que menciona la autora encontramos que la misma también refiere que el Mindfulness es una práctica que se corresponde con abordaje integrador (Anatómico, fisiológico, psicológico y conductual) en el campo de la neurociencia. La práctica del mindfulness activa áreas del cerebro las cuales gracias a la neuroplasticidad manifiestan cambios, áreas relacionadas con las funciones ejecutivas y el pensamiento analítico, y que además regulan la atención y cierto tipo de memoria que ayuda a la concentración como así también a recurrir a información cognitiva disponible para el trabajo que se esté realizando.

Numerosos estudios, sumados a las imágenes funcionales del cerebro en el momento de la práctica, reportan que mindfulness, practicada al menos durante dos meses de manera regular (diariamente, durante unos 30 minutos) actúa en zonas del cerebro como el córtex cingulado (procesos atencionales), la ínsula (procesos interoceptivos, o de la capacidad de sentir corporalmente las sensaciones) y el córtex prefrontal (regula las conductas altruistas, inhibe la reactividad emocional). (Lisenberg, M. 2018, p. 202).

Ciertamente, según la autora, con la práctica y entrenamiento del mindfulness se podrían tal vez conseguir logros que hasta ahora solían asociarse a terapias en manos de profesionales del campo de la psicología.

[...] Mindfulness puede ayudar a construir nuevos hábitos que nos permitan liberarnos de viejos patrones reactivos. La práctica puede ayudarnos a disminuir nuestra tendencia a preocuparnos,

con frecuencia sobre cosas que aún no han pasado, y a mejorar como nos manejamos con respecto a aquellos pensamientos que nos resultan angustiantes. (Lisenberg, M. 2018, p. 202).

A fin de lidiar mejor con el estrés crónico, el cual además de desencadenar o agravar algún desequilibrio o enfermedad, también tiene síntomas como la ansiedad, la baja atención y concentración, la pérdida de interés o la dispersión, a nivel emocional, la irritabilidad, inquietud y preocupación como así también dificultades para relajarnos, para dormir, tensiones musculares, evasión de tareas o exceso de las mismas, llanto fácil o no llanto, poca o mucha alimentación, en algunos casos las personas se refugian en el alcohol, el cigarrillo, las drogas o la automedicación. Puede haber dolores de cabeza, musculares, dolor de estómago, opresión en el pecho o garganta, desmayos, trastornos digestivos, aumento o pérdida de peso, falta de aire, picazones, hipertensión. En fin, un sin número de males asociados al estrés que son una clara amenaza para el desempeño y la productividad que la sociedad de hoy en un contexto capitalista demanda.

Kabat-Zinn detalla cuales son las cualidades para llevar a cabo una actitud de compromiso con la práctica del mindfulness, estas serían:

**No juzgar- La paciencia- La mente de principiante- La confianza- No esforzarse- La aceptación- Ceder.**

Sin intención de desarrollar cada una, hare hincapié puntualmente en tres de estas cualidades que podríamos cuestionar y problematizar si las vemos de un modo imparcial, estas son la capacidad o cualidad de “No juzgar”, a nada, por ejemplo no juzgar una situación como buena o mala, a la cual si logramos desarrollar la capacidad de “La aceptación” podremos ser capaces de aceptar tal situación, sea buena o mala, y si a su vez desarrollamos la cualidad de “Ceder” sabremos no aferrarnos a conceptos, ideas y emociones sobre la misma y fluir de una forma en teoría más sana a pesar de que se esté atravesando una situación desfavorable, sea de índole laboral, personal/familiar, de salud, etc.. Con lo cual toda capacidad o incapacidad de gestionar eficazmente situaciones desfavorables, podría estar en nuestras manos y en nuestro interior, dependería pura y exclusivamente de nosotros, seríamos total responsables de nuestro sentir. En definitiva, la idea parecería ser la transformación hacia un ser más recipiente y capaz de

adaptarse a situaciones y estados desfavorables a los cuales no juzgará cuestionándolos, y lo hará mediante un trabajo interno y con la capacidad de prescindir de ayuda externa.

Te proponemos experimentar el aquí y ahora. Una buena forma de hacerlo es aceptarlo tal como es. Por eso, el mantra para la sesión de hoy será: «Todo es perfecto aquí y ahora». (Moi González, Montse Rodrigues. 2016, p. 143).

Por su parte, el mismo Dr. Jon Kabat-Zinn, (pionero occidental en la investigación y desarrollo de la práctica), citado anteriormente, en uno de sus libros: “Mindfulness para principiantes”, señala como alguno de los fundamentos, los siguientes:

El entrenamiento en mindfulness proporcionado por la Clínica para la reducción del estrés basado en la atención plena (REBAP) y otras intervenciones similares, ha resultado ser muy eficaz en la reducción del estrés y los problemas médicos asociados al estrés.

La REBAP también ha demostrado que influye positivamente en el modo en que el cerebro procesa, en situaciones de estrés, las emociones, que facilita, en determinadas regiones de la corteza prefrontal, el paso de la activación del lado derecho a la activación del lado izquierdo (un cambio asociado a un mayor equilibrio emocional) e induce cambios positivos correlativos en el sistema inmunitario. (Kabat-Zinn, J. 2019, p. 34)

La atención plena a los actos y acciones del correr es en parte, la idea de realizar la práctica del correr de una determinada manera, la cual supondría un mayor provecho y beneficios, ¿qué hay detrás del mindfulness aplicado en el correr? ¿Supone un beneficio o ventaja para la práctica en sí? ¿Cuáles serían sus fundamentos?

### **¿Porque deberíamos o se nos sugiere, implementar el mindfulness en la práctica del correr?**

En un principio podríamos suponer que la sugerencia de practicar mindfulness durante la realización de otra práctica, radica en utilizar de la manera más eficiente posible nuestro tiempo, el cual es uno de los bienes más preciados e invaluable en la sociedad de contexto capitalista

hoy día y donde la mayoría de las personas ya no cuentan o se pueden dar el lujo de tomarse unos minutos para realizar solo ejercicios de mindfulness.

Así que, si usamos la mente mientras corremos, ¿por qué no aprovecharlo para practicar mindfulness? (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p. 10)

El mensaje resulta claro: ¿Porque realizar una actividad, pudiendo realizar más de una a la vez? Si bien parecería contradictoria esta idea, ya que la propuesta del mindfulness es estar presentes, con plena atención y conciencia en la actividad que se realiza y en las percepciones sensoriales, por lo tanto, no se podría realizar más de una actividad a la vez, se nos está sugiriendo con la practica como nuestra mente debe gestionar el pensamiento, que debemos hacer con nuestra energía atencional como así también de que debemos ser conscientes.

“Es una práctica basada en la programación del pensamiento, la visualización del movimiento y la experimentación del conjunto emoción-sensación”. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p. 8). Vale entonces cuestionar la práctica del mindfulness durante la realización de cualquier otra práctica cotidiana, sea de la índole que sea. Resulta difícil de visibilizar el estar realizando una práctica cuando de mindfulness se trata, porque como menciona Jon Kabat-Zinn el mindfulness tiene que ver más con una actitud de SER que de HACER, lo cual nos lleva entonces a entender que se nos sugiere que actitud deberíamos tener en todo momento y no solo al momento de realizar una práctica determinada, para estar mejor, siendo esto, claro está, una libre elección de cada uno.

Respecto a la práctica de mindfulness durante la actividad del correr, dicha práctica supondría todos los beneficios ya mencionados y fundamentados anteriormente, no obstante, la problemática en cuestión radica en que al correr en sí, el mindfulness no le aportaría nada, más que atención plena a lo que se siente, se piensa y se hace en ese momento, veamos cuales serían los fundamentos de algunos autores para justificar la práctica del mindfulness al correr, remitiéndonos a el texto Mindfulness para corredores, (Meditaciones para entrenar tu mente **mientras** haces deporte) de los autores Moi González y Montse Rodríguez, no podemos dejar de observar en el subtítulo de portada la palabra “mientras”, está presente la realización de una actividad, mientras hacemos otra, la idea es también como mencione con anterioridad, ser ultra eficientes en nuestro tiempo.

¿Mindfulness para runners? ¿No es un poco contradictorio? Si estás corriendo, ¿cómo te vas a poner a meditar? Para dar con la respuesta, te proponemos un pequeño ejercicio: ¿en qué piensas cuando corres? Está claro que no siempre estás centrado al 100% en el running; es más, la mayoría de las veces, tu cabeza va «por su cuenta» y tu cuerpo va por otro lado. Así pues, puedes divagar y correr a la vez. Y si puedes divagar, también puedes pensar; y si puedes pensar, puedes meditar mientras haces ejercicio sin estamparte contra el primer árbol de tu recorrido. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p. 7)

Dichos autores, como muchos otros, coinciden en que estaría mal que nuestra mente divague cuando se corre, o bien entre en el mecanismo llamado por estos “piloto automático”, como si todo esto fuera malo, algo perjudicial, algunos aluden a la peligrosidad que supone entrar en el modo piloto automático, y nadie estará en desacuerdo si ello supone una falta de atención importante por ejemplo al conducir un automóvil, pero muy distinto es cuando uno corre, sobre todo en largas distancias, el llamado piloto automático suele asociarse con momentos de espontánea creatividad y soluciones inesperadas a diversas situaciones que surgen durante este mecanismo, solemos decir también, que “se nos encendió la lamparita” ante estas ocurrencias espontáneas, a continuación algunas citas de quienes proponen al mindfulness como una solución para contrarrestar el mecanismo del “piloto automático”

Utilizamos esta metáfora para referirnos a una de las prestaciones más fantásticas de nuestro cerebro: la capacidad de hacer varias cosas al mismo tiempo. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p.151).

Al respecto Lisenberg M. (2018) refiere lo siguiente:

Es muy probable que aquellos que conducimos en auto desde el trabajo a casa, nos hayamos sorprendido en otro “viaje” paralelo y superpuesto al vial. En numerosas ocasiones llegamos a un lugar sin siquiera darnos cuenta del recorrido que tomamos. (p.12.)

No sería válido cuestionar sobre lo que se piensa cuando se corre, ya que respuestas las habría como personas las hay en el mundo, la respuesta a esta pregunta esta íntimamente ligada a la subjetividad y vida de cada individuo.

«¿En qué piensas cuando practicas running?». Las respuestas fueron muy distintas; sin embargo, de forma inmediata (y casi unánime) soltaban un: «no sé». Y luego buscaban mentalmente recuerdos de sus últimas sesiones y sus respuestas eran de lo más curiosas. Eso nos confirmó dos cosas. La primera es que, mientras practicamos running, nuestra mente sigue funcionando. Y la segunda, y a partir de ese «no sé» inicial, es que mientras corremos no prestamos atención a nuestros pensamientos. Dejamos que la mente vaya en «piloto automático» sin que lo hayamos programado del todo bien. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p.10).

Generalmente, cuando salimos a correr, nuestra mente funciona en lo que podríamos llamar «piloto automático». En parte necesitamos que así sea, ya que nos permite hacer una cosa y pensar en otra. Sin embargo, hay algo que no nos han enseñado a hacer: programar el piloto automático. Si no la «programamos» correctamente, nuestra mente puede atascarse sin ir a ninguna parte, entrar en pensamientos bucle o incluso generar ansiedad o preocupación. En cambio, si la programamos de forma inteligente, podemos incrementar nuestra habilidad mental, conseguir mayor satisfacción en lo que hacemos, estar más presentes y mejorar nuestro estado emocional mientras corremos. Por eso hemos ido introduciendo distintos elementos que te ayuden a guiar tu atención mientras corres y de ese modo empezar a programar tu «piloto automático» con elementos muy simples, de modo que lo logres casi sin darte cuenta. En realidad, no le estás pidiendo a tu cerebro que haga nada que no sepa hacer. Pero en este caso no lo dejas al azar, sino que tú lo diriges. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p.40.)

Con Mindfulness para runners, te proponemos un estilo de correr meditando, prestando atención a lo que quieres, a lo que predeterminas, sin dejar que la mente divague y llegue a alguna improvisación no deseada. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p.126).

En pos de problematizar tal detracción a este mecanismo mental llamado “piloto automático” cuando corremos, podríamos también referir al mismo como un mecanismo natural y necesario, cuando se corre por largo tiempo y largas distancias, estar plenamente consciente de cada paso, sensación o respiración, puede resultar una muy tortuosa manera de correr, lo que llaman piloto automático es también parte de nuestro cable a tierra, tal expresión supone una válvula de escape de la realidad cotidiana, de hecho como deportista puedo dar cuenta de los beneficios que supone este mecanismo a la hora de nadar, pedalear o correr largas distancias, y lejos de

traerme alguna complicación, es una verdadera terapia el dejar en libertad de pensamientos a nuestra mente mientras sorteamos todo tipo de obstáculos si es necesario de forma automática, no obstante dicho mecanismo no solo me ha proporcionado bienestar al entrenar, sino que también en infinidad de veces me he trasladado al trabajo u otros lados en bicicleta en plena urbe y horas pico de tráfico, sin problemas alguno y me ha sucedido de llegar a mis lugares de destino, sin saber cómo y sin recordar haber pasado por un sitio u otro, pero con la satisfacción de haber resuelto en mi mente algo pendiente por resolver o simplemente dejar divagar los pensamientos y sentir al llegar un gran alivio por la desconexión que el traslado en piloto automático me proporciono, una verdadera terapia además de la maravillosa sensación de atemporalidad que se produce al vivenciar tales experiencias.

Al respecto me remitiré al autor novelista y corredor aficionado de varias disciplinas y entre ellas las ultra maratones, Haruki Murakami, quien en su reconocido libro “De que hablo cuando hablo de correr”, refiere lo siguiente:

Parecería que hubiera puesto el piloto automático, de modo que si me hubieran dicho que continuara corriendo así más tiempo creo que hubiera podido superar los cien kilómetros. (Haruki Murakami, 2012, p. 155).

Si nos adentramos en la práctica del running, encontraremos que las personas comienzan a correr o eligen como actividad el correr, por diversas razones, las más frecuentes son: Por salud general, por descanso psicológico (conocido como el cable a tierra), por las sensaciones placenteras y de bienestar que aporta producto de las endorfinas, etc. Como así también puede ser por búsqueda de mejora en el rendimiento y competición (sea cual sea el nivel).

Me concentrare en cada una de las zancadas que deba dar. Pero al mismo tiempo intentare reflexionar sobre las cosas con la mayor amplitud de miras posible y ver los paisajes lo más alejados que pueda. (Haruki Murakami, 2012, p. 223).

Sea el motivo por cual sea por el que corremos, todos somos conscientes de estar haciéndolo, y en muchas ocasiones al detalle, como es el caso de las personas que buscan mejora y rendimiento, ya que el autoconocimiento y atención en el hacer de la practica está la clave de la mejora. Pero es cierto también que muchas personas practican el correr con diversas

intenciones relacionadas al bienestar y una de ellas es el distraerse y descansar de sus obligaciones a nivel psicológico principalmente, con lo cual suelen correr y dejar en libertad sus pensamientos, de hecho, incluso quienes compiten y buscan rendimiento, cuando deben recorrer tranquilos largas distancias o por bastante tiempo, optan por escuchar música.

Cuando corro, por lo general, escucho música rock. A veces también jazz. Pero, desde el punto de vista de la adecuación al ritmo de carrera, el rock se me antoja lo más recomendable como acompañamiento. (Haruki Murakami, 2012, p.29).

O bien podemos optar por organizar la agenda de la semana o resolver cuestiones de su vida, o bien poder abordar las preocupaciones o problemas desde otra perspectiva a fin de razonar de forma concentrada en ello aun mientras corren, pero sin dejar a su vez de correr o hacerlo de forma peligrosa o mal, por el contrario, muchos aprovechamos la ocasión del correr para pensar en lo mencionado anteriormente a fin de no estar pendientes a cada instante del correr y las sensaciones inmediatas que este produce, ya que eso sería una verdadera tortura en el sentido de tornarse interminable y densa la sesión de entrenamiento, es también una manera de aprovechar el tiempo de forma más eficiente pero en pensar en lo que se nos venga en gana o tengamos la necesidad, no algo sugerido o impuesto.

Podemos extraer de varias investigaciones que es importante NO predeterminar en que vas a pensar cuando realizas una actividad para evadirte del día a día, como, por ejemplo, correr o nadar. Tu mente va a reflexionar sobre aquello que necesites sin que debas forzar esa situación. Además, se concluye que no solo pensamos en una cosa o idea, sino que se nos pasa varias cosas por la cabeza y somos capaces de reflexionar en todas ellas. (Portal de internet Clockwork).

No solo parecería que la practica invita a una ontología del correr, sino que va mas allá aun, una nueva ontología del ser, **“Cuando corro, soy mindfulness”** (Moi Gonzàlez, Montse Rodrigues, 2016, p. 163). Practiquemos mindfulness al correr y seremos mejores personas y lograremos mayor satisfacción en muchos otros aspectos de nuestra vida, o sea que aprovechando el tiempo en el que corremos al practicar mindfulness lograremos beneficios que claramente trascenderían la práctica deportiva, y me adelantaría diciendo también que a la



practica en sí, no le aporta ningún beneficio, salvo casos particulares, no obstante estos supuestos beneficios no serían mayores o mejores que otro tipo de terapias convencionales.

Con este libro aprenderás a ser mucho más consciente de tu running, lograrás disfrutar más de tus sesiones, mantendrás concentrado tu cerebro e introducirás nuevos conceptos y aprendizajes que te ayudarán a crecer como deportista y como persona. Hacer del running una práctica de meditación te producirá una sensación de bienestar y placer e incrementará la satisfacción en muchos otros aspectos de tu vida. (Moi González, Montse Rodrigues, 2016, p. 11).

Hasta aquí, la totalidad de los autores que fundamentan la práctica del mindfulness concuerdan en que uno de los objetivos es tratar a través de la practica evitar las emociones negativas, otros autores como Matt Fitzgerald, reconocido investigador y deportista, en su libro “Correr, Entrenamiento de la fuerza mental”, aluden que dichas emociones negativas al correr, como ser el miedo y la ira, son naturales y no debemos evitarlas.

Aunque semejantes emociones provocan normalmente una experiencia desagradable y son negativas en este sentido, son naturales, necesarias y útiles y en este otro sentido no son realmente negativas. (Matt Fitzgerald; 2010, p.237).

Como el miedo, la ira es ampliamente considerada como una emoción negativa que debería evitarse y, si no es evitada, aniquilarse en cualquier contexto. Esta idea se vuelve absurda cuando consideramos la ciencia de la ira, que la revela como algo natural, permanente y útil. Por lo tanto, como corredores, estamos bien avisados para aceptar la inevitabilidad de la ira y para utilizarla en beneficio del rendimiento deportivo. La ira es una parte natural de la experiencia de correr. Es una potente respuesta al miedo que aumenta más el rendimiento de los corredores. No permita que nadie le diga que no debe correr furioso. (Matt Fitzgerald; 2010, p. 246).

### **Conclusiones:**

Como conclusión podríamos dar cuenta que, si bien desde la fundamentación, la práctica del mindfulness podría considerarse valida en el sentido que propone el Dr. Kabat-Zin:

Mindfulness nos permite contemplar los pensamientos, emociones y sensaciones que experimentamos como eventos que fluyen de forma continua y cambiante. Observándolos, siendo conscientes de su carácter transitorio e impermanente, abandonamos el patrón habitual de juzgarlos y considerarlos como “cosas” que poseen entidad propia, pues aprendemos a observarlos sin reaccionar necesariamente ante ellos y generamos sabiduría en cuanto a su carácter efímero e impermanente (Kabat-Zinn, 1990, 2003). Israel Mañas, Jesús del Águila, Clemente Franco, M<sup>a</sup> Dolores Gil y Consolación Gil, 2014, p:50.

Dicha práctica durante la actividad del correr, al correr en sí, no le aporta absolutamente nada, y claro está que en gran medida la influencia que pueda tener en el correr dependerá de cada individuo en particular, pero no se ha demostrado hasta ahora de forma valedera para la ciencia ya que los diversos estudios hechos, carecían de grupos de control. Supone la necesidad de una cierta despersonalización al tomar distancia de nuestras emociones y pensamientos, como un observador pasivo que no los juzga, se entrena para ser capaz de no juzgar una situación ni una determinada condición de vida, alentándonos a aplicar la práctica durante todo tipo de actividad, en como por ejemplo el correr, llevarla a un nivel de interiorización capaz de modificar nuestras conductas, hábitos y reacciones naturales. El mindfulness parecería una inocente y simple práctica, pero está demostrado que su abuso o mal uso puede en algunos casos incrementar la ansiedad y depresión, se la presenta como una práctica que en teoría podría prescindir de un profesional, y es lógico que se sugiera practicarla cuando corremos si tenemos en cuenta que sería mucho más difícil que se nos sugiera que al correr lo hagamos con un profesional psicólogo para aprovechar el tiempo en que corremos. Finalmente, la propuesta de mindfulness en el correr atenta contra nuestra espontaneidad e individualidad, ya que formas de correr las hay, así como hay personas en el mundo. Nuestra subjetividad a la hora de correr quedaría subordinada, ante el mandato de gestionar de determinada manera nuestra atención hacia un determinado foco y sacarla de otro. Si no tienes tiempo para practicar mindfulness, puedes practicarlo cuando corres, claro está, el precio a pagar es dejar de correr, en sentido figurado del disfrute, ya que sin dudas el running o correr, sería en este caso un medio para realizar la práctica del mindfulness.

## **Bibliografía:**

Fitzgerald Matt, “*Correr, Entrenamiento de la fuerza mental*”, Madrid, Tutor, 2010.

Haruki Murakami, “*De que hablo, cuando hablo de correr*”, Buenos Aires, TusQuets, 2012.

Kabat-Zinn Jon, “*Mindfulness para principiantes*”, Barcelona, Kairos S.A, 2013.

Mañas Israel, Jesús del Águila, Clemente Franco, M<sup>a</sup> Dolores Gil y Consolación Gil, “*Mindfulness y rendimiento deportivo*”, Universidad de Almeria, 2014. *Psychology, Society, & Education* 2014, Vol.6, N° 1, pp 41-53. ISSN 2171-2085 (print) / ISSN 1989-709X (online)

Moi González y Montse Rodríguez, “*Mindfulness para corredores*”, Barcelona, Planeta, 2016.

Lisenberg Marina, “*Atención plena para niños y adolescentes*”, Buenos Aires, Penguin Random House S.A, 2018.

Rodríguez Díaz, Álvaro: Trabajo y Ocio: la Civilización Hacia el Tiempo del Deporte. Comunicación en congreso. Congreso Internacional de Historia del Deporte. Santander (ESPAÑA). 2005. Actas del X Congreso Internacional de Historia del Deporte. 189. 202

Vigarello, G. “*Corregir el cuerpo. Historia de un poder pedagógico*”. Buenos Aires: Nueva Visión. 2005.

Fuente web:

[¿EN QUÉ PENSAMOS MIENTRAS CORREMOS?» Clockwork - Centro de preparación física \(academiaclockwork.es\)](http://www.academiaclockwork.es)