



**DÁISIS**

**Ejercicios  
prácticos para  
entrenar tu mente**

Concentración y enfoque

Autores:

Williams Anastas Fernández  
Psicólogo Universidad Diego Portales  
Pablo Abello Varas  
Psicólogo Universidad Academia de  
Humanismo Cristiano



## MENTE Y CUERPO

Es momento de entrenar la mente y tu cuerpo sabemos que **la experiencia modela el cerebro**, esto es en neurociencia: “neuroplasticidad”: la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia. Si mantenemos un entrenamiento sostenido durante cierto tiempo, iremos generando ciertos encendidos neuronales en nuestra mente que diseñará una nueva forma de pensar, distinta y más saludable en el cerebro.

Es la mente la que atenta y la que se sitúa en el presente, con una actitud de aceptación. Esta mente no está deseando que todas las cosas sean de una forma en particular, ni tampoco invierte tiempo y esfuerzo en controlar lo que no está a su alcance, sino que reconoce los límites de su control y aprende a transitar cada instante. Una mente que se entrena de esta manera se va librando de preocupaciones, temores y ansiedades, porque sabe que son eventos pasajeros, creando la base de un círculo virtuoso que incluye la aceptación, la paciencia y equilibrio.





## MENTE PLENA

### BIENESTAR Y RENDIMIENTO

La atención plena ha entrado en el mundo del deporte con fuerza, como entrenador, Phill Jackson la utilizó con los Chicago Bulls y los Angeles Lakers, también lo hicieron los Seahawks de Seattle, el equipo de fútbol americano que ganó su primer título de la NFL tras vencer a los Denver Broncos en el Super Bowl XLVIII de 2014, Tiger Woods y otros deportistas de elite se han entrenado en esta técnica.

#### ¿En qué consiste?

Ejercicios de concentración (al principio, en el propio cuerpo), ejercicios de yoga suave y meditación, para alcanzar un estado de conciencia más ecuánime y reflexiva pero no menos dinámica para la competencia.



#### **A continuación, un listado de sus beneficios:**

- Amabilidad.
- Comunicación asertiva (mindfull).
- Disposición plena a la entrega.
- Conciencia del sentir físico y emocional.
- Manejo y tolerancia de emociones negativas.
- Disfrute.
- Paciencia (entender procesos individuales y grupales).
- Compasión (no juicio y aceptación para con uno y con el contexto).

El manejo de estas nuevas técnicas, en conjunto con las tradicionales (manejo de la concentración, autoestima y disciplina) llevarán a un mejor rendimiento deportivo.



## **EJERCICIO MENTAL**

En función de lo que leíste, te invito a que lo practiques durante el día, **El costo de vivir tratando de controlar o evitar estados internos, emociones o pensamientos, versus la aceptación plena de la experiencia presente.** Lo puedes hacer camino a tu trabajo, durante tu entrenamiento o simplemente en el quehacer diario:

1) **Pon atención a tu cuerpo, sensaciones corporales y emociones.**

Puedes empezar poniendo atención a tu respiración, lo que nos conecta con nuestra experiencia corporal inmediata.

2) **Observa el mundo que te rodea.**

Haz la prueba de quitarte los audífonos o dejar de responder el celular por un momento, y presta atención a los sonidos, olores y colores que se te presentan en el camino.

3) **Presta atención a los pensamientos**

Las fantasías y expectativas que surgen desde tu mente. ¿Cuál es el recorrido de tu mente? Reconoce y contempla su curso sin tratar de cambiarlo.

***Haz la comparación tú mismo y verás que se abre otro panorama.***

Estos son algunos pasos que te ayudarán a cultivar la atención al momento presente, reconociéndolo y aceptándolo tal cual es. Para que cuando te sientas frustrado durante tu entrenamiento (o en cualquier momento de tu vida) seas capaz de dejar ir cualquier emoción, pensamiento o sensación corporal que interfiera en tu desempeño, y puedas enfocarte de manera plena en la ejecución de la tarea.