



¡CUERPO SANO, MENTE SANA!

¡Cuerpo sano, mente sana!

Un recurso invaluable para el desarrollo personal en los tiempos que corren



Marco A. Fernández Navarrete  
Persona



En una de las últimas intervenciones formativas empresariales en las que me ha correspondido participar, consistente en preparar a un grupo de profesionales jóvenes para enfrentar desafíos de mayor responsabilidad liderando equipos de alta exigencia, decidimos junto al equipo de producción del programa, acompañar todas las acciones pedagógicas con un componente experiencial basado fundamentalmente en actividades físico – deportivas que permitieran a estos jóvenes de entre 25 y 35 años tomar conciencia de sus actuales condiciones físicas y del efecto nocivo de ciertos hábitos que lesionan profundamente su calidad de vida actual. Los resultados fueron extraordinarios, en efecto la primera actividad que realizamos consistió en una corrida de 5 kilómetros en equipo con liderazgo rotativo, al comienzo del programa, luego transcurrido 6 nuevos encuentros, seis meses más tarde e intermediando una aserie de otras actividades deportivas fueron capaces de resistir las exigencias de correr 10 K sin grandes dificultades, la verdad todo un logro deportivo, considerando que nuestra meta era correr 21 K al final del programa, cuestión que finalmente casi la mitad del grupo curso logró con mucha disciplina y compromiso personal, haciendo suya la meta propuesta por la coordinación del programa.

Marco A. Fernández Navarrete  
Persona

Compartir en:





Sin duda alguna y por todos es sabido que, hacer deporte trae muchas ventajas a la salud física, no obstante los beneficios psicológicos son sustancialmente mayores, más aun cuando esta actividad se realiza consiente de la debilidades de otros en un equipo diverso y heterogéneo. Dentro de estos beneficios psicológicos hemos podido constatar los siguientes:

- **Control del estrés en situaciones de trabajo bajo presión.** Los nuevos equilibrios metabólicos que se alcanzan producto del incremento de los niveles de endorfina en cuerpo garantiza un tiempo prolongado de energía adicional que permite enfrentar de mejor manera cualquier exigencia intelectual. Este es un tema que cada día será más importante para nuestra sociedad.
- **Convicción y fuerza interior para el logro de los objetivos.** Vencer nuestras limitaciones aparentes y darnos cuenta que siempre tenemos una energía de reserva (segundo aliento) de cuya existencia no sabíamos hasta que nos vimos en la situación de utilizarla, resulta una gran experiencia de crecimiento personal.
- **Confiabilidad personal.** Cada una de nuestras corridas se inicia con gran entusiasmo e ímpetu de los participantes, la mayoría inicia su maratón con mucha fuerza y energía, pero transcurrido el primer kilómetro todo cambia. El agobio y el cansancio se hacen presente, algunos paran, otros caminan y algunos simplemente desisten de llegar a la meta. Este fue un gran aprendizaje para todos. Es fundamental dosificar la energía y saber planificar nuestra carrera. No sirve, dar el máximo al comienzo y quedar a medio camino. Nuestros equipos necesitan que seamos confiables, es decir, saber que cuentan con nosotros en óptimo y no en el máximo.
- **Integración con las debilidades y fortalezas de los otros.** La efectividad de un equipo se encuentra siempre supeditada al potencial del miembro más débil, cuestión posible de valorar y dimensionar con este tipo de actividad física. Una gran lección de trabajo en equipo se logró con esta experiencia. Surgieron los mejores valores de cada uno de los participantes, solidaridad, cariño y cooperación.
- **Animación y transferencia de energía a los integrantes del equipo en el fragor de la corrida.** Las pruebas físicas en equipo resaltan la necesidad de la comunicación efectiva entre las personas, lo de efectivo guarda relación con la posibilidad real de agregar valor a otros con nuestra comunicación, caso contrario nuestra comunicación se torna auto referente y sin propósito o sentido social. Es decir una comunicación egoísta y desprovista de afecto.



- **Recuperación de la autoestima personal.** El sedentarismo, el cigarrillo y las bebidas alcohólicas, entre otras sustancias merman claramente nuestra capacidad física. Cuando una persona se reencuentra con su cuerpo y toma conciencia de su estado, con frecuencia disminuye el consumo de sustancias dañinas y apuesta a una mejor alimentación, repercutiendo esto en incremento de su autoestima y consecuente mayor disposición al equilibrio emocional.

Estas son solo algunas evidencias constatables que me llevan a pensar en la oportunidad que representan las actividades deportivas para el desarrollo de una persona, independiente de su edad. Vale la pena por tanto, evaluar la posibilidad de incrementar este tipo de actividades con un propósito pedagógico – formativo en la educación básica, media o universitaria. Me refiero al verdadero concepto de “educación física”, es decir educar a través de la actividad física, más allá del mero despliegue de cualidades personales. He aquí una muy buena idea para innovación en metodologías de formación en competencias genéricas en el sistema educativo actual.

En una ocasión, hablábamos de este tema con amigos consultores y surgió la siguiente interrogante provocativa de parte de uno de ellos **¿has conocido alguna vez a un deportista que sea mala persona?**. La verdad la pregunta vino a ratificar todos los argumentos planteados en este documento.

