

**ANTONIO JESÚS CASIMIRO ANDÚJAR**  
**JOSÉ ANTONIO SANDE MARTÍNEZ**

# RE AC TÍ VA TE

**MENOS MEDICAMENTO  
Y MÁS MOVIMIENTO**

*Serendipity*

DESCLÉE DE BROUWER

Antonio Jesús Casimiro Andújar  
José Antonio Sande Martínez

**REACTÍVATE:  
MENOS MEDICAMENTO Y MÁS MOVIMIENTO**

**Desclée De Brouwer**

© Antonio Jesús Casimiro Andújar  
y José Antonio Sande Martínez, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022  
Henao, 6 – 48009 Bilbao  
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)  
[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)  
Facebook: EditorialDesclee  
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3169-3

Depósito Legal: BI-0144-2022

Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

# ÍNDICE

Prólogo educativo (José María Toro) . . . . .	13
Prólogo deportivo (Sebastián Álvaro) . . . . .	19
Resumen . . . . .	25
Comienzo del viaje . . . . .	31
Acompáñanos en el tren de la vida activa . . . . .	33
Reflexión inicial . . . . .	37
1. Activarse: el medicamento universal por excelencia desde la infancia a la senectud . . . . .	41
1. Paradojas de la sociedad actual: vivimos en una sociedad enferma . . . . .	41
2. Culto al cuerpo y obsesión estética . . . . .	47
3. Ejercicio físico para la salud holística a lo largo del ciclo vital . . . . .	52
3.1. Ejercicio físico y deporte en la infancia y adolescencia . . . . .	57
+ Educación en valores individuales y sociales a través del deporte . . . . .	60

3.2. Ejercicio físico y salud holística en adultos. . . . .	65
+ Despacio, por favor: las prisas son malas consejeras . . . . .	66
+ ¿Cómo incide el ejercicio físico ante la ansiedad y el estrés de vida actual? . . . . .	71
+ ¿Vivo para trabajar o trabajo para vivir? . . . . .	76
+ Promoción de la salud en el lugar de trabajo: empresas saludables . . . . .	80
3.3. Ejercicio físico, clave para evitar la dependencia física y psíquica en personas mayores. . . . .	84
4. Ejercicio físico y deporte como signo de ¿cordura o locura social? . . . . .	90
5. El deportista de alto rendimiento como referente para la sociedad . . . . .	94
6. El ejercicio físico es la base, pero hay algo más: el otro ADN del ser humano . . . . .	100
6.1. A: Activa la mente a través de un “gimnasio” cerebral . . . . .	100
6.2. D: Descanso; cuando paro, me reparo. . . . .	104
6.3. N: Nutre tu cerebro y tu vida. . . . .	108
7. Plan de acción para cambiar tu vida: proceso de coaching hacia la salud holística . . . . .	112
2. Una mirada hacia nuestro interior. . . . .	117
1. ¿Cómo es nuestro cerebro? . . . . .	118
2. ¿Cómo funciona nuestro cerebro? . . . . .	121
3. Los planos del ser humano . . . . .	127
4. Programación emocional y mental: el corazón y la razón . . . . .	132
5. Conocimiento y sabiduría . . . . .	137
6. Ego y consciencia . . . . .	140
7. En justa medida. . . . .	145
8. Las 4 Aes: atender, aceptar, aprender y atreverse . . . . .	148



## ÍNDICE

9. ¿Por qué?, ¿para qué?, ¿desde dónde? . . . . .	152
10. El poder de la coherencia interior . . . . .	156
11. Dolor y sufrimiento . . . . .	160
12. Soltar lastre (desprogramarse). . . . .	165
3. Emocionalidad y deporte . . . . .	169
1. Inteligencia emocional . . . . .	170
2. Emociones y sentimientos . . . . .	173
3. Incidencia de la inteligencia emocional en la salud: emociones sanas e insanas. . . . .	177
4. Salud emocional: Componentes personales y sociales . . .	180
4.1. Salud social: el encuentro constructivo con el otro .	184
4.2. Calidad de la comunicación . . . . .	188
4.3. La serenidad interior como camino hacia la felicidad . . . . .	191
5. Programación emocional sana . . . . .	194
6. Educación emocional desde la infancia . . . . .	197
6.1. La primera escuela es la casa . . . . .	197
6.2. Educar para la vida desde la escuela. . . . .	203
7. Emocionalidad, ejercicio físico y deporte a lo largo del ciclo vital . . . . .	207
7.1. Emocionalidad y deporte en la infancia y adolescencia . . . . .	209
+ Papá, ¿qué prefieres una medalla o un hijo? . . .	213
+ Escuelas de padres en los clubes deportivos . . .	217
+ Carta de un niño deportista a su padre . . . . .	220
+ Carta de unos padres a su hijo deportista . . . . .	222
7.2. Emocionalidad y deporte en el adulto joven (20 a 40 años) . . . . .	223
7.3. Emocionalidad y deporte en el adulto maduro (40 a 65 años) . . . . .	228
7.4. Emocionalidad y deporte en el adulto mayor (más de 65 años). . . . .	232



4. Espiritualidad y deporte . . . . .	239
1. Inteligencia espiritual. . . . .	240
2. Ingredientes fundamentales para una adecuada salud espiritual: amor, perdón y compasión . . . . .	244
3. Actitud vitalista y optimismo . . . . .	250
4. Mindfulness para la pacificación . . . . .	253
5. Inteligencia espiritual y su relación con el deporte. . . . .	257
5.1. Ejercicio físico y deporte: ¿para evadirse o para encontrarse? . . . . .	262
5.2. Meditación activa para cargarse de energía . . . . .	266
5.3. Crecimiento y desarrollo personal a través del deporte . . . . .	270
5.4. Unas veces se gana y siempre se aprende. . . . .	274
5. Educación emocional a través del deporte: una vivencia personal. . . . .	277
1. El entrenador como educador emocional en jóvenes deportistas. . . . .	278
2. Catorce jugadores, catorce mundos emocionales diferentes que necesitan comprensión . . . . .	281
2.1. Autoexigencia excesiva versus Adaptabilidad. . . . .	282
2.2. Falta de fortaleza, voluntad y tenacidad versus Constancia . . . . .	286
2.3. Inferioridad versus Autoestima alta . . . . .	292
2.4. Soberbia versus Humildad . . . . .	297
2.5. Necesidad de aceptación versus Asertividad. . . . .	300
2.6. Baja tolerancia a la frustración y escasa resiliencia versus Tesón. . . . .	305
2.7. Impaciencia versus Paciencia. . . . .	311
2.8. Miedo al fracaso versus Superación . . . . .	314
2.9. Pesimismo y falta de interés versus Optimismo . . .	317
2.10. Queja permanente versus Alegría . . . . .	321
2.11. Culpabilidad versus Responsabilidad. . . . .	324



## ÍNDICE

2.12. Falta de confianza versus Seguridad en sí mismo . . .	327
2.13. Intolerancia e insolidaridad versus Tolerancia . . . . .	331
2.14. Impulsividad e imprudencia versus Templanza . . .	335
3. Reflexiones sobre emocionalidad, espiritualidad y deporte: testimonios de deportistas de diferentes modalidades y niveles . . . . .	340
4. La COVID-19 que paró al mundo en 2020 y 2021. ¿Qué hemos aprendido? . . . . .	352
5. A modo de conclusión: catorce actitudes y valores imprescindibles . . . . .	358
6. Decálogo de <i>Emoconsejos</i> . . . . .	361
7. Gracias . . . . .	365
8. Agradecimientos . . . . .	367
9. Bibliografía . . . . .	371





# PRÓLOGO EDUCATIVO

## Un jarrón para una flor perfecta

*José María Toro*

Hace unos años impartí un taller para alumnos en la Universidad de Almería en el que sucedió algo que me llamó poderosamente la atención. La mayor parte de los alumnos mostraban unos cuerpos atléticos y en un excelente estado de forma. Sin embargo, pude observar que mientras explicaba no guardaban las posturas más adecuadas y propicias y pude constatar, en el desarrollo de la propuesta práctica y vivencial que les hice, las dificultades que tenían para mantener posturas de equilibrio o quietud, la falta de fluidez, soltura y belleza en sus movimientos, así como numerosas manifestaciones de tensión, crispación e incluso dolor en el simple hecho de estar acostados o en la ejecución de determinados movimientos.

En el diálogo posterior con los alumnos pude percatarme de que las molestias o dificultades que manifestaban o bien eran, como así expresó uno de ellos, de los que eran *carne de gimnasio* y pasaban horas y horas *machacando* su cuerpo, o, por el contrario, eran de un segundo grupo formado por los que no hacían prácticamente nada de ejercicio y pasaban la mayor parte del día sentados y en interacción con algún dispositivo electrónico.

Quiero comenzar con esa anécdota vivencial como manera de expresar una acogida, cargada de alegría y esperanza, del libro que ahora tienes entre manos o ante tus ojos. Porque me resulta emocionante,



siguiendo el latido que sugiere su propio título, un texto que nos recuerda el significado, el alcance, la importancia, el porqué y el desde dónde del ejercicio físico y de las actividades deportivas y que, al mismo tiempo, nos advierte de sus distorsiones, de sus riesgos, de sus excesos e incluso de ciertas y muy peligrosas “perversiones”.

Hemos pasado de una visión nefasta e injusta del *cuerpo negado, proscrito y condenado* a ese otro *cuerpo idolatrado* y venerado como un nuevo becerro de oro. Es en este contexto donde el libro se torna más necesario y, por tanto, más valioso.

Lo que Casimiro y Sande aportan puede ayudar a que, independiente de la edad o del nivel educativo del que se trate, hagamos ese tránsito decisivo de la construcción y desarrollo de un *cuerpo fachada* a un *cuerpo habitado*, de un *cuerpo apariencia* a un cuerpo que irrumpe en el mundo con otro modo de *presencia*. Me atrevo a decir que lo que ambos autores nos aportan es un auténtico himno a un *cuerpo profundo* frente a ese otro *cuerpo banalizado y superficializado*.

Ellos mismos expresan con claridad el sentido primero y último de este libro al afirmar que *va dirigido principalmente a concienciar a la población de la importancia del ejercicio físico y el deporte como el mejor polifármaco para la vida, favoreciendo el desarrollo integral, desde una mirada más profunda*.

Convenientemente leído, abordado y, sobre todo, adecuadamente trabajado, el texto puede ayudar a que nuestra sociedad vaya evolucionando del culto al cuerpo, de la obsesión estética y de la preocupación por la forma hacia una ocupación del Fondo. En el libro se intuye una propuesta claramente *metafísica* para ser abordada, trabajada y realizada en nuestra dimensión más *física*, más somática o corporal.

Sin duda que una de las aportaciones más valiosas, interesantes e importantes que este libro nos hace es la de, a un mismo tiempo, *ampliar y ahondar* nuestra mirada, nuestra visión y vivencia del cuerpo y, por tanto, de lo que hacemos con él y en él.

Se nos presenta una mirada “caleidoscópica” del cuerpo, de manera que la actividad o ejercicio físico y lo deportivo, se abordan como partes de algo mayor y más valioso. Coincide con mi propia comprensión y vivencia del cuerpo como un *Cuerpo de Cuerpos*. Algo que sue-



lo explicar usando la imagen o metáfora de las matrioskas o muñecas rusas. Solemos llamar cuerpo a nuestro cuerpo más físico o somático, al más denso y perceptible. Vendría a ser como la muñeca más grande y visible y que alberga y oculta a las otras más internas, sutiles y no visibles. A esto ha atendido la educación física, ocupándose sobre todo del aspecto muscular. Algo explicable por ser, precisamente, la parte más exterior, tangible y manejable. Algo que da más valor, si cabe, al libro que tengo el placer y el honor de presentar, ya que leerlo es como un abrir esa primera muñequita de lo físico que nos permite adentrarnos y acceder al resto de cuerpos o dimensiones de nuestra estructura personal.

La sugerente propuesta no es otra que hacer de nuestra *parte física*, más externa, el *gran espacio de trabajo* donde abordar el resto de cuerpos. Se trata de establecer el vínculo y la conexión entre ejercicio físico, deporte y nuestro Ser Esencial. Se trata de poder ofrecer y dar una base o soporte corporal (somático o físico) a nuestra Esencia (metafísica). Algo así como un *incorporar el Alma*. Que el Ser se haga carne y habite en nosotros y su fragancia se derrame, como una bendición, sobre el cuerpo del mundo.

El horizonte hacia el que nos invita este “Reactíivate” representa la posibilidad de tener un *reencuentro* con nuestro cuerpo, con la totalidad e integridad del cuerpo que somos, un encontrarnos y relacionarnos con el cuerpo desde un lugar diferente al que habitualmente lo hacemos. Que podamos mirar y atender a nuestro cuerpo, el ejercicio físico y las actividades deportivas, *de otra manera*.

Y hacia ese horizonte nos van acercando cada uno de los sucesivos capítulos, como etapas de una especie de peregrinaje o recorrido. Etapas sucesivas, pero no discontinuas, aspectos específicos pero interrelacionados unos con otros. Cada capítulo es la descripción pedagógica de las distintas partes, de los diversos aspectos, ámbitos o dimensiones de un único y singular viaje.

En el **capítulo 1** se detallan las posibilidades y valores del ejercicio físico y del deporte. En él, los autores los sitúan adecuadamente en un contexto social y cultural paradójico y no exento de riesgos y peligros. Nos brindan ciertos elementos valiosos para el propio discernimiento,



así como una descripción muy útil e interesante del ejercicio físico a lo largo de las diferentes etapas de la vida y orientado hacia una salud integral u holística. Especialmente sugerente es la propuesta del *ADN de la salud personal*, basado en *Actívate, Descansa y Nútrete*.

El **capítulo 2** nos invita a una mirada hacia nuestro interior, hacia esa muñequita rusa que representa nuestro cuerpo mental. Además de las informaciones sobre el cerebro, es especialmente importante las referencias al ego y a la conciencia. Aunque personalmente prefiero usar el término “personaje”, este capítulo es muy importante porque nos lanza a la consideración del para qué y desde dónde uno se entrega a una actividad física o deportiva. Es preciso atravesar conscientemente el filtro o capa del ego o personaje para que no nos quedemos en las meras formas o en los modos inadecuados, por exceso o por defecto, de desarrollar una ejercitación física o una disciplina deportiva. Sin la comprensión adecuada de esta segunda etapa del camino se hará muy costoso el atravesar convenientemente todo lo que se planteará luego en el capítulo 4, sobre la espiritualidad y el deporte.

Hoy nadie pone en cuestión la importancia decisiva de todo lo que se refiere a nuestra dimensión emocional y al ámbito de nuestros sentimientos. El **capítulo 3** incide en el desarrollo de la inteligencia emocional en la familia y en el sistema educativo, así como su fomento a través de la práctica físico-deportiva en las diferentes etapas o ciclos vitales. Es un capítulo de especial interés para padres y madres ya que en él se analiza cómo el ejercicio físico ayuda al crecimiento emocional en todas las edades.

Sin duda que el **capítulo 4** puede representar una cierta novedad en la bibliografía publicada hasta ahora y dedicada la práctica física y deportiva ya que nos adentra en el aspecto menos explorado de la relación de nuestra dimensión espiritual con el ejercicio físico y con el deporte. La mirada de los autores se amplía, se eleva y se hace más honda en este tramo del libro.

Todo lo aportado hasta el momento comienza a cobrar sentido, alcanza su pleno sentido, cuando entendemos que todo este trabajo corporal forma parte de un trabajo de la conciencia y para la conciencia. Una transformación de la persona completa. Hay personas que van



al gimnasio, hace danza o terapias expresivas sin que eso les suponga ningún cambio o evolución en su nivel de conciencia. Aquí todo apunta a una toma de conciencia para transformar nuestra conciencia, a un trabajo físico no para *estar en forma* sino para *ser desde el Fondo*, a un acoger y vivir las posturas y los movimientos vías de acceso a la interioridad, a dejar de atender al cuerpo como un *escaparate* y sentirlo como *templo*.

La actividad física, el ejercicio deportivo ya no se hacen solo, ni tan siquiera ni fundamentalmente para desconectar, para evadirse, para recargarse de energía, para desfogar o simplemente para distraerse sino para volver uno a lo mejor de sí mismo, para regular y equilibrar sus energías y, sobre todo, para reconectar con nuestro Ser más profundo y auténtico.

Por último, **el capítulo 5**, además de novedoso me ha parecido especialmente sugerente. Atisbo en él una especie de “eneagrama” de 14 elementos o *mapa emocional* que recoge una original forma de abordaje y tratamiento de las actitudes, emociones y creencias de fondo que se manifiestan a la hora del ejercicio o del juego y que, por lo general, nunca se abordan y quedan como en la “caja negra” nunca abierta de la fenomenología de lo que nos sucede.

Y en cada uno de ellos se nos ofrece, se nos regala una breve síntesis en las que se recogen las ideas-fuerza o las nociones claves de cada apartado.

Con el itinerario trazado y marcado en el libro, se nos está abriendo todo un nuevo horizonte para todo el abordaje de la educación física y el deporte como medios privilegiados de *autorrealización* de quien se ejercita.

Antonio Jesús y José Antonio, sístole y diástole de dos corazones enamorados de la actividad física y el deporte.

Antonio Jesús y José Antonio, una especie de tanto monta, monta tanto, encarnan la necesaria integración de cuerpo y alma, soma y psique, corazón y cerebro, escuela y vida, vida y felicidad...

Forman parte, como así ellos mismos se reconocen, de las personas que hacen que las cosas ocurran (proactivas y atrevidas) y por eso



se sitúan y nos invitan a instalarnos también a los lectores de su libro, en el espacio del ejercitante, del que actúa, del protagonismo del sujeto creador...

Nos sitúan, por tanto, en la única vía posible de crecimiento y desarrollo: la praxis, la ejercitación o puesta en práctica de lo que se propone. Una práctica que ha de realizarse de manera lúcida, lúdica, sana y consciente. Una práctica que puede acogerse y vivirse como *experiencia de autorrealización*.

Ellos nos ofrecen en este libro la descripción del mapa de un tesoro. Pero bien sabemos ya que *el mapa no es el territorio* y que *nadie se emborracha leyendo sobre el vino*.

Leído cada capítulo, leído el libro en su totalidad, tenemos el reto de *trabajarlo en nosotros*, para que convirtamos la *bibliografía* en propia *biografía*.

Los mismos autores expresan este deseo cuando escriben: *Ojalá, cuando lo termines de leer, te levantes del sillón, te calces unas zapatillas deportivas y fluyas, a través de una práctica física*.

Siento que comparto con ellos esta impronta o sensación de que a través del cuerpo nos acercamos al alma y que a través del movimiento salimos al encuentro con la quietud y el silencio que somos.

En síntesis, un libro de síntesis, una mirada caleidoscópica, integral e integradora del ejercicio físico y del deporte. Una suerte o especie de *mindfulness, heartfulness, bodyfulness...* en suma, una propuesta de *totalfulness*.

Y una última invitación personal: adentrarte, iniciar, desarrollar y concluir cada ejercicio, cada práctica, cada juego con una conciencia profunda y sentida de decirle a tu cuerpo:

*Con este ejercicio, TE ATIENDO, TE CUIDO Y TE HONRO...*

—José María Moro  
Autor de *Educación con Co-razón*



## PRÓLOGO DEPORTIVO

*Sebastián Álvaro*

Es un honor escribir estas líneas de introducción al libro que tienes en las manos, pues creo necesario para el desarrollo de una sociedad avanzada reflexionar sobre las virtudes y la importancia de conjugar el desarrollo físico y emocional de las personas. Y, por supuesto, impulsar los valores que superan el mero acto deportivo. En realidad nada de lo que sucede en nuestras piernas es ajeno a lo que sucede en nuestra cabeza. Fueron los clásicos, hace más de dos mil años, los que ya se dieron cuenta de la importancia de mantener un equilibrio armónico en nuestra vida cuando nos legaron uno de los axiomas más repetidos y, sin embargo, menos practicados: “mens sana in corpore sano”.

Después de más de treinta años recorriendo el mundo, aventurándome en espacios remotos, he llegado a la conclusión de que pocas actividades son más placenteras y saludables que ejercitar el cuerpo y el espíritu en contacto con la naturaleza. Tenemos unas piernas, un corazón y una cabeza que exigen ser ejercitados. No solo obtendremos beneficios para la salud física, sino también para nuestra salud mental. Y a estimular la práctica del ejercicio y el deporte, al tiempo que reflexionar sobre sus efectos emocionales, contribuyen estas páginas que tratan de ser un espejo donde puedan mirarse las personas que desean de cambiar el rumbo de su vida para adentrarse en una de las actividades más recomendables que puede practicar el ser humano.



Yo recomendaría a los lectores que se adentren en actividades de aventura, pues, como bien dijo el explorador francés Paul-Émile Victor, es la única forma de “robar tiempo a la muerte”, pues esos momentos son instantes de plenitud, cuando el tiempo se detiene y se convierte en eternidad. De una u otra forma son instantes que dan sentido a la vida, pues esos momentos son, en palabras del filósofo Fernando Savater, “el tiempo apasionado”. Ello exige, al menos, caminar todos los días y hacer ejercicio regularmente, algo que desde nuestros orígenes –hasta hace bien poco– estaban incorporados a la vida cotidiana. Hoy son hábitos que se están perdiendo debido al ritmo de vida impuesto por las grandes urbes y la tecnología moderna, propiciando el sedentarismo en grandes masas de la población, que se ha convertido en una de las mayores pandemias y el mayor riesgo para la salud. Sin embargo el sedentarismo, que provoca graves enfermedades, físicas y mentales, se puede combatir fácilmente con la práctica regular de un ejercicio tan básico como caminar. En realidad romper esta dinámica fatal, de sedentarismo y estrés, es muy fácil. Solo hay que atreverse. Algo a lo que animan los autores de este libro.

Y también los médicos, pues los efectos positivos para la salud de ejercitarse, hacer deporte o caminar, son muchos más extensos. Un investigador estadounidense, Steven N. Blair, afirma que, “la inactividad es el principal factor para predecir la mortalidad, por encima del tabaquismo y la obesidad”, y luego sigue diciendo que “el riesgo de muerte es menor entre los obesos con buena condición física que en las personas de peso normal pero sedentarias. Treinta minutos diarios de actividad física, como caminar 10 minutos tres veces al día, durante cinco veces a la semana, le sirven a una persona sedentaria para reducir a la mitad el riesgo de morir en los 10 años siguientes. Una persona de 80 años en buena condición física tiene un riesgo inferior a personas de 60 años inactivas”.

Necesitamos satisfacer la necesidad espiritual que supone disfrutar de la belleza y el silencio de los paisajes caminando, al tiempo que formamos parte de la naturaleza que nos rodea, pues es la mejor forma de recuperar nuestro lugar dentro del planeta en el que vivimos. De paso, moviendo las piernas y el corazón, activamos la mente, se piensa





mejor caminando, y además sacamos tiempo para hablar con “el hombre que siempre va conmigo” –como decía el bueno de don Antonio Machado– algo que hace tiempo el tráfico de la vida cotidiana, las redes y el teléfono, lo han desterrado. Muchas personas hoy en día no tienen un minuto para ellas mismas. Caminar, ejercitarse, es la mejor forma de recuperarlo. Convencerse de que la salud mental y la física son una sola es el primer paso para ganar tiempo y calidad de vida.

Para terminar me gustaría compartir una reflexión sobre el papel de las emociones, el ejercicio físico y la Aventura, algo en lo que se adentran los autores.

Las dos más importantes cuestiones a las que el ser humano se ha enfrentado desde sus orígenes son cómo se originó el universo y cómo funciona nuestro cerebro. Ambas preguntas reflejan la sempiterna búsqueda de respuestas, que marca nuestra especificidad humana. En el oráculo de Delfos podían leerse las sentencias que debían impulsar el comportamiento de las sociedades: “Nada en exceso” y “Conócete a ti mismo”, que bien pudieran aplicarse hoy en día. Gracias a los avances de la medicina y la neurociencia, sabemos que en términos generales el cerebro es un órgano que viene a pesar el 2% del cuerpo pero que consume el 20% de nuestra energía. Seguramente ese gasto desproporcionado debe ser rentable en términos adaptativo pues en él se encuentra todo lo que somos y podemos ser: la conciencia, la creatividad, la humanidad, el lenguaje, la subjetividad, las emociones y los sentimientos, como el miedo, el amor, el placer y el sufrimiento. Viene a ser el centro de mando operativo de una compleja estructura que es el cuerpo humano. Allí se reciben constantemente las señales de todos aquellos órganos que nos hacen seguir vivos: corazón, pulmones, piernas, brazos y el propio cerebro, que ordena y gobierna una fantástica unión de células, moléculas, vísceras, músculos, tendones y huesos. Esa comunicación de cuerpo y cerebro, como nos cuenta el profesor Antonio Damasio, se efectúa en “una danza interactiva continua” en las dos direcciones: del cuerpo al cerebro y del cerebro al cuerpo. De tal forma que cuerpo y mente son una única realidad, en la que el cerebro manda señales a nuestros órganos –a través de una ingeniosa red neural– y al tiempo recibe la información del mundo exterior gracias



a los órganos especiales de la percepción (situados en lugares específicos del cuerpo) como son la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto. Gracias a ello la mente nos devolverá la representación del mundo exterior en el que habitamos, para poder gestionar nuestra vida dentro de él, avisándonos de los peligros, gestionando los miedos y también algo tan importante como las emociones y los sentimientos. Todo este entramado físico y psíquico es el que explica de forma científica la inteligencia racional y emocional, lo que los antiguos griegos llamaban razón y pasiones, y lo que, en definitiva, los autores desarrollan en estas páginas.

Para terminar: ahora, con perspectiva y experiencia suficiente, creo que es un privilegio la libertad de poder dirigir nuestros pasos al ritmo natural que nos marca el cuerpo, activando el organismo mientras hacemos deporte, paseando, descubriendo, escalando, caminando y sintiendo la armonía del mundo, sin perder nunca la capacidad de sorprendernos por la belleza que nos brinda el mundo. Pero los ritmos naturales son lentos. Los gimnasios y el deporte nos permiten mantenernos en forma y activos, es importante pues el cuerpo es la casa del alma. Y necesitamos a ambos, pues los bosques, los ríos, los desiertos y las montañas necesitamos saborearlos con lentitud y todos los sentidos, descubriendo el silencio y la belleza que hay en ellos, sus matices, sus sonidos. Nos empapamos de emociones, impregnándonos de ellos y, a cambio, en ellos dejamos parte de nosotros. Son instantes de vida que nos conmueven, que nos provocan un sentimiento de prodigio que nos atrapa y ya nunca nos abandona. Y siempre nos exige una doble mirada, hacia el exterior, hacia esos paisajes de la Tierra que heredamos, que nos susurran belleza y soledad, y también una mirada hacia nuestro interior, para encontrarnos con el ser humano sencillo, desprovisto de lo superfluo.

Por eso quien se pone en marcha nunca se arrepentirá. Es una experiencia vital. Es la vida, ni más ni menos.

Así que este libro es un perfecto punto de partida. Son páginas abiertas a la Naturaleza, a la curiosidad, a redescubrir el mundo y a disfrutar de él mientras podamos. Paisaje y vida interior entrelazados, los necesitamos por el placer obtenido, tanto por el contacto con la gran



## PRÓLOGO DEPORTIVO

Naturaleza como por el afecto de quienes los compartimos. Por la calidad de la experiencia vivida y por el sencillo amor a las grandes cosas de la Vida y la Tierra. Así que cálcense las zapatillas, abróchense las botas, échense la mochila a la espalda y abran la puerta: la Vida les está esperando al otro lado de la ventana.

—Sebastián Álvaro  
Periodista, creador de *Al filo de lo imposible*



## RESUMEN

*La vida es aquello que ocurre mientras estás haciendo otros planes*, nos dejó como legado John Lennon. En efecto, en este mundo estamos de paso y solo se vive una vez, por lo que no tiene sentido *sobrevivir* amargado y en espera de que llegue la *gran felicidad*. Debemos vivir cada día –y cada momento– con pasión y amor, como si fuese nuestro último día de vida, pero, para poder hacerlo con plenitud, es imprescindible el equilibrio entre todos los planos del ser humano.

Por fortuna, tenemos a nuestro alcance una herramienta mágica que puede afectar positivamente a conseguir dicho equilibrio en lo más profundo de la persona: **activarse con conciencia, o sea emocionarse y cargarse de energía mediante el movimiento (e-motion)**. Este libro va dirigido principalmente a concienciar a la población de la importancia del ejercicio físico y el deporte como el mejor polifármaco para la vida, medicamento universal básico para todo el ciclo vital, favoreciendo el desarrollo integral, desde una mirada más profunda.

Vivimos en una época de importantes transformaciones. El sedentarismo, el estrés, la depresión o la obesidad (hoy día también la pandemia mundial de la COVID-19) son algunas lacras de la sociedad actual, pero si hubiese que recalcar una problemática, probablemente señalaríamos una escasa inteligencia emocional y espiritual. Por ello, nadie duda del importante papel que el adecuado ejercicio físico des-



empeña respecto a estas problemáticas y al fomento de la salud integral a lo largo de toda la vida.

Durante la infancia y adolescencia, es un agente fundamental para el autodescubrimiento, la transmisión de valores y la educación integral, para lo que debe estar dirigido por técnicos bien formados pedagógica y emocionalmente. Ello favorece el desarrollo cognitivo y académico de los jóvenes, así como fortalece su salud emocional y espiritual para el resto de su vida. No podemos olvidar el rol de los padres, eliminando todo tipo de presiones hacia la consecución de resultados *a cualquier precio*; una medalla no vale más que la salud de tus hijos.

En la fase central de la vida, para jóvenes y adultos es clave el equilibrio psicofísico y emocional. Para ello, debemos mirar hacia dentro reflexionando sobre nuestro estilo de vida, intentando adoptar, *en su justa medida*, hábitos de vida saludable. En muchas ocasiones, nos estamos *suicidando* con nuestra forma de vivir (sedentarismo, estrés, mala alimentación, tabaco, poco descanso, abuso de ocio tecnológico pasivo, carencias emocionales...), por lo que entendemos la necesidad de incorporar el ejercicio físico, como medio y no como fin, para la aportación de equilibrio, energía y actitud positiva para la vida, así como para el desarrollo de la salud holística –bienestar físico y serenidad interior–.

Al entrar en el mundo laboral, pasamos muchas horas en nuestro puesto de trabajo. No debemos olvidar que el recurso más importante de la empresa es la persona, por encima de la productividad. Si el empleado no está bien consigo mismo, será complicado que pueda estar bien con los demás y obtener productividad laboral, por lo que consideramos de máxima importancia la promoción de la salud integral desde el lugar de trabajo para que sea una empresa realmente saludable. Para conseguirlo, debemos mejorar el *auténtico* ADN de cada persona de la organización (actividad física, descanso y nutrición).

Por último, nos vamos haciendo cada vez más mayores, en una sociedad que envejece a pasos agigantados. Nuestra aportación es clave para poder dar *años a la vida*, pero sobre todo *vida a los años* a través del envejecimiento activo, llegando a la vejez con la mayor calidad de vida posible, siendo autónomos física y mentalmente. Para ello, es fundamental el papel preventivo del ejercicio físico ante infinidad de



enfermedades degenerativas, fragilidad e incapacidad, facilitando que vivamos con plenitud, autonomía e independencia hasta el final de nuestros días.

Aunque la ciencia confirma los innumerables beneficios de una práctica física controlada y adecuada para cada persona, aún queda mucho camino por recorrer, siendo necesario poner en vigor estrategias para activar a toda la población. La prevalencia de la mayoría de las enfermedades crónicas se incrementa en la población inactiva, por lo que la activación contribuye de una manera importante a la reducción de la factura sanitaria y a mejorar la salud integral de la persona.

Todo ello lo abordamos en el libro, que hemos estructurado en 5 capítulos:

En el primero analizamos la importancia de *activarse* en la sociedad actual, sin obsesiones por el resultado sino con el fin de encontrar el equilibrio. Hablaremos de educación en valores durante la infancia (coraje, confianza, entusiasmo, humildad, etc.) y del rendimiento cognitivo a través del deporte. Continuamos con el análisis de la incidencia del estrés de vida en la edad adulta y las claves para el fomento de la salud en las organizaciones laborales. Hoy día hay un boom de la práctica deportiva, pero en muchos casos se sobrepasan los límites de lo saludable, por lo que es necesario educar a los individuos y a la sociedad para que dicha práctica se realice de una forma sana y consciente. Nos adentramos en el análisis del ADN de la salud personal, basado en *Actívate, Descansa y Nútrete*, finalizando con un apartado de cómo implantar el cambio en la vida a través de un proceso de coaching personal.

En el segundo capítulo realizamos una mirada interior, para buscar un mejor conocimiento de nosotros mismos y descubrir cómo podemos crecer hacia una mejor versión cada día, sin compararse con nadie. No podemos brillar por fuera si no brillamos por dentro, gracias a la batería de nuestro interior. Profundizamos en aspectos clave para el desarrollo personal: el funcionamiento del cerebro, los planos del ser humano, la coherencia interior, ego y consciencia, etc., que nos servirá como fundamentación teórica para poder entender, en los capítulos siguientes, el rol del ejercicio físico a un nivel más profundo.



En el tercer capítulo nos adentramos en el mundo emocional a lo largo de la vida, incidiendo en el desarrollo de la inteligencia emocional desde la familia y el sistema educativo, así como su fomento a través de la práctica físico-deportiva a lo largo del ciclo vital. Analizamos los aspectos esenciales de cómo el ejercicio físico ayuda al crecimiento emocional en todas las edades. Si eres padre o madre, no dejes de leer este capítulo.

En el cuarto bloque profundizamos en la inteligencia espiritual y cómo el deporte puede ayudar a un peregrinaje interior y al crecimiento profundo del ser humano, siendo un lugar idóneo para encontrarse más que para evadirse. Resulta obvio apreciar cómo la práctica de ejercicio físico, especialmente la desarrollada en la naturaleza, va ganando peso en la sociedad actual, por la capacidad que tiene para fluir y cargar de energía la batería interior. Del mismo modo, proliferan las prácticas de cuerpo-mente (yoga, taichí...), meditación o mindfulness con el objetivo de pararnos para *repararnos*. Para que realmente sean saludables deben estar presentes en su justa medida.

En el último capítulo analizamos nuestra experiencia práctica de educación emocional a través del deporte en un equipo de baloncesto durante la infancia y adolescencia, siendo transferible a cualquier relación padres e hijos o profesores y alumnos. Enfatizamos en cómo un buen entrenamiento integral del joven puede ayudarle a sentar los cimientos de su vida futura. También es posible lo contrario, es decir que un *mal entrenador* (*mal padre* o *mal profesor*) consiga *hundir* la autoestima del joven y que, dichas heridas emocionales, acarreen problemas conductuales en la edad adulta. Para finalizar, recogemos los testimonios de algunos amigos sobre cómo ha incidido el deporte a nivel emocional y espiritual en sus vidas, finalizando el libro con unas conclusiones y *emoconsejos* de todo lo abordado.

En cuanto a las abundantes referencias bibliográficas utilizadas, en el ámbito universitario e investigador, se exige la lectura de artículos científicos de *impacto* para poder *discutir* los resultados de la investigación mediante el método científico. En nuestro caso, queremos impactar en el corazón de las personas. Para ello, hemos utilizado muchos libros que nos permitan nutrirnos, ratificar y consolidar nues-



tro mensaje y argumento, de forma que el lector pueda profundizar en la fuente original. De este modo, y haciendo caso al viejo proverbio chino *cuando bebas agua, recuerda la fuente*, citamos todas las referencias bibliográficas en una labor de rigurosa investigación, llegando a la conclusión que cuando copias de un manual es plagio, pero si te nutres de muchos es *investigación para la acción*. Con el objetivo de poder profundizar más en algunas temáticas abordadas en nuestro libro, quizás hayamos abusado de introducir citas textuales de otros autores, pero siempre con el máximo respeto y teniendo presente que debemos transferir el conocimiento a la sociedad con la premisa de que *ciencia sin consciencia no es más que la ruina del alma*.

Finalizamos el resumen y estructura del libro con esta frase de Robin Sharma: *la clase de persona que serás dentro de cinco años tendrá dos grandes influencias: los libros que leas y la gente con la que te asocies*. Esperamos que este libro que comienzas a leer te sirva para mejorar como ser humano y te ayude a mejorar tus hábitos de vida hacia la salud integral.

