



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Afrontar los desafíos



No todo en carrera es bonito, ni fácil. En ocasiones supone un esfuerzo sobrehumano llegar a meta o conseguir un objetivo. Recuerdo el estupor que sentí cuando un cliente me contó cómo consiguió acabar su primer maratón con una rozadura en el pie que se inició en el kilómetro 23. Al preguntarle cómo lo consiguió con el enorme dolor que debía de tener, me dijo: “Solo sentía que tenía que seguir corriendo”.

La idea de sufrir o de sangrar con las rozaduras, la pérdida de uñas, las ampollas o subiéndose una cuesta imposible puede sonar a cualquier cosa menos a divertido, pero para muchos runners forma parte de la actividad. En general, los corredores tienen una capacidad de sufrimiento superdesarrollada a fuerza de tolerancia al dolor. La mayoría aceptan las molestias propias de correr como parte del entrenamiento e, incluso, algunos lo llevan con orgullo. Nadie quiere sufrir por sufrir, ni mucho menos llevar el dolor o el coste que supone una tarea hasta un punto que los deje fuera de juego, pero si sucede son capaces de aguantarlo estoicamente.

Sin embargo, el que decide hasta dónde es el cerebro, que cuando detecta que el cuerpo se acerca al colapso toma el control para protegernos y evitar un daño irreparable, y desactiva la capacidad muscular exacerbando la sensación de cansancio o provocando dolor. La proclamada ‘dureza de los corredores’ es la capacidad de poder ignorar estas señales para ganar la batalla al cuerpo y lograr el objetivo deseado.

Son desafíos con los que los corredores tienen que bregar cuando compiten o entrenan y que, a fuerza de encontrárselos y superarlos, los hacen más competentes. No obstante, hasta llegar a ese punto de superación, empeñarse en salir de la zona de confort es una de las estrategias más eficaces. Para algunos será la intensidad del entrenamiento, las cuestas o las inclemencias del tiempo; para otros serán las molestias al correr o respirar, las agujetas o la tendencia a abandonar cuando cuesta. Sea lo que fuere lo que para ti represente un desafío (y puede ser más de una cosa), puedes utilizar distintas estrategias que te ayuden a conseguirlo.

SABES QUE...

El dolor y la fatiga de los corredores difieren según la distancia.

EN VELOCIDAD el pH de los músculos desciende y se produce una acidosis que hace sufrir al organismo. El sistema nervioso emite señales de dolor, los músculos informan al cerebro de que así no pueden trabajar, y si la acidosis aumenta, se bloquean.

EN MARATÓN el tiempo de ejecución, el cansancio y el dolor que aparece de forma progresiva minan la moral. Cerca del km 30 escasea el glucógeno y el cuerpo utiliza energía menos eficaz que extrae de los músculos. Cada pisada duele y la pérdida de líquido por encima del 3% provoca deshidratación y fatiga que impiden seguir. Es el famoso muro que no todos superan.

Imagina que es fácil. Recopila imágenes que te ayuden a enfrentar el desafío. Cuanto más grande sea, más útiles te resultarán. Para subir una cuesta empinada puedes imaginar que tienes alas o que un coche te empuja hacia arriba o que la cuesta es mecánica y se mueve sola. Son imágenes, palabras o pensamientos que te lo ponen más fácil. Los usas en un momento concreto y luego los descartas.

Conecta o disocia. Algunos runners se conectan con el dolor, utilizando creencias que les ayudan a integrarlo como parte del rendimiento: “Si duele, es productivo”. Los calambres o las molestias los motivan. En cambio, otros muchos prefieren disociarse de ese dolor o molestia imaginando un paisaje ideal o centrando su atención en lo que sucede fuera para desconectar de su cuerpo. Prueba y descubre qué técnica te funciona a ti o alternalas para beneficiarte de ambas.

Alimenta tu SARA. Recuerda que tu sistema activador reticular ascendente (SARA) se alimenta de las creencias que tienes acerca de algo. Se encarga de recoger información que apoye o rebata la visión que tienes de ti mismo o con respecto a algo, así que se alimenta tanto de tu duda como de tu confianza. Opta por pensamientos, imágenes y emociones que te ayuden a superarte y a vencer los obstáculos internos o externos.


Reconoce los signos de alarma. Una cosa es tolerar cierto dolor o molestia, o hacer frente a un desafío incómodo, y otra muy distinta es desoír lo que tu cuerpo te indica como señales de peligro. Estar atento marca la diferencia de una actividad que puede ser muy productiva y suponer un avance en tu rendimiento de otra grave, con consecuencias incluso fatales. 

FOTO: HOKA ONE ONE.