



MENTE RUNNER

POR LAURA GARCÍA AGUSTÍN

Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

CONSTRUYE TU IDENTIDAD COMO RUNNER



FOTO

Para prosperar en el mundo del running y conseguir que tu carrera te dé resultados productivos tienes que empezar por construir tu identidad como corredor, es decir, tienes que empezar a creértelo. O mejor dicho, tiene que empezar a creérselo tu sistema activador reticular ascendente, más conocido como SARA. Esta estructura de tu cerebro formada por una extensa red de neuronas con nombre de mujer, tiene, entre otros súper poderes, el de examinar, filtrar y retener cualquier información que apoye tu visión sobre el mundo y sobre tu persona, por lo que influye directamente en tu sistema de creencias. Por este motivo, tu trabajo desde que decides empezar a correr va a consistir en mandar tanta información como seas capaz a tu SARA para que este convenga a tu cerebro de que eres un auténtico runner, y empiece a consolidar tu identidad como tal.

Recuerda todo aquello que ya has vivido relacionado con correr, desde tus primeras zapatillas hasta tu primera camiseta técnica, tus primeros calcetines de running, tus primeros kilómetros, tu primera carrera completada o tus primeros 10K. ¡Cuántas novedades, cuánta emoción y cuántas sensaciones! Pues bien, todas esas primeras veces ilusionantes provocaron que tu cerebro otorgase un significado positivo a todas esas conductas al asociarlas con esas sensaciones tan potentes. Después esos mismos aspectos relacionados con la carrera se van incorporando a tu identidad y seguirán haciéndolo de forma progresiva según sigas corriendo. A mayor frecuencia e intensidad de los estímulos que reciba tu SARA, mayor será el concepto que cree sobre ti con respecto a ese tema.

De manera que para convertirte en corredor debes aprender a pensar y a comportarte como un corredor y llenar tu cerebro de mensajes positivos que vayan en esa línea. Te propongo las siguientes estrategias para reprogramar tu cerebro en la dirección deseada:

1. Alimenta tu SARA. La información es su combustible, así que investiga cualquier cosa que tenga que ver con correr. Te conviene aprender todo lo que puedas sobre el mundo runner, desde técnica de carrera, estrategias para ser más eficaz, trucos para evitar lesiones, alimentación pre y post en-

SABES QUE...

Vestirse como un runner contribuye a fortalecer tu identidad como corredor porque activa lo que se conoce como la cognición de la vestimenta. Se trata de vestirse como para actuar como, es decir, si te vistes como un corredor te sentirás más corredor y eso condicionará y dirigirá a tu cerebro para funcionar de ese modo. El profesor Adam D. Galinsky describió científicamente este fenómeno cognitivo con distintos experimentos realizados en 2012.

treno, etc., pero no te limites a leer pon a prueba todo lo que aprendas.

2. Relaciónate con otros runners. Integrarte en un grupo o quedar con otros corredores es una de las mejores maneras de empaparte del este noble deporte y de fortalecer tu recién estrenada identidad.

Además obtendrás enormes beneficios de los veteranos que te irán regalando sus trucos.

3. Programa lo que te dices sobre ti. Llena tu cerebro de información positiva sobre ti y tus posibilidades. Proporciona a tu SARA imágenes donde te veas alcanzando tus metas, así te mantendrás motivado y siempre dispuesto a dar un paso más allá.

4. Ponte metas. Las metas son muy importantes para progresar como runner y mantenerte activo. Cuando tienes una meta tu cerebro se organiza para ayudarte a conseguirla. Es una de las herramientas más potentes que conozco para avanzar y conseguir los logros que necesitas para alcanzar el éxito.

5. Corre. Establece una rutina de carrera y procura no saltártela, especialmente los días que menos te apetezca, pues es en esos días cuando más agradece tu cerebro que lo hagas. Así fortalecerás tu nuevo hábito, cuanto más corras más querrás correr y reforzarás tu autoconcepto como runner.