



MENTE RUNNER

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

Controla tus pensamientos en la carrera

FOTO: ZAPATILLAS ASICS GLIDERIDE.



Eres consciente de lo que pasa por tu cabeza mientras corres? ¿Sabrías decirme cómo te hablas durante la carrera? Son pocos los corredores que contestan con seguridad a estas preguntas cuando se las planteo al inicio de su entrenamiento mental para potenciar su eficacia en carrera. Pero lo cierto es que todo el mundo piensa algo, lo que sea, cuando está corriendo. Quizá seas uno de esos corredores que se animan en cada zancada y se nutren de frases motivadoras. O de los que utilizan sus pensamientos a modo de zumbido de fondo para distraerse. O de los que acallan su diálogo interno estimulando su mente con música...

Te digas lo que te digas, te aseguro que tu cabeza está funcionando a pleno rendimiento. Como mínimo, al nivel de tus piernas o tu corazón, pero, sobre todo, mucho más rápido. Son estrategias cerebrales de conexión y desconexión que estimulan áreas del córtex prefrontal y el cerebelo, con el objetivo de que tus pies sigan moviéndose, y para conectarte o desconectarte de ti mismo o de la carrera, que desembocan en estilos de pensamiento distintos.

La asociación interna te conecta contigo, con tus sensaciones. Es un estilo muy introspectivo que exige mucha concentración en la tarea

y que persigue fundamentalmente la conexión entre la mente y el cuerpo.

Los que usan asociaciones externas también se concentran en la tarea que están realizando, pero centran su atención en factores externos a su cuerpo, como el sonido de sus zapatillas en el asfalto, el crujido de la ropa o los ánimos del público. Todos sus pensamientos están relacionados con la carrera, pero no con su ejecución física.

En el otro extremo se encuentran los estilos disociativos, que persiguen como objetivo distraerse del cuerpo, de las sensaciones de dolor o del aburrimiento para hacer más llevadero el camino. Los runners que usan estas estrategias pueden elegir disociarse de forma interna o externa. Se trata de conseguir que la tarea pase más rápido. Básicamente consiste en pensar en otra cosa para distraerse de la carrera y de ti. Si la forma de distracción que eliges es escuchar música o hablar con un compañero, usas la disociación externa. Esta estrategia exige mantener la concentración hacia fuera. En cambio, si optas por focalizarte en tus problemas, resolver una ecuación mental o reformar tu piso, estarías usando la disociación interna. La mayoría de los corredores varían el estilo de pensamiento de forma

SABES QUE...

Un trabajo pionero en psicología deportiva (1977), realizado por Bill Morgan y Michel Pollock, consistió en entrevistar y comparar las respuestas de dos grupos de corredores: unos runners de élite y otros solo fondistas con experiencia.

Al preguntar qué pensaban en la competición, se descubrió que prácticamente todos los corredores profesionales se disociaban de la presión de la prueba, imaginándose en otros lugares o distraiéndose con cosas externas.

Los atletas de élite, en cambio, utilizaban estrategias asociativas internas o externas, y se mantenían todo el tiempo conectados con el presente, la carrera y sus sensaciones, por lo que obtenían mejores resultados al completar la prueba.

automática dependiendo de la situación y el tramo de carrera. Algunos estudios muestran que cuando el corredor aumenta el ritmo, el estilo es más asociativo, probablemente para ayudarle a administrar mejor el esfuerzo y ser más eficiente al centrarse en sus sensaciones corporales. La buena noticia es que puedes aprender a identificar los estilos que usas y organizarlos para sacar el mayor beneficio de cada uno de ellos según te convenga. En psicología deportiva suele decirse que la disociación es el mejor antídoto contra el aburrimiento, y la asociación el mejor recurso para el rendimiento.

Te propongo unas sencillas tareas para aprovechar al máximo tus estilos de pensamiento y aumentar tu rendimiento.

1. Identifica tu diálogo interno.

Para aprovechar el poder de tus pensamientos primero tienes que saber cómo te hablas. Conéctate contigo y escúchate para establecer pautas en tu forma de pensar y ver cómo afecta a tu rendimiento.

2. Analiza tu estilo. Te ayudará anotar tus pensamientos en situaciones cotidianas para saber qué estilo usas habitualmente. Luego traslada esos apuntes al momento de la carrera y así descubrirás cuál es tu estilo preferente.

3. Cambia tus pensamientos. Si has descubierto que sueles centrarte en el dolor, prueba a distraerte con cosas externas. Si en cambio has detectado que sueles disociarte, quizá te resulte interesante conectar con tus sensaciones.

4. Añade otros nuevos. Tu forma de pensar influye en tu rendimiento; trata de obtener un equilibrio entre tus pensamientos. ¿Tienes más positivos que negativos? ¿Te sirven de acicate o te desmotivan? Compensa siempre en positivo. Hazte con una lista de pensamientos motivadores y úsalos a modo de mantra. 🏃