



MENTE RUNNER

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

El efecto social de la carrera



La soledad del corredor de fondo es uno de los temas más comunes en el mundo del running, y uno de los alicientes por los que muchas personas se enganchan a esto de correr. De hecho, es la tendencia más marcada de los runners. Así queda reflejado en un reciente estudio en el que el 73% de los corredores afirmaron que la mayor parte del tiempo corrían solos, el 7% lo hacían con un amigo de forma regular y tan solo el 5% corrían en grupo. El resto combinaba opciones.

Tiene su lógica, si tenemos en cuenta que vivimos en un mundo lleno de ruido, prisas y exigencias. Por lo que buscar activamente momentos de silencio y reflexión es una de las ventajas más destacadas de la carrera. Eso y que corriendo en solitario no tienes que plantearte grandes exigencias. Tú organizas tu horario, tus planes de entreno y tu ritmo. Y, además, entrenas otras capacidades como la paciencia; la fortaleza mental, que te blinda contra los obstáculos y las condiciones adversas; la concentración, al no distraerte con otras personas y enfocarte solo en tu rendimiento; y el compromiso contigo mismo.

No obstante, y a pesar de las ventajas mencionadas, el efecto social de correr en grupo es más ventajoso para el rendimiento. Los estudios demuestran que la denominada 'facilitación social' suele ser un potente elemento motivador, no solo cuando las fuerzas flaquean, sino de manera habitual. El mero hecho de la presencia de otros compañeros refuerza de forma muy significativa no solo el deseo de mejorar, sino el esfuerzo aplicado en ello. Estudios de la Universidad Estatal de Michigan demuestran que estos efectos sociales beneficiaban especialmente a los miembros más lentos del grupo. Ellos lograban los mayores progresos durante las competiciones donde las expectativas generadas por el equipo tenían una mayor influencia.

En una dirección parecida apunta otro estudio de la Universidad de Santa Clara, que afirma que los corredores se sienten más motivados a correr con alguien que sea ligeramente más rápido, pero suelen desanimarse si la diferencia es demasiado grande. Estos resultados indican que el correr social es muy beneficioso en la medida en que el runner se esfuerce en trabajar más duro, y salga de

SABES QUE...

Los estudios demuestran que la facilitación social suele ser un elemento motivador muy poderoso. Los psicólogos sabemos desde hace mucho que entrenar con alguien o en grupo puede influir positivamente en el rendimiento porque promueve la sana competición.

Se conoce como 'efecto coacción' y fue descrito por el psicólogo Norman Triplett en 1898. Del mismo modo, tener público durante una carrera puede mejorar notablemente el rendimiento debido a una respuesta psicológica conocida como 'efecto público'.

su zona de confort para mantener el ritmo marcado por un grupo ligeramente más rápido.

Como extra, además, correr en grupo permite aprender y recibir estrategias, trucos y consejos de los compañeros, que suelen ser muy valiosos, así como construir una sensación de responsabilidad social y sentimiento de comunidad. Correr puede ser un acto social o un encuentro con uno mismo, eso lo decide cada runner. Para obtener el máximo beneficio, te sugiero:

1. Sal solo de vez en cuando

Te permitirá practicar estrategias de pensamiento asociativo, conectarte con tus sensaciones y evitar algunas lesiones que se producen por seguir un ritmo que no es el tuyo. Además, te ayuda a construir fortaleza mental para la competición.

2. Un compañero compatible Busca a alguien en quien confíes, que tenga un estilo parecido al tuyo, que siga patrones y rutinas comunes, y que sea ligeramente más rápido que tú. Alguien que te motive a ir un poco más lejos, sin pasarte.

3. Sal en grupo al menos un día a la semana

Resulta ideal para retarte y practicar estrategias disociativas, que resultan muy interesantes para manejar situaciones adversas o para combatir el cansancio durante la carrera. Distraerse con otros corredores ayuda a vencer las barreras psicológicas que suelen frenar el rendimiento.

4. Alterna todas las modalidades

En la variedad está el éxito, porque se consigue obtener máximo beneficio de cada opción. Si te acostumbras a combinar distintas estrategias y modalidades de carrera, notarás rápidamente una enorme mejoría. De hecho, obtendrás tu máximo potencial como runner sin perder tu propia identidad. 