



## MENTE RUNNER

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

# La competición como acicate



Cada vez más runners se inician con una carrera y disfrutan sus primeros kilómetros mientras asisten a uno de los eventos más emblemáticos y festivos para un corredor. Esto a los veteranos suele parecerles una locura, y recomiendan a los novatos prepararse semanas antes de la competición (sí, yo también lo hago). Sin embargo, he asistido a muchos de estos ‘bautizos’ y, a pesar de las enormes agujetas posteriores, el ‘subidón’ es tan espectacular que, tras esa primera gesta, se dispara la pasión por correr.

Inscribirse en alguna prueba de forma ocasional o competir regularmente es un ritual de iniciación y compromiso muy común entre los runners. Pero lo cierto es que no todo el mundo vale para ello. Hay corredores que disfrutan con los preparativos, con tener un objetivo a la vista, que aman fantasear con la llegada triunfal a la meta... En cambio, a otros, el simple hecho de pensar en agolparse delante de la línea de salida les provoca sarpullido.

Así que si prefieres evitar las aglomeraciones, los madrugones

y la presión de la competición, fantástico. Pero si adoras la sensación de correr acompañado por multitud de personas mientras otras te animan, la conexión con tus compañeros o la sensación de superarte, genial también. Lo importante no es cómo corras, ni por qué lo haces, sino que disfrutes y sigas sumando kilómetros.

Para muchos la razón principal para competir es tener un reto a la vista que les aporte un extra de motivación. Y con ella aumenta el rendimiento. Este es el secreto de los que aman competir, porque la motivación es mucho más que una reacción psicológica. Es un complejo proceso que implica muchas áreas cerebrales, donde la protagonista es la dopamina, neurotransmisor implicado en la motivación y el placer, que riega el sistema límbico, responsable del ‘subidón’ que sentimos cuando nos superamos, además del córtex prefrontal, responsable de la toma de decisiones y la acción.

Es como una fiesta de fuegos artificiales neuronal que puede surgir en cualquier momento y entrar en un bucle interminable o

## SABES QUE...

En una investigación de la Universidad British Columbia publicada en 2014 se evaluaba el papel de la dopamina en la percepción y en la toma de decisiones. La conclusión fue una mayor presencia de esta sustancia en ciertas regiones cerebrales en población adolescente, lo que provocó que los sujetos del estudio fueran excesivamente optimistas con las expectativas que mostraban y que asumiesen riesgos más altos. Esto evidencia el potente papel que tiene este neurotransmisor en el desempeño.

apagarse, en cuyo caso desaparece el acicate. La clave está en encontrar una meta retadora que mantenga el interés en lo alto y que el bucle no se detenga. Por eso, para muchos runners tener un objetivo a la vista es necesario para mantener alta la motivación y asegurarse su dosis de dopamina.

La necesidad de superación, de hacer algo por los demás o correr por una buena causa son también razones poderosas para competir. Cada vez son más las carreras con fines solidarios, y es muy frecuente ver en ellas participantes que han superado una enfermedad, que corren porque otros no pueden o que apoyan un evento solidario.

Y aunque muchos frecuentan las carreras, no a todos nos gusta lo mismo. Que sea una moda extendida no significa que sea para ti. Parte de los corredores con los que trabajo evitan las carreras, porque no se sienten cómodos en ellas. Les agobia la competición, las multitudes o que les anime en la calle gente que no conocen. Prefieren retarse en privado, sin que nadie les mire o presione para hacer algo con lo que ellos ya disfrutaban. Sencillamente, las carreras no están hechas para ellos. Y no pasa nada, no es obligatorio competir. Para hacerlo se necesita mucha concentración –no solo el día de la carrera; también durante los meses previos de entreno– y un alto nivel de disciplina que no todos estamos dispuestos a seguir. A muchos corredores les agobia la responsabilidad que adquieren por el hecho de apuntarse a una carrera. Tanto que les provoca una ansiedad que les paraliza y entorpece su rendimiento. Así que, si no estás hecho para las carreras, disfruta del running sin competir. Así de simple. No hay que forzar las cosas.