



MENTE RUNNER

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

El pensamiento mágico en competición



El pensamiento mágico es un tipo de superstición que nos permite creer que haciendo o pensando algo podemos alejar la mala suerte o atraer la buena. Es algo que nuestro cerebro realiza de forma automática. Prácticamente todas las personas hacemos uso del pensamiento mágico en alguna situación. Es consustancial al ser humano, especialmente si tiene que ver con algo que queremos conseguir con éxito.

La mayoría de los atletas de diferentes disciplinas confiesan tener manías o rituales que realizan rigurosamente antes de una competición. Michel Jordan tenía muchos, como jugar todos sus partidos con los pantalones de su universidad, Carolina del Norte, debajo de los de su equipo, Chicago Bulls. Tiger Woods siempre vestía con un polo rojo el último día de una competición importante. Rafa Nadal se toca el calzoncillo antes de un saque, y así podría seguir con muchos otros deportistas. Pero los corredores se llevan la palma en esto de las supersticiones.

Si no lo crees, pregúntate si tú realizas algún ritual o tienes alguna manía antes de competir. Muchos clientes me cuentan que siempre usan los mismos calcetines de la suerte, que se anudan las zapatillas con doble lazada (yo también

lo hago), que siempre se ponen un determinado color o que colocan por la noche su ropa deportiva siguiendo un meticuloso orden.

En el sentido más básico, nos sirve para una mayor percepción de control de la situación y calmar nuestra ansiedad. También tiene un gran efecto placebo. A tu cerebro le gusta sentir seguridad, y por eso se aferra a rituales que le garanticen un resultado previsto. Todo este proceso tiene base neurobiológica. El SARA (Sistema Activador Reticular Ascendente), la parte de tu cerebro encargada de recopilar datos relevantes de cosas que te interesan, también recoge información sobre lo que piensas de ti, tus creencias racionales e irracionales, estas últimas, base de los pensamientos supersticiosos.

Cuando se realizan este tipo de rituales, no nos paramos a reflexionar si son racionales o no. Sencillamente, creemos que funcionan y por eso los hacemos. Y porque nuestro cerebro prefiere no saber qué ocurriría si dejase de hacerlo. El ritual se instaura porque garantiza que ocurra algo bueno o evita que suceda algo malo.

Los estudios avalan la idea de que realizar conductas sin sentido aparente puede tener un buen efecto sobre el rendimiento, porque refuer-

SABES QUE...

Algunos científicos afirman que existe una base genética para la superstición, el gen VMAT2.

Aquellas personas que presentan una alteración en este gen muestran predisposición para liberar más cantidad de dopamina y norepinefrina, que influyen en el estado anímico y en la conducta.

Para alguien con esta alteración genética, tener un comportamiento ritual sería como abrir el grifo de esas sustancias químicas cerebrales, lo que supondría un aumento considerable de la posibilidad de mejorar su rendimiento físico, hecho que, además, reforzaría repetir los rituales para garantizarse la dosis de neurotransmisores beneficiosos.

zan la creencia de que te ayudarán a atraer la buena suerte. Un ejemplo es la cognición de la vestimenta o atribuir efectos mágicos a un tipo de ropa porque la asocias a cómo te hace sentir. Si tu mente se convence de estas cosas cuesta contradecirla, porque tenemos una predisposición a percibir de forma preferente aquellos ejemplos que confirman nuestras creencias. Quizá no consigas bajar tu marca personal con tu camiseta fetiche, pero si hiciste buena carrera, la conducta se instaurará.

Las creencias supersticiosas también refuerzan la confianza del atleta en sus capacidades e incrementan su rendimiento. Lo asegura la Universidad de Colonia (Alemania), que estudió la reacción y el rendimiento de deportistas según las instrucciones que recibían. Los que cruzaban los dedos, como habían pedido los investigadores, y los que llevaron su amuleto de la suerte tuvieron mejor rendimiento. Observaron que este tipo de supersticiones aportaban un significado a la ejecución de cada deportista que sentía en su fuero interno que si hacía las cosas tal y como sentía que debía hacerlas le iría mejor en la competición. En realidad, mientras no sea un elemento que incapacite toda posibilidad de respuesta, es un recurso que suma.

Pero las supersticiones y rituales también pueden ser un lastre si se les otorga demasiada importancia. Si no, realizar esos rituales provoca ansiedad, interfiere en el desarrollo de la competición o te paraliza: te habrán ganado antes de empezar. Mientras no permitas que los rituales previos te paralicen o te bloqueen, pueden resultar un acicate para centrarte en la carrera. Creer en la 'magia' es una buena gasolina, siempre que no olvides lo importante: tus capacidades como corredor, tus horas de entreno y tus objetivos.