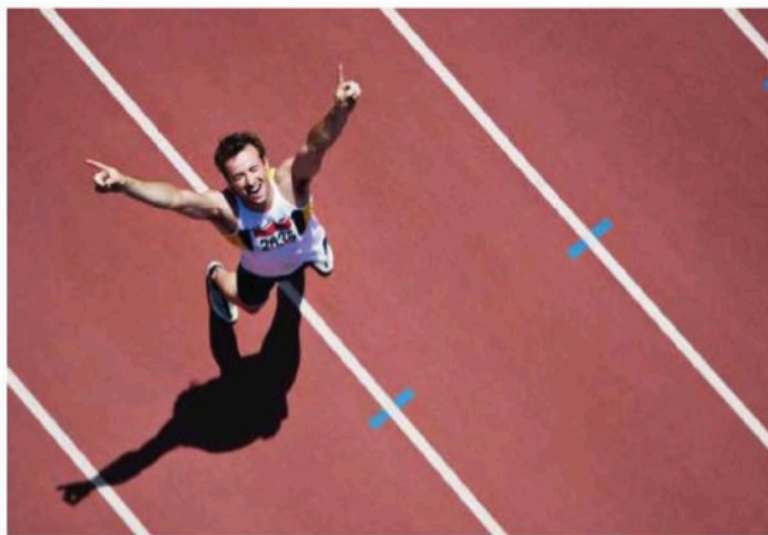




MENTE RUNNER

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

El flow y el subidón del corredor



A diferencia de estilos de pensamiento como la asociación o la disociación, que pueden moldearse de forma voluntaria para sacar mayor rendimiento durante la carrera, hay fenómenos mentales que no controlamos. Son estados superiores durante los cuales el cerebro vaga libremente, que se producen de forma involuntaria y que escapan del pensamiento estructurado. Difíciles de conseguir, muchos corredores los han experimentado. Otros se pasan la vida persiguiéndolos y no llegan a sentirlos. Son el subidón del runner y el estado de fluidez.

El subidón del runner es un fenómeno cada vez más conocido, pero poco común. Siempre ha habido corredores que aseguraban haber sentido una especie de euforia serena que les invadía en algún momento de la carrera. Muchos lo equiparan a la sensación que puede experimentarse con el consumo de drogas, pero sin ellas. O, al menos, sin drogas sintéticas, porque lo cierto es que el cerebro sí puede verse inundado por sustancias químicas naturales producidas por nuestro organismo cuando corre o realiza un

esfuerzo físico intenso, tan potentes como las de diseño pero sin sus efectos secundarios.

SUSTANCIAS NATURALES

Los endocannabinoides, sustancias químicas que produce el organismo, son muy parecidas al cannabis, ingrediente activo de la marihuana. Los científicos afirman que poseen una capacidad especial para elevar el estado de ánimo, aliviar el dolor y dilatar vasos sanguíneos y bronquios. Igualmente, durante el ejercicio, el cerebro libera sustancias químicas que imitan los efectos de la morfina y el opio: son las endorfinas, que alivian los dolores y activan los sistemas de gratificación del cerebro para proporcionar sensación de satisfacción. Así que si las células de tu cuerpo y tus neuronas liberan la cantidad suficiente de estas 'moléculas de la felicidad', podrías experimentar el subidón del runner.

Parece ser una herencia del pasado, cuando correr era esencial para la supervivencia. Dado que cazar o escapar de un depredador era una necesidad, el cerebro desarrolló un modo de hacer que fuera agradable o, al menos, tolerable.

SABES QUE...

Durante mucho tiempo la comunidad científica se mostró muy escéptica con el subidón del runner.

Hacían falta pruebas que lo demostrasen. Así que en 2008 la Universidad de Bonn (Alemania) escogió un grupo de runners que conectaron a un escáner PET (tomografía por emisión de positrones) para ver qué ocurría en su cerebro mientras corrían.

Comprobaron que cuanto mayor era la oleada de endorfinas en determinadas regiones del cerebro, mayor euforia afirmaban sentir los corredores. Este fue el primer estudio que demostró con datos científicos que las endorfinas eran las responsables del subidón natural al correr.

Como si cuerpo y mente se fundiesen para soportar el dolor y perpetuar el trabajo físico intenso.

Es un incentivo no solo para que sigas corriendo, sino para que repitas. En el flow, o estado de fluidez, no ocurre lo mismo. A diferencia del subidón, que cualquier runner puede experimentar si se dan las condiciones necesarias, este estado mental se reserva a los experimentados. El flow lo describió por primera vez en los 90 el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi como un estado de inconsciencia en el que el cerebro puede sumergirse para lograr resultados óptimos durante la realización de una tarea. Cualquiera que realice una actividad que domine y le absorba puede entrar en este estado. Una vez dentro, el tiempo parece detenerse y, mientras dura, siente la increíble sensación de haber alcanzado una concentración perfecta. En el caso de los atletas, para fluir es necesario creer que la carrera tenga un valor intrínseco, un sentido profundamente personal. Implica tener actitud positiva, unas metas claras y un modo de medir los progresos en función de las metas. Sobre todo, tiene que ver con el momento. Según Csíkszentmihályi, el flow se produce cuando se realiza una tarea en el momento adecuado y como un desafío que puede lograrse.

El flow y el subidón del runner son estados distintos. El segundo es un estado de euforia, y el primero una sensación de felicidad plena, concentrada y relajada, parecida a la meditación. Mente y cuerpo están conectados y centrados en el presente. El subidón se sitúa entre la asociación y la disociación. La fluidez se enfoca en la asociación. Solo cuenta el ahora. Lo único que importa es tu entrenamiento.