



MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN

Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

Recursos para afrontar la poscompetición



Se ha escrito mucho sobre las sensaciones previas a la carrera, la incertidumbre de las semanas iniciales, la inquietud de los días anteriores, la excitación previa a la competición y el miedo justo antes de la salida...

Sin embargo, poco se habla de la decepción poscarrera, que suele ser bastante habitual en los atletas, independientemente de que la competición haya sido exitosa o no. Por mi experiencia personal y la de otros corredores, sé que se suele mantener una buena actitud durante la competición debido a la intensa preparación previa, física y mental, que favorece que se logre una alta concentración en el proceso, por lo que en cuanto suena el pistoletazo de salida, la mayoría se enfoca de inmediato en la tarea.

Algunos runners pueden encontrarse con alguna dificultad durante el recorrido, de tipo físico o psicológico, pero durante la mayor parte del trayecto la gestionan correctamente para completarlo sin demasiada dificultad. Curiosamente, desde el punto de vista psicológico, la mayoría de los problemas se producen antes o después de la carrera, no durante.

En este sentido, una de las recomendaciones que más suelo hacer a los corredores es que se ocupen de las cosas que pueden controlar e ignoren las que no. Tan solo puedes controlar tus reacciones, y si te has preparado a conciencia y has hecho los deberes, tanto físicos como mentales, todo será mucho más sencillo.

Ahora bien, una vez terminada la proeza es posible que te sientas un poco perdido, incluso vacío. Algunos corredores han llegado a experimentar un estado de depresión poscarrera. Muchos lo describen como el efecto rebote del esfuerzo previo y de la euforia posterior tras cruzar la meta. Cuando consigues lo que te habías propuesto después de tanto esfuerzo y tantas renunciadas, experimentas una sensación increíble, que muchas veces va seguida de una seria decepción. “¿Y ahora qué? ¿Qué sentido tiene seguir entrenando?”, se preguntan muchos runners. Los entrenamientos llenaban los días, marcaban una rutina, una disciplina que ahora cuesta mucho mantener y hay que llenar ese vacío, tanto a nivel logístico como emocional. Pero del mismo modo que puedes hacer muchas cosas para calmar tus nervios

antes de una carrera, también puedes utilizar estrategias para animarte y afrontar la decepción poscarrera. Te propongo las siguientes.

1 Prepárate para recibir distintas emociones tras la competición.

Las que te gustan, como la euforia o la satisfacción, y las que no, como la tristeza, el desánimo o la irritabilidad. Todas son útiles. Aceptarlas y normalizarlas te ayudará a gestionarlas de forma productiva. Es lógico que te sientas raro, distinto o incluso vacío después del enorme esfuerzo realizado. Tu vida ha estado girando en torno a ello durante mucho tiempo y ahora necesitas readaptarte.

2 Disfruta del descanso y tómate un tiempo para reflexionar.

El descanso es tu medicina. Nada de culpas por no entrenar durante unas semanas. En ese tiempo, analiza lo que hiciste bien y lo que podrías mejorar. Incorpora también actividades gratificantes de diferente índole para diversificar los reforzadores y para que te conecten con el resto del mundo. Recupera el contacto con familia y amigos, y habla de otros temas.

3 Proponte una nueva meta. No dejes pasar mucho tiempo sin calzarte las zapatillas, aunque salgas solo por el hecho de trotar tranquilo. Si paras de correr de golpe dejarás de segregarse sustancias químicas que te hacen sentir bien y lo notarás en el estado de ánimo. Tener un plan poscarrera puede ayudarte mucho a reconectar con sensaciones gratificantes que te resultan familiares.

4 Sé agradecido. Tras una meta importante, valorar lo conseguido y la ayuda con la que has contado para conseguirlo te conecta directamente con sensaciones muy potentes que van a volver a poner en circulación sustancias químicas beneficiosas para tu cuerpo, además de ayudarte a reconectar de nuevo con el mundo.

SABES QUE...

La mayoría de atletas reconocen haber padecido lo que se conoce como ‘depresión del finisher’ (SDPF, Síndrome Depresivo Post Finisher).

Kathrine Switzer, la primera mujer en cruzar oficialmente la meta del maratón de Boston, confesaba que cuando competía y hacía dos maratones al año, toda su vida giraba en torno a las carreras, y que cinco días después se sentía tan deprimida que no era capaz ni de calzarse las zapatillas.

Al estar físicamente exhausta, la química de su cuerpo cambiaba, desaparecían bruscamente las endorfinas y se creaba una sensación de vacío que debía compensarse con otras actividades.