



MENTE RUNNER

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

Cómo influye la ropa en tu carrera



El hábito no hace al monje, reza el refrán. Pero en el running esto no es aplicable, y no define en absoluto el efecto psicológico que causa en los corredores el tipo de ropa que usan para cada carrera, conocido como la 'cognición de la vestimenta'. Aunque te parezca increíble, puedes correr mejor simplemente cambiando tu forma de vestir. Si te vistes como un corredor, te sentirás como un corredor y, por tanto, funcionarás como un corredor.

El poder de la ropa es algo muy real. Es un efecto muy documentado. Se trata de un ámbito de estudio relativamente nuevo, pero bastante técnico. La ropa que llevas puede tener el poder de cambiarte y de modificar tu actuación. Y va más allá de la mera superstición tan típica en el mundo del running, como tener unas zapatillas de la suerte o atarse los cordones de una forma determinada. Tiene que ver con la idea de construir una identidad como corredor.

El científico Adam D. Galinsky, de la Northwestern University (Illinois, EEUU), fue pionero en este campo y acuñó el término 'cognición de la vestimenta'. Galinsky llegó a la conclusión de que determinadas

prendas de vestir tienen un potente efecto psicológico. Este aspecto simbólico de la ropa es algo que todos hemos notado. De hecho, en situaciones como una entrevista de trabajo la ropa que eliges y cómo te sientes llevándola puede determinar el éxito o fracaso de la cita. Igual ocurre en una competición. Varios estudios han demostrado que los equipos con una equipación roja suelen dominar a los que llevan una azul: en nuestra cultura, el rojo se asocia al poder.

EL COLOR SÍ IMPORTA

En nuestra actuación también influye el color de la ropa, porque contribuye a favorecer o reflejar distintos estados de ánimo. Según un estudio de la Northern Illinois University (EEUU), los estados de ánimo tienen gran influencia en la forma de vestirse, sobre todo en las mujeres. Las prendas de tonos llamativos suelen favorecer los estados de ánimo positivos, mientras que las prendas más oscuras o negras reflejan los negativos. Y, por tanto, la percepción de control sobre una actividad.

Queda claro lo que puede hacer por un corredor la cognición de la vestimenta: vestido como un runner,

SABES QUE...

La cognición de la vestimenta no es lo mismo que la motivación. Es un efecto psicológico que puede resultar muy útil para cambiar la percepción de ti mismo y crear tu identidad como corredor, pero no añadirá nada que no exista previamente.

Si llevas la ropa adecuada te sentirás 'uno de los nuestros', igual que ocurre en otros ámbitos de la vida. Los médicos llevan bata blanca, los policías uniforme. Si te vistes como tal, te sentirás como tal.

Es un bucle que se retroalimenta y que el SARA y la memoria refuerzan. El profesor Galinsky describió científicamente este fenómeno cognitivo con experimentos realizados en 2012.

correrás mejor. Pero ¿cómo potenciar aún más este efecto psicológico para obtener mejores resultados?

1. Visita tiendas especializadas.

Empápate de su ambiente y pruébate las prendas que quieras. Cada corredor es único y lo que a uno le motiva a otro puede dejarle indiferente. Elige tu estilo y siéntete cómodo con él.

2. Elige cuidadosamente la ropa para correr con la que mejor te sientas.

Selecciona los colores y las texturas que más te gusten y con las que mejor te veas. Ponerte unas mallas sirve para mucho más que para lucir palmito. Hace que te sientas poderoso. Ya sabes: cuando te sientes como un corredor actúas como un corredor, y alimentas con esa información tu sistema activador reticular ascendente (SARA). Al usar la ropa adecuada lo preparas para que te ayude a creer que eres más rápido y más fuerte, un auténtico runner.

3. Piensa en el significado simbólico de cada prenda que usas para correr y observa cómo te hace sentir.

¿Tienes unas zapatillas aerodinámicas con las que te sientes más rápido? ¿Calcetines de la suerte? Eres invencible cuando te los pones. Elegir una prenda movido por este pensamiento mágico tiene bastante sentido si el resultado es tu éxito como corredor.

4. Vístete de forma especial para la carrera.

Dedicáte unos minutos a analizarte y a preguntarte: ¿cómo quiero sentirme hoy? Una vez identificada la prenda que simboliza lo que esperas sentir, pónetela. Completa el conjunto con una gorra, una cinta de pelo o las gafas de sol que mejor encajen con el estado de ánimo que quieras experimentar. Cuanto más seguro te sientas, más preparado estarás para correr o competir. 🏃