

ESCAPA CORRIENDO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

CORRER CON REGULARIDAD ES UNA MANERA NATURAL Y SENCILLA DE CONTROLAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD QUE MUCHAS PERSONAS PADECEN POR SUS ACELERADOS RITMOS DE VIDA.

Texto: Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vilchez. Psicólogas deportivas. Pertenecen al Centro de Psicología Ramírez Caracuel, Área de Psicología de Deporte de Élite. Además, Patricia Ramírez es psicóloga de Paquillo Fernández y del primer equipo del RCD Mallorca, entre otros deportistas.

Juan es abogado y está trabajando en su despacho. Son las 8 de la tarde. De repente se acuerda que al día siguiente debe presentar un recurso importantísimo; acaba el plazo y se trata de un cliente de peso. Empieza a pensar en cómo es posible haberse olvidado, que no le queda tiempo para hacerlo, que va a pasar la noche sin dormir, el corazón empieza a latirle deprisa, nota una sensación de ahogo, calor y le hormigúean los dedos... siente que le falta el aire y lo único que pasa por su cabeza es echar a correr. Juan está sufriendo un ataque de ansiedad y tiene ganas de salir, correr y no parar. Por eso, mucha gente se pregunta: **¿Querer correr es un síntoma de tener ansiedad o estrés, o correr nos libera de las tensiones y nos relaja del estrés cotidiano?**

Ambas afirmaciones son correctas. Por ello, veamos cómo se manifiesta la respuesta de ansiedad:

- 1 Para sufrir ansiedad es necesario que exista una amenaza, o un malestar. Esta amenaza, miedo o malestar pueden ser objetivos (que alguien te persiga con un cuchillo en la mano con cara de pocos amigos es real) o subjetivos (la amenaza de una cucaracha o un inofensivo ratoncillo).
- 2 Al detectar la amenaza, nuestro cerebro manda una orden a todo el organismo en milisegundos, advirtiéndole de que "¡Socorro, hay una amenaza, algo me perturba!".
- 3 El organismo, que es obediente, no se cuestiona si la amenaza es real o es inofensiva, y pone en marcha, también en segundos a través del sistema nervioso simpático, la respuesta de ansiedad. La respuesta de ansiedad o de estrés se manifiesta a través de una aceleración del organismo. El corazón late deprisa, la sangre se distribuye a los músculos periféricos (brazos y piernas), sequedad de boca, aumenta el pulso, respiramos más rápido, sentimos calor, sudor, tensión en los músculos del cuerpo, etc.



**LAS PERSONAS
QUE PRACTICAN
DEPORTE CON
REGULARIDAD SUFREN
MENOS NIVEL DE
ANSIEDAD Y TOLERAN
MEJOR LAS
SITUACIONES DE
TENSION**

¿Os suena? Es la misma respuesta que el organismo lleva a cabo mientras practicamos el *running*. Corriendo, el corazón late más rápido con el fin último de distribuir la sangre a los músculos periféricos (brazos y piernas) que son los responsables de mantener la carrera, el pulso y la respiración se aceleran para poder correr, aumenta la temperatura, sudamos... lo mismo que ocurre en la respuesta de ansiedad. Y es que gracias a esta respuesta de ansiedad, correr, hemos sobrevivido desde hace miles de años, cuando el hombre estaba en las cavernas. Entonces la amenaza era una fiera, el cerebro del hombre de las cavernas identificaba al depredador, daba la orden de "¡esto es una amenaza!", el organismo se ponía en marcha y se preparaba para correr, con el fin de huir de la fiera y salvar el pellejo. Después de miles de años, seguimos teniendo la misma respuesta de ansiedad, a pesar de que las amenazas de hoy en día no nos obligan a correr y ponernos a salvo en la mayoría de las situaciones (por mucho que Juan salga corriendo del despacho no va a preparar su recurso antes ni va a solucionar su problema).

4 Como nuestro cuerpo es sabio, pasados diez minutos, el sistema nervioso parasimpático, que es antagonista del sistema nervioso simpático, frena la respuesta de ansiedad e impide que la aceleración a la que nos vemos sometidos, y esa gana de correr nos fulminen.

EL ESTRÉS NUESTRO DE CADA DÍA

Convivimos en una sociedad en la que el estrés y la vida cotidiana andan de la mano: el trabajo provoca ansiedad, el ritmo de vida, el tráfico, los hijos, incluso no tener tiempo para practicar deporte también nos hace sentir culpable y mal con nosotros mismos. Nos falta tiempo para todo. Tal y como adelantamos en el artículo de "Beneficios Psicológicos del Running", muchas personas piensan que la gente que practica deporte de forma regular es gente menos ocupada, pero nada más lejos de la realidad. Está demostrado que las personas que practican deporte de forma regular, tres o cuatro veces a la semana, trabajan al mismo ritmo que los que no practican, solo que se organizan mejor.

Es importante que sepáis que **uno de los más potentes recursos para combatir el estrés y la ansiedad es la práctica regular de deportes aeróbicos**, y el deporte aeróbico por excelencia es la carrera. ¿Recordáis la última vez que llegasteis a casa después de salir a correr? ¿Esa ducha, el olor del jabón, recostarte en el sillón y sentir los músculos relajados, agotados, esa sensación tan agradable del cansancio y la relajación profunda que provoca la práctica del *running*? Eso es un placer, además de un desestresante natural. Las personas que practican deporte con regularidad sufren menos niveles de ansiedad que las que no lo practican, además de tolerar mejor, tanto física como intelectualmente, las situaciones de tensión cotidianas.

Y menos mal que con el *running* podemos descargar tensiones, porque la realidad es que estamos rodeados de situaciones que propician que sintamos estrés o ansiedad. Vivimos en un mundo en el que el cambio es una constante, en el que la falta de información y certidumbre son continuas. Las situaciones ambiguas nos hacen sentirnos inseguros, y por tanto, estresados. Además, es frecuente que carezcamos de las habilidades necesarias para hacerles frente. En ocasiones, no hay nada que hacer; en otras, aunque tengamos estas habilidades, nos evaluamos sin recursos para manejarlas; y el colmo: a menudo, estas situaciones duran demasiado.

Las situaciones que nos hacen padecer estrés o ansiedad pueden ser acontecimientos puntuales (un despido o nuestra propia boda), **mantenidas** (como un ambiente de tensión en el trabajo) **o pequeños detalles que nos ocurren a diario** pero que minan nuestra santa paciencia y nuestro bienestar (el tráfico, la competitividad continua en el trabajo, nuestra madre que nos llama mil veces al día para contarnos no se qué cosa que le ha pasado a su vecina...). Sean cuales sean, e independientemente de que seamos más o menos vulnerables a padecer estrés o a mantenerlo, la realidad es que son muy pocas las personas que se salvan.

Gracias a muchos recursos que tenemos al alcance de la mano, podemos ir manejando estas situaciones: hábitos de vida saludables, cuidar el sueño, técnicas de relajación, tener pensamientos más positivos, no ver la catástrofe donde no la hay y, por supuesto, el ejercicio.

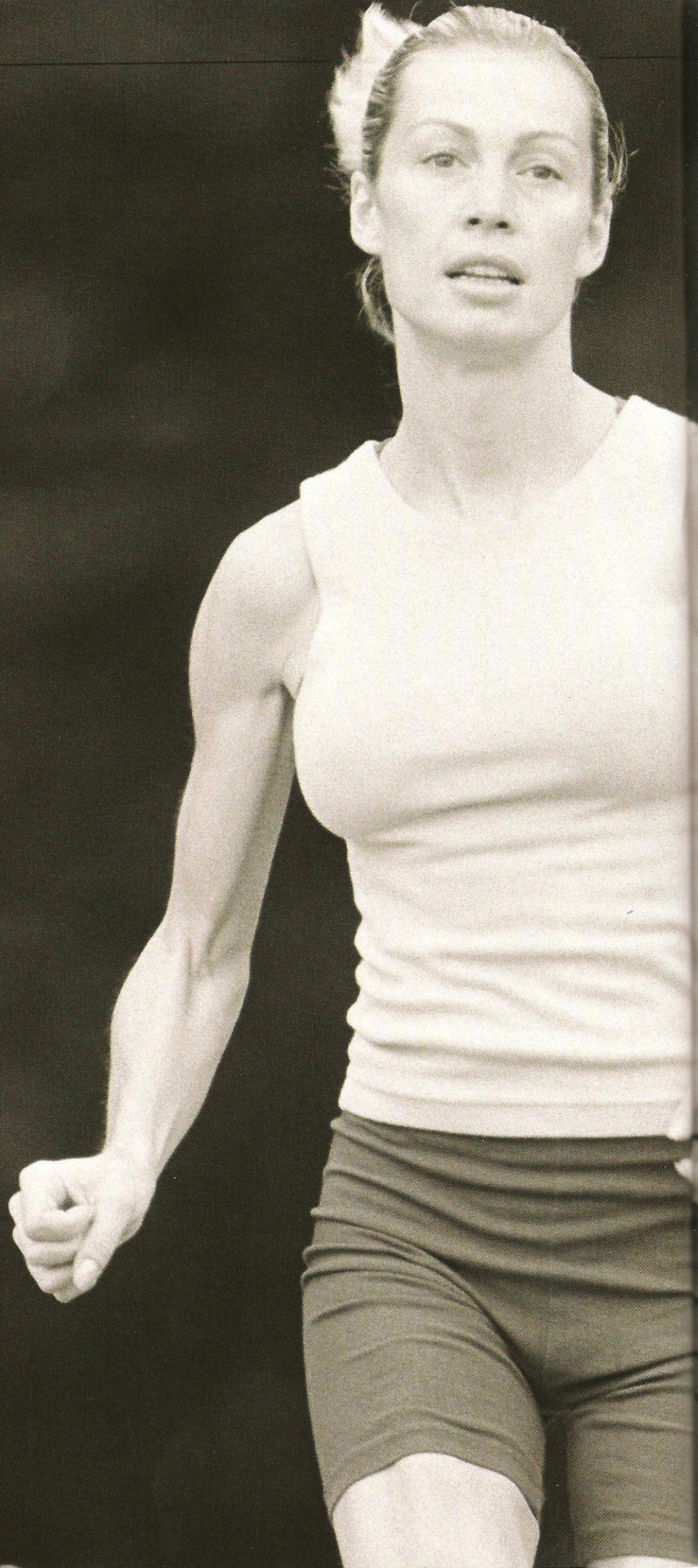
CORRER DEBE SERVIR PARA DISFRUTAR Y RELAJARSE; NUNCA DEBE SER UNA OBLIGACIÓN O UNA CARGA

CÓMO NOS PUEDE AYUDAR EL RUNNING

Pero cuidado, que todo tiene sus riesgos. El *running* puede ser también un arma de doble filo y convertirse en una fuente potencial de estrés con las mismas consecuencias que cualquier tipo de ansiedad (síntomas fisiológicos como tensión, molestias en el estómago o dificultades para respirar, problemas de sueño, irritabilidad, preocupación, falta de atención y concentración, etc.). **El secreto está en saber cómo manejarla y evitar que se convierta en otra fuente más de estrés:**

- Muchas son las personas que el día 1 de enero se llenan de propósitos con el fin de mejorar su calidad de vida, su salud, fomentar nuevas relaciones sociales, etc. Son los famosos propósitos, que si no se planifican adecuadamente y se busca la manera de mantenerse fiel a ellos, terminan por pasarnos factura a través de la mala conciencia. Por ello debemos ser cautos, ya que la inflexibilidad con uno mismo y los autoreproches son otra fuente de estrés y ansiedad. **Recuerda siempre que el running es para disfrutar, no es un castigo ni una obligación**, contéplalo como un placer, busca su encanto, déjate enamorar y no olvides todos los detalles para que no se rompa el noviazgo. ¿A quién no le ha dado pereza alguna vez salir a correr? Ya sea por falta de motivación o porque hoy no nos apetece, alguna vez hemos dejado de lado este hábito tan saludable. Y luego, ¿qué? Luego viene ese estúpido amigo nuestro que se llama "Carga de conciencia", y empezamos a darle vueltas a la cabeza: "¿cómo puedo ser tan vago?, siempre me pasa igual, si es que no tengo remedio" y ahí, ahí, dando fuerte a nuestra autoestima. Solución: para evitar este sentimiento de culpa, recuerda antes de caer en la tentación de no salir a correr, todos los beneficios tanto físicos como psicológicos que te aporta. También puedes recordar las motivaciones iniciales que tenías para salir a correr si tu problema es la falta de motivación; nunca olvides lo que te enamoró del *running*.

- ¿Y qué me decís de la indecisión? Si el *running* aún no es una constante en nuestra vida y nos estamos planteando unirnos a un grupo, es muy probable que surjan preguntas como: ¿qué hago: me apunto o no me apunto?, ¿me caerá bien la



grupo?, ¿y si me aburro enseguida como otras veces? Solución: No os podemos decir más que el que no arriesga no gana. ¡Fuera indecisión! Dale una patada al pensamiento típico del "¿y si...?". Y sí, y sí, y sí... y si la gente me cae bien, y si me gusta el *running*, y si disfruto de lo lindo... Este es el único "y si..." positivo. Pues, "y si..." pasa algo de lo que tememos que remotamente pueda suceder, ya pondremos remedio, ¿no? **La vida está llena de incertidumbres y factores que no podemos controlar. ¡Atrévete!** Creednos cuando decimos que las ventajas serán mayores que los temidos posibles inconvenientes.

● En otras ocasiones la fuente de estrés en el *running* se relaciona con no alcanzar los objetivos que nos hemos propuesto. Solución: ¿no habéis leído el artículo del mes anterior? **El secreto está en establecer unos objetivos realistas: exigentes pero alcanzables.** Si para ti esta no es una fuente de estrés en el *running*, no la dejes de lado y tenla en cuenta para que no aparezca en el futuro. Los objetivos, querer dar más de uno mismo, han de ser siempre una fuente de motivación, nunca una amenaza para nosotros mismos.

● Muchos deportistas que compiten suelen sentir ansiedad antes o durante la competición. El estrés competitivo perjudica nuestra ejecución haciendo que no demos el cien por cien de nosotros mismos. Solución: como hemos dicho, el estrés se produce porque la situación a la que nos enfrentamos nos parece amenazante o porque valoramos que no tenemos recursos necesarios para manejarla. En este sentido, podemos intervenir parando todo tipo de pensamientos que pongan en duda nuestra fortaleza ante nuestros rivales o nuestra poca valía como corredores. **Practicar alguna técnica de relajación durante las semanas previas a la competición nos ayudará a reducir el nivel de actividad de nuestro sistema nervioso simpático.**

● Las lesiones son también una situación inaguantable para aquellos que realmente disfrutan con la carrera. El deporte nos hace sentirnos mejor y son estas sensaciones las que, en cierto sentido, producen una pequeña adicción al mismo. Muchos deportistas afirman que cuando están lesionados y no pueden entrenar y competir se sienten inquietos, nerviosos, como si algo les faltara. Lo que les falta son estas sensaciones placenteras, las producidas por las endorfinas. Solución: a esto no hay mucho que decir, solo que más vale prevenir que curar. Forzar una lesión solo nos traerá más problemas en el futuro. Recuerda que no merece la pena obsesionarse con preocupaciones sobre las que no tenemos el control. **Por mucho que me preocupe por mi lesión, no voy a recuperarme antes de lo que el médico me diga.** Para ese tipo de pensamientos y céntrate en lo que harás tras tu recuperación.

● La adicción al deporte es la mayor expresión de la ansiedad en este sentido. No hablamos de ese "me falta algo" cuando no podemos practicar deporte, sino de una verdadera adicción. En la sociedad en la que nos encontramos, el culto al cuerpo y a los hábitos de vida saludable, se han convertido en una máxima para algunas personas. Horas y horas en el gimnasio o practicando deporte, junto con unas dietas estrictas no favorecen en ningún sentido una vida sana. Tras este tipo de adicciones suele haber más de lo que parece a simple vista (una preocupación por la salud): obsesiones relacionadas con el cuerpo y la propia imagen, baja autoestima, etc. Solución: siempre, es mejor prevenir que curar. No confundas cuidarse con "machacarse". **Si consideras que tu afición al deporte se ha convertido en algo más poderoso que tú mismo, es recomendable que busques ayuda profesional.**

NIVEL JUSTO DE TENSIÓN

Con estas situaciones no pretendemos transmitir la sensación de que el estrés y la ansiedad son negativos. Solo lo son cuando entorpecen de alguna manera nuestros objetivos. Existe, sin embargo, un tipo de estrés que es positivo. Es el "nivel óptimo de activación" o "arousal". Si saliéramos a correr o a competir totalmente relajados, más que correr, nos arrastraríamos. Es necesario un nivel mínimo de estrés en estas situaciones para poder darlo todo y conseguir los resultados deseados. Son esas ganas, ese pellizco que nos empuja, esa sensación de "hoy puedo con todo". En este sentido, no existe un nivel estándar para todos, sino que cada corredor ha de encontrar el suyo. Está demostrado que el deportista que encuentra el arousal adecuado, evitando la ansiedad negativa, potencia su ejecución deportiva y obtiene mejores resultados.

Todo *runner* quiere mejorar, conseguir más, probarse a sí mismo, ver hasta donde puede llegar, especialmente en competición. Controlando ese estrés negativo y buscando esas motivaciones internas y esa fuerza que empuja y arrasa con todo, conseguirás más de lo que pensabas.