

BENEFICIOS PSICOLOGICOS DEL RUNNING

LA NATURALEZA DEL HOMBRE, DESDE QUE HABITABA EN LAS CAVERNAS, LE PIDE CORRER. DE HECHO, NUESTRO FÍSICO ESTÁ MUSCULARMENTE PREPARADO PARA ESTAR CASI TODO EL DÍA CORRIENDO. CUANDO NOS SENTIMOS NERVIOSOS, AGOBIADOS, ESTRESADOS O ENTUMECIDOS POR EL RITMO DE VIDA SEDENTARIO QUE LLEVAMOS, EL CEREBRO Y LA MUSCULATURA NOS PIDEN ACCIÓN. UNA DE LAS EXPRESIONES MÁS COMUNES EN ESTAS SITUACIONES ES "TENGO GANAS DE SALIR CORRIENDO".

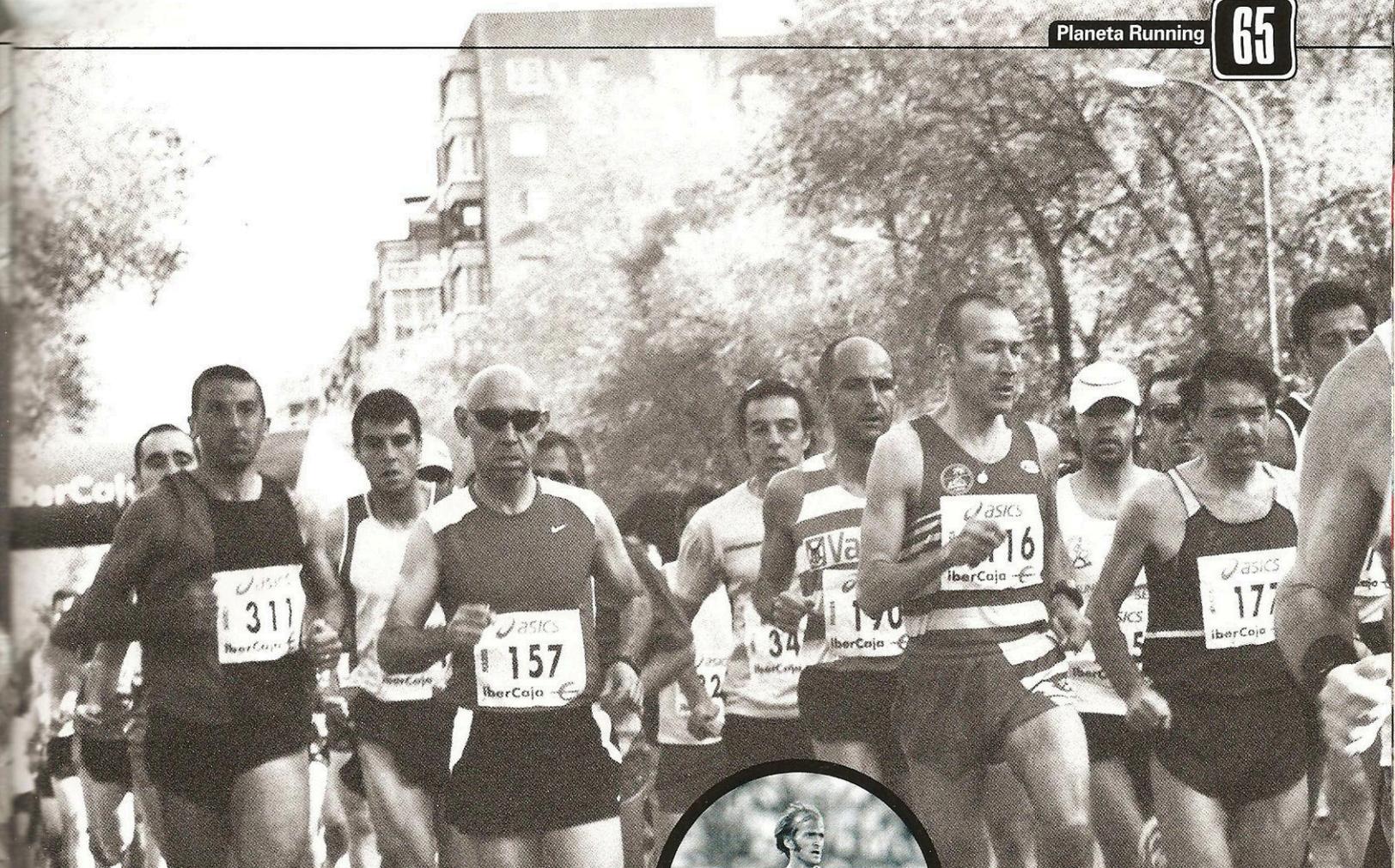
Texto: Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vilchez. Psicólogas deportivas. Pertenecen al Centro de Psicología Ramírez Caracuel, Área de Psicología de Deporte de Élite. Además, Patricia Ramírez es psicóloga de Paquillo Fernández y del primer equipo del RCD Mallorca, entre otros deportistas.

El *running* es físicamente sano, y además es necesario, ya que significa darle al cuerpo lo que su estructura muscular, su fisiología y su genética necesitan. Mens sana in corpore sano e ídem en sentido contrario. Si nuestra máquina -brazos, piernas, corazón, sistema respiratorio, etc.-, responde, y si además nos alimentamos de forma que a la máquina le llegue el mejor de los combustibles, nuestro cerebro y nuestra mente se sentirán eternamente agradecidos. La persona que se mantiene física, nutricional e higiénicamente sana, suele ser una persona mentalmente sana, o por lo menos lo será mucho más y estará mejor prevenida frente a los agentes que nos condicionan el estado anímico que aquella que no lo es.

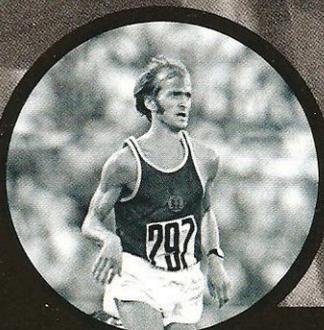
El tipo de ejercicio que parece provocar cambios positivos en el estado de ánimo tiene que reunir las siguientes características:

- Ser un ejercicio aeróbico.
- Tener la suficiente intensidad y duración como para provocar estos cambios positivos a nivel psicológico.

Por ello nos preguntamos, ¿el *running* cumple con estas dos condiciones? Por supuesto que sí. Se trata de un deporte aeróbico de intensidad media y larga duración (de más de 45 minutos contabilizando el calentamiento y estiramiento), en el que al practicarlo, además, hacemos que nuestro organismo consuma hidratos de carbono y queme grasa. Con este consumo conseguimos producir energía (por ello la importancia de comer de forma sana). Cuando producimos energía, consumimos oxígeno y esto supone poner en marcha el sistema respiratorio y cardiovascular.



"HE CORRIDO DESDE QUE ERA NIÑO... ES LA PASIÓN DE MI VIDA. IR TAN LEJOS COMO SE PUEDA; LO HE CONVERTIDO EN UN DEPORTE. NO HAY OTRO SECRETO. SIN CORRER NO PODRÍA VIVIR."
(WALDEMAR CIERPINSKI, 1980)



Además del consumo calórico y la activación de los sistemas respiratorio y cardiovascular, no podemos olvidar otros múltiples beneficios físicos del *running* como la mejora en el sistema musculoesquelético, incremento de la resistencia a la fatiga, mejora en la regulación de la temperatura corporal, etc.

Pero debemos ir más allá. **El *running* es también una de las modalidades deportivas directamente asociada a los beneficios psicológicos.** Los beneficios psicológicos que se derivan del deporte tienden a generalizarse a lo que hacemos con nuestra vida cotidiana, nuestra vida laboral y social. Los beneficios no son exclusivos del momento en el que corremos, sino que se trasladan a otros ámbitos y momentos de nuestra vida.

Practicar deporte de forma regular te convierte (si anteriormente no lo eras) en una persona constante, perseverante, organizada y con capacidad para soportar el sufrimiento y la fatiga. Está demostrado que la gente que corre de forma regular no tiene más tiempo de ocio que otros; son personas igual de ocupadas que las que no salen a correr, la diferencia estriba en que los *runners* se organizan mejor el tiempo o lo priorizan de otra manera.

Recuerda la última vez que practicaste *running*. Salías del trabajo o estabas en casa. Algo te invadía por dentro; era una sensación que conoces bien. Algo quemaba en tu interior, algo te decía que necesitabas salir a correr y olvidarte de todo. Recuerda como te ponías la equipación y atabas tus zapatillas. Ya iba a llegar el momento, el momento tan ansiado de desfogarte, de olvidarte de todo.

En tu cabeza había una sola idea: quiero salir a correr, voy a disfrutar, a superar mi marca, a ver hasta dónde llego, a ver cuánto voy a dar hoy de mí, quiero

superarme. Y es que esta idea es uno de los beneficios psicológicos del *running*: el establecimiento de objetivos. **Marcarse objetivos significa compromiso y responsabilidad con lo que uno se ha comprometido.** Siempre que salimos a correr lo hacemos con una cierta planificación. Pensamos la ruta, la "meta" a la que llegaremos hoy, el tiempo que queremos tardar, cuántas pulsaciones debemos tener, etc. Y hacemos por cumplirla. No hay nada en juego, no hemos apostado nada con nadie, no nos va la vida en ello, pero ahí está nuestro orgullo, el dar hoy un poquito más de mí mismo, el afán de superación. Nos lo debemos.

Mente despejada y alerta

Recuerda de nuevo la situación que te habíamos propuesto. Sales de casa y te diriges al lugar donde has quedado con tus compañeros de *running*. Los saludas, te preguntan qué tal el día, y habláis de la próxima carrera a la que os vais a presentar o sobre vuestro equipo favorito. Estás contento con ese grupo que encontraste, te sientes satisfecho y piensas: "qué buena gente he encontrado, me gusta estar con ellos, la verdad es que necesitaba relacionarme más". **El *running* suele traer asociado el beneficio psicológico del apoyo social.** Mucha gente aprende a relacionarse a través del deporte. Y otras muchas personas encuentran en el deporte un modo de ampliar sus contactos, de encontrar amigos o ese apoyo que todos necesitamos ante la rutina estresante del trabajo y demás problemas.

Comienzas a correr. Tu mente ya no está ni en el trabajo, ni en el jefe, ni en los problemas. Tu cerebro está distraído de las preocupaciones, solo corres y corres. O puede ser que estén contigo, pero en este momento tienes la capacidad de ver todo lo negativo desde un punto más objetivo, más lejano y los analizas de forma más racional.

Sigues corriendo y todo tu cuerpo está funcionando al cien por cien. La sangre comienza a recorrer todos tus músculos: tus brazos, tu estómago, tu espalda, tus piernas... Todo tu cuerpo se moviliza. Comienzas a respirar de forma rápida y empiezas a liberarse neurotransmisores en tu organismo. **En tu cerebro se liberan adrenalina y noradrenalina, que nos permiten reaccionar más rápido y con mayor intensidad.** Por lo tanto, el *running* mejora los tiempos de reacción. La respuesta que nuestro organismo da cuando corremos es parecida a la que nuestro organismo da cuando tenemos estrés, aunque en este caso es una respuesta positiva y estas sustancias son unas de las hormonas asociadas a este estado.

Una de las diferencias entre la respuesta de estrés y la respuesta que el organismo da al hacer deporte, es la secreción de la hormona cortisol, la hormona del estrés. El cortisol es una hormona altamente dañina en el sentido que corroe el sistema inmunológico y nos debilita, es decir, nos deja sin defensas. El estrés o la ansiedad se producen cuando nos encontramos ante una situación que creemos que no podemos afrontar o que no tenemos recursos para ello: la falta de tiempo, todo el trabajo que tenemos que hacer, los problemas de pareja, etc. El *running*, nos permite "liberarnos" de ese exceso de sustancias "tóxicas" (como el cortisol) para nuestro organismo, descargar adrenalina, como todos hemos dicho alguna vez, y liberar tensiones.

Endorfinas y serotonina

En tu cerebro no solo se liberan las sustancias que hemos mencionado; otras muchas comienzan a circular por todo tu cerebro y tu torrente sanguíneo. **Las endorfinas**, sustancias asociadas con la reducción del dolor y que propician estados emocionales placenteros, se liberan; al igual que lo hace **la serotonina**, relacionada con las sensaciones de bienestar (de hecho, en las personas que padecen depresión se han encontrado bajos niveles de este neurotransmisor). Parece que la liberación de estas sustancias es la que explica las sensaciones placenteras y de bienestar que tenemos al correr y después de hacerlo y que mejoran nuestro estado de ánimo en general. Diversos estudios han demostrado que pacientes con depresión que empiezan a practicar deporte aeróbico de forma regular mejoran notablemente su estado anímico. El *running* es uno de los deportes que produce esas mejoras en el estado de ánimo, provocando que el prisma a través del que se observa el mundo sea más positivo. La endorfina es una "droga" natural que produce nuestro organismo que nos "engancha" a la práctica deportiva, y nos hace desear que llegue el momento en el que tengo que salir a correr. Engancha hasta el punto de que existe un porcentaje de corredores que llegan a sufrir adicción al deporte.

Imagina cómo sigues corriendo, cómo van avanzando los metros, los kilómetros, cada vez más rápido. Estás concentrado, totalmente concentrado y atento a tus movimientos, a tu respiración, a tus pulsaciones. Estás atento al recorrido, al camino, a los obstáculos. **Con el *running* trabajas la concentración y la atención** y este trabajo, se generaliza a otras situaciones no relacionadas con el deporte como el estudio, las tareas laborales, etc., **por lo que mejora el rendimiento laboral y la eficacia en general.**

Ya casi estás llegando a tu meta, te sientes cansado, pero aguantas un poco más, estás acostumbrado a luchar contra las inclemencias del tiempo, contra sensaciones físicas a veces desagradables, como el cansancio. Y esto **incrementa tu tolerancia a la frustración y a las situaciones estresantes o difíciles.** Estas conductas ayudan a que te conviertas en una persona más ordenada, constante, perseverante y estas virtudes se generalizan a la vida cotidiana y laboral. Cada vez más en los procesos de selección se buscan perfiles de trabajadores que practiquen de forma constante el ejercicio físico, apostando por el sacrificio que supone para muchos no estar tirados delante del sillón descansando. Los corredores que además compiten se enfrentan con valores como la competitividad, la sana ambición entendida como crecimiento personal, la ansiedad de verte sometido a una prueba en la que vas a ser evaluado... Y esto está estrechamente ligado con la vida laboral. El que aprende a defenderse, mantenerse, crecer y triunfar en el *running* también lo puede generalizar a su vida personal y laboral.





Más autoestima

La meta está cerca, cada vez más cerca, y cuando llegas a ella te invade un sentimiento de orgullo, de satisfacción. Has alcanzado tu objetivo, te has superado. Y te sientes más capaz, más eficaz, sabes que la próxima vez lo puedes hacer aún mejor, que podrás dar un poco más. El logro de objetivos y la sensación de autoeficacia, junto con la mejora de la imagen corporal, las sensaciones físicas placenteras que antes hemos comentado, el apoyo social y el refuerzo que conseguimos de personas cercanas aumentan definitivamente nuestra autoestima. **Si tenemos en cuenta que podemos definir la autoestima como la valía que nos tenemos de nosotros mismos, esta relación queda clara.**

Por autoestima también entendemos la imagen positiva que cada uno tiene de sí mismo. Esta imagen también está relacionada con el aspecto físico. Las personas que practican *running* están muscularmente fuertes en lugar de flácidas, tienen menos grasa corporal y un color de piel bronceado al correr al aire libre que les da un aspecto joven y saludable. Con ello mejoramos también notablemente la imagen positiva sobre nuestro físico, gustándonos más.

Llega el momento de los estiramientos. Comienzas los ejercicios, poco a poco, suavemente. Lo has dado todo y ahora es el momento de descansar, de relajarnos. Hemos trabajado toda nuestra musculatura, sobre todo la periférica, y al relajarnos profundamente liberamos estrés y ansiedad. El efecto relajante (como consecuencia de la práctica de deporte aeróbico) disminuye el umbral de nuestro sistema nervioso en relación a la percepción al estrés y nos vuelve menos vulnerables.

Al volver a casa, lo que te apetece realmente es darte una buena ducha, comer bien sano y nada de cigarrillos ni alcohol. **Con el *running* propicias hábitos de vida más saludables, y esto no solo te beneficia físicamente, sino que vuelve a reforzar tu autoestima.** Y para colmo, mejora la satisfacción en las relaciones sexuales. Con el *running* liberamos tensiones, nos relajamos y nos

deshacemos de los altos niveles de cortisol (recordemos, hormona del estrés) que inhibe el deseo sexual.

Ya han pasado varias horas desde que dejaste de hacer ejercicio y es la hora de irte a la cama. Tu sueño es más profundo y de mayor calidad; recuerda que tus músculos están relajados y esto contribuye a que el sueño sea más reparador. En definitiva, ha sido un día perfecto. No solo has trabajado tu cuerpo, sino también tu mente. ¡Feliz próximo *running*!

Apúntate a sus beneficios

A modo de resumen, el *running*:

- Favorece el establecimiento y cumplimiento de objetivos.
- Nos da apoyo social.
- Libera adrenalina y nos distrae de los problemas, lo cual favorece la reducción del estrés y la ansiedad.
- Libera serotonina y endorfinas, relacionadas con la mejora del estado de ánimo y sensaciones placenteras.
- Mejora la atención y concentración, con lo cual se mejora el rendimiento académico y laboral.
- Aumenta la tolerancia a la frustración y a las situaciones estresantes o difíciles.
- Fomenta una sana ambición y el afán de superación.
- Aumenta la autoestima y expectativas de autoeficacia.
- Nos relaja.
- Aumenta hábitos de vida saludable.
- Mejora la satisfacción de las relaciones sexuales.
- Mejora la calidad del sueño.
- Reduce el absentismo laboral.
- Ayuda en el control de la ira.
- Reduce la percepción de dolor, como los dolores de cabeza.