

# ENTRENA TU MOTIVACIÓN

“¡PUFF, QUÉ ROLLO!, ¡LO DE JO!”. HEMOS ESCUCHADO ESTA FRASE EN NUMEROSAS OCASIONES, REFERIDAS AL RUNNING O A LA PRÁCTICA DE OTROS DEPORTES. NO SIEMPRE ES FÁCIL MANTENER LA MOTIVACIÓN Y LA CONSTANCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. INTENTAREMOS AYUDARTE CON ESTE ARTÍCULO, EN EL QUE TE HABLAMOS DE LAS TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN, ADHERENCIA Y CONTROL DEL ABANDONO EN LA CARRERA A PIE.

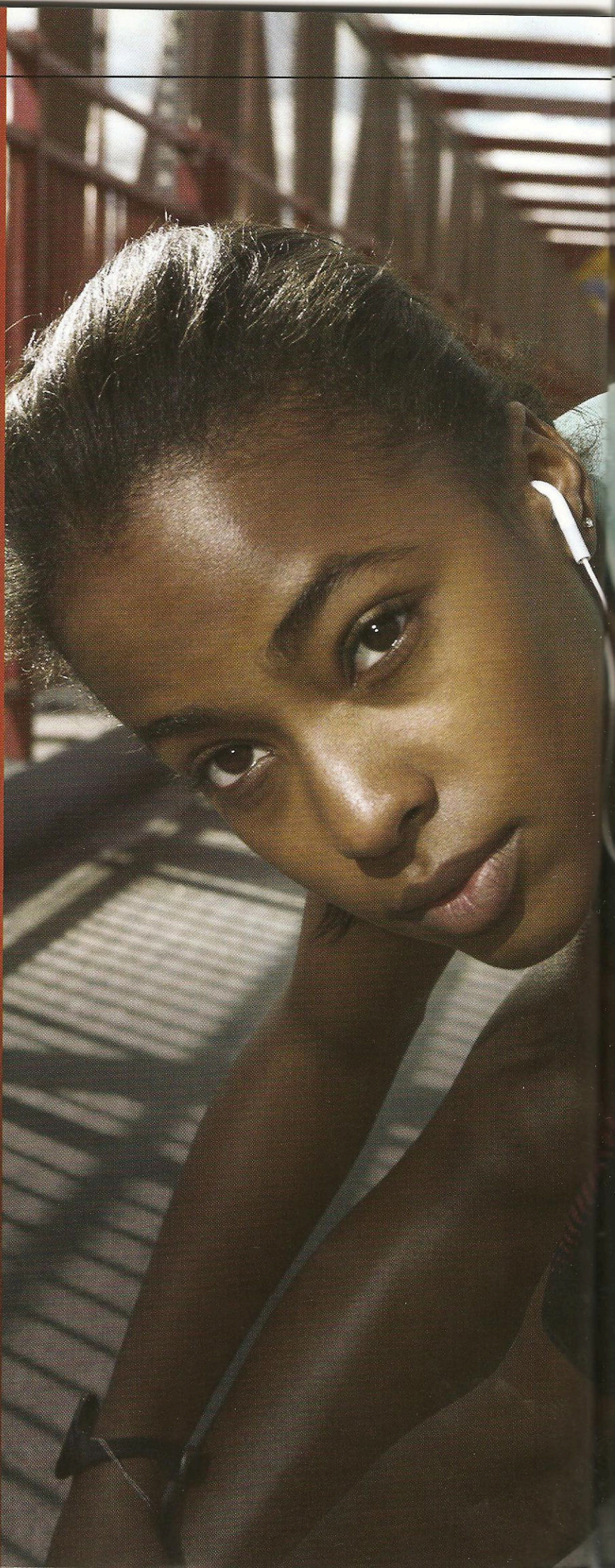
**Texto:** Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vilchez. Psicólogas deportivas. Pertenecen al Centro de Psicología Ramírez Caracuel, Área de Psicología de Deporte de Elite. Además, Patricia Ramírez es psicóloga de Paquillo Fernández y del primer equipo del RCD Mallorca, entre otros deportistas.

Los beneficios tanto físicos como psicológicos de la práctica regular de algún deporte son de sobra conocidos, pero a veces no son suficientes para ser constantes con la práctica. Está demostrado que los objetivos a largo plazo, por muy saludables que puedan ser, no siempre son suficientes para mantener nuestra motivación y ser constantes.

Muchas y variadas son las causas por las que una persona se inicia y se mantiene en la práctica de un deporte, aunque evidentemente estas causas no son las mismas para todos. Lo que motiva a un corredor puede que no lo haga en otro. La motivación la podemos definir como “una fuerza interior que nos predispone y nos arrastra a hacer algo o dejar de hacerlo (en el caso de que una persona deje de fumar o se ponga a dieta) y que permite que alcancemos y nos mantengamos en el cumplimiento de nuestros objetivos”. Cuando un corredor está motivado por practicar el *running* siente como una fuerza, una gana o un Pepito Grillo que le da gritos en su corazón o en su cabeza y le empuja a ponerse la ropa deportiva, las zapatillas y conseguir que se eche a correr. El por qué hay personas que encuentran esta motivación y otros no, o el por qué unos mantienen la motivación durante mucho tiempo y otros se aburren enseguida, depende de muchas variables, e incluso en ocasiones éstas son un verdadero misterio.

A pesar de la constante información que apoya la práctica deportiva como una de las variables más importantes en el fomento de una vida saludable, como factor de prevención frente al estrés, la obesidad, los problemas circulatorios, el sedentarismo, la prevención de la osteoporosis, y un largo etc., la realidad indica que **el número de abandonos sigue siendo el mismo que hace años. La gente empieza... pero enseguida abandona.** Hay quien abandona del todo el deporte (lo que se conoce como retirados o *dropout*), los que se pasan a otra especialidad o disminuyen la frecuencia de la práctica (los transferidos o *transfer-dropout*) y aquellos que también lo abandonan definitivamente porque lo que antes era un placer, ahora parece haberse convertido en una tortura (los quemados o *burn-out*).

En los dos primeros casos el abandono suele deberse a un conflicto de intereses con otras actividades (“o practico mi deporte o trabajo”,





“o practico mi deporte o mi pareja termina separándose de mí”), o a la falta de diversión. Pero a veces también es debido a la sensación de que no se progresa en el deporte o que se puede fracasar en él; a problemas con otras personas que están alrededor de esa actividad (nuestro entrenador o compañeros), a alguna lesión, o incluso al programa deportivo en sí mismo (excesiva presión o carga de trabajo, elevado coste del mismo...), etc.

Aunque hay que tener en cuenta el motivo por el que uno se inició y/o sigue practicando deporte, desde el punto de vista de un aficionado o desde el de la competición, hay diversas variables que podemos controlar para que no decaiga nuestra motivación.

## LA IMPORTANCIA DEL AUTOEXAMEN

Lo primero que tienes que hacer para “no caer en el intento” es preguntarte a ti mismo: **“¿por qué me aficioné al running?”, “¿qué me hizo empezar en él?”**. La respuesta a esta pregunta será tu motivación principal. Puede ser que empezaras como una forma de conocer a más gente, de probarte o superarte a ti mismo, para liberar tensiones o tener un rato para pensar, para mantenerte sano, para ganar y recibir recompensas (premios, medallas, dinero), simplemente para disfrutar, o varias de estas u otras razones a la vez.

Pues bien, nunca, nunca, olvides estos motivos. Si la situación ha cambiado porque ya no te llevas bien con tus compañeros, porque no avanzas tanto como te gustaría o simplemente por dejadez, replántate lo que en este momento te mantiene en el *running* y recuerda tus motivaciones originales. Dado que todos tenemos mucha actividad y mil cosas en la cabeza a la vez (trabajo, pareja, familia, atender a los amigos...) no está de más que nos pongamos por escrito en algún lugar visible el motivo por el que “quiero y necesito” seguir corriendo. Es reforzante de vez en cuando leer una nota que te dice “El *running* te mantiene en forma, sano y delgado. Eternamente joven”.

Si la respuesta a la pregunta que te hemos planteado ha sido “quiero ganar carreras, ser el mejor”, te aconsejamos que revises tu motivación. A todos nos gusta conseguir recompensas externas, pero es la forma de motivación que más propicia el abandono. Esta es la motivación extrínseca. Está comprobado que el otro tipo de motivación, la intrínseca, hace persistir más a las personas en la

búsqueda de sus objetivos. Este tipo de motivación se refiere a la búsqueda de la diversión, de la superación personal o de un estilo de vida saludable. Es decir, son recompensas que nos damos nosotros mismos.

Creedme cuando digo que depender de lo que nos den los demás para continuar en una actividad es una ardua tarea. Replantea tu motivación en este sentido.

**El placer de superarse a sí mismo y de disfrutar es mucho mayor que cuando te entregan una medalla.** Es tu esfuerzo, tu persistencia, tu garra, frente a un trozo de metal. Además, en muchas ocasiones, lograr medalla o no lograrla no depende solo de ti, sino de lo bien o mal que lo hagan tus rivales. Puede ser que tú hagas la carrera de tu vida, que corras tal y como has venido entrenando, pero que tu rival consiga hacer una carrera mejor. Si tu motivación estaba puesta en ganar, la sensación de frustración puede ser enorme, ya que tú lo has dado todo y aún así no has ganado.

Relacionado con este tipo de motivación podemos hablar también de la motivación de logro. Cuando te sientes bueno en el *running*, ¿a qué se debe, a que te ves mejor que los demás o a la superación personal? Aquellos deportistas que están orientados a superarse a sí mismos, a dar cada día un poquito más sin medirse con los que hay a su alrededor, persisten más en la práctica deportiva. Y qué decir de la diferencia en lo que respecta a cómo se siente uno consigo mismo. ¿No es cierto que casi siempre hay alguien mejor que nosotros en alguna actividad? Aquellas personas que continuamente se comparan con los demás se sienten mucho más frustradas y desanimadas que aquellas que se centran en sus propios logros. ¿Cómo cambiar esto? Si este es tu caso, lo primero que te recomendamos es que creas en ti mismo, en que puedes superarte, dar más de ti, y después, cuando seas capaz de creer en lo que vales, dejarás de compararte con los demás y te bastará con la superación de tus progresos.

## MÁRCATE OBJETIVOS

Otra de las técnicas que puedes utilizar para mantener tu motivación en el deporte es cuidar la forma en que te hablas a ti mismo. Hay personas que se mantienen en una actividad porque continuamente se recuerdan a ellos mismos las consecuencias negativas que tendrán si no realizan dicha actividad (“voy a perder la forma física”, “perderé el contacto con mis compañeros”), otros





se dan órdenes, cual capitán de marina ("debes seguir corriendo", "tienes que apretar el ritmo", "debes, debes, debes..." ¡uf!, ¡qué agobio!), otras se motivan imaginándose a sí mismas haciendo lo que tienen que hacer en lugar de imaginarse cuando ya lo han terminado (no es lo mismo imaginarse con muchos kilómetros por delante que imaginarse lleno de satisfacción por haber completado exitosamente lo que nos hemos propuesto), y otras se motivan pensando en todo aquello que conseguirán a largo plazo (aún queda demasiado lejos ser recordado como el mejor corredor de la historia, ¿no?). En este sentido te recomendamos:

- **Olvida las consecuencias negativas.** Céntrate en los beneficios que obtendrás practicando *running*: disfrutar, estar con los amigos, los beneficios sobre tu salud, o cualquier otra cosa.
- **¡Prohibido darse órdenes!** Es mucho más productivo decirse "voy a mejorar mi marca, lo voy a hacer bien" que estar con el látigo fustigador. De esta forma, de paso, incrementamos ese "creer en uno mismo", ¿verdad?
- ¿Qué te quedan muchos kilómetros por delante? Pues **recuerda la última vez que los acabaste** y revive la sensación de triunfo que te invadió. Así será mucho más cómodo seguir adelante.
- Ten sueños, pero **divídelos en objetivos a corto y a medio plazo.** Cuando hay que subir una escalera es más fácil hacerlo peldaño a peldaño que de un salto.

Para este último punto debes aprender a establecer tus propios objetivos. Cuando tenemos un sueño, un objetivo a largo plazo, éste nos marca el camino, nos hace dirigirnos hacia un lado en particular, pero se ven tan lejos... Por ello, **debes dividirlos en objetivos a corto** (para alcanzar tu sueño, ¿qué debes hacer ahora mismo, qué debes ir consiguiendo?) **y a medio plazo** (¿qué reto un poco más

difícil que el anterior debes conseguir, por ejemplo, de aquí a seis meses?). Sigue estos consejos para marcar tus objetivos. **Los objetivos deben ser:**

- **Específicos, claros y medibles:** por ejemplo, "acabar bien la carrera" no cumple estas características. ¿Qué significa realmente "acabar bien": tener las pulsaciones dentro de un rango determinado, llevar un ritmo adecuado de respiración, no tener un dolor muscular concreto...? Cuanto más claros y específicos sean tus objetivos, más fácil te será determinar si los has cumplido.
- **Realistas, pero un poco difíciles** para que sean un reto. Bajar nuestra marca de un día para otro 10 segundos va a ser extremadamente complicado y posiblemente poco realista, pero tampoco te exijas poco. Pregúntate: "¿a qué puedo llegar si me esfuerzo un poco más?"
- **Formulados en términos positivos.** Evita objetivos del tipo "no tener buenas sensaciones" y escríbelos en positivo.
- **Si compites, es positivo marcarse objetivos tanto para los entrenamientos como para la competición.**
- **No olvides dividir tus objetivos a largo, medio y corto plazo.**
- **Establece fechas razonables para alcanzar esos objetivos.**
- **Ten tus objetivos por escrito y a la vista.** Cuando establecemos algo por escrito tendemos a ser más persistentes en su cumplimiento.
- **Formula uno o dos objetivos para cada entrenamiento y escríbelos antes de comenzar éste.**
- **Chequea tus progresos.** Tras cada entrenamiento o salida evalúa el cumplimiento de los objetivos. Puedes utilizar una escala del 0 al 5, donde 0 signifique que no has cumplido tu objetivo para nada, y 5, completamente. Si la puntuación es igual o inferior a 3, pregúntate a qué se debe y qué puedes hacer para mejorar la próxima vez.





■ Si cuentas con un grupo o un entrenador personal, establece los objetivos siguiendo sus consejos.

## NIVEL JUSTO DE EXIGENCIA

Sin embargo, establecer objetivos puede ser un arma de doble filo. Si para ti correr es más que una afición, y especialmente si compites, cuida estos objetivos. Los objetivos han de ser una herramienta para superarnos, para esforzarnos un poco más y, sobre todo, para motivarnos, pues cuando los vamos consiguiendo nos sentimos satisfechos y confiados. Pero **si nos exigimos demasiado, si nos ponemos cargas de trabajo demasiado duras, lo primero que ocurrirá será que bajemos nuestro rendimiento y tengamos malas sensaciones físicas**. Ante eso, es posible que creas que no estás entrenando lo suficiente y subas el ritmo o la carga de entrenamiento. Este puede ser el principio del burnout, de estar quemado, y no solo físicamente sino también psicológicamente. En este sentido, prevenir siempre es mejor que curar. Si a estas recomendaciones le añades rodearte de un grupo con los mismos intereses que tú hacia el *running*, la motivación está asegurada! Cuando no nos apetece salir a correr lo hacemos por el otro y viceversa. Sin embargo, cuando practicamos en solitario, es mucho más fácil flaquear ante la tentación del sofá. Además, estar rodeado de buenos compañeros siempre nos hará sentir más a gusto pues entre todos vamos reforzando los logros que cada uno conseguimos; y eso sin olvidar lo bueno que es estar con gente y pasar un buen rato. ¿Qué más podemos hacer para mantener nuestra motivación? No hagas de la carrera una monotonía: varía en el tipo de entrenamientos, de recorrido, etc. Por último, no olvides recompensarte de alguna manera por tu esfuerzo. No tienes por qué utilizar recompensas materiales, de hecho si no lo son, mejor.

Párate y felicítate por lo que estás consiguiendo, date un capricho o tómate un momento para ti.

Si sigues estos consejos y buscas a algún compañero o grupo para practicar *running*, te será mucho más difícil dejarlo. ¡Cuida que no se convierta en adicción!

## LAS CLAVES DE LA MOTIVACIÓN

Si realmente el *running* es importante para ti y no quieres quedarte en el intento recuerda:

- **Nunca olvides el motivo principal por el que te aficionaste al *running*.** Si crees que las circunstancias en este momento han modificado este motivo, plantéate qué puedes hacer para recuperarlo.
- **Procura que tu principal motivación sea intrínseca;** es decir, que lo hagas por el disfrute, por el superarte a ti mismo, y no por conseguir recompensas del exterior.
- **Céntrate en tus propios progresos** y no te compares con los demás.
- **Cuida la forma en la que te hablas a ti mismo y te intentas motivar:** sé positivo y no te centres en las consecuencias negativas del abandono o en lo duro que es llegar hasta el final.
- **Establece objetivos que te refuercen** cada vez que los consigas.
- **Evita cargas tan duras de entrenos** que puedan desencadenar en burnout.
- **Rodéate de gente con el mismo interés** que tú por el *running*.
- **Haz tu carrera variada y divertida.**
- **Recompénsate.**