

PSICOLOGÍA

Si el deporte es sano, ¿por qué nos ponemos tantas excusas?

La psicóloga Zoraida Rodríguez muestra las ventajas que la práctica del deporte tiene para la psique y el equilibrio vital



Pasar 8 horas sentados delante de un ordenador, en el fondo, no es muy natural. Somos seres pensantes, sí, pero nuestro cuerpo no está diseñado para la inactividad. Seguro que muchos de vosotros habéis comprobado como un trabajo sedentario os carga la espalda, os contractura el cuello, y la panza comienza a ser cada vez más prominente... ¿me equivoco?

El ser humano es por naturaleza un ser activo, que necesita estar en movimiento. A nivel físico, los beneficios son evidentes, pero ¿y a nivel psicológico?

Deporte y salud psicológica

Vivimos en un mundo lleno de exigencias, de tiempos límites que nos provocan un estrés continuo. Cuando sentimos esta emoción, en el cuerpo se libera "cortisol" una hormona que si está presente por largos periodos de tiempo en nuestro organismo, disminuye nuestro sistema nervioso e inmune y nos predispone a enfermedades. Cuando practicamos deporte, nos liberamos de ésta y otras sustancias tóxicas, a la vez que descargamos adrenalinas y liberamos tensiones.

A la vez, la serotonina aparece ocupándose de que sientas sensaciones placenteras. La serotonina es un neurotransmisor que también aparece en momentos tan placenteros como el sexo, o cuando reímos y estamos felices. Por ese motivo, cuando practicamos ejercicio después nos sentimos tan bien. De hecho, en estado de ánimo negativos como en la depresión, se observa que este neurotransmisor se encuentra en niveles muy bajos. La producción de endorfinas también se genera, y se reducen los niveles de dolor y malestar. Y todo ello, mejora la calidad del sueño, pues nos sentimos más relajados y cansados.

Normalmente, el tiempo que realizamos ejercicio, solemos pasarlo acompañados. Vamos al gimnasio o salimos con nuestro grupo de running o bici, y es un buen momento para charlar, reímos un rato y sentir el apoyo y el aprecio de otras personas. Es lo que se denomina "apoyo social", factor amortiguador de padecer trastornos psicopatológicos

como la depresión y la ansiedad.

Además, el ejercicio implica concentración y atención, lo que hace que éstas funciones cognitivas mejoren, y como tienes que estar pendiente de las instrucciones del monitor o de ejecutar correctamente los movimientos, sueles distraerte y olvidar las preocupaciones, dejando por un momento tu mente centrada solo en ese momento placentero y permitiéndote que cuando tengas que volver a ocuparte de ellas, tu mente esté más limpia y despejada.

El deporte es por naturaleza superación: tienes objetivos que superar, vas mejorando cada día con la práctica regular y te hace incluso plantearte retos, que quizás nunca hubieras imaginado ser capaz de alcanzar. Indudablemente, hace que tu autoestima y autoconcepto, mejore.

¿Por qué no hacemos más?

Porque nos invade la pereza, el miedo a fracasos y las excusas dominan nuestra mente. Buscamos motivos y razones, dónde no los hay, así que para obtener estos beneficios, no nos queda más remedio que combatirlos.

¿Cuáles son las excusas que solemos poner a la hora de hacer deporte?, ¿cómo puedes combatirlos?

- «No estoy de humor, no me apetece». Te pones barreras artificiales, pues realmente no necesitas un estado de ánimo concreto para realizar tu deporte. Te pones y ya está. Luego vendrán las emociones positivas. Además, está comprobado que éstas surgen una vez que nos ponemos en marcha; no antes. Es como si pretendiéramos estar felices encerrados todo el día en casa y sin hacer ninguna actividad que nos reportara placer. ¿crees que sería posible? Si no estás de humor, has de cambiar tu pensamiento, hablarte a ti mismo de forma positiva. Probablemente tu discurso sea algo parecido a esto: «qué rollo, no tengo ganas, total, ¿para qué?, por un día que me quede no pasa nada...». Pero ¡sí pasa! Al final, un día por otro, dejas de ir.

- «Estoy muy ocupado, no tengo tiempo». Está comprobado que las personas que hacen deporte suelen



El deporte, practicado con cabeza y control, aporta grandes dosis de felicidad. :: IDEAL

ser más organizadas y encuentran tiempo para disfrutarlo, entonces, ¿por qué tú no? Probablemente porque no priorizas adecuadamente, porque pierdes tiempo en actividades que no te reportan nada y porque te invaden excusas como la anterior.

- «No soy capaz». ¡Mentira! Hay un deporte para cualquier persona y para cada edad. No tienes por qué convertirte en Usain Bolt, con andar una hora al día a ritmo alegre, basta. Es solo otra excusa más. Si realmente tienes falta de confianza para cumplir con aquel ejercicio que se adapte a ti, a lo mejor tienes que revisar esto, pues probablemente esto te pase no solo en el deporte, sino también en tu trabajo o vida personal.

Zoraida Rodríguez le atiende en AZ Centro de Psicología San Antón, 44-50, 1ª planta, Oficina 6. Granada. Teléfono 676 10 67 82, y en la web www.zoraidarodriguezvilchez.es.

PONER REMEDIO

Buscar la motivación solo depende de ti, aunque aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a iniciarte en tu deporte y a mantenerte.

- + En primer lugar, trabaja esas excusas. Nadal decía que su tío lo educó en la teoría del «no hay más remedio». Cuando pensaba en abandonar en la pista, pensaba esto mismo: la única opción es seguir para adelante. Si se enfadaba y quería tirar la raqueta, una voz en su mente le decía que esa no era una opción posible. Haz eso con tus excusas, cállalas y díles que abandonar no un camino a seguir. Y ¡chitón! con los «Ya, pero...».
- + Pon te objetivos realistas, medibles y alcanzables. No pretendas en dos días ponerte fuerte como Sansón. Hay que ir poco a poco, teniendo en cuenta tu situación ac-

tual, tu salud, las posibles lesiones o dolencias que tengas... y cualquier pequeña cosa que congas, ¡recompénsate! Porque en el fondo podrías haber elegido no empezar, y ya que has hecho lo correcto, que menos que sentirte orgulloso por ello.

- + Búscate un compañero de viaje que te acompañe. O dos o tres, que no te fallen, así, os comprometeréis más, por tal de no dejar solo al otro... Cuando somos un grupo y falta un compañero, siempre recibimos ese tirón de orejas si nos hemos escaqueado un día.
- + En la variedad está el gusto. Hacer siempre lo mismo, desmotiva a cualquiera. Varía el tipo de clases a la que asistes, o simplemente cambia la ruta por la caminas.
- + Habla de tus logros. Comparte con los demás aquello que estás consiguiendo, todos te felicitarán y animarán a seguir y tú te sentirás más capaz, con más autoestima y valorado por los que te rodean.