

La evolución personal del corredor

POR **MARIO TROTA** - 28/01/2016



Desde que corro soy mejor persona. No lo digo con intención de presumir o en un ataque repentino de pedantería. Salir a trotar por parques, caminos, calles o montañas, me ha ayudado a sentirme mejor, pensar con más claridad, estar más motivado, liberar estrés y arreglar algunos problemas de autoestima que tenía hace algunos años. Y además me ha hecho más amable, sensato y solidario.

Aviso: no penséis que en este artículo hablaré de cuestiones técnicas relacionadas con la psicología, o con el desarrollo personal del corredor y el *coaching*. Para eso ya hay grandes autores que escriben a menudo en esta [[web](#)] y que saben mucho de esto. Simplemente me limitaré a contar mi experiencia, mi evolución personal, en la que seguro que muchos de vosotros, corredores esporádicos o asiduos, novatos o veteranos, os veréis reflejados.

Como ya conté en mi primer artículo [[La evolución económica del corredor](#)], empecé a correr porque estaba gordo. A los pocos meses de comenzar, había adelgazado 15 kilos (por supuesto, mis hábitos alimenticios cambiaron). Mi cuerpo liberado de bolsas de grasa y aquella barriga pronunciada se veía mucho mejor en el espejo. Y como me veía mejor, más atractivo (si es que alguna vez lo he sido), me sentía mucho mejor. Primer subidón de autoestima.

En mi segundo artículo [[La evolución social del corredor](#)], hablé de cómo había cambiado mi relación con los demás desde que empecé a correr. De mis nuevos amigos y de los nuevos círculos sociales que se habían creado a mi alrededor. No era una persona muy abierta y me costaba hacer amistades. Pero ahora tengo muchos y me siento muy cómodo con ellos. Hablamos el mismo idioma. Y a veces no hace falta ni hablar, sólo correr. Segundo subidón de autoestima. Ahora sé que no soy un aburrido incapaz de hacer nuevos amigos.

Pero estos aspectos que acabo de comentar son sólo **superficiales**. O mejor, si queréis, **externos**. El verdadero cambio, la verdadera mejora desde que corro, se ha producido en mi interior.



Creciendo como persona

El día que corrí por primera vez 20 minutos seguidos me di cuenta de que había encontrado algo muy bueno para mí. Primero descubrí que era un método estupendo para liberar estrés. Al comienzo costaba mucho salir, y los primeros cinco minutos se hacían muy duros. Pero cuando el cuerpo comenzaba a entrar en calor y la mente a relajarse, la sensación era maravillosa. Dejaba volar mi mente y me olvidaba de los problemas del día a día. Llegaba a casa más tranquilo y con la cabeza despejada.

Pero poco a poco comencé a dominar aún más mi estado mental cuando salía a correr. Descubrí que no sólo me servía para evadirme de los problemas. Podía ayudarme a meterme de lleno en ellos y resolverlos. No entraré en cuestiones técnicas porque, como he dicho, para eso hay muchos artículos en Internet que pueden explicar científicamente por qué nuestra mente trabaja mejor en esas situaciones. El caso es que a mí me venía genial. Y me consta que es algo generalizado entre los que corremos.

Con el paso del tiempo mi cuerpo me pedía más *caña*, correr más y participar en más carreras. Mi primer plan de entrenamiento en serio fue para mi primera media maratón. El entrenador del club de corredores del gimnasio me dijo que si quería acabar con garantías y con ganas de correr otra media maratón, debería tomarme las cosas con calma y cumplir el entrenamiento. Cumplí el plan (bueno, casi) y me sentí aún mucho mejor cuando crucé la meta. **Reto superado**. Nuevo subidón de autoestima. Pero en esta ocasión había algo más: había hecho algo que no practicaba habitualmente en otros ámbitos de mi vida. Había actuado con sentido común, con paciencia y disciplina. Me había esforzado. Y había dado resultado. Decidí que sería así cada día en mi trabajo y en mi vida personal. Y las cosas mejoraron.



Primera Maratón

El verdadero cambio, sin embargo, llegó el día que crucé la meta de mi primera maratón. Para entrenarlo me concentré en el objetivo, trabajé duro y traté de seguir a rajatabla el plan del entrenador. Salí a correr con lluvia, con frío, con nieve; a primera hora de la mañana y a última hora de la noche. Me tomé en serio la alimentación específica para la carrera. Y me dije a mí mismo, con convicción: “puedo hacerlo”. Y lo hice. Y os confieso que no me costó casi nada. Entré en la meta dando brincos y con una sonrisa en la cara. Y dos segundos después lo supe: “si he conseguido esto, puedo conseguir todo lo que me proponga en mi vida”. Subidón definitivo de autoestima.

Aquí quiero aclarar que realmente no pienso así. Bueno, casi. No estoy de acuerdo con esos que predicán con esa frase tan manida de “lucha por tus sueños, con ilusión y esfuerzo puedes conseguir lo que quieras”. Porque todos sabemos que hay cosas imposibles. Pero sí es cierto que aplicando esos valores puedes lograr más cosas de las que piensas. O al menos te quedarás con la satisfacción de haberlo intentado y por el camino te habrás llevado muchas recompensas y varias lecciones aprendidas.

Ahora corro para mejorar mis marcas o simplemente para disfrutar. A veces por acompañar y ayudar a un amigo que quiere hacer su primera carrera o mejorar su marca. Pero siempre saco algo positivo de ello.

No tengo intención de hacer proselitismo de esto del correr. Cada uno que haga lo que quiera, pero a mí me ha ayudado para todo esto y para más. El compañerismo que se vive en los entrenamientos y en las carreras, las acciones solidarias y el buen ambiente me han hecho más abierto y más agradable con la gente. Y sí, lo repito bien alto: **CORRE ME HA HECHO MEJOR PERSONA.**