



¿Te puedes fiar de ellas?

## La intuición en el running también cuenta

Por Mar Rovira @puppysta1975, 26-01-2016

Quien más quien menos, todos hemos tenido alguna **intuición** sobre cómo nos iba a ir la carrera que llevábamos meses preparando. Y no me refiero aquí a ese pensamiento elaborado, cargado de determinación que nos debería acompañar para rendir de la mejor manera posible y disfrutar de la carrera. Me refiero a esa corazonada, a ese sexto sentido que nos dice “hoy me va a ir genial, lo noto”, o “tengo la mosca detrás de la oreja”. **Es esa percepción de lo que va a ocurrir que aparece de la nada y no sabemos por qué.**

Pues bien, esa intuición se produce en nuestro cerebro, de manera automática y asociativa. Y proviene del camino que hemos recorrido los humanos a lo largo de la historia, donde nuestros antepasados de las cavernas tenían que aprender a discernir a una velocidad de vértigo las emociones de los demás para sobrevivir, en otras muchas cosas.

Pero lo que a vosotros, corredores, **os interesa es saber si os podéis fiar de esa intuición.**

1. Si sois expertos corriendo -muchos años de entrenamientos y competiciones- podéis hacer caso de una manera beneficiosa de las intuiciones, ya que en vuestro cerebro habrá conexiones neuronales fuertemente establecidas que reconocen, asocian información que habéis vivido antes y pueden ayudar en vuestra toma de decisiones.
2. Los prejuicios: si habéis asociado la competición al miedo, una lesión a la rabia, o habéis tenido malas experiencias, es posible que vuestras intuiciones estén sesgadas y difieran un poco de la realidad. En este caso es mejor obviarlas y centrarse en lo que toca hacer. Pasar del **modo sentir al modo hacer.**

Por eso es tan importante que os conozcáis bien. Muchos corredores llevan un plan de carrera establecido, y en medio de la misma deciden cambiar “**porque se sienten bien**” (**intuición**) y al final lo acaban pagando. Esa es la prueba que la decisión estaba mal tomada. O lo contrario pasa cuando decidimos que el [plan de carrera sea correr por sensaciones](#). Ahí la intuición tiene más peso, y los que son expertos en escuchar a su cuerpo tienen mucho ganado. Entonces, ¿qué hacer?

Mi consejo es el siguiente:

- **ENTRENA Y COMPITE MUCHO** para convertirte en un experto y poder usar el cerebro tanto en modo analítico como automático. Estarás comprando más números para tomar la decisión de carrera adecuada.
- **CONÓCETE.** Siente, juega con tus emociones, ubícalas en tus experiencias runners y mira cómo te sientes en situación de fatiga, de contratiempos etc.
- Transita entre el estado “**DEJA QUE SUCEDA**” Y “**HAZ QUE SUCEDA**”

¡Buena carrera!