

Las experiencias que nos regala el running

Practicar nuestro deporte favorito llena nuestra memoria de momentos inolvidables.



05/10/2016 - Juan Solbes

Nunca es tarde si la dicha es buena” dice uno de los miles de refranes que se recopilan en un gran libro de sabiduría popular como es el refranero español. Esto viene a cuento de lo que hoy quiero comentar sobre mi experiencia en el mundo del running, sobre las sensaciones que experimento cada mañana que salgo a correr y las que siento durante todo el día, así como lo que sucede a mi alrededor por el simple hecho de vivir las relaciones desde el bienestar que me produce, físico y psicológico, la práctica de esta actividad.

He podido darme cuenta que no es lo mismo que te sucedan las cosas desarrollando una determinada actividad, que realizar dicha actividad sabiendo lo que te va a suceder. Es decir, que puedo salir a correr y experimentar los beneficios que tiene para mí esta actividad, pero no es lo mismo tener necesidades que satisfacer y salir a correr para cubrirlas adecuadamente. Es cierto que puede parecer que estamos hablando de lo mismo, pero quizá el matiz estaría en ser conscientes de los efectos que tiene salir a correr y poner la intención, la acción y la motivación en esos efectos, más que en la actividad propiamente dicha, que ya de por sí, es súper enriquecedora.

Está claro que realizamos un sinnúmero de actividades motivados por diferentes sensaciones corporales que nos generan la satisfacción de nuestras necesidades, pero quizá tenemos otro tipo de necesidades y no hacemos nada para satisfacerlas, aunque quizá hacemos algo pero sin saber los verdaderos efectos de las mismas.

En esta sociedad actual en la que cada día vamos más acelerados, queremos alargar las jornadas porque sentimos que con 24 horas no tenemos suficiente para hacer todo lo que queremos, estamos en continuas situaciones de estrés y hasta con cierta ansiedad.

Ante estas situaciones cotidianas y habituales, tenemos la necesidad de sentirnos bien y a gusto con nosotros mismos, de disfrutar de las cosas que hacemos, de tranquilidad mental, de relajarnos y estar distendidos, de ver lo que sucede a nuestro alrededor sin alterarnos, desde un punto de vista mucho más tranquilo y esperanzador.

Pues bien, ante toda esta situación, la recomendación más importante que en estos momentos se puede hacer es “salir a correr”. Si deseas tener menos estrés en tu vida, sal a correr; si quieres tener un estado de ánimo agradable, sal a correr: si quieres tener tranquilidad mental, sal a correr: si quieres superar la crisis desde otro estado de ánimo, sal a correr; si quieres ser eficiente y aprovechar bien tu tiempo, sal a correr; si quieres relacionarte mejor en tu trabajo y en la sociedad en la que vives, sal a correr; si deseas confiar en ti mismo y tener autodeterminación, sal a correr...

Correr es un ejercicio físico que tiene efectos beneficiosos en nuestra forma de vida, en nuestros estados de ánimo y en la forma de relacionarnos con los demás. Y por si fuera poco, correr ayuda a los que tenemos cerca, en nuestros entornos, a nuestros compañeros, a nuestras familias, a nuestros amigos, a que tengan estados de ánimo de bienestar y tranquilidad parecidos a los nuestros.

Los que corremos sabemos que después de la ducha nos vestimos para ir a trabajar o nos sentamos a cenar con la familia y podemos sentir que estamos llenos y pletóricos de vitalidad, de querer acercarnos a los que nos rodean, de compartir... Esa sensación que tenemos de satisfacción después de cruzar la meta en una carrera donde teníamos depositadas muchas horas de trabajo y esfuerzo, grandes dosis de ilusión y de vitalidad, de emociones y retos.

Pero lo que hoy quiero transmitir desde aquí es que podemos correr para conseguir decir al mundo que existen formas diferentes de ver lo que está sucediendo en esta sociedad que nos está invadiendo, que nos está estresando, que nos está llenando de dudas, y salir a correr para mejorarlo, para modificar puntos de vista, incluso a nivel colectivo, porque los que corremos sentimos una forma diferente de vivir y de sentir.

Ya casi todos sabemos que al correr nuestro cerebro segrega unas sustancias que se llaman endorfinas, que son unas proteínas producidas por el propio organismo, estructuralmente muy parecidas a los opiáceos, pero sin sus efectos negativos. El ejercicio físico practicado de forma habitual genera este tipo de sustancias y sus beneficios para el individuo son principalmente un aumento del placer y un efecto analgésico, de disminución del dolor, tanto durante como después de la práctica del ejercicio físico.

También sabemos que los efectos psicológicos de estas sustancias son que ayudan a disminuir la depresión, el estrés, la ansiedad y elevan nuestros niveles de bienestar corporal, de relajación y tranquilidad mental.

Otra de las formas en las que el cuerpo segrega este tipo de sustancias, por si a alguien le interesa practicarlas con cierta asiduidad y determinación, son las caricias, los besos y los abrazos, el sentido del humor y la risa, el contacto con la naturaleza, los masajes y la música melódica, entre otras.

Por otra parte, correr tiene más efectos de los ya comentados. Nos mejora la autoconfianza, y nos ayuda a sentirnos capaces de poder realizar una actividad que

decidimos y hacemos por nosotros mismos, nos proporciona un mayor autocontrol emocional, ya que podemos, desde estados de ánimo no alterados, controlar mejor nuestras reacciones y nuestras respuestas ante determinadas situaciones, más o menos conflictivas y, también, como he leído últimamente, aumenta nuestras expectativas de autoeficacia.

Pero por si esto no fuera suficiente, el hecho de salir a correr también mejora la autoestima y nos ayuda a socializarnos de una forma más natural y amable.

Y un factor de gran importancia en estos tiempos de crisis es que la relación coste benéfico para generar todo este alarde de beneficios corporales y emocionales es de las más bajas que existe: una camiseta, un pantalón, unas zapatillas y salir a correr...

Quiero decir, por tanto, que nunca es tarde si la dicha es buena.

Nunca es tarde para llevar a cabo algo útil y beneficioso y cualquier momento es bueno para emprender aquello que haya de reportarnos algún placer o mejora. Y aún va más allá. El paso del tiempo no debe ser obstáculo para realizar aquello que deseamos. No hemos de sentirnos viejos ni desechar nuestros afanes por considerar que ya no tenemos edad, porque la alternativa, no hacer nada, es la menos deseable de todas.

En los últimos estudios de neurociencia que se están realizando, cada día se da más valor e importancia a unas células cerebrales que se denominan neuronas espejo, que se activan cuando una persona desarrolla la misma actividad que está observando ejecutar a otro individuo.

Esto puede parecer un milagro, pero nos da la explicación de por qué sentimos lo que sentimos cuando estamos con otras personas, por qué nos emocionamos al ver una escena romántica en una película en el cine, por qué sufrimos junto al que vemos sufrir, por qué cuando estoy alegre generalmente la gente de mi alrededor también lo está, pero si estoy enfadado, se produce el mismo efecto. La trascendencia de este efecto supone que podemos transmitir y contagiar nuestras emociones y estados de ánimo a los que nos rodean y si además sabemos cómo generar estados de ánimo de bienestar, es como tener un arma secreta en nuestras manos para ir repartiendo flores por allá por donde pasemos.

Y de aquí, que nunca es tarde, cuando la dicha es buena. Ahora que sabemos que correr es fantástico, que nos gusta superarnos, alcanzar retos, participar en carreras y disfrutar de nuestro esfuerzo, también sabemos que podemos generar sustancias químicas en nuestro cuerpo y activar áreas cerebrales que nos ayudan a que la sociedad en la que vivimos tenga un parecido a lo que nosotros estamos viviendo.

Salgamos a correr para generar estas habilidades en las personas que nos rodean, transmitamos tranquilidad y alegría, no únicamente enfados, prisas y estrés.

Cuando corremos conseguimos generar bienestar en nosotros y en las demás personas con las que convivimos y, desde esta perspectiva, los problemas, las dificultades, se ven de otra manera.

Cuando corremos disfrutamos de sensaciones placenteras que podemos utilizar para gestionar nuestras relaciones de una forma distinta, podemos contribuir de forma positiva

a que otros seres humanos vean esta sociedad desde la calma y la tranquilidad porque nosotros estaremos en ese estado, podemos aportar cordura a esta sociedad de prisas y ansiedad por conseguir objetivos a costa de cualquier cosa, podemos capear esta crisis con una mirada más esperanzadora y desde la acción de plantearse retos desde una mayor autoestima, autocontrol y confianza en nosotros mismos.

Cuando corremos tenemos en nuestras manos transformar el derrotismo en ilusión por conseguir nuestros retos, la depresión en actividad, el estrés en tranquilidad mental y física.

Cuando corremos, estamos diciendo al mundo que practicamos un deporte que nos hace disfrutar mucho más de los placeres de esta vida y no del sufrimiento que puede acarrear leer cada día los periódicos y no hacer nada porque las cosas sean diferentes.

Animemos a todos los que nos rodean a correr, hablemos de los beneficios que tiene esta actividad, ayudemos a que practiquen con nosotros y se enganchen a esta droga de las endorfinas que se producen en nuestros cuerpos cuando corremos.