


**LA CONSULTA** Alma Herrero

*Especialista en Psicología de Hospital Perpetuo Socorro*

CORRER ES UNA ACTIVIDAD ALTAMENTE RECOMENDABLE DESDE EL PUNTO DE VISTA PSICOLÓGICO, PUESTO QUE ES MUY POSITIVO DE CARA AL EQUILIBRIO MENTAL.



C7

***Los beneficios de correr.*** *La psicóloga Alma Herrero explica por qué el running beneficia a la salud mental.*

# «Correr ayuda a reducir la ansiedad y la depresión»

**CANARIAS7** / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

**— ¿Se habla mucho de lo recomendable que es el *running* para la salud física, ¿es también aconsejable para la psicológica?**

— Sin duda alguna correr es una actividad altamente recomendable desde el punto de vista psicológico ya que es muy positivo de cara al equilibrio mental. Además de los evidentes beneficios para el organismo y ante la prevención de enfermedades su práctica suele producir mejoras físicas además de la consecución de objetivos. De hecho, estos efectos comienzan a hacerse patentes a partir de la segunda semana corriendo al menos media hora tres veces a la semana. Es en suma una excelente forma de trabajar nuestra salud física y mental.

**— ¿Qué beneficios otorga?**

— Son muchísimos. De hecho una de las recomendaciones que se realiza a personas con problemas de ansiedad o depresión es que practiquen ejercicio físico, ya sea correr u otra actividad, puesto que contribuye a mejorar estas situaciones. Además incrementa la concentración y rendimiento intelectual en general, reduce la ira, fomenta el autocontrol emocional, la confianza, la autoestima y la seguridad en uno mismo, según apuntan multitud de estudios al respecto.

**— ¿Ayuda también a superar malos hábitos o adicciones desde el punto de vista psicológico?**

— El ejercicio físico suele ser muy positivo como una de las prescripciones ante la ansiedad que puede producir el abandono de alguna adicción, como el tabaco, las drogas o el alcohol. El sentimiento de euforia que produce su práctica junto a la sensación de control, fortaleza mental y el aumento de la autoestima son un buen apoyo para la lucha contra las adicciones. Eso sí, evitando siempre que un vicio sustituya a otro y el *running* se convierta en una adicción y por exceso resulte perjudicial.

**— ¿Cómo es posible motivarse para empezar?**

— Tenemos que descubrir qué aspectos son importantes para nosotros y pueden motivarnos. Puede ser una bajada de peso, reducir la ansiedad, combatir un bajón anímico o querer llevar una vida más saludable en general. Nadie inicia una actividad si no existen objetivos a conseguir. Una vez se tienen claros debe planificarse un plan de actuación siendo conscientes de que es un programa a largo plazo y no podemos pretender correr una hora el primer día sino que hay que ir poco a poco. Una vez dados estos pasos y que empecemos, observar cómo se van logrando los beneficios que buscábamos e incluso otros hará más fácil que no se abandone el hábito creado.

**— ¿Y ante una carrera como la HPS San Silvestre del próximo 31 de diciembre?**

— Es muy similar. La atención y motivación son dos claves importantes junto a la consecución de un objetivo. Y en este caso existen multitud de objetivos tanto solidarios como festivos, además de ser accesible para todos los públicos, aun cuando no corran habitualmente. Puede ser pasar un rato divertido con amigos practicando una actividad saludable, batir nuestra propia marca o acabar la carrera. Para que todo ello se cumpla es importante acudir con tiempo para que no aparezcan los nervios, ser positivos, olvidar los problemas, disfrutar de la carrera y visualizar las sensaciones positivas que nos provocará alcanzar los retos previstos.

## TRANQUILIDAD Y EQUILIBRIO

■ Correr produce una agradable sensación de felicidad y placidez, de tranquilidad y equilibrio mental, que se produce en el caso del *running* tras la práctica del mismo de forma regular con una intensidad media. Este fenómeno es lo que se conoce como el bienestar del corredor. Según diversos estudios tal sensación está relacionada con la liberación de endorfinas que se produce durante la práctica deportiva. Estas investigaciones relacionan un aumento en la liberación de endorfinas de corredores con la práctica del *running*. Las endorfinas son unas sustancias que produce el cerebro durante y tras la actividad física y que aumentan el placer y reducen el dolor. Otros estudios establecen asimismo una correspondencia entre el ejercicio físico aeróbico y el incremento de la norepinefrina, un neurotransmisor capaz de modificar el estado de ánimo de cualquier persona. En cualquier caso, el beneficio mental es patente.