

Publicado en Ciclismo en Ruta nº 58

Que el deporte sirve para liberar tensiones, y, por tanto, bajar el estrés, es algo sabido y conocido y muy explotado. Pero ¿qué es el estrés? No todo el mundo tiene claro este concepto. Al pensar en una persona estresada nos imaginamos a alguien corriendo de un lado a otro con gesto nervioso y al borde del infarto, o sea, a su manifestación visible. En cambio, no pensamos que aquél sujeto que no se altera por nada y está aparentemente tranquilo en su mesa trabajando padezca estrés, cuando perfectamente puede existir una bomba de relojería en su interior a punto de estallar.

¿El estrés siempre es malo?

El término estrés lo tomó la psicología de la **física**, donde *designa la obligación excesiva sufrida por un material*. En **biología** se refiere a *las agresiones que se ejercen sobre el organismo y a la reacción del organismo a dichas agresiones*. Y para la **psicología**, la palabra estrés se utiliza para *evocar las múltiples dificultades a las que el individuo tiene que hacer frente y los medios de que dispone para gestionar esos problemas*. (todas las definiciones están en el Diccionario Akal de psicología, 2004).

Según estas definiciones, el estrés puede ser tanto una agresión como la respuesta a dicha agresión. Fisiológicamente, el organismo se prepara para una huida o un enfrentamiento movilizándolo todos nuestros recursos, con lo cual el pulso se acelera, la respiración es más rápida, el estómago segrega más jugos para deglutir, los músculos se tensan... y eso es estrés. Pero si nos está sirviendo para enfrentarnos a las dificultades ¿cómo va a ser malo?

El problema del estrés está en la falta de control. Si percibimos que nuestros recursos son inferiores a las demandas del ambiente (que no podemos con todo) y no priorizamos, intentaremos hacerlo todo y al resultarnos imposible nos entrará miedo, con lo cual tenemos sobredosis de activación fisiológica y el estrés será perjudicial. En cambio, si utilizamos todo lo que el estrés pone a nuestra disposición, como la persona que tiene una agenda muy apretada y atiende varias tareas a la vez gracias a que está alerta, el estrés nos habrá servido para aumentar nuestra capacidad resolutive.

Estrés y autoconfianza

La percepción de control depende de la confianza que uno mismo tenga en sus capacidades, lo que se llama autoconfianza. Si la tienes, el estrés se convierte en motivación, si no la tienes se convierte en miedo a no ser capaz de conseguir tus retos. A más miedo, más estrés descontrolado. Para tener una buena autoconfianza es muy importante conocerse bien a sí mismo: cualidades innatas, capacidad de trabajo, de sacrificio, puntos fuertes y también los débiles, estrategias y habilidades... A mayor conocimiento, mejor capacidad para evaluar las posibilidades reales y con ello no caer en la "falsa confianza": *no siempre querer es poder*, mejor ser realistas, eso sí, cierta dosis de optimismo no viene mal, mientras no pienses que sólo con creerte ganador vas a ganar.

La autoconfianza se va fraguando día a día con la experiencia si le añades una dosis de curiosidad e inquietud por aprender y asumir nuevos retos. Por ejemplo, para aprender a controlar bien la bici hay que intentar de vez en cuando soltarse de manos, tumbar en una curva, mantener el ritmo haciendo bailón... por más que se den pedales, si no se intenta nunca mejorar la experiencia sirve de poco. A medida que se van adquiriendo habilidades, se siente uno más capaz de ir a rueda, esquivar baches o descender con aplomo.

En la autoconfianza influyen también otros aspectos de tu vida. Si estás pasando una mala racha en el aspecto personal (por temas familiares, laborales...) puede que esto mine la seguridad en ti mismo a nivel global e influya también a nivel deportivo. La bici sirve como evasión cuando los problemas personales no son muy graves, pero si lo son va a ser más difícil “desconectar”, más bien al contrario, puede que baje el rendimiento físico. De nuevo el estrés está haciendo de las suyas.

La bici como ocio o como obligación

La bici funciona como una válvula de escape porque genera endorfinas que nos hacen sentir bien. No siendo, como acabo de comentar, un asunto grave lo que nos preocupa, cualquier otro problema se convierte en problemilla gracias a la acción de los neurotransmisores cerebrales, y también por el hecho de tomar el aire, distanciarse un poco y verlo desde otra perspectiva. Si añades la charla con los compañeros, mejor aún. Además, el deporte aeróbico es beneficioso para la salud porque quema grasa y se reduce el colesterol (el anaeróbico también es sano, pero de otra forma). Si en lugar de salir en bici nos quedamos en casa dándole vueltas a ese problema no trascendental, en lugar de minimizarse acabará convirtiéndose en un problemón.

En plan ocio, la bici puede ser buena para evadirse, pero no todo el mundo se la toma así. Hay personas (no competidores) que parecen tomarse la bici más como obligación que como disfrute, buscando huecos en su agenda para entrenar porque están obsesionados con ser cada día mejores: hacer buen tiempo en una marcha, una prueba de gran fondo, etc. ¿Qué ocurre aquí? ¿Se convierte la bici en una fuente de estrés más que de desahogo? A priori puede parecer que sí, pero volvamos al párrafo del principio: una persona que va de un lado a otro corriendo no necesariamente padece estrés. La cuestión es, de nuevo, el control.

Se puede tomar la bici como ocio y a la vez como huida de problemas personales graves. Como he comentado antes, en este caso el estrés no se reduce sino que se incrementa, especialmente si saliendo en bici se evita tener que tomar una decisión importante (separarse, cambiar de empleo) y se deja que el problema siga creciendo en lugar de intentar solucionarlo cueste lo que cueste. Si estás utilizando la bici para evitar enfrentarte a una situación desagradable no vas a conseguir que ésta desaparezca como por arte de magia. Seguirá estando ahí cuando regreses de tu paseo y se hará más grande cuanto más la evites. El estrés no va a cesar en estas circunstancias, más bien al contrario, irá a más, por más que te tomes la bici como ocio.

Por otro lado, es posible tomarse la bici como competición (sin ser profesional) y a pesar de tener que hacer virguerías con la agenda para entrenar no padecer estrés. Hay ciclistas que por su forma de ser necesitan marcarse objetivos para motivarse a entrenar, y si no los tienen es cuando no le ven sentido a sufrir y se encuentran mal montando en bici, o sea, su nivel de estrés aumenta porque no tienen una meta hacia la que dirigirse. No hay ningún problema en ello siempre y cuando ese afán de superación no se convierta en una obsesión que les lleve a sentirse frustrados si ese progreso se detiene por causa de la edad, una lesión, o circunstancias en su vida que les impiden dedicar todo el tiempo que quisieran a la bici. Creer que se acaba el mundo si no das más de sí pedaleando o no puedes entrenar también incrementa el estrés.

La sensación de angustia en el estómago

Cuántas veces no la habremos sentido en diferentes situaciones: en una entrevista de trabajo, un examen, cuando sientes atracción física hacia otra persona, al hablar en público... y también en la salida de una marcha, o cuando, en medio de un ciclomaratón de 600, levantamos la persiana,

comprobamos que llueve y nos quedan otros 300 kilómetros. Nos hace pensar que lo vamos a pasar mal, que cómo se nos ocurre meternos en ese berenjenal, que a mí quién me manda... Si le prestamos mucha atención, se crece, tanto que nos puede hacer un nudo en el estómago y obligarnos a echar hasta la primera papilla. Es el gusanillo de la ansiedad. Estamos pensando que no vamos a ser capaces de soportar lo que se nos viene encima y aparece justo entonces, como si fuera una señal que confirmara tus peores temores. A veces lo llamamos presentimiento.

¿Qué hacemos? ¿Abandonamos? ¿Tiramos la toalla? Pero vamos a ver, si llevas preparando meses esta marcha, si ya has hecho medio ciclomaratón, si ya no te quedan más opciones para hacer un 600 y no podrás ir a la MGM o la PBP, si es que no puedes dejarlo ahora. Venga, hay que seguir.

Muchas veces el gusano desaparece al tomar la salida de la marcha o después de unos kilómetros de lluvia, cuando ya te has acostumbrado. Es la respuesta del miedo a sufrir, a pasarlo mal. Si nunca hemos pedaleado mojados, o es nuestra primera marcha, no sabemos lo que nos espera, es el miedo a lo desconocido. Pero ¿y si no es la primera vez? Si ya sé lo que me espera ¿por qué sigue ahí el dichoso bicho? Puede ser por la falta de autoconfianza, es el miedo a no ser capaz de terminar la marcha o el ciclomaratón, o porque otras veces lo pasaste muy mal y se te ha quedado grabado en la memoria.

Se trata del llamado condicionamiento aversivo. Consiste, básicamente, en que una sensación desagradable queda asociada con algunos de los estímulos presentes en el momento en que se produce. Por ejemplo, la sensación de frío o de miedo a caerse por causa de la lluvia puede quedar asociada al olor a tierra mojada o a la visión del asfalto empapado. Cuando recuerdas, en un día de sol, aquella vez que lo pasaste tan mal bajo una tormenta, no se reproduce tan vívidamente el sufrimiento como cuando de nuevo te encuentras en la misma situación, y hueles la tierra, y ves un espejo a tus pies. Y es que todo aquello que entra por los sentidos está siendo procesado de forma automática por el cerebro, sin que apenas seamos conscientes. Parece que es nuestro propio cuerpo el que está recordando lo mal que lo pasamos.

Lo mejor que se puede hacer en estos casos, es tomar aire, pensar que ya lo habéis superado otras veces, ir con cuidado y sin prisas y poco a poco se irá pasando. Terminaréis vuestro ciclomaratón o marcha y tendréis otra aventura más que contarle a vuestros hijos o nietos.