

## **PARADA DE PENSAMIENTO: SUPERAR LOS MALOS MOMENTOS**

*Artículo publicado en Pedalier nº 10*

Imagina que sales en una marcha, o un domingo con el club, y te encuentras bien de principio. Pasan unos cuantos kilómetros, atacas un puerto, y al cabo de un rato percibes que las piernas van más forzadas de lo normal a esas alturas. Según vas avanzando notas que los músculos del cuadriceps se tensan mucho, como si fueran las cuerdas de un violín. Te sobrepones y piensas: venga, vamos a tocar una armoniosa melodía, de pie en la bici, cargando el peso a un lado, a otro. Concéntrate y sigue, te dices a ti mismo, pero cada rampa que afrontas es como el arco que actúa sobre las cuerdas que componen tus fibras musculares, estirándolas y estirándolas cada vez más. Llega un punto en que desafinas: empiezas a pensar que de tanto forzar, se va a acabar rompiendo la cuerda, los músculos, llegará un punto en que no puedas más y tengas que echar pie a tierra. Se acabó el concierto.

¿Se acabó? ¿Por qué si tenías buenas sensaciones al salir luego te has venido abajo y no has sido capaz de continuar? ¿Estás realmente desfondado o sólo se ha tratado de un mal momento provocado por la tensión?

Las situaciones desagradables, al mantenerse y no dar lugar a escape, suelen desembocar en estrés. Estamos sufriendo y como seguimos esforzándonos y tensando la cuerda, tememos llegar a un punto de padecimiento imposible de superar, y con ello, miedo de no poder llegar arriba del puerto, miedo de no ser capaces de aguantar el ritmo del grupo, miedo a salirnos de la carretera en una curva peligrosa... ese miedo no sólo agarrota los músculos, también desgasta la mente. Y como es nuestra cabeza la que domina nuestro cuerpo, si las neuronas se declaran en huelga, las piernas también.

### **LA PESCADILLA QUE SE MUERDE LA COLA**

Cuando nos encontramos mal, el cerebro se ve invadido de pensamientos negativos tales como:

- Que rápido se ha salido, así es imposible, si todavía no he calentado.
- Oh, no, otro repecho, me falta el aire, me duelen las piernas, no estoy bien.
- Estoy bajando demasiado deprisa, si me trago un bache me voy al suelo.
- No llego, no llego, y todavía queda otro puerto.
- Qué mal lo estoy pasando, como me duele todo.
- Quién me manda a mí meterme en esto...

Estos pensamientos aumentan nuestro nivel de estrés, lo que lleva a que la mente se “coma” las fuerzas que deberían ir al aparato locomotor. Al sentir más dolor, más tensión generamos y menos creemos en nuestras posibilidades, el miedo se dispara y la cabeza le quita más y más energía a los músculos. Puede que llegue un descansillo, si estamos subiendo un puerto, o que los compañeros aflojen, y recuperemos, pero al endurecerse de nuevo el camino y volver a notar el cansancio otra vez vendrán los pensamientos negativos y con ellos el desgaste psicológico que repercute a nivel físico, y así entramos en un círculo vicioso que lleva al abandono, a “tirar la toalla”. Eso es lo que hay que evitar.

## **LA PARADA DEL PENSAMIENTO: PREPARACIÓN**

Se trata de una estrategia psicológica que consiste en detener esos pensamientos negativos que están torturando y machacando nuestro cerebro, sustituyéndolos por otros más positivos o que simplemente distraigan nuestra atención del dolor físico.

Lo primero es identificar esos pensamientos para tenerlos controlados. Por ello conviene realizar un pequeño inventario: una lista de cosas que se nos pasan por la cabeza cuando vamos mal, que nos hacen sentir peor aún, como los enumerados más arriba. Algo así:

### Pensamientos negativos

*No puedo más  
No soporto este dolor  
No voy a llegar arriba  
Me estoy quedando...*

Después se elige una palabra o frase corta que sirva para romper el bucle en que se meten nuestros pensamientos. Tiene que ser enérgica, por ejemplo: “BASTA”, “VALE YA”, “TRANQUILO”, “CAMBIA EL CHIP”, etc, cada uno que escoja lo que cree que le va a ir mejor. Y asimismo la escribimos.

Palabra o frase clave: \_\_\_\_\_

A continuación, elaborar una lista de pensamientos más positivos, por ejemplo:

### Pensamientos positivos

*Que se vayan, yo a mi ritmo, si les alcanzo, bien, sino, a disfrutar de la bici a mi aire.  
En cuanto me entren las piernas en calor seguro que recupero.  
Estoy bajando bien y seguro, la velocidad es la adecuada.  
Si me concentro y cojo el ritmo, subiré mucho mejor.*

También puedes escribir qué premios te vas a dar luego:

### Recompensas

*A la tarde me voy a echar una siesta...  
Qué jarrita helada me voy a tomar cuando llegue.  
Qué comida más rica me espera en casa.  
Qué contento me voy a sentir sabiendo que soy capaz de subir este puerto.  
Menuda sorpresa se van a llevar cuando vean que me he recuperado.*

O también pensamientos alternativos, sobre algún tema que nada tenga que ver con la bicicleta:

### Pensamientos alternativos

*Repaso del plan de trabajo de la semana siguiente.  
Planificar las próximas vacaciones.  
Hacer planes para los ratos de ocio...*

Es importante escribir estas listas para identificar rápidamente el pensamiento negativo, cortarlo con la palabra clave y pasar a los pensamientos positivos, recompensas o alternativos. Ten cuidado al escribir los temas en los que pensar: asegúrate que ninguno de ellos te va a generar más estrés. Si estás muy agobiado en el trabajo, pongamos el caso, no conviene que tu pensamiento alternativo sea precisamente repasar tus “movidas” laborales, te va a generar más tensión y va a ser peor el remedio que la enfermedad.

### **LA PARADA DE PENSAMIENTO: APLICACIÓN**

En psicología se llama estímulo a cualquier cosa que influye en nuestro aparato sensorial y que puede provocar una reacción o respuesta. Cuando, consecuencia del esfuerzo, nos duelen las piernas (estímulo) evocamos una respuesta (malestar, pensamientos negativos). Esto lo “aprende” nuestro organismo la primera vez que aparece el dolor. Y como ya está aprendido, a cada sensación de dolor le siguen los pensamientos negativos, cuya consecuencia asimismo es negativa: nos sentimos peor todavía.

La parada de pensamiento trata de desaprender esta respuesta, introduciendo otro estímulo (la palabra o frase clave) que va a ser condicionado a otro tipo de pensamientos cuya consecuencia es más positiva. Si como alternativa al pensamiento negativo elegimos un pensamiento positivo o una recompensa, éste ya supone un premio en sí mismo, si se elige pensar en algo que nos distraiga, se produce un alivio al evitar los pensamientos que nos hacen sufrir más y más. Este es el mecanismo por el cual funciona la parada del pensamiento.

Para ponerlo en marcha, se puede ensayar en casa, en el rodillo (que, dada su monotonía es fácil que afloren los pensamientos negativos), sin bici, sentados tranquilamente e imaginando la situación, o directamente pedaleando, siempre y cuando empecemos por situaciones no demasiado duras para poder ir “entrenando” la mente. Si la primera vez que ensayas esta técnica es subiendo Marie Blanche en tu debut en la QH, es posible que funcione, pero también que te genere más ansiedad porque no has entrenado convenientemente. Es como si pretendes subir el Tourmalet sin haber subido ni la cuesta del garaje de tu casa.

La secuencia es como sigue:

1. Las piernas duelen, no van, te falta el aire, se te disparan las pulsaciones o te sientes mal por cualquier otro motivo. Alerta: pueden aparecer los pensamientos negativos.
2. Ya están aquí. Ya estoy pensando que no puedo más. Me grito la palabra o frase clave.
3. Repaso mentalmente la lista de pensamientos positivos, alternativos o recompensas. Elijo uno y me pongo a pensar en él o me repito una frase positiva.

Cada vez que notes que vuelves al paso 2, repite el 3. Puedes ir cambiando de tema o de pensamiento, hasta que pase el mal momento. Si ese “bajón” se produce de nuevo más adelante, recuerda la secuencia y vuelve a poner en marcha tu “plan de choque” contra los pensamientos negativos. Verás como sales victorioso.