



Mide tu progreso fuera de los números

Apoyo Social



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Es fácil obsesionarse con los números al correr, pero **el verdadero progreso va más allá de lo que muestra tu reloj**. Correr es una combinación de bienestar, resiliencia y disfrute, y a menudo, los avances más importantes no son cuantificables.

Aunque los tiempos y las distancias son herramientas útiles, hay aspectos menos tangibles que marcan una gran diferencia en tu rendimiento y satisfacción personal.

En esta guía aprenderás:

-  Aprender a valorar tu crecimiento más allá de los tiempos.
-  Entender por qué no debes centrarte únicamente en los números.
-  Estrategias para medir el progreso de manera holística, sin depender únicamente de los números.

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Números, tiempos, distancias...

En el mundo del running, es fácil caer en la trampa de medir el progreso únicamente en números, tiempos, distancias y **paces** (ritmos). Sin embargo, limitarse a pensar que tu progreso está dictado por estas métricas, hace que pierdas de vista otros aspectos igualmente valiosos de tu evolución como corredor.

Correr, no es solo alcanzar metas numéricas, ritmos o distancias; **es un viaje personal en el que el disfrute, crecimiento, resiliencia y desarrollo mental, juegan un papel crucial.**

Para salir de la obsesión con los números y valorar tu progreso de manera más integral, considera estas estrategias:

1. Evalúa tu sensación de bienestar general:

Correr debería mejorar tu vida cotidiana. Si después de una carrera, te sientes más energizado, menos estresado, ligero y equilibrado, es una clara señal de que estás optimizando tu estilo de vida y avanzando hacia la salud y bienestar.

2. Observa tu capacidad de recuperación:

La rapidez con la que te recuperas de entrenamientos y carreras, es un buen indicador de tu progreso. Si antes necesitabas varios días para recuperarte y ahora te sientes bien al día siguiente, tu cuerpo se está adaptando y fortaleciendo.

3. Resistencia mental:

Correr es un deporte físico y mental. La capacidad para mantener la confianza en entrenamientos difíciles, superar momentos de duda y mantener una actitud positiva en condiciones adversas, muestra un crecimiento en tu fortaleza mental.

4. Mejora en la respiración:

Una respiración controlada y eficiente durante las carreras o entrenamientos, puede ser otro indicador de tu progreso. Si ahora puedes correr sin sentirte tan agitado, es una señal de que tu capacidad aeróbica ha mejorado y tu cuerpo ha aprendido a optimizar el uso de oxígeno.

Por qué centrarte en los números puede afectarte

Centrarte únicamente en los números puede limitar tu progreso y desarrollo como corredor, **llevándote a compararte o estancarte**. Aunque los tiempos y distancias pueden ser útiles para ciertas ocasiones, no son toda la imagen de tu evolución.

Al depender solo de los números podrías enfrentarte a:

Desmotivación o frustración:

Si los números no cumplen tus expectativas, podrías desanimarte y perder la pasión por correr.

No valorar tu crecimiento mental:

La resiliencia, fuerza y concentración mental no se reflejan en el reloj, pero son esenciales para tu progreso.

Recuerda que el running es una fuente de satisfacción y alegría. No te limites a competir contra el reloj: enfócate en estos aspectos y celebra cada logro de tu desarrollo como corredor.

Te recordamos...

A veces, los avances más significativos se encuentran en cómo te sientes durante y después de correr, en tu capacidad para disfrutar del proceso y en la resiliencia que desarrollas. Al medir tu progreso de manera holística, no solo lograrás mejorar tu rendimiento físico, sino que también cultivarás una relación más positiva con el running.

El bienestar, la satisfacción y el disfrute son indicadores clave de un verdadero avance, mucho más allá de los resultados inmediatos.

Libera Tu Salud te enseña a cambiar creencias limitantes

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. El artículo “Gestión del estrés: manejar el estrés pre competitivo y durante las carreras” dentro de la sección “Apoyo psicológico”, encontrarás estrategias y técnicas para manejar el estrés antes y durante las carreras, incluyendo la importancia de la preparación mental, la respiración controlada y cómo mantener la calma en momentos de presión para mejorar el rendimiento.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.