

Así es cómo hacer ejercicio aumenta tu capacidad de autocontrol

El **autocontrol** es una de esas características que siempre admiramos en los demás pero que no siempre es fácil practicar nosotros mismos: un dulce que nos encanta, una compra que queremos pero no necesitamos, una cervecita más... La tentación está por todas partes y resistirse no es divertido.

Por otro lado, **a veces es necesario**. No hablamos de no concederse jamás un desliz, pero vivir de desliz en desliz puede terminar teniendo consecuencias para nuestra salud, nuestro dinero o nuestra vida en general.

Hacer ejercicio puede ser una forma de ejercitar ese poder de autocontrol que todos necesitamos algunas veces, según la conclusión de un estudio reciente.

¿Puede el ejercicio favorecer el autocontrol?

La actividad física tiene un potente efecto psicológico, alterando para mejor nuestro estado de ánimo, ayudando a controlar algunas enfermedades mentales y facilitando el cambio de hábitos y patrones de comportamiento. Así que un

equipo de científicos de la Universidad de Kansas decidió poner a prueba su influencia sobre la fuerza de voluntad.

Empezaron con un **pequeño experimento piloto** en el que dijeron a cuatro voluntarios, todos con vidas sedentarias y sobrepeso, que iban a someterse a un programa de entrenamiento que les prepararía para completar una carrera de 5 kilómetros, y que se analizarían los efectos de ese entrenamiento, incluidos los psicológicos.



La gratificación aplazada

El experimento incluía un cuestionario previo para analizar algunos aspectos de la personalidad del voluntario, incluida la capacidad de gratificación aplazada, es decir, de **posponer una gratificación inmediata en favor de una mayor**. Un ejemplo sería ser capaz de decir que no a un helado de chocolate a cambio de poder comerlo dos días más tarde. Es una forma generalmente aceptada de medir algo tan complejo como la capacidad de autocontrol.

Los voluntarios recibieron **tres meses de entrenamientos** en marcha y carrera, así como sesiones con los entrenadores donde recibieron consejos para mejorar su rendimiento. **Cada semana repitieron los mismos cuestionarios** del principio. Los investigadores descubrieron que tres de los cuatro voluntarios **habían mejorado su autocontrol** según las respuestas a las preguntas, mientras que el cuarto, que se había saltado varias sesiones de entrenamiento, no mostraba cambios significativos.

Cuatro son pocos para extraer conclusiones válidas, así que **repitieron el experimento aumentando el número de voluntarios**. Los resultados fueron los mismos: durante los tres meses de entrenamiento, y un mes después de haber terminado, los voluntarios reflejaron en sus respuestas una mejora en la capacidad de autocontrol a través de la gratificación aplazada, y **la mejora era proporcional al número de sesiones de entrenamiento a las que hubiesen atendido**.



Sentirte bien ahora, o mejor después

Esto sugiere, según los autores, que **el ejercicio es una forma eficaz y sencilla de mejorar el autocontrol**, aunque estos resultados no indican cómo ocurre eso. Sin embargo, tienen algunas hipótesis. Por un lado, hacer ejercicio afecta a las partes del cerebro que participan en la **toma de decisiones y las capacidades cognitivas superiores**, lo cuál a su vez afecta al autocontrol.

Por otro lado, puede que se trate de un efecto psicológico. **Hacer ejercicio es en sí mismo una gratificación aplazada para muchos de nosotros**: nos cuesta y mientras lo hacemos no nos hace sentir especialmente bien, pero el sentimiento de satisfacción posterior nos impulsa a atarnos las zapatillas e irnos al gimnasio.

ROCÍO PÉREZ

<https://www.vitonica.com/wellness/asi-es-como-hacer-ejercicio-aumenta-tu-capacidad-de-autocontrol>