

ACTUALIDAD

Si quieres ser más creativo, entrena tu mente

El Ciudadano · 12 de agosto de 2015





Entrenamiento Mental: descubriendo la importancia del deporte

La práctica deportiva es uno de los mejores instrumentos que tienen los deportistas para adquirir y mejorar sus destrezas y técnicas dentro del campo de juego. Pero existe un ámbito de estas prácticas que no suele recibir demasiada atención por los medios de comunicación, y que sin embargo es ampliamente utilizado en varias disciplinas deportivas. Hago referencia a la gran influencia que tienen los psicólogos en la mejora del rendimiento de los deportistas. La ciencia psicológica se ha ido ampliando de manera exponencial hacia campos que años atrás eran totalmente ajenos a su influencia. Eso se debe a que las investigaciones e intervenciones que se han desarrollado cada vez abarcan una mayor gama de **comportamientos y procesos mentales**, entre los que se incluyen aquellos ejecutados en los deportes.

De este modo, hace relativamente poco nació una nueva área dentro del deporte y la psicología, en la que ambas confluyen para enriquecerse mutuamente: la [Psicología del deporte](#). Esta nueva hornada de psicólogos aparece para obtener una comprensión de los comportamientos y procesos mentales que se dan en el deporte y la práctica física, así como también desarrollar técnicas e intervenciones que ayuden a **aumentar la destreza y habilidades** de los deportistas. Entre estas técnicas desarrolladas por los psicólogos deportivos se encuentra, por ejemplo, el entrenamiento mental a través de la regulación de la imaginación.

El Entrenamiento Mental a través de la Imaginación

El Entrenamiento Mental a través de la imaginación se basa en el principio de que la imaginación es un proceso básico para la **elaboración y gestión de la información** procesada por el cerebro. La imaginación está directamente influenciada tanto por las sensaciones como por las emociones y se utiliza para ordenar, explorar y examinar el pensamiento. Facilita, en la medida que se adapta a la realidad, una captación de las exigencias de cada situación. Sirve, entre otras cosas, para reconocer una situación de forma veloz sin gran dificultad y sin gran despliegue de energía formando «relatos acerca de la realidad que resultan coherentes. Tal como dice neurólogo británico **Oliver Sacks** en su conferencia en TED sobre las alucinaciones:

«Vemos con los ojos pero también vemos con el cerebro, y ver con el cerebro a menudo se llama imaginación...».

La **regulación de la imaginación**, tanto en el Entrenamiento Mental a través de la imaginación como en cualquier otro ámbito, asume un papel importante para el desarrollo de todos los procesos motrices. Se aprende, por medio de la imaginación, sobre objetos, personas, condiciones ambientales y experiencias. Cada vivencia se compone de unas determinadas relaciones que modelan nuestro comportamiento frente a la existencia de los mismos.

En definitiva, la imaginación influye, consciente o inconscientemente, en nuestra acción (en este principio se basan, por ejemplo, las terapias de exposición a fobias mediante simulaciones hechas por ordenador). Esto se debe a que cada vez que tenemos una vivencia, esta se plasma en nuestro cerebro conformando patrones de activación de neuronas que corresponden específicamente a esa vivencia. Cada vez que realizamos la acción de imaginar, estamos reactivando aquellos patrones de neuronas y en la medida que estos circuitos son activados de manera recurrente, se van fortaleciendo de tal forma que logran conformar aprendizajes, automatizando movimientos, reacciones y habilidades.

Aplicaciones del Entrenamiento Mental por Imaginación

Desarrollo cognitivo

La imaginación puede desempeñar un papel importante en el desarrollo cognitivo. Esto ha sido destacado por cierto número de científicos sociales; el más notable del siglo XX es el trabajo de Piaget. Las creencias populares nos permiten creer que los niños invierten una mayor cantidad de tiempo imaginando que los adultos, lo que demuestra su importancia en el desarrollo. Sin embargo, no

conocemos estudios que hayan intentado ‘cuantificar’ la cantidad de tiempo dedicada a la imaginación entre grupos de la misma edad.

Adquisición y mejora de habilidades

Datos en la bibliografía indican que el funcionamiento y la práctica de la imaginación de una habilidad motora específica puede mejorar el funcionamiento de esa habilidad en la ‘vida real’. Esto se ha propuesto en atletas (tal como lo describiremos en este artículo), cirujanos y músicos.

Ensayo de comportamiento

El ensayo de comportamiento dentro de las etapas de la mente es quizás una de las más importantes cualidades humanas. La imaginación proporciona una plataforma única y segura para el ensayo del comportamiento previo al desarrollo real de éste, sin el riesgo de consecuencias negativas para quien imagina. Las múltiples soluciones alternativas a los problemas, considerando los numerosos resultados potenciales, se pueden probar y practicar con seguridad dentro del campo de la mente. Es muy utilizado en el campo de la psicoterapia debido a los efectos positivos en la adquisición de nuevas conductas.

Reducción de la ansiedad

La imaginación proporciona un escenario para llevar a cabo con seguridad las secuencias de comportamiento que puedan ayudar a la mejora de la ansiedad. Por ejemplo, la venganza de una fechoría es posible y fácil dentro del reino de la imaginación, sin que aparentemente se produzcan consecuencias. Muchas modalidades psicoterapéuticas utilizan el proceso de la imaginación para tratar ansiedad, fobias y otros trastornos.

Creatividad

George Bernard Shaw indicó “La imaginación es el principio de la creación. Imagina lo que desees, desea lo que imaginas y al final creas lo que desees”. Mientras el proceso cognitivo implicado en la creatividad no está claro, muchos individuos creativos, como los artistas, explican que ellos imaginan una creación antes de crearla en el mundo ‘físico’. De hecho, dentro de la etapa de nuestra imaginación, somos libres de crear con menos límites que los que existen en el «mundo real».

El Entrenamiento Mental a través de la regulación de la imaginación en el deporte

Las investigaciones demuestran una gran influencia positiva de la imaginación sobre la ejecución deportiva. Tanto los estudios científicamente controlados, como los informes experimentales del uso de la imaginación para mejorar la ejecución aportan resultados positivos. (Robin S. Vealey, 1991).

Mediante las técnicas de imaginación se pretende que el deportista asimile e interiorice el movimiento a través de un sistema codificado, que lo represente de manera simbólica y los haga más familiar y más automático. Es hasta tal punto importante, que su correcta aplicación conlleva una mejora en los procesos de retención y memorización de las tareas motrices. (Damián Lozano, 2004)

La teoría psiconeuromuscular (Weineck, J. 1998), sostiene que impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos cuando los atletas imaginan los movimientos sin ponerlos en práctica. La evidencia científica mantiene que el vivir los sucesos en la imaginación, genera una inervación en nuestros músculos similar a la producida por la verdadera ejecución física de un evento.

¿En qué consiste el proceso de aplicación de la técnica de imaginación como entrenamiento mental? Kemmler (1973), establece tres grados en el entrenamiento mental:

1. **Verbalización del conjunto del movimiento.** Esto responde a repetir mentalmente la secuencia del movimiento y narrarla de forma verbal, de forma tal que el movimiento (que suele ser muy automatizado) comienza a tomar una dimensión mas conciencia del modo en que se ejecuta.
2. **Visionado de una demostración–modelo.** Es otra forma de poder hacer consciente las secuencias de movimientos, en este grado se puede visualizar externamente cómo se desarrolla tal secuencia. Tiene mucha relación con la activación de las neuronas espejo implicadas en la observación de la conducta ajena.
3. **Ejecución del movimiento por representación del desarrollo gestual,** teniendo en cuenta las sensaciones kinestésicas que acompañan al movimiento, así como las dificultades técnicas específicas de la estructura del movimiento. En este grado se hacen conscientes las sensaciones kinestésicas que se dan en el movimiento, es decir, qué se siente cuando se mueve tal grupo de músculos. De este modo se puede realizar correcciones que faciliten el mejoramiento del movimiento y las destrezas deportivas. De esta forma, gracias al Entrenamiento Mental a través de la Imaginación se pueden desarrollar diferentes aplicaciones al campo deportivo, entre las que destacan:
 - Acelerar y activar los procesos de aprendizaje motor, sobre todo las habilidades y destrezas de tipo técnico.
 - Como técnica rehabilitadora e integradora en la competición, después de un período de inactividad, sea por lesión o por otros factores.
 - Como técnica reparadora complementaria en situaciones donde la carga física o psíquica es muy elevada, o el volumen de las mismas es muy prolongada y monótono.

- Como técnica que ayuda a disminuir el estrés producido por la propia competición, se manifiesta mediante la aparición de experiencias traumáticas en forma de fracasos.
- Como elemento que ayuda a la transición en la fase de entrenamiento después de la competición.

Así que ya sabes, la próxima vez que debas entrenarte para tu práctica deportiva no dudes en usar el Entrenamiento Mental a través de la Imaginación, un recurso desarrollado e implementado por psicólogos deportivos. Los resultados que se obtienen son de gran magnitud y no requiere de grandes esfuerzos o energía para ser aplicado.

Referencias bibliográficas:

American Psychological Association (APA). División 47, «Exercise and sport psychology»

Drubach a,b, E.E. Benarroch a , F.J. Mateen. (2007). Imaginación: definición, utilidad y neurobiología. *Revista de neurología*. <http://www.neurologia.com/>

Gil Rodríguez Cristina. (2003, Mayo). La psicología del deporte: implantación y estado actual en España. *Revista Encuentros Multidisciplinares*. <http://www.encuentros-multidisciplinares.org/>

Kemmeler, R. (1973). *Psychologisches Wett-Kampftraining*. Blv Leistungssport, Muchen-Bern-Wien.

Ossorio Lozano, Damián. (2004, Junio). El entrenamiento mental: la regulación de la imaginación. Revista Digital *efdeportes.com*.

Sacks Oliver. (2009), Conferencia en TED: “¿Qué revelan las alucinaciones sobre nuestras mentes?”

RS. (1991) .»Conceptualisation of sport confidence and Competitive orientation: preliminary investigations and instrument development». *Journal of sports psychology*.

Weineck, J. (1998) *Entrenamiento óptimo*. Hispano Europea.

Fuente: Mente y Psicología

Fuente: El Ciudadano