

The background of the entire page is a stylized illustration. In the center, a man with a beard and short brown hair is smiling warmly. To his left and right are two young children, a girl and a boy, also looking towards the viewer. They are in a library, with tall bookshelves filled with books visible in the background. The illustration is done in a soft, painterly style with a muted color palette.

UNA BREVE HISTORIA PERSONAL II

LA MENTALIDAD DEL CAMPEÓN

**LAS CUATRO ESTACIONES DE LA
PREPARACIÓN MENTAL**

UNA BREVE HISTORIA PERSONAL II

Eran las cuatro de la tarde. Faltaban dos horas para la defensa de mi tesis doctoral. El auditorio estaba vacío. Solo estábamos yo y el peso de tres años de duro trabajo. Durante todo este tiempo, me había levantado a las 5:30 cada mañana, a menudo para escribir una sola frase que luego revisaría, compararía con estudios o enriquecería con citas.

Había visitado este auditorio una sola vez antes, como parte estratégica para mis sesiones de visualización.

Me encontraba de pie en el atril que se encontraba frente a la mesa donde se sentarían los miembros del tribunal. Squé mis auriculares del maletín, seleccioné la canción que había elegido cuidadosamente para este momento y presioné la opción de “repetir”. La música se convirtió en mi ancla, conectándome con el lugar y la ocasión.

Conecté mi ordenador portátil a la pantalla principal y abrí la presentación, revisando minuciosamente cada diapositiva, asegurándome de que cada detalle estuviera perfecto. Todo formaba parte del ritual que había diseñado para la ocasión: una rutina pensada para centrar mi mente y controlar mi energía.

Cuando sentía que la tensión aumentaba, recurría a ejercicios de respiración, soltando cada exhalación de manera controlada hasta recuperar la calma. Si necesitaba un impulso de energía, saltaba ligeramente sobre las puntas de mis pies, dejándome llevar por el ritmo de la música hasta entrar en un estado activo y preparado.

La defensa fue un éxito y obtuve la codiciada distinción cum laude.

Al día siguiente, al reflexionar sobre lo ocurrido, me di cuenta de que había recurrido a las mismas técnicas de activación mental que me habían guiado en innumerables competiciones deportivas a lo largo de mi carrera. En cierto modo, esta defensa representaba también una de las competiciones más importantes de mi vida en la que me jugaba años de trabajo en un instante, y las estrategias que había perfeccionado durante años de entrenamiento deportivo me ayudaron a superar un reto más.

Curiosamente, unos meses antes, Saúl Craviotto confesó al consagrarse ganador de la edición de MasterChef Celebrity que utilizó las mismas estrategias mentales que lo llevaron a ganar sus medallas olímpicas.

TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN



TÉCNICAS DE ACTIVACIÓN

La activación mental es un componente fundamental para alcanzar el rendimiento óptimo en el deporte de alta competición. La activación se refiere al estado mental, emocional y físico óptimo que necesitan los deportistas para poder rendir al máximo. Lograr este estado requiere gestionar los niveles de excitación, el control emocional y la atención, consiguiendo equilibrar la mente y alcanzar un estado de preparación para la acción. Aunque el nivel preciso de activación necesario puede variar entre deportes y deportistas, las investigaciones demuestran que el uso de técnicas de activación mental mejora la fiabilidad del rendimiento, especialmente bajo condiciones de presión. Este capítulo explora las principales técnicas de activación mental y su aplicación en contextos de entrenamiento y competición.

¿Qué es la activación mental?

1.1 Definición e importancia de la activación mental:

La activación mental se entiende como la capacidad de conseguir un estado mental óptimo de excitación y atención. En los deportes de alta competición, este estado maximiza la capacidad física y mental del deportista, mejora las respuestas al estrés y optimiza la precisión, la velocidad y la resistencia.

1.2 La Teoría de la U Invertida y la excitación óptima:

La Teoría de la U Invertida plantea que una excitación moderada genera un rendimiento máximo, mientras que niveles demasiado bajos o altos lo obstaculizan. Para los deportistas de alto rendimiento, encontrar y mantener este "punto óptimo" es esencial, especialmente en competiciones de alto riesgo. Factores como el tipo de deporte, las características individuales y las demandas situacionales influyen en determinar el nivel óptimo de activación.

¿Qué técnicas de activación mental podemos emplear?

Las técnicas de activación mental ayudan a aumentar nuestra preparación, ya sea elevando la excitación o centrándonos para reducir la sobreexcitación. A continuación, encontraremos algunas de las técnicas principales utilizadas por los super-campeones y sus aplicaciones:

2.1 Visualización y ensayo mental:

La visualización consiste en imaginar vívidamente escenarios de rendimiento exitoso. Al ensayar mentalmente habilidades, situaciones o resultados específicos, "activamos" las vías neuronales asociadas con dichas acciones.

- **Aplicación previa a las competiciones:** podemos ensayar mentalmente escenarios desafiantes, enfocándonos en alcanzar un estado de preparación.
- **Aplicación en entrenamientos:** deberíamos visualizar la ejecución de habilidades específicas con precisión y control.
- **Beneficios respaldados por las investigaciones:** mejora el aprendizaje motor, reduce la ansiedad y prepara a los deportistas para responder rápidamente a las demandas situacionales.

2.2 Técnicas de respiración:

El control de la respiración ayuda a regular nuestra excitación fisiológica, logrando calma, atención y gestión de la energía.

- **Aplicación previa a las competiciones:** podemos utilizar una respiración rítmica para centrarnos en el momento presente, regular nuestra frecuencia cardíaca y aumentar el flujo de oxígeno.

- **En momentos de estrés:** poder hacer respiraciones profundas para re-calibrar nuestra atención y reducir la tensión.
- **Resultados científicos:** la respiración controlada reduce los niveles de cortisol y aumenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV), promoviendo un estado fisiológico equilibrado y adecuado para el alto rendimiento.

2.3 Relajación muscular progresiva (RMP):

La RMP es una técnica que consiste en tensar y relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares para aumentar la conciencia de relajación y liberar tensión.

- **Diferencias con el entrenamiento autógeno (EA):** aunque ambos buscan reducir el estrés y promover la relajación, la RMP implica activar músculos, mientras que el EA utiliza sugerencias mentales pasivas para generar relajación.
- **Aplicación previa a competencias:** nos ayuda a aliviar la tensión y alcanzar un estado de relajación, especialmente cuando la ansiedad es elevada.
- **Beneficios post-entrenamiento:** facilita la recuperación, mejora la transición desde estados de alta activación y promueve la calidad del sueño.
- **Evidencias científicas:** esta técnica ayuda a reducir la tensión muscular y la ansiedad, mejorando la atención y los resultados en el rendimiento.

2.4 Diálogo interno y palabras clave:

El diálogo interno y las palabras clave son frases positivas y breves que usamos para dirigir nuestra atención, gestionar las emociones y energizarnos.

- **Tipos de frases:** motivacionales ("¡Puedo con esto!") o instructivas ("mantén los brazos altos").
- **En momentos críticos:** mantener la confianza y el control bajo presión.
- **Atención sostenida:** las palabras clave ayudan a bloquear distracciones y mantener la concentración.
- **Beneficios demostrados científicamente:** mejora la atención, reduce la ansiedad y aumenta el rendimiento general.

2.5 Música para la activación:

La música es una herramienta ampliamente utilizada por los deportistas de alto rendimiento para alcanzar una activación emocional y mental adecuada. Los ritmos, los tempos y unas letras específicas pueden ayudarnos a modular nuestro estado de excitación, mejorando la preparación o promoviendo la calma.

- **Aplicación práctica:** podemos crear listas de reproducción personalizadas para alcanzar el estado ideal antes de competir.
- **Resultados comprobados científicamente:** la música influye en el estado de ánimo, aumenta la motivación y reduce la percepción del esfuerzo, optimizando el rendimiento.

¡PASEMOS A LA PRÁCTICA!

Todos podemos responder de manera diferente a las técnicas de activación, por lo que personalizarlas a nuestra manera resulta fundamental. Las diferencias individuales en personalidad, nivel de experiencia y las demandas de cada deporte deben considerarse al escoger y aplicar estas técnicas.

Escenarios prácticos:

- 1. Antes de una competición:** utiliza la visualización para ensayar mentalmente tu estrategia de carrera o forma de juego, visualizando los aspectos óptimos de tu potencial. Justo antes de la competición, utiliza la respiración rítmica para calmar tus nervios y entrar en la competición en un estado óptimo.
- 2. Antes de una competencia importante:** escucha una lista de reproducción personalizada para elevar tu estado de excitación a niveles óptimos. Minutos antes de la carrera, realiza una breve rutina de RMP para liberar cualquier tensión residual y centrar tu atención.

La incorporación regular de estrategias de activación mental en nuestros entrenamientos o rutinas de competición mejora nuestra eficacia bajo situaciones de presión. Las técnicas mencionadas en este capítulo pueden integrarse en ejercicios, rutinas y simulaciones competitivas para mejorar la familiaridad y el control de éstas.