



Universidad  
**Tecnológico**®



# Psicología del Deporte

Técnicas de imaginación

Semana 3





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/lrsaUmq2l1w>



La visualización, también conocida como técnica de imaginación o de ensayo mental, es una de las técnicas más usadas, debido a su utilidad y diversificación en la mejora del rendimiento deportivo.

Esta técnica permite a los deportistas atender varias necesidades, entre ellas, se puede lograr tener una relajación óptima y, en otros casos, se puede mejorar la técnica de un movimiento desde una simulación mental donde podemos recrear experiencias sensoriales antes de llevarlas a cabo en una situación real.

De alguna forma, la mayoría de los deportistas la utiliza, incluso en muchas ocasiones sin darse cuenta o haciéndolo de manera intencional, por ejemplo, ¿cuántas veces has escuchado decir a un futbolista que ya veía el balón adentro de la portería antes de haber tirado a gol? Es por ello que en este tema aprenderás cómo se aplica la técnica de visualización en el ámbito deportivo, así como sus beneficios.



## El uso de la visualización para mejorar el aprendizaje

La visualización permite que el deportista forme imágenes fluidas, como si fuera una película, que le den claridad a cada uno de los movimientos que hay que realizar para llevar a cabo un ejercicio, ya que al realizar esta secuencia se le va ordenando al cerebro qué hacer ante las situaciones que se presenten en el escenario real del ejercicio y, en consecuencia, esto facilita el aprendizaje o mejoramiento de nuevas técnicas en los respectivos deportes donde se aplique dicha técnica.

### Sentidos implicados en la visualización

- Tacto
- Olfato
- Kinestesia
- Gusto

### Teoría psiconeuro-muscular

### Teoría de aprendizaje simbólico

### Teoría del establecimiento de la atención y la activación

## Rutinas de imaginación para cambiar los estados emocionales

La técnica de visualización puede ser una herramienta útil para cambiar los estados emocionales de un deportista, es decir, se le puede cambiar de un estado de activación baja donde el deportista se encuentra relajado y, a su vez, se puede cambiar a un estado de activación óptima donde se encuentre con la energía necesaria para presentarse en un entrenamiento o competencia.

Las rutinas de visualización enfocadas en lo psicológico pueden atender lo siguiente:

1. Controlar las respuestas fisiológicas y de activación
2. Mejorar la concentración
3. Aumentar la confianza
4. Conseguir una actitud positiva ante la adversidad
5. Mejorar las habilidades interpersonales
6. Afrontar el dolor y las lesiones



## Rutinas de visualización para fluir en el deporte

La rutina de visualización que ayuda a la mejora de las habilidades físicas es la que se centra en el aspecto cognitivo, en la que el deportista visualiza escenarios reales donde ejecuta el ejercicio y se enfoca en percibir el espacio y cada uno de los movimientos que debe realizar para indicarle al cerebro lo que tiene que hacer cuando se encuentre en una situación real.

Es importante que los elementos se realicen de forma ideal en su mente, con firmeza y limpieza; asimismo, se puede controlar la imaginación, no solo en los aspectos técnicos, sino también en las emociones que acompañan los elementos.



La imaginería es una técnica que la mayoría de las personas ha utilizado en algún momento de su vida, pero hasta que se realizaron las investigaciones pertinentes sobre esta temática fue cuando se empezó a tomar conciencia de que se contaba con una herramienta útil para mejorar el aprendizaje en el rendimiento deportivo y en la vida en general.

Es por ello que con las investigaciones de rigor científico se ha logrado mejorar y potenciar esta técnica que ayuda al aprendizaje de muchas variables psicológicas y físicas que requiere el deportista para desarrollar una competencia, así como para modificar o incidir en sus estados emocionales.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué se entiende por imaginación o visualización?
2. ¿Qué beneficios trae consigo la práctica de la visualización?

# Psicología del Deporte

Aumento de la confianza

Semana 3



En la mayoría de los contextos deportivos siempre destacan frases que denotan el éxito o fracaso de un deportista y que no necesariamente tienen que ver con el desempeño físico, por lo regular este tipo de frases se relacionan con el estado mental o emocional de los atletas, como la confianza, siendo un factor que influye directamente en su desempeño hasta la consumación de su meta.

Este tema tiene como objetivo hablar de la confianza y autoconfianza con la que debe contar un deportista en los entrenamientos o competiciones para obtener buenos resultados, mediante el conocimiento de las variables más implicadas para aumentar la confianza en el deporte y tener un panorama más amplio de cómo desarrollarla de forma eficaz.



## Variables que influyen negativamente en la confianza competitiva

La confianza es importante porque es la certeza que tiene un deportista en sus habilidades para realizar adecuadamente cualquier actividad, por ello, se considera que los atletas con mayor dominio de autoconfianza tienden a tener mayor éxito que los deportistas que carecen de autoconfianza.

- Tener objetivos poco claros
- Falta de concentración
- Pensamientos negativos
- Los comentarios del entrenador
- Experiencias poco favorables en el deporte



## Autoeficacia y rendimiento

La teoría de la autoeficacia de Bandura establece que los factores sociales y cognitivos, así como el comportamiento, desempeñan un papel importante en el aprendizaje (Bandura, 1977); es decir, que los factores personales (cognitivos) y sociales (compañeros de entrenamiento, entrenadores) tienen una función importante para favorecer el aprendizaje en los deportistas y fortalecer su confianza.

La autoeficacia de un deportista se puede obtener por lo siguiente:

1. Logros de ejecución
2. Experiencias vicarias
3. Persuasión verbal
4. Estado fisiológico
5. Estado emocional
6. Experiencias imaginarias



## Cálculo dietético

Se pueden diferenciar dos tipos de optimismo: el optimismo pasivo donde el deportista anhela conseguir un objetivo, pero no se moviliza para conseguirlo, y el optimismo activo que hace que el deportista se mantenga motivado y se movilice, que todos los días se esfuerce hasta conseguir sus metas.

Algunas recomendaciones para mejorar el optimismo en los deportistas son las siguientes:

- Aprende a identificar los aspectos positivos de las experiencias que vives y dale más peso a los aspectos positivos que a los negativos.
- Identifica qué tanto logras mantener tu diálogo interior positivo durante los momentos de competencia que son exigentes para ti, e intenta mejorar en mantenerlo así durante toda tu competencia.
- Practica ejercicios de conciencia plena para aprender a vivir en el presente, más que en el pasado o en el futuro.
- Aprende a mantener un estado anímico que te permita disfrutar los eventos competitivos más que sufrirlos.
- Cuida tu lenguaje corporal, aprende a expresar seguridad y liderazgo con tu cuerpo, eso también lo notarán tus rivales.

La confianza es una variable psicológica fundamental en los deportistas, ya que entre mayor certeza tengan en sus habilidades, mayor será el desempeño que tengan en sus entrenamientos y competiciones, y lograrán tener un nivel de tensión menor al realizar ejercicios nuevos.

Para mejorar la confianza se pueden utilizar técnicas de otras variables para mejorar la autoconfianza general y específica, gestionando las variables que pueden influir de manera negativa en la confianza competitiva de los deportistas.

De allí que teorías como la de la autoeficacia de Bandura ayuden a la autoeficiencia y rendimiento, considerando también trabajar sobre el optimismo del deportista de tal manera que sea activo.





Responde las siguientes preguntas:

1. ¿En qué consiste la teoría de la autoeficacia de Bandura?
2. Menciona algunas recomendaciones para mejorar el optimismo en los deportistas.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84.

