4.2 Visualización y práctica imaginada

Introducción

En esta unidad, se desarrollarán estrategias de entrenamiento psicológicas que en los últimos años cobraron un alto protagonismo en el mundo del entrenamiento. La visualización y el *mindfulness* lograron instalarse en el alto rendimiento deportivo producto de su eficacia como métodos de control mental.

Ambas prácticas ofrecen una nueva mirada respecto a lo que se entiende por conducta y cómo controlar los estados emocionales. No se trata de tendencias pasajeras, sino más bien de entidades teóricas con un cuerpo de desarrollo científico que han llegado para instalarse y fundamentan su aplicación con potenciales mejoras del rendimiento deportivo.

Los entrenadores y los psicólogos dedicados al alto rendimiento trabajan con deportistas, buscan la posibilidad de mejorarlos y cuáles son los recursos para hacerlo. De parte de la psicología, la búsqueda de estrategias destinadas a controlar las interferencias que invaden al sujeto durante sus competencias y entrenamientos, es su principal objetivo. Conocer al sujeto, el deporte que practica y encontrar qué variables psicológicas se ajustan a su perfil de personalidad en base a las peculiaridades del deporte.

Cada intervención por parte del psicólogo deportivo debe ser con un objetivo claro y con el fin de mejorar una habilidad concreta en el deportista. Trabajar la visualización o el *mindfulness* en el deporte, requiere del estudio previo de ambas prácticas. En este caso se brindarán las herramientas teóricas-prácticas de soporte, para comenzar a introducirse en lo que éstas técnicas plantean y cómo pueden aplicarse en el terreno deportivo con el objetivo de brindarle al deportista la posibilidad de que su rendimiento deportivo mejore.

En resumen, ante la aplicación de nuevas estrategias de intervención previamente se debe: entender la dinámica compleja del deporte practicado, conocer el historial del deportista en base a su relación con trabajos de intervención psicológica, analizar el equipo de trabajo a cargo de la formación del deportista y su relación (experiencia) con áreas como la psicología deportiva, conocer a sus padres y trabajar con ellos para que sea el soporte fuera de la institución deportiva. Cuando se habla de aplicar algo nuevo y más si se trata de cuestiones psicológicas, se debe entender que al

principio pueda costar más de la cuenta. Si bien últimamente en las instituciones deportivas se aplican trabajos desde las áreas de la psicología, no es tan común que se desarrollen en todos los ámbitos que rodean al deporte. Los entrenadores deportivos muchas veces están colocados en la cresta del saber en cuanto que necesita su deportista, con lo que muchas veces es un doble trabajo poder desarrollar adecuadamente estrategias de intervención.

Puede que el psicólogo deportivo se encuentre con resistencias al intentar implementar un trabajo de visualización o técnicas como el *mindfulness*, no solo porque son nuevas sino también por el modo de ser entrenadas.

4.2.1 Visualización

Son varias las estrategias que pueden utilizar los deportistas en cuanto al control mental. En este caso se habla de la visualización o *imaginería* como recursos para el entrenamiento psicológico mental.

Se trata de la creación de una experiencia en la mente. Recuperar de la memoria segmentos de información que están almacenados para crear imágenes que representen algo. Se experimenta de manera interna y se genera en la memoria un producto en forma de recuerdo, de experiencia o evento pasado.

También se puede decir, más específicamente, que se trata de una forma de simulación. Es vivir la experiencia imaginada, como si se desarrollara de manera real. La visualización para recrear una experiencia es un recurso utilizado por gran parte de los seres humanos. Muchas veces para vivenciar una emoción y sentir nuevamente lo que nos ha generado se recurre a la imaginación de dicho momento. En este caso se trata de sacar de la capacidad de imaginar y visualizar un potencial productivo para ser aplicado en el deporte.

La mente tiene la capacidad de crear eventos que aún no han sucedido. Si bien la visualización es un recurso de la memoria, se puede utilizar la misma para armar potenciales vivencias en base a fragmentos.

Utilización de los sentidos

Cuando se habla de visualizar, se deben poner en juego todos los sentidos disponibles para que ésta cobre un alto grado de significación y representación mental. El olfato, el tacto, la audición y el sistema kinestésico deben estar presentes en el momento de visualizar. Los sentidos generan la

sensación de estar en el lugar y, particularmente con el kinestésico, se genera la posibilidad de vivenciar los movimientos como si realmente estuvieran sucediendo, ya que involucra tendones, músculos y articulaciones.

La mayoría de los deportistas que tienen éxito en su disciplina utilizan la visualización como recurso de entrenamiento. Pocos son los que logran dar una explicación detallada de su aplicación, pero algunos logran hacerlo. Este es el caso de Jack Nicklaus, uno de los mayores golfistas, que relata su visualización de la siguiente manera:

> "Nunca realice un golpe, ni siquiera en la práctica, sin tener una representación detallada de este en la mente. Es realmente una película en colores. Veo la pelota en el lugar que quiero que llegue. Luego veo a la pelota llegando al destino y, luego me veo realizando el tiro que termina transformando la imagen en realidad" (Nicklaus, 1974)

La visualización es un recurso de intervención cognitiva. Vealey y Greenleaf (2001), plantean que visualizar es crear con los sentidos una experiencia mental. Se puede resumir lo anterior en:

- Se puede crear una imagen mental sin la presencia de estímulos externos.
- Una imagen puede disponer de uno o todos los sentidos.
- Las imágenes se crean gracias a la información almacenada en la memoria de trabajo o la memoria a largo plazo.

Block (1981) sostiene que la visualización es uno de los grandes recursos de la ciencia cognitiva. En base a esto se han desarrollado dos teorías interesantes de ser expuestas. La primera, sostiene que la imaginación mental es producto de imágenes que ya han existido en el cerebro. Las imágenes creadas son tan reales como las que vemos. La segunda teoría plantea que no existen tales imágenes mentales y que cuando se imagina una escena en la mente, no es realmente una imagen interna sino más bien el resultado de la naturaleza gráfica del idioma lo que genera que se vea como real una imagen creada por la mente. El pensamiento crea una imagen tan real que creemos verla.

Independientemente de los aportes teóricos, las imágenes mentales se muestran al sujeto como reales. La *imaginería* es considerada como el lenguaje del cerebro. Fisher (1986), sostiene que el cerebro no diferencia entre una imagen real y otra imaginada en base al mismo acontecimiento. Es por este motivo que se muestra interesante el hecho de trabajar con los deportistas mediante la visualización, habilidades motrices o momentos a

vivenciar. En un trabajo publicado por Hale y Whitehouse (1998), llevado a cabo con jugadores fútbol profesional, se concluyó que la visualización y, por ende, las imágenes observadas, influyen en las emociones sentidas y en el rendimiento deportivo.

4.2.2 Visualización y deporte

Se entiende que la *imaginería* es un proceso cognitivo aplicado para mejorar el rendimiento deportivo y el aprendizaje de habilidades motrices. Es una práctica que se debe desarrollar en paralelo con la práctica de las habilidades deportivas y como complemento de éstas. Es recomendable que los deportistas destinen una parte de su tiempo a la práctica de visualización para la ejecución de determinadas habilidades. Dichas prácticas de visualización deberían ser aplicadas previamente al entrenamiento deportivo.

En cuanto a la mejora del rendimiento, se puede decir que los beneficios se ven en:

- Niveles de destreza del deportista: en los trabajos realizados por Fletz y Landers (1983), se observa que la visualización beneficia más a los deportistas experimentados que a los de menor experiencia. Esto puede estar relacionado justamente con la cantidad de experiencia acumulada, mientras más repertorio motriz en la memoria, mejor se podrán evocar imágenes relacionadas al movimiento. Un deportista con poca experiencia no cuenta con la cantidad de recursos motrices para lograr imaginar movimientos. Para que la visualización favorezca al rendimiento deportivo, se requiere una base de experiencia. Mientras más habilidades disponga un deportista, mayor utilidad se encontrará en las visualizaciones.
- Componente cognitivo de la habilidad: en este caso se refiere a la utilidad de la práctica mental en aquellas tareas que requieren de planificación previa. Las habilidades motrices, se diferencian por la cantidad de procesamiento de información que requieren cada una. Mientras más compleja es la actividad motriz, más útil se hace la aplicación de la visualización. Esto reduce el grado de dificultad a la hora de ejecuta dicha tarea.
- El tiempo y la práctica: la práctica mental es más efectiva si precede a la de las habilidades motrices. En cuanto a los tiempos, se sugiere que la visualización o práctica mental no supere los 3 minutos.

Como toda práctica que surge y comienza ser aplicada en el mundo del entrenamiento deportivo, es acompañada por un marco teórico que

fundamenta su aplicabilidad. A continuación, se detallan las teorías que dan validez a práctica de visualización.

La pregunta que cabe realizar es la siguiente: ¿Cómo es posible que imaginar un movimiento antes de ser realizado mejore el rendimiento del sujeto? Esto es lo que muchos psicólogos deportivos se cuestionan y que estas teorías intentan responder.

Teoría psiconeuromuscular

Esta teoría sostiene que la visualización genera patrones neuromusculares de gran similitud con los patrones de la práctica verdadera. El cerebro envía mensajes a los músculos relacionados con los movimientos imaginados, el musculo no se mueve, pero desde el cerebro se generan las mismas conexiones nerviosas. El sistema neuromuscular pone en práctica patrones de movimientos sin el movimiento propiamente dicho.

Durante la visualización se detecta actividad eléctrica en los músculos implicados en la imaginación según Smith y Collins (2004). La teoría psiconeuromuscular es la que mejor explica la relación entre visualización y mejora del rendimiento.

Teoría del aprendizaje simbólico

En este caso se atribuye el beneficio a la visualización debido a que los movimientos son imaginados antes de ser llevados a cabo. La planificación y anticipación previa, disminuye el margen de error. En el caso de los movimientos deportivos, imaginar de manera previa toda la secuencia motriz, los objetivos y las posibles alternativas a llevar a cabo, genera mejoras en el resultado y, por consiguiente, en el rendimiento.

La familiarización previa con la habilidad motriz a desarrollar, es lo que propone esta teoría. El plan mental del movimiento debe ser al detalle para que este sea realizado con éxito. Las habilidades motrices requieren de la participación de componentes motores y cognitivos, al tratarse la visualización de un componente cognitivo, la complementación en los entrenamientos de este recurso es de gran utilidad.

Teoría del establecimiento de la atención y la activación

En esta teoría se combinan las variables cognitivas y fisiológicas. Desde el plano cognitivo, la secuenciación y planificación previa de la tarea a ejecutar; y desde el fisiológico, la activación y reclutamiento de actividad eléctrica desde el cerebro hacia el músculo.

Desde su aplicación práctica y con el objetivo de mejorar el rendimiento, se recomienda la utilización en conjunto de ambas variables.

Modelos conceptuales

Paivo (1985) declaró que la visualización tiene un objetivo cognitivo y otro motivacional. En cuanto al primero, y como se mencionó anteriormente, es el hecho de planificar la habilidad antes de llevarla a cabo. El objetivo motivacional refiere a experimentar la sensación de logro una vez desarrollada la tarea, con lo cual el deportista obtiene la energía previa para la tarea.

Martin, Morits y Hall (1999) sugieren cinco tipos de visualización:

- Motivacional específica: el deportista se imagina un momento muy motivador y en una situación especial. Puede ser ganando un partido luego de un punto clave.
- Motivacional general-perfeccionamiento: el deportista se imagina en despliegue de sus habilidades motrices. Puede ser pensar en positivo cada vez que se va a ejecutar un tiro de penalti.
- Motivacional general-activación: el deportista se imagina con dominio y control de sus niveles de ansiedad.
- Cognitiva específica: el deportista se imagina realizando una habilidad motriz de manera correcta.
- Cognitiva general: el deportista se imagina en revisión de las acciones que está por llevar a cabo.

Los seis interrogantes de la visualización

Dónde y cuándo: los deportistas visualizan en los momentos de las competencias o los entrenamientos. En el caso de las competencias, se realiza antes, durante y después de la misma. Por lo general, predomina la visualización previa, mediante ensayos mentales.

El uso y la función: en este caso se espera que la visualización genere los resultados esperados. El deportista debe involucrase con la utilización de la visualización y dar uso de la misma, tanto para la cognitiva como la motivacional. La relación entre visualización y mejora del rendimiento va a estar relacionada con la cantidad de información que se le brinde al deportista en los entrenamientos de este tipo. No solo mejora el rendimiento producto de anticiparse a la acción, sino que también por intervenir favorablemente en las variables de ansiedad y estrés precompetitivos.

El contenido y la calidad: se plantea que la visualización se puede presentar como facilitadora o debilitadora del rendimiento, en base al “qué” de lo que

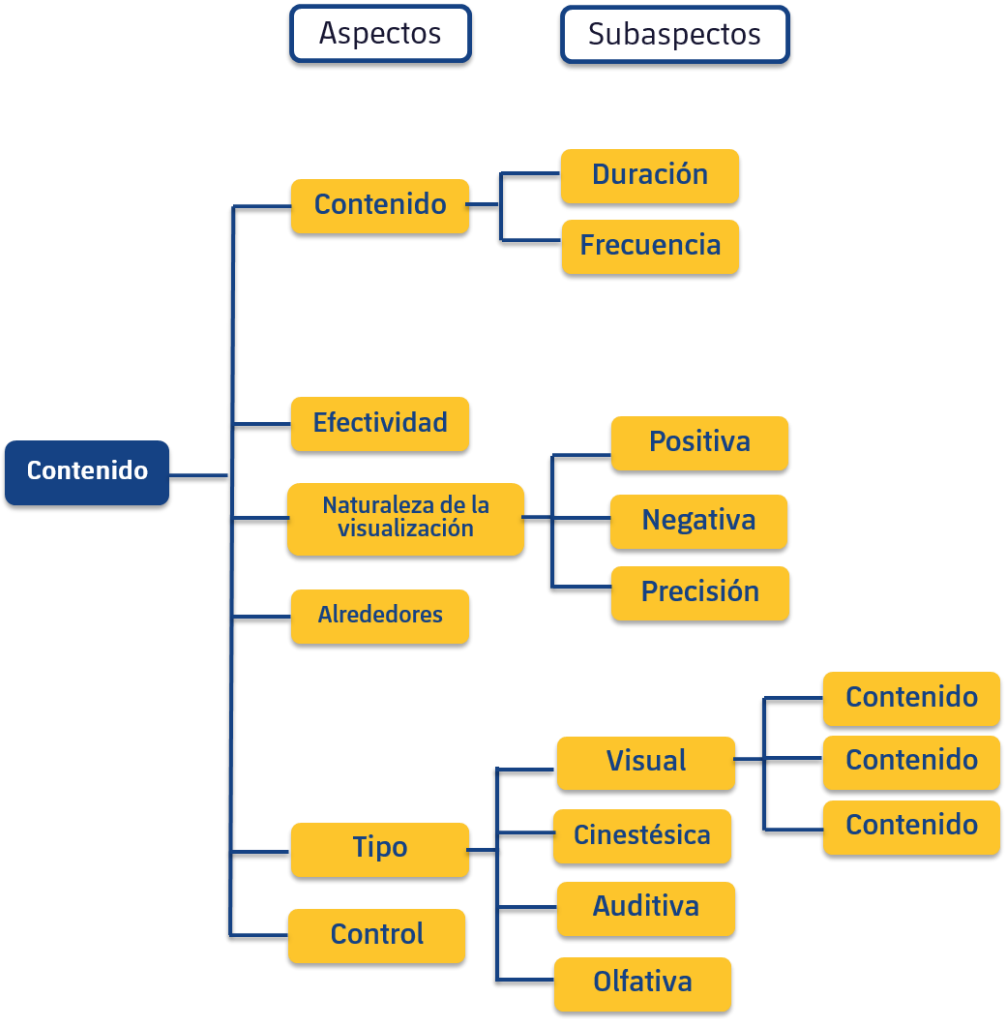
uno visualiza. En relación a esto Ram y McCullagh (2003) estudian dos modalidades:

- Utilizar la escritura en la visualización de un movimiento exitoso.
- Observar un video de uno mismo en una acción motriz exitosa.

Al aplicar éstas dos variables se concluye que la observación del video tiene mejores resultados aplicables a la práctica deportiva. La observación de uno mismo por medio del video se denomina automodelado.

En el siguiente cuadro se presenta el contenido de la visualización a través de diferentes aspectos y sus divisiones específicas, con la intención de aclarar el "qué" de la visualización.

Figura 3: contenido de la visualización



Fuente: Munroe, K.J., Giacobbi, P.R. Jr., Hall, C., y Weinberg, R. (2000). Recuperado de Cox (2009). Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones. 6ª edición. Ed, Panamericana.

Para evidenciar si los trabajos de visualización benefician el rendimiento deportivo, los investigadores dividieron en tres tipos diferentes de resultados, a saber: anécdotas de deportistas, estudios de casos y experimentos científicos.

En el caso de las anécdotas, al no contar con evidencia científica no reúne criterios de aprobación válidos. Sí se puede decir que son numerosos los deportistas que utilizan estrategias de visualización y muchos acuerdan en que dicha herramienta mejora su rendimiento.

En cuanto a los casos de estudio, al aplicarse seguimientos longitudinales, se puede evidenciar de manera directa si la visualización colabora con la mejora del rendimiento. En un caso con tres jugadores de baloncesto, los cuales se enfrentaron a programas de entrenamiento visual para mejorar su lanzamiento de tiro libre en situaciones de estrés, demostraron mejoras en su entrenamiento: dos de ellos en un 11% y 15% el tercero. Estos evidenciaban pérdida de la concentración en los momentos previos al lanzamiento, ocasionada por la afición. En este caso, hubo mejoras en el rendimiento con programas de visualización.

Las pruebas experimentales constan de mayor contundencia científica. Hay estudios que muestran su aplicabilidad en diferentes disciplinas deportivas como, golf, baloncesto, tenis, esquí, etcétera. Hay dos variables que muestran que las técnicas de visualización pueden mejorar el rendimiento: las características de la tarea y el nivel de habilidad motriz del deportista. En cuanto a las tareas, aquellas que demandan un componente cognitivo (toma de decisión), son las que se benefician al ser entrenadas previamente con técnicas de visualización. Mediante el entrenamiento mental, se realiza el repaso de las posibles situaciones a resolver, anticipando de esta manera su ejecución. En base a la experiencia del deportista, las pruebas experimentales manifiestan resultados positivos en la aplicación de técnicas de visualización para deportistas con poca experiencia y aquellos expertos. Se debe realizar una apreciación al respecto: en el caso de los deportistas con poca experiencia, la visualización colabora en el hecho de imaginar cómo les gustaría realizar la tarea e imaginarse realizándola de manera correcta el movimiento. En el caso de los expertos, las técnicas de visualización ayudan a mejorar la técnica y la toma de decisiones. No obstante, como se mencionó anteriormente, el deportista experimentado cuenta con mayor repertorio de habilidades motrices, con lo cual, sus programas motores están más desarrollados.

4.2.3 Habilidades necesarias para trabajar la visualización

Los entrenamientos orientados a trabajar la visualización deben reunir una serie de condiciones previas, sin las cuales se pierde eficacia. Antes de comenzar con visualizaciones específicas del deporte, se sugiere hacer intervenciones de otro tipo a modo de práctica:

- Trabajar en lugares donde se garantice tranquilidad y comodidad para el deportista. Se deben lograr estados de relajación óptimos antes de comenzar.
- Visualizar una casa, puede ser imaginarse dentro de su propia casa y comenzar a detallar todo lo que hay en su interior: sonidos, colores, texturas, olores, adornos, etcétera. Maximizar los sentidos.
- Imaginar un vaso en triple dimensión y que se va llenando de líquido, luego se agrega hielo y se escribe una frase descriptiva debajo.
- Practicar imaginando un círculo de colores que ocupa todo el campo visual y que se achica progresivamente hasta desaparecer.
- Seleccionar una determinada cantidad de escenas y luego visualizar al detalle cada una. Las escenas pueden estar relacionados con el deporte que se practica.
- Visualizar a un sujeto mientras realiza una destreza y luego ser uno el ejecutante de la misma tarea.
- Visualizar de una destreza realizada de manera correcta. Escoger una habilidad del deporte que se practica e imaginarse realizándola de manera perfecta un mínimo de 20 repeticiones, sin perder detalles técnicos.
- Controlar las habilidades. Visualizar una habilidad con fallos, observar los errores y luego imaginar la ejecución de manera correcta. Dominar el control es poder visualizar en errores y en perfecciones.
- Finalizar el trabajo con una respiración profunda y comenzar a adaptarse nuevamente al ambiente.

Habilidades que se ganan:

- Desarrollo de la concentración. Al trabajar con habilidades que luego se desarrollan, la visualización permite hacer foco en el trabajo.
- Generación de confianza. Permite practicar mentalmente una habilidad y que disminuyan los niveles de ansiedad en el momento de llevarla a cabo.
- Estabiliza las emociones. La visualización es una anticipación a los hechos y, si determinada situación causa enojo, por ejemplo, éste puede remediarse si se anticipa en los entrenamientos.

- Mejora las habilidades deportivas. Permite el repaso mental de los trabajos y detalles técnicos de una destreza compleja. Mediante la visualización de la ejecución correcta, los patrones motrices se estimulan generando conexiones nerviosas en pro del gesto a desarrollar.
- Mejora la aplicación de estrategias de juego. La visualización permite trabajar en base a los objetivos individuales o de equipo y ensayar lo que el entrenador pretende para una determinada competencia.

Para el desarrollo de esta habilidad, el deportista debe trabajar y entrenar tal aspecto para perfeccionar al detalle lo que pretende visualizar. Los deportistas que logran dominar esta habilidad utilizan todos sus sentidos y las imágenes que visualizan son al detalle. Son capaces de crear imágenes con un alto grado de realidad, lo cual hace más transferible a la práctica.

En los momentos de entrenar la visualización, además de lo mencionado anteriormente, se deben detallar las características del entorno donde se va a competir o entrenar. Se deben reunir detalles en cuanto a: afición, dimensiones del espacio y del terreno de juego, emociones que se suelen experimentar en esas situaciones, ansiedad y pensamientos que se generan en los contextos competitivos, etcétera. Con esto se dispone de más herramientas para perfeccionar la visualización.

Otra habilidad que se debe desarrollar en los entrenamientos de visualización es el de poder manipular las imágenes que se entrenan. En algunos deportistas, el control de las imágenes es algo que les cuesta y, al momento de visualizar, se ven repitiendo errores.

A partir de ahora se trabajará sobre otra de las técnicas que está ingresando en el campo de la psicología deportiva.

4.2.4 *Mindfulness*

Kabat-Zinn (1990) define el *mindfulness* como la capacidad de tomar conciencia y prestar atención de manera voluntaria sobre lo que sucede en el momento y en el modo en el que se manifiesta, sin elaborar juicios de valor ni reacciones. Es respetar lo que sucede, mientras sucede y cómo sucede. Su traducción se hace como atención o conciencia plena. Es un término de origen budista que ingresa en occidente de la mano de Jon Kabat-Zinn.

Según el autor, al momento de llevar a cabo trabajos en *mindfulness*, se deben reunir algunas características:

- No realizar juicios previos: abandonar el juicio que se tiene sobre lo que ocurre en el momento de la práctica.
- Paciencia: dejar que la realidad se manifieste a su debido tiempo y vivirla como es.
- Mentalidad de principiante: cada momento debe ser vivido como si fuera la primera vez.
- Confianza: en uno mismo y en lo que se es capaz.
- No luchar ni competir: dejar de pretender cambiar lo que pasa, y dejar que suceda.
- Aceptación: ver la realidad tal y como es, sin la necesidad de tener que estar a gusto.
- Dejar pasar: la práctica del desapego.

En términos de Germer, Siegel y Fulton (2005) la atención plena puede ser entendida como un constructo teórico que engloba todos los intentos de definición y componentes del termino *mindfulness*. Se utiliza una manera de meditación como práctica para el desarrollo de la atención plena, el trabajo de la conciencia respiratoria y la concientización de los proceso internos. Además un proceso psicológico que permite trabajar cuestiones cognitivas y emocionales para dar respuesta de manera eficaz a las situaciones estresantes.

Sanz (2009), resume en una lista los beneficios de incorporar el *mindfulness* en la vida de una persona:

Aumento de la concentración con la consecuente disminución de las distracciones.
Mejora la autoconciencia.
Disminución del sufrimiento.
Mejora el bienestar psicológico, físico y sistema inmune.
Colabora para relajar el cuerpo y la mente.
Madura el compromiso por el cuidado de la propia salud.

Mindfulness y rendimiento deportivo

Esta nueva tendencia que ingresa en el mundo de la psicología deportiva, se asienta en un nuevo paradigma respecto a variables como: el control del pensamiento, auto-habla, visualización, control del *arousal*, etc. Postula que, si bien lo mencionado anteriormente corresponde a resultados favorables en cuanto a la optimización del rendimiento, suponen un gasto energético por el hecho de colocar al deportista en situación de evaluar permanentemente su estado emocional para ver qué estrategia psicológica utiliza para estabilizar dichas emociones. El *mindfulness*, al sostener que la realidad debe ser vivida tal y como sucede, despoja al deportista del juicio

previo y lo predispone a vivenciar sus experiencias. Dicha técnica no pretende eliminar, por ejemplo, un pensamiento negativo, sino que enseña a aceptarlo de manera radical. Abandona la lucha y el control para adoptar una postura contemplativa. En resumen, es el arte de aceptar la experiencia en lugar de lucha contra ella.

Jon Kabat-Zinn (2007) desarrolló un programa de entrenamiento conocido como *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR). Las técnicas que se utilizan en dicho programa son:

- Ejercicio de la uva pasa: consiste en saborear de manera lenta, consciente y utilizar todos los sentidos mientras se come.
- Atención plena a la respiración: comienza con diez minutos y puede llegar con el tiempo a los veinticinco. El deportista primero focaliza su respiración, luego en su cuerpo y finalmente en el ambiente. El trabajo es progresivo.
- Contemplación de las sensaciones corporales: mediante diferentes consignas, el deportista debe atender diferentes partes de su cuerpo de manera secuenciada desde los pies a la cabeza.
- Yoga: utiliza algunos ejercicios del yoga para que el deportista se concentre en su mente y cuerpo mientras se mueve.
- Meditar al caminar: llevar el estado de toma de conciencia mientras el deportista camina, con la intención de que perciba los sonidos y estímulos del medio ambiente.
- Atención plena a las rutinas de la vida diaria: comer, conducir, caminar, vestirse.

Otra de las técnicas (Franco, 2009) utilizadas en los programas del *mindfulness* se denomina, meditación fluir (MF). Dicha técnica consiste en dejar de intentar controlar los pensamientos y cambiarlos; sino todo lo contrario: dejarlos libres y estar abiertos a cualquier pensamiento, sensación o emoción que surja de manera espontánea.

La técnica MF incorpora la utilización de una palabra aguda de tres silabas (cualquiera), la cual se debe mencionar mentalmente de manera suave, mientras se dirige la atención a la zona del abdomen para identificar como entra y sale el aire. La utilización de esta técnica colabora en la mejora del rendimiento deportivo al influir en la ansiedad, depresión, estrés crónico, hipertensión, fibromialgia; reduce el *burnout* deportivo y mejora la personalidad resistente de los deportistas.

Otra de las técnicas conocidas y de gran aplicación en el mundo del entrenamiento deportivo es *Mindfulness-Acceptance-Commitment* (MAC). Dicha técnica consiste en intensificar la conciencia en el presente y en la concentración de la tarea realizada. Promueve la ejecución de las

habilidades motrices y está compuesta por cinco componentes: psicoeducación, *mindfulness*, identificación de valores y compromiso, aceptación, integración y práctica. Está muy relacionado con el *Flow*, el cual es considerado un estado de fusión entre la acción y la conciencia.

En el mundo del entrenamiento deportivo, las primeras intervenciones en *mindfulness* se llevaron a cabo con atletas olímpicos de Estados Unidos dedicados al remo (medallistas en Los Ángeles en 1984). Dichos atletas mejoraron variables psicológicas: afrontamiento a la situación de competencia, cansancio y recuperación deportiva. Sumado a una mejora del rendimiento al obtener la medalla en dichos juegos.

Como se mencionó anteriormente, el objetivo de las técnicas de *mindfulness* no es el de oprimir los pensamientos, sensaciones o emociones, sino el de dejar que se manifiesten y experimentar los mismos como eventos transitorios. El sujeto aprende a observar sus emociones y a trascender los hechos. Al dejar pasar los estados emocionales y los pensamientos, el sujeto deja de atribuirles identidad y comienza a tratarlos como cosas pasajeras y efímeras. Es una manera diferente de relacionarse y reaccionar ante ellos donde no tienen que porqué reflejar la realidad del presente. Dentro del ámbito de la psicología aplicada al entrenamiento deportivo, disponer de recursos como el manejo de técnicas *mindfulness*, es una tarea que corresponde a los psicólogos y entrenadores.

Referencias

Birrer, D. y Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete´s performance in high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sport*. Vol. 20 N° 2 [pp. 78-87].

Block, N. (Ed.). (1981). *Imagery.* Cambridge: MIT Press.

Fisher, A. C. (1986). *Imagery from a sport psychology persepctive*.

Fletz, D. L., &Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport Psychology*. Vol. 5 [pp. 25-57].

Franco, C. (2009). Efectos de un programa de meditación sobre los niveles de
creatividad verbal de un grupo de alumnos/as de Bachillerato. *Suma Psicológica*. Vol. 16. [pp. 113-120].

Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Hale, B. D., & Whitehouse, A. (1998). The effects of imagery-manipulated appraisal on intensity and direction on competitive anxiety. *The sport Psichology*. Vol. 12 [pp. 40-51].

Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport.* Human Kinetics.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation.* University of Chicago Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. Nueva York: Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

Martin, K. A., Morits, S. E., & Hall, C. R. (1999). Imagen use in sport: A literatura review and applied model. *The sport Psychologist*. Vol. 18. [pp. 75-82].

Nicklaus, J. (1974). *Golf my way.* New York: Simon &Schuster.

Paivo, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imaginery in human performance. *Canadian Journal of Applied Sport Science*. Vol. 10 [pp. 225-285].

Pozo, A., Cortés, B. y Martín-Pastor, A. (2013). Conductancia de la piel en deportes de precisión y deportes de equipo: Estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22. N°1 [pp. 19- 28].

Raglin, J. S., & Hanin, Y.L (2000). Competitive anxiety. En *Y. L. Hanin (Ed.) Emotions in sport* [pp.93-112]. Champaign: Human Kinetics.

Ram, N., & McCullagh, P. (2003). Self-modeling: Influence on psychologist responses and physical performance. *The Sport Psychologist*. Vol. 17 [pp. 220-241].

Reeves, C. W., Nicholls, A. R. y McKenna, J. (2009). Stressors and coping strategies among early and middle adolescent Premier League academy soccer players: differences according to age. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 21 [pp. 31-48].

Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. Vol. 21 [pp. 189-204].

Smith, R. E., y Collins, D. (2004). Mental practice, motor performance, and the late CNV. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 26 [pp. 412-426].

Tenenbaum, G., Corbett, M., & Kitsantas, A. (2002). Biofeednack: Applications and methodological concerns.

Vealey, R.S., y Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is believing: Understanding and using imagery in sport.