

Guía de Entrenamiento Mental: Afrontando la presión

El rendimiento bajo presión no consiste en eliminar la ansiedad, sino en aprender a gestionarla para que no interfiera con tu ejecución. Aquí tienes estrategias concretas:

1. Gestión de pensamientos y rumiación

El problema no suele ser el pensamiento en sí, sino el tiempo que pasamos atrapados en él.

- **Parada de pensamiento:** Cuando detectes un pensamiento catastrófico o paralizante, identifica el momento y utiliza una palabra clave (interna o susurrada) como "¡DÉJALO". El objetivo es romper la inercia del pensamiento disfuncional.
- **Programar la preocupación:** Si los pensamientos intrusivos son persistentes, no intentes bloquearlos todo el día (esto suele generar un "efecto rebote"). Reserva un espacio de 15 minutos en un momento del día, (fuera del entrenamiento) para dedicarte a preocuparte de forma intencionada. Permítete pensar unos minutos, pero ponle límites a esas ideas.
- **Defusión cognitiva:** En lugar de identificarme con el pensamiento ("soy un desastre"), etiquétalo: "estoy teniendo el pensamiento de que soy un desastre". Esto crea distancia entre tú y el contenido mental.

EJERCICIO

Cómo hacerlo: Cuando detectes un pensamiento intrusivo o rumiante (ej. "seguro que sale mal"), no intentes suprimirlo (a menudo produce el efecto contrario). Anótalo brevemente en una libreta y di para ti mismo: "Me ocuparé de esto a las 18:00".

La clave: A esa hora fija (no antes ni después), dedica 10-15 minutos a revisar la lista. A menudo, al llegar ese momento, la urgencia del pensamiento ha disminuido drásticamente o has encontrado una perspectiva más racional. Esto entrena a tu cerebro a postergar la rumiación.

2. Mantenimiento del foco (Atención)

La atención es un recurso limitado. El entrenamiento consiste en aprender a redirigirla.

- **Refocalización atencional:** Cuando tu mente divague, no te castigues. Simplemente nota la distracción y devuelve tu atención a la tarea presente (por ejemplo, a los estímulos externos relevantes o a la técnica que estás ejecutando).
- **Anclajes externos:** Utiliza estímulos del entorno para volver al "aquí y ahora". Si estás bajo presión, concéntrate en sensaciones físicas neutras (la respiración o la sensación de tus pies en el suelo). Esto es lo que técnicamente se conoce como *grounding* y ayuda a reducir estados de bloqueo.

EJERCICIO

Cómo hacerlo: Selecciona un objeto neutro de tu entorno (ej. una pluma, un objeto en tu escritorio, o incluso una sensación física como el peso de tus pies). Cuando notes que tu atención se dispersa o te invade la ansiedad, focalízate intensamente en ese objeto durante 30 segundos. Describe internamente sus características: textura, color, temperatura, peso.

La clave: Este ejercicio desplaza el recurso atencional desde los pensamientos internos (rumiación) hacia estímulos externos neutros, ayudando a estabilizar el sistema nervioso.

3. Discurso interno y pensamientos positivos

El diálogo interno debe ser funcional, no necesariamente optimista, sino orientado a la acción.

- **Sobre la evaluación al proceso:** Sustituye pensamientos de resultado (ej. "no puedo fallar", "tengo que ganar") por pensamientos de proceso (ej. "concéntrate en el siguiente paso", "respira", "mantén la posición").
- **Autoinstrucciones:** Diseña frases cortas y claras que guíen tu conducta antes de momentos críticos. Úsalas como un guion que te mantiene en la tarea y evita juicios de valor.

EJERCICIO

Cómo hacerlo: Identifica tres pensamientos automáticos negativos que sueles tener antes de un desafío (ej. "no voy a ser capaz"). Escribe una alternativa que sea orientada a la acción (no a la emoción).

Ejemplo: Cambia *"No puedo fallar"* por *"Mantén la espalda recta y respira rítmicamente antes de empezar"*.

La clave: El cerebro responde mejor a instrucciones de procedimiento (qué hacer) que a mandatos morales (qué sentir). Practica estas autoinstrucciones en voz alta antes de realizar la tarea.

4. Visualización funcional

La visualización no es desear un resultado, es preparar el sistema nervioso para la respuesta adecuada.

- **Ensayo de escenarios:** Visualiza no solo el éxito, sino también situaciones de dificultad o errores. Imagina cómo respondes a ellos con calma y cómo retomas la ejecución inmediatamente.
- **Conexión emocional y sensorial:** Al visualizar, incluye los detalles: sonidos, temperatura, sensaciones corporales. Cuanto más detallado sea el ensayo mental, mayor será la familiaridad del cerebro ante la situación real.

EJERCICIO

Cómo hacerlo: Visualiza tu actuación, pero introduce un obstáculo realista en la escena (ej. una distracción, un error técnico, un imprevisto). Imagina cómo mantienes la calma, cómo corriges el error y cómo retomas tu objetivo.

La clave: No visualices que todo sale perfecto; visualiza que **gestiones bien las dificultades**. Esto reduce la respuesta de estrés ante el imprevisto en la vida real, ya que el cerebro ya ha "ensayado" una solución.

5. Gestión del error y flexibilidad

El error es información, no una condena.

- **El "reset" rápido:** Los deportistas de alto rendimiento tienen la habilidad de dejar pasar el error rápidamente. Entrena el "soltar": acepta que el error ocurrió, toma la lección (si hay tiempo) y vuelve inmediatamente al presente.
- **Flexibilidad cognitiva:** Ante un cambio inesperado, sé capaz de ajustar tu estrategia. No te apegues a un plan rígido; prepárate para modificarlo si la situación lo exige.

EJERCICIO

Cómo hacerlo: Establece un ritual físico de "limpieza" cuando cometas un error. Puede ser un gesto simple: sacudir las manos, una respiración profunda y consciente, o cambiar la postura corporal.

La clave: Una vez realizado el gesto, tu mente debe recibir la instrucción explícita: *"Lo anterior ya pasó, el foco está en lo siguiente"*. Es vital que el gesto físico sea siempre el mismo; con la repetición, se convierte en una señal condicionada de *reset* para tu sistema cognitivo.

Recomendación clínica para el uso de esta guía

Estas técnicas son herramientas de gestión. Si notas que la ansiedad, los bloqueos o los pensamientos negativos empiezan a interferir de forma persistente con tu vida diaria, tu rendimiento o tu bienestar emocional, considera buscar apoyo profesional. Un psicólogo clínico o neuropsicólogo puede ayudarte a adaptar estas estrategias de forma personalizada a tus necesidades específicas.