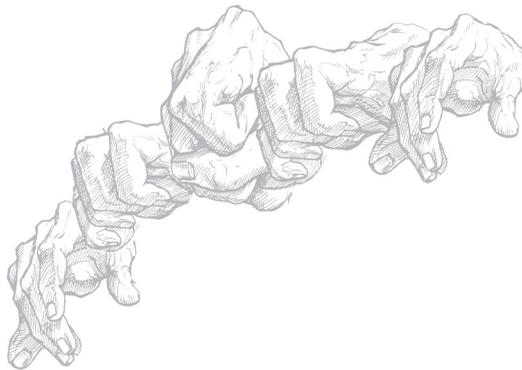




Claudia Bender - Michael Draksal

DICCIONARIO DE TÉCNICAS MENTALES

Las mejores técnicas de la A a la Z



Desclée De Brouwer

Índice

1. Introducción	7
2. ¿Qué es entrenamiento mental?.....	13
3. Sección A: El cofre de las técnicas	17
1. Técnicas de relajación y recuperación	19
2. Activación, motivación, fuerza de voluntad	41
3. Entrenamiento de la concentración	65
4. Procedimientos corporales	85
5. Optimización de las secuencias de movimientos	107
6. Métodos pedagógicos.....	129
7. Técnicas mentales proyectivas y asociativas	151
8. Confianza en uno mismo y fuerza mental	177
9. Superación del estrés	199
10. Técnicas de comunicación	227
11. Técnicas de estudio y mejora del rendimiento de la memoria	251
12. Técnicas de creatividad	275
13. Cohesión del equipo.....	299
14. Procedimientos con aparatos	319
15. Técnicas mentales triviales	337
4. Sección B: ¿Cuándo se aplica qué técnica? Ámbitos de aplicación	341

5. Sección C: Programas de entrenamiento mental.....	351
1. Prepararse para un examen.....	354
2. Prepararse para una competición.....	355
3. Cambiar los hábitos de alimentación.....	356
4. Dirigir una empresa y un grupo de personas.....	357
5. Amor y vida en pareja.....	358
6. Fomento de niños y adolescentes.....	359
7. Terapias.....	360
 Bibliografía.....	 363
 Índice analítico.....	 377

Introducción

1

Quien trabaje como asesor en psicología o pedagogía necesita técnicas eficaces para ser competente. Muchas de estas técnicas se adquieren en la carrera o en cursos de formación. Otras se aprenden gracias a compañeros de trabajo, en obras de consulta o en el trabajo práctico con los pacientes al adaptar un procedimiento estándar a la situación concreta. En cualquier caso: el número de ejercicios crece tan rápido que es imposible abarcarlo si no se cuenta con un sistema.

Como asesores profesionales con una larga experiencia hemos recopilado en este Diccionario las mejores técnicas mentales. El resultado es un cofre de técnicas muy valiosas que inspira e invita a probar diferentes procedimientos. ¡Mucho más que una obra de consulta!

Los beneficios según el destinatario

- Alumnos, estudiantes y candidatos a exámenes: mejorar los hábitos de estudio y aumentar la confianza en uno mismo de cara al examen.
- Deportistas de élite: entrenar mentalmente las secuencias de movimientos e incrementar la fuerza mental para la competición.



- Médicos, fisioterapeutas y personal sanitario: prevención del síndrome de estar quemado (*burnout*), relajación y recuperación, y tratamiento global de los pacientes.
- Profesores, entrenadores, asesores, monitores, preparadores y pedagogos: organización de clases motivadoras y fomento del desarrollo personal.
- Gerentes, empresarios y ejecutivos: superación del estrés, cohesión del equipo, concentración y relajación.
- Pilotos, soldados, grupos de operaciones especiales, equipos de salvamento y médicos de urgencias: superación del estrés, fuerza mental y optimización de las secuencias de movimientos.

Y todo aquel que quiera disfrutar más y mejorar su calidad de vida.

Estructura del Diccionario

Sección A: parte principal del Diccionario. Se centra en las técnicas mentales.

- Técnicas de relajación y recuperación
- Activación, motivación, fuerza de voluntad
- Entrenamiento de la concentración
- Procedimientos corporales
- Optimización de las secuencias de movimientos
- Métodos pedagógicos
- Proyectos y técnicas mentales asociativas
- Confianza en uno mismo y fuerza mental
- Superación del estrés
- Técnicas de comunicación
- Técnicas de estudio y mejora del rendimiento de la memoria

- Técnicas de creatividad
- Cohesión del equipo
- Procedimientos con aparatos
- Técnicas mentales triviales

En todos los casos se describe el desarrollo, la duración, los efectos secundarios y contraindicaciones, y el grado de dificultad (de 1= muy fácil a 5=muy difícil) de las técnicas. Además, se dan consejos en lo concerniente a su aplicación, se incluyen comentarios personales y se citan otras obras de consulta y enlaces.

Sección B: La segunda parte del Diccionario trata la aplicación de las técnicas. Incluye recomendaciones sobre qué procesos se adecuan mejor a qué ámbitos. Entre la gran variedad de posibilidades hemos seleccionado nuestros preferidos.

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| • Agitación | • Éxito |
| • Agresividad | • Fuerza mental |
| • Alegría de vivir | • intuición |
| • Ansiedad ante los exámenes | • Ira |
| • Aumento del rendimiento | • Miedo |
| • Cambios de humor | • Miedo escénico |
| • Capacidad de resistencia | • Motivación |
| • Capacidad de retención | • Nerviosismo |
| • Carisma | • Orientación al objetivo |
| • Comunicación intercultural | • Perfeccionismo |
| • Concentración | • Pesadillas |
| • Depresión | • Relajación |
| • Dolor | • Rubor |
| • Espíritu de equipo | • Rumia |
| • Estar quemado | • Valor |
| • Estrés | • Voluntad |



En la sección C mostramos cómo combinar diferentes técnicas mentales en un programa de entrenamiento individual tomando como ejemplos seis temas recurrentes: prepararse para un examen, prepararse para una competición, cambiar los hábitos de alimentación, dirigir una empresa y un grupo de personas, el amor y la vida en pareja, y el fomento de niños y adolescentes.

La terapia ofrece ayuda profesional cuando un entrenamiento mental «sencillo» no resulta suficiente. En este apartado describimos las terapias más habituales y ofrecemos orientación en calidad de terapeutas prácticos.

Al final del libro se incluye un índice analítico con las palabras clave y el número de página que corresponde. Así, se facilita la búsqueda de técnicas y ámbitos de aplicación.

Grado de dificultad de las técnicas mentales

Los legos que muestren interés pueden poner en práctica en el estudio individual las técnicas mentales de menor grado de dificultad (de 1 a 2). El nivel 3 requiere conocimientos previos de psicología.

¡La aplicación de técnicas clínicas (grados de dificultad 4 y 5) está regulada por ley! Estos procedimientos terapéuticos solo deberían emplearse en una terapia bajo supervisión de un terapeuta profesional.

Estamos preparados: hemos pasado seis largos años documentándonos y escribiendo. En este Diccionario les presentamos por fin una amplia recopilación de técnicas mentales modernas. Queremos darles las gracias a todos los que han ayudado en la elaboración de este libro, sobre todo a Christine Stocké y a Juliana A. Schneider.

Queridos lectores, les deseamos que disfruten de ¡una visión innovadora e interesante del mundo de la psicología práctica!



Claudia Bender,
Licenciada en Psicología
www.entfalte-deine-Kraft.de



Michael Draksal, M.A.
www.wettkampfvorbereitung.de

Agosto, 2009

*¿Qué técnica prefiere? ¿Echa de menos alguna técnica en este Diccionario?
¡Escríbanos! ¡Estaremos encantados de recibir sus propuestas!*

*feedback@lexikon-mentaltechniken.de
www.lexikon-mentaltechniken.de*

¿Qué es entrenamiento mental?

2

Entrenamiento mental en sentido estricto es el repaso mental de determinadas formas de comportamiento.

Los deportistas emplean este tipo de entrenamiento para optimizar una secuencia de movimientos.

Los cirujanos entrenan mentalmente el recorrido del bisturí. Los pilotos simulan sus planes de emergencia, así como lo hacen los sanitarios especialistas en catástrofes, las fuerzas de operaciones especiales y los bomberos. Incluso los miembros de una junta directiva y los políticos afianzan mentalmente los pasajes claves de un discurso importante.

Todos ellos saben que una estructura clara y estable es el requisito necesario para que una actuación en situaciones de tensión sea exitosa.

Hay psicólogos que asesoran exclusivamente sobre «planes de actuación» y de hecho, los síntomas secundarios como miedo, ansiedad, estrés o bloqueos desaparecen a menudo por sí solos cuando se sabe cómo actuar.

¡Sin embargo, conocemos excepciones! En el ámbito del deporte se habla del fenómeno del «campeón del mundo de entrenamiento»: el deportista sabe exactamente lo que tiene que hacer (la estructura mental de la secuen-



cia de movimientos es muy estable, esto puede incluso demostrarse con métodos apropiados, por ejemplo, con el método SPLIT), y aún así le asalta durante la competición una ansiedad paralizante, que puede incrementarse hasta convertirse en un ataque de pánico en toda regla. En estos casos el entrenamiento mental no es suficiente, se requiere un asesoramiento integral.

Entrenamiento mental en sentido amplio expresa la optimización de todo el procesamiento humano de la información: la percepción, el pensamiento, los sentimientos, las conductas, la memoria. Se sitúa en primer plano el manejo consciente de los estímulos ambientales y de los propios pensamientos y sentimientos.

Muchos problemas, bloqueos y situaciones desagradables se resuelven por sí mismos o por lo menos su superación se vuelve posible cuando las causas se hacen conscientes. Como dice un proverbio: «Bien hallado ya es medio curado».

Por otra parte hay toda una colección de técnicas mentales inconscientes, intuitivas, «esotéricas» y triviales, ante las que evidentemente cada persona reacciona de manera distinta, pero que al fin y al cabo pueden suponer un bonito enriquecimiento de nuestra vida: hacer malabares, buscar el contacto con los animales, los baños termales, andar descalzos por la arena, comer a mitad de velocidad y tantas otras.

Los objetivos del entrenamiento mental son el incremento del rendimiento, la mejora del procesamiento de la información, la mejora de la calidad de vida, la optimización del comportamiento así como influir positivamente en el equilibrio mental.

Los límites del sencillo entrenamiento mental se alcanzan cuando la aplicación de las técnicas mentales, tras un entrenamiento prolongado, no surte los efectos esperados.

El miedo a los exámenes, por ejemplo, a menudo se debe «solo» a un método de estudio equivocado que durante el examen genera la sensación de estar insuficientemente preparado. La consecuencia es ansiedad. En el siguiente examen el alumno echa mano de técnicas mentales especiales: rutina de estudio, entrenamiento de la memoria, manejo del estrés. Si a pesar de ello antes o después del examen el miedo se incrementa tanto que llega a convertirse en un auténtico bloqueo, ya no basta un sencillo entrenamiento mental. Hay que indagar más profundamente de dónde procede realmente este miedo. En el 89% de los casos basta un sencillo entrenamiento mental para provocar los efectos deseados (comp. Willis 2002). Dicho de otra manera: el 11% de los casos de asesoramiento requieren trabajo terapéutico.

Para muchas personas es difícil iniciar un tratamiento terapéutico. Sin embargo, si se ofrecen los mismos métodos terapéuticos bajo la denominación de «entrenamiento mental», aumenta la aceptación del tratamiento, porque éste término en contraposición al de «psicoterapia» no se relaciona con enfermedad mental.

En la práctica se está viendo cada vez más la incorporación de métodos terapéuticos en el «sencillo» entrenamiento mental y a la inversa, métodos del entrenamiento mental encuentran cada vez mayor aplicación en la práctica terapéutica. Se crea un ambiente de recíproca transmisión de conocimientos, que termina por beneficiar a ambos.

Sección A
El cofre de las técnicas

3

3.1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RECUPERACIÓN

Formas de actuar

Las técnicas de relajación y recuperación son métodos para reforzar el reposo y la regeneración. Alivian las reacciones de estrés, por ejemplo, a través de la reducción de adrenalina, y generan bienestar.

Aplicados con regularidad los métodos de relajación refuerzan la concentración, la percepción y la conciencia del propio cuerpo. Si una técnica de relajación se emplea de forma eficaz, se produce una reacción de relajación: el pulso se acerca a la frecuencia de reposo, la respiración se enlentece, la presión sanguínea desciende, el nivel de agitación decae notablemente, nos acercamos al estado de sueño.

Mientras que una técnica de relajación surte efecto a los pocos segundos o minutos, las técnicas de recuperación, por ejemplo, la mejora de la calidad del sueño, aplicándolas con regularidad, requieren unas semanas hasta que aparece el efecto deseado (por ejemplo, un aumento de la capacidad para soportar presiones).

Destinatarios y aplicaciones

- Trabajadores para la optimización del transcurso del día a día: aprovechamiento de las fases de descanso, desconexión más rápida tras un estresante día de trabajo (expresión clave: «Equilibrio trabajo-vida»).
- Examinando/estudiante: conciliar mejor el sueño previamente a los exámenes, manejo del miedo a los exámenes.

- Deportistas de élite: conciliar mejor el sueño previamente a las competiciones, manejo de la ansiedad de arranque antes de la salida (el objetivo aquí no es una relajación profunda, sino la regulación de la tensión, véase efectos secundarios), potenciar la regeneración.
- Madres/ padres de lactantes.
- Aplicación en trastornos del sueño, dolores de cabeza terapia de dolor.

El entrenamiento en relajación se puede llevar a cabo de forma lúdica con niños a partir de los 6 años de edad (por ejemplo caracol/tortuga: solo están permitidos movimientos a cámara lenta).

Efectos secundarios

La disminución del tono muscular no es siempre deseable, por ejemplo, en el caso de los deportes de rapidez y fuerza (sprint, lanzamiento de peso, salto) antes de la competición. El entrenamiento en relajación además hace que la temperatura corporal disminuya (¡conviene abrigarse antes!).

Contraindicaciones

Los pacientes con problemas cardíacos en estados de relajación perciben con mayor intensidad su corazón, lo que puede producir angustia. Por ello antes de participar deberían consultarlo con su médico. Atención: hay personas con problemas de corazón que ignoran su patología. Al menor síntoma de molestias cardiacas se debe interrumpir inmediatamente el entrenamiento y acudir al médico.

Grado de dificultad

(de 1= muy fácil hasta 5= muy difícil)

La mayoría de los métodos de relajación son bastante fáciles de realizar, grado de dificultad 1-3. Lo más complicado en el entrenamiento de relajación no es el método en sí, sino su aplicación regular.

Observaciones

El entrenamiento en relajación es, como su nombre indica, un entrenamiento, es decir, hay que darle siempre suficiente tiempo para que produzca una reacción de relajación. Según el grado de dificultad de la técnica elegida, pueden hacer falta semanas de entrenamiento hasta estar en condiciones de inducir la relajación de forma casi automática.

Un entrenamiento en relajación no tiene sentido si uno no se implica, por ello debería de realizarse siempre dentro de un marco en el que los participantes se sientan a gusto.

En el deporte de élite es válido: tras una cierta fase de entrenamiento en un lugar tranquilo, debería realizarse también el entrenamiento en un lugar intranquilo (condiciones de competición), puesto que en competición es poco frecuente el silencio completo: «La tranquilidad del silencio no es la verdadera tranquilidad; la tranquilidad del ruido, esa es la verdadera tranquilidad» (proverbio budista).



Relajarse a través de la respiración

Sinónimos

Respiración relajante, «exhalar la ansiedad»

Grado de dificultad

Nivel 2

Duración

1-5 minutos

Descripción

Influir sobre el grado de activación a través de la respiración. Tras unas pocas inspiraciones lentas se tranquilizan la respiración, el pulso y el grado de activación y se alcanza un estado de relajación.

Desarrollo

- Inspirar lentamente por la nariz a la vez que contamos interiormente hasta 4.
- Contener la respiración a la vez que contamos interiormente hasta 4.
- Expirar lentamente a la vez que contamos hasta 8.
- Contener la respiración a la vez que contamos interiormente hasta 4. ... y volver a empezar.

Ayuda práctica: realizar 4 respiraciones por minuto.

Observaciones

Se trata de un método rápido y sencillo para tranquilizarse. Lo mejor es hacerlo en combinación con, por ejemplo música, periodos cortos de sueño, fragancias agradables, luz infrarroja.

Bibliografía

Lodes, H. (2000). *Atme richtig*. München: Goldmann.

Aceites esenciales

Sinónimos

Aceites etéricos

Grado de dificultad

Nivel 4 (es necesario un conocimiento detallado de su efecto y también de los efectos secundarios, especialmente de eventuales reacciones alérgicas).

Duración

10-30 minutos

Descripción

Los aceites esenciales penetran a través de la piel o son inhalados hasta los alvéolos pulmonares por los que pasan a la circulación sanguínea; transportados por ella se distribuyen por todo el organismo.

Desarrollo

- Para potenciar la relajación son apropiados aceites de lavanda, melisa, anís, valeriana, romero o el aceite del árbol del té.
- Combinación baño relajante + aceites esenciales: 5-15 gotas en agua a 20-38 °C son suficientes para aumentar/intensificar los efectos relajantes.

Advertencia: los aceites esenciales y el agua no se unen sin un emulsionante. Si no se añade un emulsionante como el aceite de aloe vera y/o un puñado de sales de baño que den lugar a un baño de espuma, el aceite esencial formaría una capa en la superficie del agua.

Observaciones

En el marco de la aromaterapia los aceites esenciales se aplican con la finalidad de tratar enfermedades. Por ello en Alemania solo pueden trabajar con aromaterapia médicos y médicos naturistas. Para el principiante es interesante la práctica del llamado «Aromawellness», es decir el uso de aceites esenciales diluidos en sales de baño, velas aromáticas o en aceites de masaje. Durante el embarazo se deberán dosificar con gran cuidado los aceites esenciales.

Bibliografía

Zeh, K. (2006). *Handbuch Ätherische Öle*. Mittelberg: Joy.

Zimmermann, E. (2006). *Aromatherapie für Pflege- und Heilberufe*. Stuttgart: Sonntag.



Entrenamiento Autógeno

<i>Sinónimos</i>	-
<i>Grado de dificultad</i>	Nivel 4
<i>Duración</i>	Una vez al día, 5-10 minutos
<i>Descripción</i>	La relajación se induce llevando la concentración al propio cuerpo por medio de autoinstrucciones.
<i>Desarrollo</i>	<ul style="list-style-type: none">• Adoptar una postura relajada en posición sentada o tumbada, cerrar los ojos y respirar tranquilamente.• Imaginarse que el brazo izquierdo se calienta cada vez más («mi brazo izquierdo está muy caliente»).• Prestar atención durante 1 minuto a la reacción del brazo izquierdo (debería de sentirse más caliente).• Se pasa entonces al brazo derecho, a la piernas, la respiración («mi respiración está muy calmada»), la frente («mi frente está agradablemente fresca») y el cuerpo («mi cuerpo está sano y lleno de energía»).• Volver al momento presente con la aceptación de lo percibido.• Tensar los brazos, respirar profundamente y abrir los ojos.
<i>Observaciones</i>	El Entrenamiento Autógeno es el método de relajación más conocido. La versión original de Schultz (su creador) apenas se practica hoy. En cambio las variaciones particulares están muy extendidas. El método es muy bueno, pero para aprender la técnica se requiere una cierta inversión de tiempo y la guía de un experto.
<i>Bibliografía</i>	Lindemann, H. (2004). <i>Autogenes Training. Der bewährte Weg zur Entspannung</i> . München: Goldmann. Schultz, J. H. (2003). <i>Das Autogene Training</i> . Stuttgart: Thieme.

Jardines Feng-Shui

Sinónimos	Jardín botánico, aire y agua, Kan Yu
Grado de dificultad	Nivel 3
Duración	60 minutos
Descripción	El Feng-Shui ofrece directrices para configurar espacios como hogares, oficinas, jardines o parques. El objetivo es buscar la armonía entre los seres humanos y sus entornos. El jardín Feng-Shui es un espacio de naturaleza creado según estos principios. Como técnica de relajación y expansión el Feng-Shui se relaciona con la creación, el cuidado y el disfrute de estos espacios.
Desarrollo	<p>1) Versión abreviada: visitar un jardín Feng-shui</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encontrar jardines adecuados y utilizarlos conscientemente como método de relajación tras un día de trabajo estresante. • Disfrutarlos con todos los sentidos: cerrar los ojos, escuchar la naturaleza. <p>2) Versión completa: crear un jardín Feng-Shui propio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar los principios de composición Feng-Shui y si tiene la posibilidad dejarse asesorar por un especialista en Feng-Shui. • Diseñar el jardín teniendo en cuenta los aspectos estéticos y la armonía del espacio, por ejemplo en la selección de plantas, la relación de caminos y espacios verdes, el juego de luces y sombras, los elementos de agua (fuentes, cascadas, arroyos...). • Estar activo y trabajar en el cuidado del jardín Feng-Shui, o simplemente visitarlo, produce una intensa relajación y un profundo descanso.
Observaciones	Las enseñanzas del Feng-Shui son criticables, es obvio. Los campos energéticos y las radiaciones terrestres no están científicamente documentados y, sin embargo, cualquiera que haya visitado un jardín Feng-Shui podrá confirmar el efecto tranquilizador producido por el suave susurro de las hojas, el murmullo del agua, los colores y los aromas de las plantas.
Bibliografía	Schumacher, S. (2005). <i>Mein Feng Shui Garten</i> . München: Callwey.