

Preparación Mental: Técnicas de Visualización y Ensayo Mental para Emergencias

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Comunicaciones sin Infraestructura

Etiquetas: Sin etiquetas

Preparación Mental: Técnicas de Visualización y Ensayo Mental para Emergencias

La preparación mental es el componente más subestimado de la preparación para emergencias. La investigación en psicología del deporte, neurociencia y entrenamiento militar demuestra que el ensayo mental (visualización estructurada de escenarios) mejora significativamente el rendimiento bajo presión. Los estudios de Feltz y Landers (1983), en su metaanálisis publicado en *Journal of Sport Psychology*, concluyeron que la práctica mental mejora el rendimiento en un 0,48 de desviación estándar respecto a no practicar. Las fuerzas especiales de múltiples países incorporan el ensayo mental como parte estándar de su preparación. El mecanismo subyacente es neurológico: la visualización activa las mismas áreas cerebrales que la acción real, creando y fortaleciendo las conexiones neuronales necesarias para ejecutar esa acción bajo estrés.

Base neurocientífica de la visualización

La visualización funciona porque el cerebro no distingue claramente entre una experiencia vívida imaginada y una experiencia real en términos de activación neural. Jean Decety y otros investigadores demostraron mediante neuroimagen funcional (fMRI) que imaginar un movimiento activa el córtex premotor, el área motora suplementaria y el cerebelo, las mismas áreas involucradas en la ejecución real del movimiento.

Modelo PETTLEP: Desarrollado por Holmes y Collins (2001), es el marco más validado para la visualización efectiva. PETTLEP son las siglas de Physical (posición física similar a la real), Environment (visualizar el entorno real), Task (la tarea específica), Timing (a velocidad real), Learning (actualizar la visualización a medida que se aprende), Emotion (incluir las emociones que se experimentarían) y Perspective (primera persona o tercera según la tarea).

Equivalencia funcional: La investigación muestra que cuanto más vívida y multisensorial es la visualización (incluyendo sonidos, olores, sensaciones táctiles, emociones), mayor es la activación cerebral y mayor el beneficio. Una visualización vaga y abstracta tiene poco efecto; una detallada y emocionalmente realista tiene un efecto significativo.

Fortalecimiento de vías neurales: Cada vez que se visualiza una acción, se fortalecen las conexiones sinápticas involucradas (potenciación a largo plazo). Esto significa que cuando la situación real ocurra, las vías neurales necesarias ya están «preparadas», lo que reduce el tiempo de reacción y la incertidumbre.

Técnica de ensayo mental estructurado para emergencias

Adaptando las técnicas de visualización deportiva y militar al contexto de preparación para emergencias, el

proceso estructurado incluye:

Paso 1: Definir el escenario: Elegir un escenario específico y realista: terremoto en casa de noche, incendio en el trabajo, corte prolongado de suministros. La especificidad es clave: no «una emergencia» sino «un terremoto de intensidad VII a las 3 de la madrugada, estoy en la cama, mi familia duerme».

Paso 2: Recorrer la secuencia de acciones: Visualizar en primera persona, paso a paso, lo que se haría: despertarse, protegerse bajo el marco de la puerta o bajo una mesa resistente, esperar a que cese el temblor, comprobar heridas, localizar a los familiares, coger la mochila de emergencia, evaluar daños estructurales, decidir si quedarse o evacuar. Cada paso debe visualizarse con detalle sensorial.

Paso 3: Incluir dificultades: Visualizar que las cosas no salen perfectas: la linterna no funciona, hay cristales en el suelo, un familiar está herido, la puerta está bloqueada. La resiliencia mental se construye cuando el ensayo incluye obstáculos y se practican soluciones alternativas. Los Navy SEALs llaman a esto «stress inoculation» (inoculación de estrés).

Paso 4: Incluir las emociones: Visualizar el miedo, la incertidumbre, la urgencia, y visualizar también cómo se manejan: respirar hondo, seguir el plan, dar instrucciones a otros. La investigación de Sian Beilock (2010) demuestra que haber experimentado previamente la emoción asociada a una situación (aunque sea en la imaginación) reduce su impacto desestabilizador cuando ocurre en la realidad.

Paso 5: Repetir periódicamente: La visualización es más efectiva cuando se practica regularmente (semanal o mensualmente) que cuando se hace una sola vez intensivamente. Cada repetición fortalece las vías neurales y actualiza el plan mental con nueva información o cambios de circunstancias.

Inoculación de estrés: entrenamiento psicológico progresivo

Donald Meichenbaum desarrolló en los años 70 la Stress Inoculation Training (SIT), un protocolo de tres fases que se usa ampliamente en entrenamiento militar, policial y de primeros intervinientes:

Fase 1: Educación: Comprender cómo funciona el estrés: qué le pasa al cuerpo (taquicardia, sudoración, visión de túnel, pérdida de motricidad fina), por qué le pasa (respuesta de lucha o huida mediada por el sistema nervioso simpático) y que es normal. El conocimiento reduce la ansiedad: «Me tiemblan las manos porque la adrenalina está redirigiendo sangre a los músculos grandes, no porque me esté volviendo loco.»

Fase 2: Adquisición de habilidades: Aprender técnicas concretas de regulación: respiración táctica (inhalar 4 segundos, retener 4, exhalar 4, retener 4 — conocida como «box breathing»), diálogo interno positivo («Sé lo que tengo que hacer, voy paso a paso»), anclaje sensorial (centrar la atención en una sensación física concreta para salir de espirales de pensamiento catastrófico).

Fase 3: Aplicación y práctica: Exponerse gradualmente a situaciones estresantes (simulacros, ejercicios con presión de tiempo, entornos incómodos) mientras se aplican las habilidades aprendidas. La exposición gradual es clave: empezar con niveles bajos de estrés e ir aumentando. Esto construye autoeficacia — la creencia, descrita por Albert Bandura, de que uno es capaz de manejar la situación.

Herramientas mentales para el momento de la emergencia

Cuando la emergencia real ocurre, el ensayo previo proporciona acceso a herramientas mentales que de otro modo no estarían disponibles bajo estrés:

Respiración táctica (box breathing): Inhalar 4 segundos por la nariz, retener 4 segundos, exhalar 4 segundos por la boca, retener 4 segundos. Repetir 4-6 ciclos. Activa el sistema nervioso parasimpático, reduciendo la frecuencia cardíaca y el cortisol. Usado por los Navy SEALs, desarrollado por Mark Divine. Funciona en 60-90 segundos si se ha practicado previamente.

Segmentación temporal: Dividir la situación en bloques manejables: «No tengo que sobrevivir una semana, tengo que sobrevivir las próximas dos horas. Y en estas dos horas, lo primero es conseguir agua.» La investigación de Robert Epstein sobre resolución creativa de problemas demuestra que descomponer un problema grande en partes pequeñas reduce la ansiedad y aumenta la sensación de control.

Diálogo interno dirigido: Hablarse a uno mismo en segunda persona («Estás bien, sabes lo que hay que hacer, el siguiente paso es...») es más efectivo que en primera persona («Estoy bien...»). Un estudio de Kross et al. (2014) publicado en *Journal of Personality and Social Psychology* demostró que el autodistanciamiento lingüístico (usar «tú» o el propio nombre) reduce la reactividad emocional.

Anclaje en la acción: Cuando el miedo paraliza, iniciar cualquier acción física rompe la parálisis. Levantarse, moverse, coger un objeto, dar un paso. La actividad física reduce la respuesta de «congelación» (freeze) del sistema nervioso autónomo. Una vez en movimiento, el cerebro transiciona del modo de parálisis al modo de acción.

Práctica recomendada: Realizar un ensayo mental de emergencia al menos una vez al mes, variando el escenario. Practicar la respiración táctica diariamente durante una semana para automatizarla antes de necesitarla. La preparación mental, como la física, requiere constancia para ser efectiva.

 **Advertencia:** Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.