

Diseñar y revisar la práctica de imaginерía deportiva

Diseñar la práctica de imaginерía consiste en decidir qué experiencia se ensaya mentalmente, para qué tarea, desde qué perspectiva y mediante qué información sensorial. Su revisión distingue el contenido previsto, la experiencia que describe el deportista y los resultados observados. Esa distinción permite ajustar el trabajo sin confundir una imagen fácil de generar con una habilidad ya aprendida o una intervención eficaz.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 25 min · 5345 palabras de cuerpo

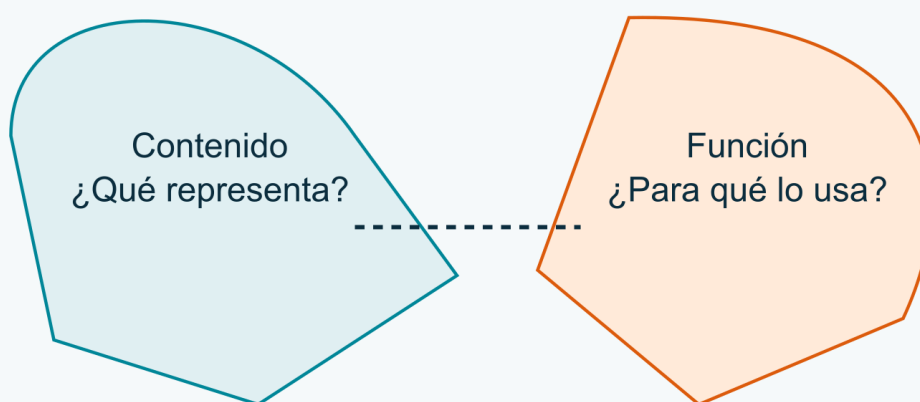
Resumen

La imaginерía deportiva necesita decisiones sobre finalidad, contenido, perspectiva, sensaciones y contexto. Esta monografía contrasta la revisión crítica de Moran y Toner con las orientaciones de David Tod para organizar la práctica. Desarrolla los siete componentes del marco PETTLEP, explica cómo elegir información relevante y diferencia las medidas de capacidad de las de frecuencia de uso. También examina la cronometría mental, los registros de experiencia y la necesidad de revisar un guion cuando cambia la habilidad. Los casos hipotéticos de una acción cerrada y una situación de oposición muestran decisiones de diseño, sin presentarse como programas probados. La revisión conserva los límites del autoinforme, la diferencia entre correspondencia conductual y equivalencia neural y las preguntas de investigación que siguen abiertas en las fuentes consultadas.

Palabras clave: Imaginерía deportiva; Práctica mental; PETTLEP; Perspectiva de imaginерía; Guion de imaginерía; Cronometría mental; Capacidad de imaginерía; Metaimaginерía

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/disenar-y-revisar-la-practica-de-imaginерia-deportiva.html>

Una escena no determina una función



Una misma escena puede tener funciones diferentes.
La conexión pide aclaración; no representa un efecto.

Figura original de EDUFISICA. Composición conceptual original basada en la diferencia entre contenido y función que revisan Moran y Toner. Las formas no representan datos ni mecanismos demostrados. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

1. Precisar la tarea antes de escribir un guion

Imaginar una ejecución puede significar cosas diferentes. Una persona intenta reconocer la forma de su movimiento; otra prepara una respuesta ante una situación; otra ensaya sensaciones que asocia con una actuación consistente. Moran y Toner revisan esa diversidad de funciones y advierten sobre listas de aplicaciones que van más allá de la evidencia. Diseñar el trabajo exige empezar por una pregunta identificable. La expresión «hacer visualización» todavía no informa de qué se quiere aprender, preparar o examinar.^{[1][2]}

Tod presenta la imaginería como una experiencia multisensorial sin la percepción correspondiente de la acción real. En su exposición aparecen imágenes visuales, sensaciones de movimiento, tacto y sonidos relevantes para la ejecución. Por eso, el punto de partida no necesita ser una película muy nítida de uno mismo. La práctica puede atender información diferente según la tarea y la persona. La palabra visualización resulta comprensible, pero puede estrechar el concepto si lleva a omitir lo que se siente o se oye mentalmente.^{[1][2]}

Moran y Toner distinguen funciones cognitivas y motivacionales. Ensayar una habilidad, preparar una estrategia y representarse alcanzando una meta son usos que no responden a la misma pregunta. Además, una misma escena puede recibir funciones distintas: imaginar un lanzamiento puede servir para revisar su organización o para sentirse más confiado. El contenido visible de la escena no decide, por sí solo, qué función cumple. Esa ambigüedad debe aclararse con quien imagina, en lugar de resolverla desde fuera.^{[1][2]}

[Inferencia] En un caso hipotético de lanzamiento libre, la finalidad de diseño podría ser reconocer una referencia temporal antes de ejecutar. El guion se juzgaría entonces por su relación con esa referencia, no por lo agradable que resulte imaginar una ovación. Otra finalidad podría centrarse en prepararse para volver a la tarea tras un intento fallido. Ambas propuestas emplean imaginación, pero necesitan contenidos y observaciones diferentes. El ejemplo organiza decisiones; no describe una intervención probada ni atribuye un efecto a las escenas.^{[1][2]}

La finalidad también limita lo que se promete. Las fuentes revisan usos potenciales y resultados de investigaciones específicas; no presentan la imaginación como respuesta suficiente para cualquier dificultad deportiva. Una sesión comprensible puede ayudar a describir qué se ensaya, sin demostrar que el rendimiento haya cambiado. Mantener separadas finalidad, procedimiento y resultado permite formular un trabajo más preciso y reconocer cuándo otra pregunta requiere observación, práctica física o una valoración profesional diferente.^{[1][2]}

2. Relacionar el contenido con la función buscada

La clasificación que Moran y Toner exponen a partir de Paivio y Hall reúne cinco usos: ensayo de habilidades, preparación de estrategias, representación de metas, activación y maestría o confianza. Es una organización teórica reseñada por el libro, no una lista elaborada a partir de investigaciones originales consultadas aquí. Su utilidad consiste en ampliar la pregunta sobre qué se imagina y para qué. Su límite aparece cuando una escena puede incluir más de una función y la etiqueta no aclara esa relación.^[1]

Los autores señalan precisamente una dificultad conceptual: quien ensaya una habilidad para fortalecer su confianza puede ser clasificado de maneras distintas. La clasificación por contenido y la clasificación por función no siempre coinciden. Por tanto, un diseño no debería limitarse a escoger una categoría y reproducir ejemplos. Necesita conocer el significado que la escena tiene para el participante. La explicación del deportista aporta información sobre el uso pretendido, aunque todavía no demuestre el mecanismo o el efecto del procedimiento.^[1]

Tod describe posibles usos vinculados a técnica, preparación competitiva, confianza y manejo del estrés. Esta amplitud no obliga a incorporarlos todos en una misma

práctica. [Inferencia] Para revisar un guion hipotético puede anotarse una finalidad principal y distinguir contenidos que contribuyen a ella de contenidos añadidos por costumbre. Una referencia del entorno puede ayudar a situar la acción; una escena de triunfo puede corresponder a otro objetivo. La selección no depende de cuántos detalles tenga el texto, sino de la pregunta que permite trabajar.^[1]

Una investigación descriptiva sobre el uso de imaginación informa de qué dicen hacer los atletas. Una investigación que compara condiciones puede examinar resultados de una intervención delimitada. Moran y Toner separan esas aproximaciones. Esa diferencia también interesa al diseño: que muchos deportistas declaren utilizar una escena no prueba que sea la mejor para una persona o tarea. La popularidad ofrece un dato sobre utilización; elegir un contenido exige conservar las condiciones y los límites de la evidencia disponible.^[1]

[Inferencia] Una ficha original de diseño puede registrar tarea, función esperada, elementos de la escena y observación que se recogerá después. No necesita pedir una única descripción correcta de la experiencia. Si el participante explica que la misma escena cambia de función durante la sesión, ese dato permite revisar la consigna. La ficha sirve para conversar y documentar decisiones; no es un cuestionario psicométrico ni produce una puntuación que identifique por sí misma la calidad de la imaginación.^[1]

3. Elegir perspectiva interna o externa según la pregunta

La perspectiva interna representa la escena desde el punto de vista de quien actúa. La externa permite imaginarse desde fuera, como cuando se observa la propia ejecución en una grabación. Tod considera útiles ambas perspectivas y propone atender preferencias y necesidades. Moran y Toner revisan resultados diferentes según las características de la habilidad. Ninguna de las exposiciones justifica declarar una perspectiva superior para todos los deportes, todas las personas y todas las finalidades.^{[1][2]}

Moran y Toner describen apoyo a la perspectiva visual externa en habilidades donde la forma del movimiento tiene relevancia, con ejemplos de karate, gimnasia y escalada. También presentan una sugerencia de utilidad de la perspectiva interna para un recorrido de eslalon que exige atender al entorno. El estatus de estas afirmaciones es distinto: una sugerencia no debe presentarse como resultado equivalente al de los estudios reseñados. El diseño puede considerar la información que aporta cada punto de vista y conservar esa diferencia de evidencia.^{[1][2]}

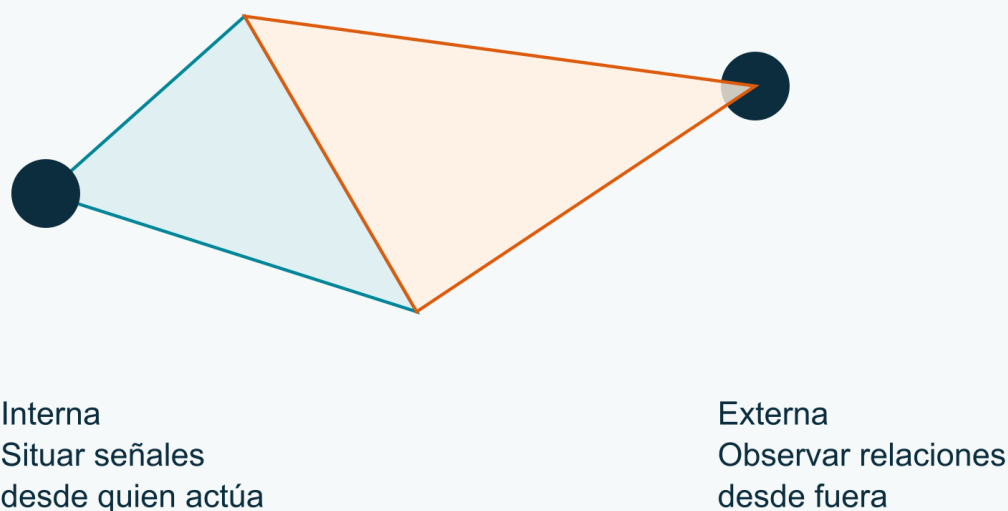
Una perspectiva visual externa puede ofrecer relaciones espaciales difíciles de apreciar desde los propios ojos. Una interna puede situar señales que se reconocerían durante la acción. Estas posibilidades describen la organización de la escena, no un reparto fijo entre deportes. [Inferencia] En una habilidad hipotética de lanzamiento,

un participante podría usar una visión externa para identificar una relación corporal y una interna para situar una referencia del objetivo. Cambiar de perspectiva tendría una razón concreta; alternar sin finalidad no demuestra mayor calidad.^{[1][2]}

La perspectiva visual tampoco decide automáticamente la experiencia cinestésica. Imaginarse desde fuera no obliga a eliminar sensaciones de movimiento, y utilizar una perspectiva interna no demuestra que esas sensaciones estén presentes. Moran y Toner distinguen modalidades, dimensiones y perspectivas. Conviene conservar esa distinción al conversar con el deportista. Preguntar qué ve y qué siente aporta información diferente de preguntar desde dónde contempla la escena. Juntar las respuestas bajo una sola etiqueta puede ocultar la dificultad real.^{[1][2]}

[Inferencia] La revisión puede comenzar por pedir al participante que describa qué punto de vista utilizó, qué información reconoció y qué cambió al probar otra perspectiva. Esa comparación es una decisión práctica original, no una prueba de eficacia ni una recomendación de alternancia universal. El criterio inicial consiste en comprender la experiencia que se está generando. Una preferencia declarada merece consideración, pero no reemplaza la observación de la tarea ni establece que esa perspectiva produzca mejores resultados.^{[1][2]}

Dos puntos de vista aportan información distinta



Esquema de puntos de vista; no es un campo visual medido.

Figura original de EDUFISICA. Ilustración original de perspectivas. Las zonas triangulares ayudan a leer puntos de vista; no son campos visuales medidos ni una comparación de eficacia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

4. Seleccionar sensaciones relevantes sin saturar la escena

La imaginería deportiva puede reunir información visual, auditiva, táctil y cinestésica. Tod utiliza ejemplos donde la persona representa un objeto, su contacto, tensión corporal y sonidos de la situación. Moran y Toner explican que la cinestesia incluye el sentido del movimiento y experiencias ligadas a fuerza y equilibrio. La idea multisensorial amplía el contenido posible; no significa que todos los sentidos deban recibir la misma atención en cada ensayo.^{[1][2]}

El marco PETTLEP, tal como lo expone Tod, propone atender a los sentidos y señales que se utilizan en la tarea real. Esto orienta la selección hacia correspondencias concretas. Un sonido puede ser relevante para un momento de la acción; el contacto con un objeto puede ayudar a situar una sensación. Añadir música, olores o descripciones extensas únicamente porque la imaginería es multisensorial pierde esa relación. El diseño necesita explicar qué papel tiene cada elemento respecto de la finalidad.^{[1][2]}

Moran y Toner presentan investigaciones sobre imaginería cinestésica en deportistas, pero conservan cuestiones metodológicas sobre cómo se conoce una experiencia privada. Que alguien describa una sensación no equivale a medir directamente el proceso neural que la produce. La conversación permite obtener un informe, sujeto a interpretación y posibles sesgos. Por eso, pedir más detalle puede ser útil para conocer la experiencia, sin convertir un relato minucioso en confirmación independiente de su exactitud.^{[1][2]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético con una raqueta, el participante podría identificar el contacto de la mano, una referencia del objetivo y un ritmo de la acción. El guion podría comenzar con esas informaciones, dejando otras para una revisión posterior si resultan pertinentes. La reducción propuesta no se presenta como método superior. Sirve para observar si el deportista comprende la consigna y logra representar el elemento que se pretende trabajar, antes de aumentar la cantidad de información.^{[1][2]}

También conviene distinguir la escena buscada de las sensaciones que aparecen realmente. [Inferencia] Si el guion menciona equilibrio y el participante solo consigue describir una imagen visual, la diferencia puede orientar nuevas preguntas o cambios de explicación. No autoriza a calificarlo de incapaz ni a inferir una alteración. Las fuentes distinguen capacidades y experiencias multidimensionales. Esa diversidad invita a precisar qué modalidad se está evaluando, en lugar de resumir todo en la afirmación de que una persona imagina bien o mal.^{[1][2]}

5. PETTLEP como marco de correspondencias

PETTLEP reúne siete componentes: aspectos físicos, entorno, tarea, tiempo, aprendizaje, emoción y perspectiva. Tod los presenta como orientaciones para elaborar escenas relacionadas con la ejecución deportiva. Moran y Toner examinan el marco y discuten su fundamento teórico. La monografía utiliza ambos tratamientos: uno aporta preguntas de organización y el otro impide convertir una correspondencia aparente con la tarea en demostración de equivalencia entre imaginación y ejecución.^{[1][2]}

El componente físico puede incluir postura, equipamiento o vestimenta asociados con la habilidad. El entorno sitúa la escena en condiciones relevantes, utilizando el lugar real o referencias disponibles como imágenes y descripciones. La tarea atiende a lo que hace la persona y a las señales que emplea. Estas propuestas buscan relacionar el ensayo con la acción concreta. No implican que disponer de todo el material o reproducir exactamente el escenario sea una condición necesaria para cualquier práctica mental.^{[1][2]}

Tiempo se refiere a la organización temporal de lo imaginado; aprendizaje exige revisar el contenido cuando cambia la habilidad. Emoción incorpora sentimientos y activación propios de la situación. Perspectiva delimita el punto de vista adoptado. La lista conserva dimensiones distintas. Ajustar la duración de una escena no resuelve una dificultad de contenido, y cambiar de perspectiva no muestra que se hayan representado emociones. Cada componente permite formular una pregunta de diseño diferente.^{[1][2]}

Moran y Toner plantean una objeción que merece permanecer visible: la correspondencia conductual no equivale a comprobar equivalencia funcional neural. Un deportista puede mantener un ritmo parecido o utilizar el mismo equipo, sin que esos hechos demuestren identidad de procesos cerebrales. El capítulo cuestiona cómo se operacionaliza y mide esa equivalencia. De ahí que una lista cumplimentada de PETTLEP describa decisiones adoptadas, pero no deba presentarse como certificado de activación neural correcta.^{[1][2]}

[Inferencia] En una revisión hipotética, los siete componentes pueden organizar preguntas sobre lo que se intentó reproducir y lo que el participante experimentó. El registro permite señalar correspondencias parciales, diferencias y elementos no examinados. No necesita asignar una puntuación total ni una cantidad de componentes que determine éxito. El marco funciona aquí como apoyo a la conversación y al diseño; los resultados de la intervención requieren sus propias medidas y no se deducen de la mera presencia de sus iniciales.^{[1][2]}

Siete preguntas para relacionar escena y tarea



Correspondencias de diseño, sin equivalencia neural demostrada.

Figura original de EDUFISICA. Organización original de los componentes de PETTLEP expuestos por Tod. La disposición no reproduce una figura del libro ni demuestra equivalencia neural con la ejecución. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

6. Ritmo, velocidad imaginada y cronometría mental

Tod expone que, en general, el ensayo al ritmo de la ejecución física favorece la correspondencia buscada, aunque también reconoce usos de una velocidad más lenta para analizar la técnica. En ese caso propone conservar el ritmo del movimiento. La distinción es relevante: revisar una parte despacio y ensayar una ejecución completa a su velocidad habitual pueden responder a finalidades diferentes. No deben confundirse bajo la exigencia de que toda imagen dure siempre exactamente lo mismo. ^{[1][2]}

La cronometría mental compara tiempos de acciones imaginadas y ejecutadas. Moran y Toner revisan esta aproximación y muestran que la relación depende de la tarea, la experiencia y las condiciones del estudio. Una duración próxima ofrece un dato temporal; no informa directamente de toda la viveza, el contenido o la precisión de la escena. Dos ensayos pueden tener el mismo tiempo y representaciones distintas. Por eso, el registro temporal debe leerse junto a preguntas sobre qué se imaginó. ^{[1][2]}

Los autores revisan también la relación entre cuestionarios y medidas cronométricas. Presentan resultados que sugieren que pueden captar aspectos distintos de la imaginación y conservan como hipótesis las explicaciones sobre generar, mantener o controlar una imagen. Esa prudencia limita la aplicación: una diferencia entre medidas no obliga a declarar que una es verdadera y otra inútil. Cada herramienta necesita interpretarse según el aspecto que pretende registrar y las condiciones en que se utiliza.^{[1][2]}

[Inferencia] Un registro hipotético podría describir una misma acción y anotar duración física, duración imaginada, punto de vista y comentario del participante. La comparación comenzaría por comprobar si ambas condiciones incluyen el mismo inicio y final. Si el ensayo mental incorpora una preparación extra, una diferencia de tiempo no puede atribuirse inmediatamente a mala capacidad de imaginar. Precisar el objeto evita comparar acciones que llevan el mismo nombre pero no reúnen los mismos elementos.^{[1][2]}

El tiempo del ensayo tampoco equivale a una dosis general de entrenamiento. Las fuentes consultadas reúnen investigaciones con tareas y poblaciones diferentes. De ellas no se deduce una cantidad única de minutos, repeticiones o semanas válida para cualquier aplicación. [Inferencia] Un plan concreto puede justificar cuándo se ensayará y cómo se revisará, conservando esa organización como decisión de trabajo. Su utilidad tendrá que examinarse; la duración escogida no constituye por sí misma una recomendación respaldada para todos los deportistas.^{[1][2]}

7. Revisar el guion cuando cambia la habilidad

El componente de aprendizaje de PETTLEP propone ajustar el contenido de la imaginación conforme cambian el movimiento y la respuesta a las señales. Tod utiliza el ejemplo de una habilidad inicialmente poco fluida que se modifica con la práctica. El guion no debería conservar indefinidamente la descripción de una versión anterior solo porque fue útil al principio. La revisión relaciona lo que se imagina con la acción que se pretende preparar en ese momento.^{[2][3]}

Moran y Toner, en su capítulo sobre maestría, explican la práctica deliberada como una actividad orientada a trabajar aspectos específicos de la ejecución y atender información sobre los resultados. También revisan límites y críticas a las explicaciones que atribuyen la experiencia únicamente a una cantidad de práctica. Para el diseño de imaginación interesa esa precisión del objeto. El propósito no es acumular ensayos mentales indiferenciados, sino saber qué relación de la habilidad se está intentando representar.^{[2][3]}

Una persona experimentada no tiene necesariamente el mismo nivel de dominio en cada variante que incorpora. [Inferencia] En un caso hipotético, el cambio de una coordinación conocida puede exigir revisar términos, referencias sensoriales y

momentos de la escena. Copiar el guion de alguien con experiencia distinta omite esa situación. La adaptación no necesita reducirse a simplificar palabras; puede requerir decidir qué parte del movimiento se comprende y qué información todavía debe relacionarse con la práctica física.^{[2][3]}

Tod señala que se pueden elaborar guiones con palabras, símbolos, dibujos o grabaciones. Esa amplitud permite elegir un soporte relacionado con la tarea y el participante. No demuestra que todos los formatos resulten equivalentes ni establece que exista un formato superior por edad. [Inferencia] Un dibujo propio podría ayudar a precisar una relación espacial; una breve descripción podría organizar una secuencia. La elección necesita revisión, porque comprender el soporte no equivale a generar la experiencia que se pretendía ensayar.^{[2][3]}

[Inferencia] Un registro original de versiones puede conservar qué cambió en la habilidad, qué se modificó en el guion y por qué se tomó esa decisión. Permite después interpretar diferencias sin suponer que todas las sesiones trabajaron el mismo contenido. La revisión documentada también evita atribuir al procedimiento una mejora ocurrida mientras cambiaban otras condiciones de práctica. Registrar esos cambios no resuelve por completo la causalidad, pero hace visible qué intervención se realizó y qué comparación permanece abierta.^{[2][3]}

8. Representar emoción no obliga a buscar relajación

El componente emocional de PETTLEP incluye sentimientos y niveles de activación asociados con la ejecución física. Tod advierte que combinar imagería y relajación no siempre responde a la demanda deportiva, porque muchas situaciones no requieren un estado profundamente relajado. La pregunta consiste en qué experiencia se pretende representar y por qué. Preparar una acción exigente y utilizar imágenes para un momento de descanso son finalidades distintas, aunque ambas puedan emplear escenas mentales.^{[2][1]}

Moran y Toner presentan usos motivacionales de la imagería, incluyendo confianza, metas y activación. También advierten que las listas de aplicaciones potenciales no deben confundirse con pruebas de todos sus efectos. Representarse actuando con calma no demuestra que se haya desarrollado una capacidad estable de regulación. El diseño puede formular esa intención y registrar la experiencia, pero necesita diferenciar el estado imaginado, lo que la persona siente durante el ensayo y su actuación posterior.^{[2][1]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una deportista prepara una acción donde necesita responder con rapidez. Un guion dedicado únicamente a sentirse muy relajada puede no describir esa demanda. La revisión podría preguntar qué sensaciones reconoce cuando actúa de manera consistente y cuáles necesita representar. Esa conversación no prescribe un nivel de activación ni exige recrear

una emoción intensa. Aclara la relación entre la escena y la finalidad antes de decidir qué contenido conservar.^{[2][1]}

El significado de una escena tampoco se conoce por su apariencia. Imaginar público puede representar una distracción para una persona y una referencia habitual para otra. [Inferencia] Un registro de diseño puede recoger cómo interpreta el participante esos elementos y qué dificultad aparece al ensayarlos. El dato orienta la adaptación de la escena, sin autorizar a inferir que toda emoción incómoda necesita intensificarse para que la práctica sea realista. Representar una situación y exponer a alguien a malestar no son decisiones equivalentes.^{[2][1]}

Las fuentes consultadas describen procedimientos de preparación psicológica, no una autorización para tratar cualquier problema clínico mediante imaginería deportiva. Tod señala que las necesidades que exceden los conocimientos y habilidades del profesional requieren derivación pertinente. [Inferencia] En el diseño concreto, esa frontera puede significar detener una tarea y reconsiderar la finalidad cuando aparecen dificultades ajenas a lo que se está preparado para abordar. La correspondencia con una competición no vuelve apropiada cualquier escena ni reemplaza una valoración profesional.^{[2][1]}

9. Distinguir capacidad, facilidad y frecuencia de uso

La medición de imaginería reúne preguntas diferentes. Una se refiere a la capacidad de generar una experiencia; otra, a con qué frecuencia se utiliza; otra, al resultado observado después de una práctica. Moran y Toner distinguen instrumentos de habilidades o capacidades e instrumentos de utilización en deportistas. Esa separación permite evitar un error común: imaginar con frecuencia no demuestra una viveza particular, y una imagen fácil de generar no informa por sí misma de cómo se usa al competir.^[1]

El capítulo presenta VMIQ-2 y MIQ-3 como medidas con componentes visuales internos, visuales externos y cinestésicos. Explica que registran viveza o facilidad mediante respuestas del participante. También presenta SIQ como instrumento sobre frecuencia de funciones cognitivas y motivacionales, y SIAQ sobre facilidad de imaginar distintos contenidos deportivos. Aquí se describen sus objetos, sin reproducir sus reactivos ni ofrecer versiones propias con apariencia de prueba validada. Una hoja editorial de conversación cumple otra función.^[1]

Las escalas requieren leer el sentido de sus respuestas. Moran y Toner describen instrumentos donde una puntuación baja expresa mayor viveza y otros donde una puntuación alta indica mayor facilidad. Comparar números sin identificar la escala puede invertir la interpretación. Además, su capítulo señala límites como deseabilidad social y necesidad de fundamentos teóricos y validación independiente.

Una puntuación no debe convertirse en descripción completa de la persona, especialmente cuando se desconoce qué dimensión se midió y en qué condiciones.^[1]

La experiencia de imaginaria es multidimensional. Los autores cuestionan que una sola puntuación reúna indiscriminadamente aspectos distintos y revisan la combinación de medidas psicométricas, conductuales y psicofisiológicas. La propuesta de combinar medidas tampoco elimina la necesidad de validar el índice resultante. Para diseñar una práctica interesa saber qué información aporta cada medida, qué no permite concluir y si responde a la pregunta planteada. El número de instrumentos utilizados no determina automáticamente la calidad de la evaluación.^[1]

[Inferencia] Un participante hipotético puede describir facilidad para una perspectiva externa y dificultad para sensaciones de movimiento, mientras informa un uso frecuente de escenas previas a competir. Esos datos no se contradicen necesariamente: hablan de dimensiones diferentes. Una adaptación puede atender al contenido que se necesita trabajar sin imponer una etiqueta general de «buen visualizador». El registro editorial conserva las respuestas como información para revisar la tarea; no establece umbrales de selección, diagnóstico o exclusión de deportistas.^[1]

Qué pregunta responde cada medida

Capacidad	Facilidad o viveza No equivale a frecuencia
Uso	Cuándo y para qué No equivale a efecto
Tiempo	Duración comparada No mide todo el contenido
Resultado	Cambio en la tarea Requiere comparación

Cuatro objetos de evaluación, sin puntuación total común.

Figura original de EDUFISICA. Síntesis gráfica original de objetos de evaluación descritos en la revisión de Moran y Toner. No combina instrumentos en un índice ni establece umbrales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

10. Elaborar un guion que el deportista pueda revisar

Tod describe guiones de imaginación con palabras, símbolos, imágenes o grabaciones. En su ejemplo, una deportista utiliza dibujos y flechas que relaciona con movimiento y activación. La ilustración muestra que el soporte puede organizarse con referencias personales. No permite concluir que un color, formato o recurso produzca el mismo efecto en otra persona. El guion se entiende como descripción que orienta la experiencia, no como una fórmula que funciona por emplear vocabulario determinado. ^{[2][1]}

[Inferencia] Una estructura editorial original puede comenzar con la tarea y la finalidad, situar la perspectiva, seleccionar señales relevantes y cerrar con preguntas de revisión. Es una propuesta para ordenar información, sin secuencia validada ni duración asignada. Su valor inicial está en que permite comprobar qué entiende el participante. Si la persona interpreta una palabra de manera distinta a quien la escribió, revisar el guion exige aclarar esa relación antes de atribuir la dificultad a una falta de capacidad. ^{[2][1]}

[Inferencia] La descripción puede utilizar expresiones reconocibles para el deportista y evitar indicaciones que nadie pueda relacionar con la ejecución. «Siente el movimiento perfecto» deja indeterminado qué información se busca. En un ejemplo hipotético de lanzamiento, una referencia al ritmo que se ha identificado en la práctica delimita mejor el contenido, siempre que ambos conozcan a qué se refiere. Esa precisión es una decisión de comunicación; no demuestra que la palabra elegida tenga un efecto causal sobre el resultado. ^{[2][1]}

El contenido previsto necesita contrastarse con la experiencia descrita. Moran y Toner explican el problema de validar informes privados y el uso de estrategias como preguntas específicas, cronometría y otras medidas. Un audio reproducido por completo informa de exposición al recurso, pero no confirma que la persona haya generado todas las imágenes mencionadas. Escuchar, comprender e imaginar son datos relacionados que deben distinguirse. La revisión puede preguntar qué parte se representó, qué se omitió y qué resultó difícil de mantener. ^{[2][1]}

[Inferencia] Las modificaciones del guion pueden documentarse junto con su motivo: cambiar una perspectiva, retirar un detalle, incorporar una referencia aprendida o aclarar el inicio de la escena. Conservar esas versiones facilita comprender qué se practicó realmente. No hace falta mantener un texto intacto para llamarlo programa, pero tampoco conviene cambiar varios componentes y atribuir después cualquier resultado a uno solo. El registro permite delimitar el proceso y deja visibles las comparaciones que el diseño todavía no puede resolver. ^{[2][1]}

11. Integrar ensayo mental y práctica sin inventar una dosis

Moran y Toner revisan investigaciones donde la práctica mental se estudia sola o combinada con ejecución física. Tod describe beneficios de combinar ambas en su síntesis. El objeto de esta monografía es organizar y revisar la actividad, no reproducir todos esos diseños ni ofrecer una prescripción numérica. La relación general presentada por las fuentes debe mantenerse junto a las condiciones concretas de los estudios: tareas, experiencia, duración y resultados registrados. ^{[1][2][3]}

El capítulo de Moran y Toner incluye una revisión de programas considerados exitosos en distintas disciplinas, además del deporte. La diversidad de poblaciones y campos impide tomar su perfil agregado como receta deportiva universal. También propone investigar la imaginación integrada entre ensayos físicos, presentándolo como una pregunta para estudios posteriores. La ubicación del ensayo dentro de la sesión es, por tanto, un objeto que se justifica y examina; no se decide únicamente por la popularidad de una práctica. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] En un plan hipotético, el ensayo mental podría situarse después de reconocer una referencia mediante ejecución y antes de otra oportunidad de práctica. Esa ubicación permite preguntar qué experiencia se conserva y cómo se relaciona con la acción siguiente. Se ofrece como organización didáctica original, sin número de repeticiones ni superioridad demostrada. Otra situación podría requerir un momento distinto. El punto común es explicar qué oportunidad aporta esa ubicación respecto de la finalidad acordada. ^{[1][2][3]}

La calidad de la práctica tampoco se reduce a tiempo acumulado. La discusión de maestría de Moran y Toner relaciona tareas específicas, dificultad, concentración y retroalimentación. [Inferencia] Aplicar esa distinción al diseño de imaginación implica identificar qué se trabaja y cómo se revisa, sin equiparar automáticamente ensayo mental y práctica deliberada. La persona puede repetir una escena conocida sin examinar ningún aspecto concreto. Registrar minutos en ese caso describe cantidad de actividad, pero no qué problema se abordó. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] La organización puede anotar el momento de uso, el contenido, oportunidades de práctica física y cambios de otras condiciones. Ese registro resulta especialmente pertinente cuando se modifican al mismo tiempo técnica, carga o información del entrenador. Una mejora observada al final no permite aislar la contribución de cada componente. El diseño puede documentar la combinación realizada y reconocer aprendizaje o utilización, manteniendo abierta la atribución causal que no resuelven los datos disponibles. ^{[1][2][3]}

12. Revisar la experiencia y los resultados como preguntas distintas

La viveza describe claridad de la experiencia y la controlabilidad atiende a cómo se transforma o regula. Moran y Toner utilizan ambas dimensiones al revisar medición, sin reducirlas a un único indicador. En la revisión de una práctica interesa conocer qué experiencia se genera y qué información se conserva. Después aparece otra pregunta: qué cambios se observan en la tarea. Una escena más vívida puede ser un dato relevante, pero no equivale por definición a un mejor rendimiento deportivo.^{[1][2]}

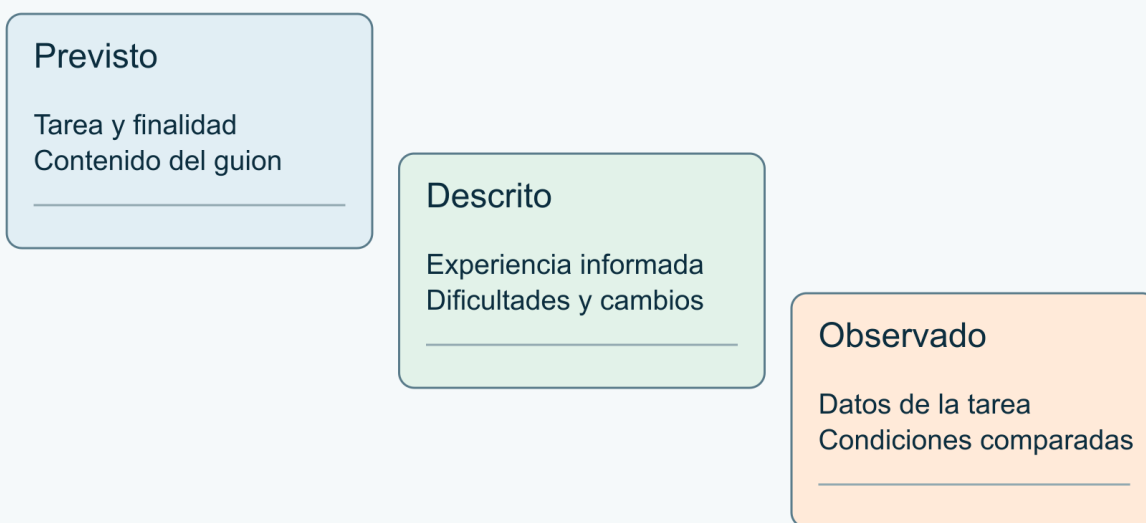
El problema de validación también afecta a un relato favorable. Los autores advierten sobre memoria, sesgos de autoinforme y preferencia por recordar ocasiones positivas. Un deportista puede valorar que una escena le ayudó; ese dato merece conservarse como experiencia informada. Para sostener una atribución causal hace falta un diseño que permita examinar alternativas. La revisión puede reconocer satisfacción, comprensión o uso sin añadir conclusiones que esas respuestas no establecen.^{[1][2]}

[Inferencia] Un registro original puede separar tres apartados: contenido previsto, experiencia descrita y observaciones posteriores. En el primero se conserva lo que el guion pedía; en el segundo, lo que el participante cuenta que representó; en el tercero, datos de la tarea y circunstancias de comparación. La separación evita reescribir retrospectivamente la intención para que coincida con un buen resultado. También permite identificar una dificultad de comprensión aunque el resultado deportivo haya sido favorable por otras razones.^{[1][2]}

Tod considera que las preferencias y necesidades del deportista orientan el uso de la imaginaria. [Inferencia] En una revisión hipotética, un cambio se puede justificar porque aclara la tarea, facilita representar una señal o ajusta una versión de la habilidad. Después debe comprobarse qué ocurrió con ese cambio. Que una modificación tenga una razón comprensible no basta para declararla eficaz. La explicación del diseño y la evaluación de resultados son aportaciones relacionadas, pero ninguna reemplaza automáticamente a la otra.^{[1][2]}

[Inferencia] El cierre de una revisión puede dejar decisiones delimitadas: qué se mantendrá, qué se modificará y qué pregunta necesita más información. No es necesario calificar todo el programa como éxito o fracaso a partir de una sesión. El participante puede haber aprendido a describir su perspectiva, mientras todavía desconoce cómo utilizarla en la tarea relevante. Reconocer ese aprendizaje preciso permite continuar el trabajo sin presentar una observación parcial como dominio general de la habilidad.^{[1][2]}

Tres registros conservan diferencias de información



Registrar por separado permite revisar diferencias.
Los desplazamientos no representan una cadena causal.

Figura original de EDUFISICA. [Inferencia] Propuesta editorial original de registro para un caso hipotético. Organiza información para revisar; no es un instrumento validado ni establece atribución causal. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

13. Dos casos hipotéticos que muestran decisiones diferentes

[Inferencia] Primer caso hipotético: una persona practica una habilidad de lanzamiento con inicio y final definidos. La finalidad del ensayo mental es reconocer una referencia temporal que ya ha identificado durante la práctica física. El diseño registra qué acción se ensayará, qué incluye la preparación y qué punto de vista se utilizará. No comienza prometiendo más aciertos. Formula una pregunta menor y observable mediante conversación y registros: qué experiencia se genera al representar esa referencia.^{[1][2]}

[Inferencia] El participante prueba una descripción breve y explica que imagina el resultado, pero omite parte del movimiento. Se revisa el contenido para situar la acción que debía ensayar. Después se compara su descripción con la duración y con una oportunidad de ejecución. Aunque los tiempos se aproximen, el registro conserva que esa semejanza no demuestra identidad de procesos ni precisión técnica. El ejemplo relaciona guion, experiencia y observación, sin asignar un efecto al procedimiento.^{[1][2]}

[Inferencia] Segundo caso hipotético: una jugadora participa en una situación de oposición donde necesita reconocer señales de otra persona. La finalidad es preparar una respuesta posible ante una configuración delimitada, no anticipar de forma infalible lo que hará la rival. Se describe qué información estará disponible y qué decisión se ensaya. La perspectiva interna podría considerarse porque sitúa señales del entorno; se mantiene como elección por revisar, coherente con una posibilidad que las fuentes discuten, sin superioridad universal.^{[1][2]}

[Inferencia] La jugadora identifica que el guion presenta una única respuesta y no refleja la incertidumbre de la tarea. El diseño puede revisarse para distinguir la situación representada de otras alternativas, sin convertir cada escena en pronóstico. Una práctica física posterior aporta información sobre qué señales reconoce y cómo decide. Los registros mental y físico atienden objetos relacionados, pero una descripción clara no prueba que la respuesta aparezca bajo demandas reales. La oportunidad de comprobarla continúa siendo necesaria.^{[1][2]}

[Inferencia] Los dos casos comparten preguntas sobre finalidad, contenido y revisión, pero no una receta de escenas, dosis o resultados. En el primero interesa delimitar una secuencia y su tiempo; en el segundo, precisar información e incertidumbre. Ambos permiten mostrar qué cambia al pasar de una acción a otra. Su función es orientar el razonamiento de diseño. Ninguno constituye estudio de campo, test validado ni tratamiento para deportistas reales con características no examinadas.^{[1][2]}

14. Metaimaginería y preguntas que el diseño deja abiertas

Moran y Toner denominan metaimaginería al conocimiento y control de los propios procesos de imaginería. En su agenda de investigación preguntan por diferencias entre expertos y principiantes y por cómo validar lo que los deportistas informan. Esas propuestas pertenecen al horizonte del libro de 2018. No se presentan aquí como balance completo de investigaciones posteriores. La pregunta de diseño consiste en comprender qué sabe la persona sobre su propia experiencia y qué información utiliza para revisarla.^{[1][3]}

El capítulo conserva otras cuestiones: perspectiva, diferencias individuales, correspondencia temporal, práctica integrada y estudios con deportistas expertos en escenarios de campo. Expone estas cuestiones como oportunidades de investigación, no como resultados ya resueltos. Por eso, una monografía práctica debe evitar convertir una idea para un estudio en recomendación de eficacia. Que una comparación parezca plausible puede justificar investigarla; no demuestra qué alternativa producirá mejores resultados.^{[1][3]}

También permanece la necesidad de relacionar métodos de medición. Las medidas psicométricas, conductuales y psicofisiológicas pueden aportar información distinta.

Los autores señalan que un índice integrado requiere validación adicional.

[Inferencia] En una práctica concreta, reunir registros debe responder a la pregunta de evaluación y a las condiciones disponibles. Crear una puntuación editorial que sume viveza, tiempo y satisfacción no produciría automáticamente una medida válida de calidad de imaginación ni un indicador de rendimiento futuro.^{[1][3]}

[Inferencia] Una revisión bien delimitada puede concluir que el participante identifica qué punto de vista adopta, describe una sensación o comprende cómo cambia el contenido cuando modifica la habilidad. Son logros de la tarea planteada, que conviene conservar sin inflarlos. Su relación con ejecución, retención o transferencia necesita observaciones y comparaciones pertinentes. La discusión de maestría recuerda, además, que las condiciones de estudio y la definición de quién se considera experto influyen en las explicaciones del rendimiento.^{[1][3]}

El diseño de imaginación queda así vinculado a decisiones que pueden explicarse y revisarse: finalidad, información, perspectiva, ritmo y contexto. Las fuentes aportan modelos, resultados reseñados y objeciones para razonar esas decisiones. La práctica no adquiere respaldo adicional por un guion elaborado o una imagen atractiva. Su contribución se valora describiendo lo realizado, lo que la persona experimentó y qué permiten afirmar los datos, con límites claros cuando la comparación disponible todavía no identifica un efecto.^{[1][3]}

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

La imaginación en el deporte. Imaginación mental, imaginación motriz y práctica mental en atletas

2. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Psychological skills training

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

¿Qué hay bajo la superficie? La maestría en el deporte

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html