

Cómo hacer que tu cerebro esté a tu favor en el golf

Objetivo: Entrenar flexibilidad prefrontal para alternar Focus ↔ Defocus sin perder rendimiento técnico.

¿Qué estamos entrenando?

En Simple

Encender y apagar el control mental a voluntad.

No queremos

- Pensar el swing
- Analizar cada error
- Estar en “modo cerebro ejecutivo” todo el tiempo

Sí queremos

- Activar para decidir
- Soltar para ejecutar
- Recuperarnos rápido tras error

Arquitectura mental del golfista

Momento

Estrategia

Visualización

Swing

Post-error

Replantamiento

Red dominante ideal

Prefrontal ejecutivo

Integración frontal-parietal

Redes motoras automáticas

Regulación emocional

Prefrontal

Modo

Focus

Focus suave

Defocus

Defocus

Focus

El error clásico: Ejecutar con prefrontal dominante.

Cómo usar HEG (State Changer) en golf

Fase 1 – Entrenamiento Focus

Entrenamos:

- Estabilidad atencional
- Control bajo presión

Resultado esperado:

- Decisiones más claras
- Menos impulsividad

Fase 2 – Switch (lo diferencial)

Entrenamos:

- Bajar activación en 60–120 segundos
- Secuencia visual simple: Activar → Cortar → Respirar → Soltar → Estabilizar

Previene:

- Rumiación
- Fatiga mental
- Tensión acumulada

Fase 3 – Defocus funcional

No es desconcentración.

Es:

- Atención amplia
- Ritmo corporal
- Confianza automática.

Entrenamos:

El estado previo al swing sin interferencia mental.

Qué cambia en el campo

Antes → Después

- Decisiones más rápidas
- Menos errores por sobreanálisis
- Recuperación < 1 hoyo
- Más consistencia en hoyos finales

El principio clave

El rendimiento no depende de más activación. Depende de más flexibilidad.

Error común

- Entrenar solo Focus genera:
- Rigidez
- Exceso de control
- Fatiga ejecutiva

- Por eso el modelo incluye:
- Activación + Salida + Recuperación + Automatización
- Depende de más flexibilidad.

**El swing no mejora por pensar más.
Mejora cuando la mente deja de interferir**