

# 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:

- Rumiaión
- 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 → Despues

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

**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 el cerebro deja de interferir**