

# ensayo encubierto – covert rehearsal

Authored by  
memjavad

November 26, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *ensayo encubierto – covert rehearsal*. Spanish Psychological Databases.  
Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=6199>

## Ensayo Encubierto

**Primary Disciplinary Field(s):** Psicología Cognitiva, Psicología del Deporte, Neurociencia del Movimiento.

### 1. Definición Central y Terminología

El **ensayo encubierto**, también conocido como práctica mental o imaginería motora, se define como el proceso cognitivo mediante el cual un individuo simula mentalmente la ejecución de una acción o habilidad motora sin llevar a cabo el movimiento físico real. Esta técnica implica la activación de las representaciones neuronales y cognitivas asociadas con el movimiento, creando una experiencia subjetiva vívida de la acción. A diferencia del ensayo manifiesto (o abierto), donde la acción es visible y observable, el ensayo encubierto es un proceso interno, privado y no observable, dependiente exclusivamente de la capacidad del individuo para generar y manipular imágenes mentales de alta fidelidad.

Esta simulación mental no es meramente un acto de soñar despierto, sino una estrategia deliberada y estructurada que busca mejorar el rendimiento, consolidar el aprendizaje motor o preparar la ejecución de tareas complejas. La eficacia del ensayo encubierto radica en su capacidad para activar circuitos cerebrales que son notablemente similares a los que se activan durante el movimiento físico real. Los psicólogos cognitivos sostienen que este proceso permite la modulación de las redes neuronales motoras, facilitando la planificación, secuenciación y corrección de errores antes de que la acción sea realizada en el mundo físico. Esta técnica es fundamental en campos donde la precisión y la anticipación son cruciales, como la música, la cirugía y, predominantemente, los deportes.

La terminología utilizada para describir este fenómeno varía, pero los términos más comunes incluyen **práctica mental** (mental practice), **imaginería motora** (motor imagery) y, en contextos de memoria y aprendizaje, **ensayo interno**. Independientemente del nombre, la característica definitoria es la ausencia de actividad muscular detectable (o la presencia mínima de micro-movimientos) mientras el sujeto experimenta internamente la sensación kinestésica, visual y auditiva de la tarea que está ensayando. Esto subraya la naturaleza puramente cognitiva y representacional del proceso.

### 2. Campos Disciplinarios Primarios

El estudio del ensayo encubierto se encuentra en la intersección de varias disciplinas fundamentales. La **Psicología Cognitiva** proporciona el marco teórico para entender cómo se forman, almacenan y manipulan las imágenes mentales, y cómo estas representaciones internas influyen en el comportamiento externo. Desde esta perspectiva, el ensayo encubierto es visto

como una forma de procesamiento de información que optimiza los esquemas de acción y las plantillas motoras. La comprensión de los procesos de atención, memoria de trabajo y recuperación de información es esencial para explicar cómo la práctica mental se traduce en una mejora del rendimiento físico.

La **Psicología del Deporte** es quizás el campo de aplicación más visible y desarrollado. Los atletas de élite utilizan rutinariamente el ensayo encubierto para perfeccionar técnicas complejas, memorizar secuencias de movimiento (como en la gimnasia o el patinaje), y gestionar la ansiedad precompetitiva. En este contexto, la práctica mental se integra en los programas de entrenamiento para complementar la práctica física, demostrando ser particularmente útil cuando la práctica física es limitada por lesiones o condiciones ambientales adversas. Además de la mejora técnica, se utiliza para desarrollar estrategias tácticas y aumentar la confianza en situaciones de alta presión.

Finalmente, la **Neurociencia del Movimiento** ha proporcionado la evidencia empírica más sólida sobre la validez del ensayo encubierto. Mediante técnicas como la [Resonancia Magnética Funcional \(fMRI\)](#) y la [Electroencefalografía \(EEG\)](#), los investigadores han confirmado que la imagería motora activa áreas cerebrales clave, incluyendo la corteza premotora, la corteza motora suplementaria, y el cerebelo, estructuras idénticas a las que se activan durante la ejecución motora real. Esta superposición neural es la base biológica de la eficacia de la técnica, sugiriendo que el cerebro no distingue completamente entre la acción imaginada y la acción ejecutada.

### 3. Desarrollo Histórico y Orígenes Conceptuales

Aunque la práctica mental ha sido utilizada intuitivamente por artistas marciales, músicos y oradores a lo largo de la historia, su estudio formal como concepto psicológico comenzó a mediados del siglo XX. Los primeros estudios se centraron en la relación entre la práctica mental y el aprendizaje motor, buscando determinar si el ensayo interno podía sustituir o complementar la práctica física. Investigadores pioneros en la década de 1930 realizaron experimentos que demostraron que los grupos que utilizaban la práctica mental mejoraban significativamente su rendimiento en tareas motoras complejas, aunque generalmente el efecto era moderado en comparación con la práctica física intensiva.

El concepto ganó tracción significativa en las décadas de 1970 y 1980 con el auge de la psicología cognitiva y la [Psicología del Deporte](#). Teorías clave, como la Teoría Ideomotora (que sugiere que la mera representación mental de un acto motor facilita su ejecución) y la Teoría del Aprendizaje Simbólico, ayudaron a formalizar cómo las representaciones mentales guían la acción. Estas teorías postularon que el ensayo encubierto no solo reforzaba los comandos motores, sino que también ayudaba a codificar los aspectos simbólicos, estratégicos y de secuenciación de la tarea.

Se reconoció que la práctica mental permitía al individuo concentrarse en los elementos cognitivos de la habilidad, mientras que la práctica física se enfocaba en la ejecución muscular.

La validación definitiva llegó con los avances en la neurociencia a finales del siglo XX. La capacidad de observar la activación cerebral en tiempo real solidificó el estatus del ensayo encubierto como un proceso neurofisiológico activo y eficaz. Este descubrimiento llevó a su inclusión en protocolos clínicos de rehabilitación y programas de entrenamiento de alto nivel. La investigación reciente se ha centrado en optimizar la dosificación y la calidad de la imaginación, entendiendo que la profundidad y la perspectiva de la simulación mental son factores críticos para su éxito.

#### 4. Mecanismos Cognitivos Implicados

El ensayo encubierto opera a través de varios mecanismos cognitivos interconectados que facilitan la transferencia de la práctica mental a la acción física. Uno de los principales es la mejora en la codificación de **programas motores**. Al ensayar mentalmente, el individuo refina el algoritmo neuronal necesario para ejecutar la acción. Esta repetición interna fortalece las conexiones sinápticas relevantes para la secuencia motora, lo que reduce la necesidad de procesamiento consciente y deliberado durante la ejecución real, resultando en movimientos más automatizados y eficientes. El cerebro está ensayando la ruta de comando sin el ruido de la retroalimentación sensorial externa.

Otro mecanismo crucial es la optimización del **bucle de retroalimentación interna**. Durante el ensayo encubierto, el practicante simula las consecuencias sensoriales y propioceptivas del movimiento (cómo se sentiría el cuerpo al realizar la acción correcta). Aunque no hay retroalimentación sensorial externa real, el sistema motor genera una "copia de eferencia" o predicción interna de lo que debería suceder. Comparar esta predicción interna con la imagen mental de la ejecución ideal permite al individuo detectar y corregir errores conceptuales y temporales en el plan motor antes de la acción física. Este proceso de corrección interna es vital para la auto-regulación y el perfeccionamiento de habilidades de alta precisión.

Además, el ensayo encubierto juega un papel significativo en la modulación de la atención y el control emocional. Al centrarse intensamente en los detalles de la ejecución, el practicante mejora su capacidad para mantener el enfoque en los puntos clave de la tarea, minimizando las distracciones ambientales y cognitivas. Esto es particularmente importante en deportes donde el rendimiento está sujeto a alta presión. La práctica mental también contribuye a la reducción de la ansiedad competitiva y el aumento de la autoeficacia, ya que el individuo se siente más preparado, familiarizado y en control de la tarea antes de enfrentarla en la realidad, lo que se traduce en una mejor ejecución bajo estrés.

## 5. Tipos y Formas de Ensayo Encubierto

**Imaginería Visual Externa (IVE):** En esta modalidad, el individuo se ve a sí mismo ejecutando la acción desde una perspectiva de tercera persona, como si estuviera viendo una grabación de vídeo de su propio rendimiento. Esta forma es particularmente útil para evaluar la trayectoria espacial, la coordinación general, la estética del movimiento y la estrategia global de la tarea, permitiendo una evaluación objetiva de la forma.

**Imaginería Kinestésica Interna (IKI):** Esta forma implica que el individuo experimenta la acción desde su propia perspectiva corporal (primera persona), enfocándose en las sensaciones internas. Siente las contracciones musculares, la tensión, el equilibrio, el ritmo y la secuencia temporal del movimiento. La IKI es generalmente considerada más efectiva para el aprendizaje motor y la consolidación de habilidades, ya que activa directamente las vías propioceptivas y motoras de manera más intensa.

**Ensayo con Narración (Verbal Rehearsal):** Aunque complementario a la imaginería motora pura, implica la repetición mental de instrucciones clave, pasos de secuencia o frases de auto-conversación (self-talk) para guiar la ejecución. Este tipo es vital para la memorización de secuencias complejas y para mantener la concentración en los puntos de control críticos de la tarea.

La eficacia del ensayo encubierto depende crucialmente de la elección de la perspectiva y la calidad de la imaginería generada. Para tareas que requieren una sensación precisa de la ejecución y una calibración fina del programa motor, la [Imaginería Kinestésica Interna](#) suele ser superior. Sin embargo, para tareas que requieren una evaluación espacial o un análisis táctico complejo (como la visualización de un campo de juego o la planificación de una ruta de escalada), la Imaginería Visual Externa puede ser más beneficiosa. Los protocolos de entrenamiento más avanzados a menudo combinan ambas formas, alternando entre la sensación interna y la visión externa, para maximizar los beneficios cognitivos y motores.

## 6. Aplicaciones Terapéuticas y en el Rendimiento de Élite

Más allá del ámbito deportivo, el ensayo encubierto ha demostrado ser una herramienta invaluable en la rehabilitación neurológica y la terapia física. En pacientes que han sufrido accidentes cerebrovasculares (ictus), amputaciones o lesiones medulares, la imaginería motora permite mantener y reforzar las vías neuronales del movimiento, incluso cuando la ejecución física está impedida. Esto ayuda a prevenir la atrofia neuronal y facilita la reorganización cortical, un proceso conocido como [plasticidad neuronal](#), acelerando la recuperación de la función motora al mantener activos los circuitos cerebrales relevantes.

En el campo de la cirugía y la medicina, los cirujanos utilizan el ensayo encubierto para practicar procedimientos complejos y de alto riesgo, especialmente aquellos que requieren una

coordinación ojo-mano extremadamente precisa y una toma de decisiones rápida bajo presión. La práctica mental reduce el tiempo de reacción y minimiza la probabilidad de errores durante la intervención real, sirviendo como un método de entrenamiento de bajo riesgo. De manera similar, en la música, los instrumentistas de alto nivel ensayan mentalmente piezas enteras, lo que les permite memorizar partituras y perfeccionar la interpretación rítmica y dinámica sin el desgaste físico de la práctica instrumental, optimizando el tiempo de ensayo físico.

En el rendimiento de élite, el ensayo encubierto se utiliza estratégicamente para el "sobreaprendizaje" y la automatización de habilidades. Una vez que una habilidad básica ha sido dominada físicamente, la práctica mental permite al atleta continuar mejorando la velocidad, la consistencia y la resistencia de la ejecución sin incurrir en fatiga física o riesgo de lesión. También es crucial para la preparación mental antes de la competencia, permitiendo al atleta simular escenarios de alta presión, practicar estrategias de afrontamiento y visualizar el éxito, creando un anclaje mental positivo que contrarresta la ansiedad y optimiza el estado de flujo.

## **7. Limitaciones, Críticas y Factores de Eficacia**

A pesar de su reconocida eficacia, el ensayo encubierto no es una herramienta universalmente aplicable y presenta ciertas limitaciones. La crítica principal se centra en la variabilidad de su efectividad entre diferentes individuos, un fenómeno intrínsecamente ligado a la "capacidad de imaginación". Esta capacidad, que mide la viveza y el control de las imágenes mentales, es fundamental. Las personas con baja capacidad de imaginación motora obtienen beneficios significativamente menores, lo que sugiere que la técnica requiere una habilidad cognitiva específica que no todos poseen en el mismo grado y que puede ser difícil de entrenar completamente.

Otro factor limitante es la necesidad de un entrenamiento riguroso y una aplicación adecuada. El ensayo encubierto debe ser sistemático, estructurado y de alta calidad. Si el individuo ensaya mentalmente una técnica incorrecta o incompleta, corre el riesgo de consolidar errores en el programa motor, lo que podría ser perjudicial para el rendimiento físico posterior. Por lo tanto, se requiere una fase inicial de entrenamiento físico y una retroalimentación experta para asegurar que el modelo mental que se está ensayando sea perfecto y que la simulación interna refleje la ejecución motora ideal.

Además, la investigación ha demostrado que el ensayo encubierto es más efectivo cuando se aplica al refinamiento de habilidades existentes o a la mejora de componentes cognitivos (como la toma de decisiones) que para el aprendizaje de habilidades completamente nuevas. Aunque puede acelerar la fase inicial de aprendizaje, no puede sustituir por completo la necesidad de práctica física, especialmente para tareas que requieren una calibración sensorial fina, un ajuste de fuerza o una interacción compleja con el entorno. La fórmula óptima generalmente implica la

integración cuidadosa y equilibrada de la práctica física y la práctica mental, donde la imaginación complementa y consolida, pero no reemplaza, el movimiento real.

## 8. Investigaciones Actuales y Futuras Direcciones

La investigación contemporánea sobre el ensayo encubierto se centra en refinar los protocolos de aplicación y comprender mejor la base neural de la imaginación, especialmente en poblaciones clínicas. Una dirección clave es el uso de la [Interfase Cerebro-Ordenador \(BCI\)](#). Los BCI están siendo desarrollados para detectar y decodificar las señales cerebrales asociadas con la imaginación motora y utilizarlas para controlar dispositivos externos o estimular funciones motoras. Esto promete avances significativos en la rehabilitación de pacientes con parálisis severa, permitiendo que el mero pensamiento de mover un miembro active la estimulación muscular o protésica.

Otra área de interés es la modulación no invasiva de la excitabilidad cortical durante el ensayo encubierto. Se están investigando técnicas como la Estimulación Transcraneal por Corriente Directa (tDCS) y la Estimulación Magnética Transcraneal (TMS) para aumentar la plasticidad en las áreas motoras mientras el sujeto realiza la práctica mental. El objetivo es potenciar los efectos del ensayo encubierto, especialmente en sujetos con baja capacidad de imaginación, al hacer que el cerebro sea más receptivo a la reorganización neuronal inducida por la simulación interna.

Finalmente, la investigación continúa explorando la relación temporal óptima entre el ensayo encubierto y el ensayo abierto. Determinar el momento ideal para la práctica mental (si es mejor realizarla inmediatamente antes de la ejecución física, inmediatamente después, o distribuida a lo largo del tiempo) y la duración óptima de las sesiones de imaginación son preguntas cruciales para maximizar la eficacia en la formación de atletas y pacientes. El futuro apunta hacia el desarrollo de protocolos de entrenamiento altamente individualizados basados en perfiles neurocognitivos específicos y la monitorización de la activación cerebral durante la imaginación.

### Lecturas Adicionales

[Imaginación Motora \(Wikipedia\)](#)

[Motor Imagery \(ScienceDirect\)](#)

[Psicología del Deporte \(Wikipedia\)](#)

[Plasticidad Neuronal \(Wikipedia\)](#)