

# entrenamiento de excitación – arousal training

Authored by  
**memjavad**

October 29, 2025

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *entrenamiento de excitación – arousal training*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=2096>

## Entrenamiento de Activación (Arousal Training)

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

### 1. Definición Central y Contextos Disciplinarios

El entrenamiento de activación, conocido en inglés como **arousal training**, es un conjunto de técnicas y metodologías psicológicas y fisiológicas diseñadas para ayudar a un individuo a modular intencionalmente su nivel de activación general, con el objetivo de optimizar el rendimiento, la experiencia subjetiva o la función biológica específica. La activación (*arousal*) se define en psicología como un estado de excitación fisiológica y psicológica que varía en un continuo, desde el sueño profundo (baja activación) hasta la histeria o el pánico (alta activación). Este concepto no solo abarca la respuesta del sistema nervioso autónomo (como la frecuencia cardíaca, la conductancia de la piel o la tensión muscular), sino también la respuesta cognitiva y emocional, incluyendo la atención y la concentración. El entrenamiento busca, por lo tanto, dotar al individuo de habilidades de autorregulación que le permitan alcanzar el estado óptimo de activación requerido para una tarea concreta, ya sea una presentación de alto riesgo, una competición deportiva o una interacción sexual.

La necesidad de este entrenamiento surge del reconocimiento de que el rendimiento no es linealmente proporcional a la activación. Un nivel insuficiente de activación puede llevar a la apatía o la falta de motivación, mientras que un exceso conduce a la ansiedad, la interferencia cognitiva y la disminución de la coordinación motora. Los campos de aplicación primarios del entrenamiento de activación son la **psicología del deporte**, donde es crucial para el rendimiento atlético bajo presión; la **psicología clínica**, especialmente en el manejo de trastornos de ansiedad y estrés; y la **sexología**, donde se enfoca en la modulación de la excitación sexual para fines terapéuticos o de mejora de la experiencia. La complejidad del entrenamiento reside en la naturaleza idiosincrática de la activación, pues el nivel óptimo varía significativamente entre individuos, tareas y contextos.

### 2. Fundamentos Teóricos: La Ley de Yerkes-Dodson y Modelos

#### Multidimensionales

El pilar teórico fundamental que justifica la existencia del entrenamiento de activación es la [Ley de Yerkes-Dodson](#), formulada a principios del siglo XX. Esta ley postula que existe una relación curvilínea, en forma de 'U' invertida, entre el nivel de activación fisiológica y el rendimiento. Según este modelo, el rendimiento aumenta con la activación hasta un punto óptimo, más allá del cual el rendimiento comienza a deteriorarse. Por ejemplo, una tarea simple puede tolerar un nivel de activación más alto antes de que el rendimiento decaiga, mientras que una tarea compleja que

requiere precisión y toma de decisiones finas exige un nivel de activación más moderado. El entrenamiento, en este contexto, es el proceso de identificar el punto óptimo (la "zona de funcionamiento individual óptimo" o **IZOF**, según Hanin) y desarrollar las herramientas para moverse hacia él cuando sea necesario.

Modelos más contemporáneos han refinado la visión unidimensional de Yerkes-Dodson. Por ejemplo, la **Teoría de Catástrofe Multidimensional** (Hardy, 1990) distingue entre la activación fisiológica (arousal) y la ansiedad cognitiva (preocupación), sugiriendo que el deterioro del rendimiento es más abrupto y catastrófico cuando la ansiedad cognitiva es alta. Esta distinción es crucial para el entrenamiento, ya que implica que las técnicas de manejo deben abordar tanto los síntomas fisiológicos (p. ej., taquicardia) como los procesos mentales (p. ej., pensamientos negativos). Otros enfoques, como la **Teoría de Reversal** (Apter), introducen la dimensión motivacional, argumentando que la interpretación subjetiva del estado de activación (si es percibido como placentero o aversivo) influye directamente en el rendimiento y la experiencia, haciendo del reencuadre cognitivo una parte esencial del entrenamiento.

### 3. Desarrollo Histórico y Evolución de las Técnicas

Aunque el concepto de activación fisiológica ha sido estudiado desde los inicios de la psicología experimental, el entrenamiento formal de la activación se consolidó en la segunda mitad del siglo XX, impulsado principalmente por la necesidad de optimizar el rendimiento en entornos de alta presión, como los programas espaciales y, posteriormente, el deporte de élite. Inicialmente, las técnicas se centraron en la reducción simple de la ansiedad, utilizando métodos de relajación profunda como el entrenamiento autógeno o la relajación muscular progresiva de Jacobson. Sin embargo, pronto se reconoció que en ciertos deportes o tareas (como el levantamiento de pesas o el sprint) era necesario aumentar la activación, no solo disminuirla.

La evolución metodológica ha llevado a la integración de enfoques conductuales, cognitivos y psicofisiológicos. La introducción del **biofeedback** en las décadas de 1960 y 1970 representó un avance significativo, permitiendo a los individuos recibir retroalimentación en tiempo real sobre sus respuestas fisiológicas (como la frecuencia cardíaca o la tensión muscular), facilitando el aprendizaje de la autorregulación. En el ámbito de la sexología, el entrenamiento de activación se formalizó a través de las terapias conductuales de Masters y Johnson, donde el foco se puso en desvincular la excitación de la presión de rendimiento, utilizando técnicas como el enfoque sensorial (*sensate focus*) para reeducar la respuesta erótica. Hoy en día, el entrenamiento se ha sofisticado con el uso de tecnologías de realidad virtual y neurofeedback, que ofrecen entornos controlados para practicar la modulación de la activación.

### 4. Componentes Clave del Entrenamiento de Activación

El entrenamiento de activación es un proceso holístico que generalmente integra una variedad de estrategias dirigidas a la modulación de los sistemas somático, cognitivo y conductual. Los programas efectivos son personalizados y comienzan siempre con una fase de evaluación diagnóstica para determinar el perfil de activación del individuo y su zona óptima. Esta fase puede incluir la monitorización de variables fisiológicas durante el rendimiento real o simulado.

Los componentes principales se dividen en técnicas de **aumento de la activación** (up-regulation) y técnicas de **reducción de la activación** (down-regulation). El aumento de la activación se logra a menudo mediante el uso de la activación ideomotora, el establecimiento de metas de rendimiento específicas, el uso de música estimulante o la autoconversación motivacional (p. ej., "Soy fuerte", "Puedo hacerlo"). La reducción, por otro lado, se enfoca en la gestión de la ansiedad y el estrés, empleando la respiración diafragmática profunda, la meditación de atención plena (**mindfulness**) o las técnicas de visualización (imágenes mentales de calma o éxito). El dominio de estas técnicas permite al individuo un control consciente sobre un proceso que históricamente ha sido considerado predominantemente involuntario.

**Monitorización y Conciencia (Biofeedback):** Aprendizaje de la relación entre la sensación interna (tensión, palpitations) y los datos fisiológicos objetivos para mejorar la conciencia interoceptiva.

**Control Respiratorio:** Uso de patrones de respiración específicos (lentos y profundos para reducir la activación; rápidos y superficiales para aumentarla) como ancla fisiológica.

**Reestructuración Cognitiva:** Identificación y desafío de pensamientos catastrofistas o negativos que elevan la ansiedad cognitiva y, por ende, la activación.

**Visualización y Ensayo Mental:** Creación de escenarios mentales detallados para preparar el sistema nervioso, ya sea para un estado de calma o para un pico de energía controlado.

## 5. Aplicación en Psicología del Deporte y el Rendimiento

En la psicología del deporte, el entrenamiento de activación es una herramienta indispensable. Los atletas de élite deben gestionar niveles extremos de presión, donde un milisegundo o un pequeño error de coordinación pueden determinar el resultado. El objetivo principal es asegurar que el atleta ingrese a la competición en su **Zona de Funcionamiento Individual Óptimo (IZOF)**. Para un golfista o un arquero, cuya tarea exige máxima precisión y control motor fino, el entrenamiento se centrará en técnicas de reducción para evitar la tensión muscular excesiva. Para un velocista o un jugador de rugby, el enfoque puede estar en técnicas de aumento que permitan una explosión de energía controlada, pero sin cruzar el umbral que lleva a la impulsividad o la descoordinación.

Un área clave es el manejo de la ansiedad precompetitiva. Muchos atletas experimentan una activación excesiva horas antes del evento. El entrenamiento les enseña a realizar "chequeos" de

activación y aplicar protocolos específicos: si la activación es demasiado alta, se recurre a la relajación progresiva y el anclaje; si es demasiado baja (por ejemplo, en un partido que se percibe como poco importante), se utilizan técnicas de *pumping up*, como escuchar música de alto ritmo o recordar objetivos agresivos. El éxito del entrenamiento de activación en el deporte se mide no solo por la victoria, sino por la consistencia en el rendimiento bajo diversas condiciones de estrés.

## 6. Aplicación en Terapia Sexual y Salud

En el campo de la sexología, el entrenamiento de activación se conoce más específicamente como entrenamiento de la excitación o **entrenamiento de la respuesta sexual**. Aquí, el término "activación" se refiere directamente a la excitación psicofisiológica que precede o acompaña la respuesta sexual. Este entrenamiento es crucial en el tratamiento de disfunciones sexuales, tanto en hombres como en mujeres.

Para individuos que experimentan dificultades para alcanzar o mantener la excitación (como el trastorno de interés/excitación sexual femenino o la disfunción eréctil psicógena), el entrenamiento se centra en la **reconexión mente-cuerpo**. Las técnicas incluyen el enfoque sensorial (exploración no demandante y no orientada al coito), la eliminación de la auto-observación crítica (que inhibe la respuesta), y el uso de la fantasía dirigida para facilitar la respuesta fisiológica. Inversamente, para condiciones como la eyaculación precoz, el entrenamiento se enfoca en la reducción de la activación a través de técnicas de control de la excitación, como la técnica de parada y arranque (Stop-Start) o la técnica de apretar (Squeeze), enseñando al individuo a identificar y modular los puntos de umbral crítico de excitación antes de que se vuelvan incontrolables. El objetivo terapéutico siempre es lograr una excitación que sea placentera y controlable, desvinculada de la presión de rendimiento.

## 7. Limitaciones, Debates y Consideraciones Éticas

A pesar de su utilidad demostrada, el entrenamiento de activación enfrenta varias limitaciones y debates. Una de las principales dificultades es la **medición precisa** de la activación óptima. Dado que la IZOF es subjetiva e individual, la extrapolación de datos fisiológicos (como la frecuencia cardíaca) a la experiencia subjetiva (la ansiedad percibida) no siempre es directa. Además, el rendimiento óptimo puede requerir diferentes niveles de activación incluso dentro de la misma tarea, dependiendo de las circunstancias cambiantes del entorno.

Otro debate importante concierne la **generalización de las habilidades**. Un individuo puede ser experto en reducir su activación en un entorno de laboratorio o consultorio, pero fallar al aplicar la técnica bajo la presión real de una competición o una situación íntima. Esto subraya la necesidad de realizar el entrenamiento en condiciones lo más cercanas posible a las situaciones de la vida real. Finalmente, existen consideraciones éticas, especialmente en el deporte, sobre el uso de

sustancias o métodos que artificialmente manipulan la activación fisiológica, lo que debe distinguirse claramente de las técnicas psicológicas de autorregulación, que buscan el control voluntario y natural del sistema nervioso.

## **Further Reading**

[Activación \(Psicología\)](#)

[Psicología del Deporte](#)

[American Psychological Association \(APA\)](#)

[Terapia Sexual](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM