

estrategia asociativa-disociativa – associative–dissociative strategy

Authored by
memjavad

October 31, 2025

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *estrategia asociativa-disociativa – associative–dissociative strategy*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=2260>

Estrategia Asociativa-Disociativa

Primary Disciplinary Field(s): Psicología del Deporte, Rendimiento Físico, Control del Dolor, Psicofisiología

1. Definición Central

La estrategia asociativa-disociativa constituye un marco conceptual fundamental dentro de la psicología del deporte y la psicofisiología, describiendo los patrones cognitivos que los individuos emplean activamente para gestionar la percepción del esfuerzo, la fatiga y el dolor durante la ejecución de tareas físicas prolongadas o de alta intensidad. Este modelo postula un espectro dual de enfoques atencionales que determinan cómo el atleta o el participante procesa la información sensorial interna y externa en momentos de estrés fisiológico. La elección estratégica entre asociar y disociar no es meramente pasiva, sino una habilidad cognitiva entrenable que influye directamente en la adherencia al ejercicio, la tolerancia al dolor y, crucialmente, en el rendimiento final.

El polo **asociativo** se caracteriza por dirigir la atención hacia las señales internas del cuerpo, monitorizando activamente los indicadores fisiológicos de la actividad, tales como la frecuencia cardíaca, el ritmo respiratorio, la sensación de ardor muscular, o la biomecánica de los movimientos. Este enfoque implica una vigilancia constante de la homeostasis interna, permitiendo al individuo realizar ajustes precisos en el ritmo o la técnica, optimizando la economía del movimiento y previniendo el colapso prematuro. Es una estrategia de afrontamiento orientada a la tarea que busca la regulación interna para mantener el rendimiento.

Por contraste, el polo **disociativo** implica desviar la atención de las sensaciones corporales desagradables y concentrarse en estímulos externos o pensamientos ajenos a la tarea física. Esto puede incluir escuchar música, observar el paisaje, planificar actividades futuras, o realizar cálculos mentales. El objetivo primordial de la disociación es reducir la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE, por sus siglas en inglés) y aumentar la tolerancia al malestar, actuando como un mecanismo de distracción. Aunque puede mejorar la experiencia subjetiva del ejercicio, su impacto en la optimización del rendimiento de élite es complejo y depende de la intensidad y la duración del esfuerzo requerido.

2. Orígenes y Desarrollo Histórico

El estudio formal de la estrategia asociativa-disociativa se consolidó a finales de la década de 1970 y principios de la de 1980, emergiendo principalmente del interés por comprender los mecanismos mentales que permitían a los corredores de maratón soportar esfuerzos de resistencia extremos. Uno de los trabajos pioneros fue el realizado por Morgan, quien observó y categorizó las técnicas mentales empleadas por corredores de larga distancia, estableciendo la

base empírica para la distinción entre el enfoque interno (asociación) y el enfoque externo (disociación). Estos primeros estudios sugirieron una correlación entre el nivel de habilidad y la elección de la estrategia, indicando que los atletas de élite tendían a preferir consistentemente la asociación, mientras que los corredores recreativos se inclinaban más por la disociación.

Investigaciones posteriores, lideradas por académicos como Robert Weinberg, refinaron la comprensión del constructo, desarrollando instrumentos de medición más precisos para evaluar la prevalencia y la efectividad de cada estrategia. Se reconoció que la dicotomía no era absoluta, sino que la mayoría de los atletas emplean un cambio estratégico o una mezcla de ambas, dependiendo de las fases de la carrera o la intensidad momentánea. Por ejemplo, un corredor podría disociarse durante los kilómetros iniciales de baja intensidad para conservar energía mental, pero se vería obligado a asociar durante los tramos finales de alta intensidad para monitorizar el ritmo y prevenir lesiones o el agotamiento.

La evolución del concepto también incluyó su aplicación más allá de los deportes de resistencia. Rápidamente, la estrategia fue adoptada en el ámbito de la psicología clínica, especialmente en el manejo del dolor crónico y agudo. La disociación, en particular, se convirtió en una técnica central en terapias cognitivo-conductuales para el control del dolor, buscando reducir la saliencia de las señales nociceptivas. Este desarrollo histórico subraya la naturaleza transdisciplinaria del concepto, que se extiende desde la optimización del rendimiento máximo hasta la mejora de la calidad de vida en contextos clínicos.

3. Componente Asociativo: Enfoque y Aplicaciones

El componente asociativo exige un alto grado de conciencia interoceptiva y se considera la estrategia cognitiva dominante entre los atletas de alto rendimiento. Implica centrar la atención en parámetros internos críticos, como la tensión muscular específica, la cadencia de la zancada o el pedaleo, la eficiencia de la respiración diafragmática y los umbrales de dolor. Este enfoque no es pasivo; requiere una deliberada y continua evaluación de los datos fisiológicos para tomar decisiones en tiempo real sobre el ritmo y la técnica, lo cual es vital en entornos competitivos donde la diferencia entre ganar y perder se mide en segundos o en la capacidad de mantener el ritmo en condiciones de fatiga extrema. Al asociar, el atleta transforma las señales de malestar en información útil para la autorregulación.

Una de las aplicaciones más significativas del enfoque asociativo reside en la gestión del ritmo, o **pacing**. Los atletas que se asocian son inherentemente mejores en la distribución de su energía a lo largo de un evento. Al detectar el aumento del lactato o la aceleración excesiva de la frecuencia cardíaca, pueden reducir conscientemente el esfuerzo antes de alcanzar un punto de no retorno. Esta capacidad de monitoreo previene la fatiga catastrófica y asegura que el atleta pueda mantener un rendimiento sostenido lo más cerca posible de su umbral anaeróbico. Es una

habilidad que requiere años de entrenamiento y una profunda conexión mente-cuerpo, lo que explica por qué es más prevalente en deportistas experimentados.

Además del pacing, la asociación es crucial para la prevención de lesiones. Al prestar atención a la sensación en las articulaciones o los músculos, el atleta puede identificar patrones de movimiento ineficientes o la aparición temprana de dolor patológico, diferenciándolo del dolor muscular normal inducido por el ejercicio. Esta diferenciación permite una intervención correctiva inmediata, ya sea ajustando la forma o deteniéndose, mitigando así el riesgo de daño estructural grave. En esencia, el componente asociativo convierte el sufrimiento físico en un sistema de retroalimentación fisiológica avanzado, indispensable para la maestría deportiva.

4. Componente Disociativo: Mecanismos y Beneficios

La estrategia disociativa opera mediante la reorientación del foco atencional lejos de las sensaciones internas de esfuerzo y fatiga, actuando fundamentalmente como un mecanismo de distracción cognitiva. El principal beneficio psicológico de la disociación es la reducción significativa en la percepción del esfuerzo (RPE). Al no procesar activamente las señales nociceptivas, el individuo experimenta la actividad física como menos ardua, lo que puede prolongar el tiempo hasta el agotamiento o aumentar la adherencia a programas de ejercicio, especialmente en poblaciones que encuentran el ejercicio intrínsecamente desagradable o difícil.

Los mecanismos disociativos son variados e incluyen la focalización en elementos ambientales (contar árboles, observar la arquitectura), el uso de la música (que ha demostrado ser especialmente efectiva para enmascarar la fatiga y mejorar el estado de ánimo) y la fantasía o la resolución de problemas mentales. Esta estrategia es particularmente útil en tareas de ejercicio de baja a moderada intensidad o en las etapas iniciales de un esfuerzo prolongado, donde el costo fisiológico no es aún crítico. Para un principiante o un corredor recreativo, la disociación facilita el mantenimiento de la actividad al hacer que la experiencia sea más placentera y menos centrada en el malestar.

Aunque la disociación puede ser contraproducente en el rendimiento de élite durante las fases críticas (donde la monitorización es vital), su valor es indiscutible en contextos de salud pública y ejercicio recreativo. Al reducir las barreras psicológicas asociadas al esfuerzo, la disociación ayuda a las personas a alcanzar las recomendaciones mínimas de actividad física. En el ámbito clínico, esta estrategia se utiliza para manejar el dolor agudo en procedimientos médicos o para aumentar la tolerancia al ejercicio en pacientes con condiciones crónicas. No obstante, es fundamental reconocer que, si bien la disociación reduce la percepción de esfuerzo, no altera el esfuerzo fisiológico real, lo que subraya la necesidad de precaución en ejercicios sin supervisión o de máximo esfuerzo.

5. Variables Moduladoras y Contexto de Uso

La eficacia y la elección de la estrategia atencional están fuertemente moduladas por diversas variables contextuales y personales. La **intensidad del ejercicio** es quizás el factor más determinante. La investigación es consistente al mostrar que a medida que la intensidad se acerca al umbral anaeróbico (ejercicio vigoroso o máximo), la asociación se vuelve casi obligatoria. En estos niveles, el cuerpo genera tantas señales de peligro inminente que la disociación es ineficaz o imposible de mantener, y la monitorización interna es necesaria para la supervivencia y la optimización del rendimiento.

La **duración del evento** también juega un papel crucial. En ultra-maratonos o eventos de resistencia extrema que duran horas o días, la estrategia óptima a menudo implica un cambio dinámico. Los atletas pueden comenzar disociando para evitar la "fatiga mental" temprana, pasar a asociar durante las secciones críticas o los momentos de dolor agudo, y volver a disociar brevemente para recuperarse psicológicamente. Este "cambio estratégico" demuestra una habilidad metacognitiva avanzada, donde el atleta elige conscientemente la herramienta cognitiva más adecuada para la demanda momentánea.

Finalmente, el **nivel de habilidad y la experiencia** del individuo modulan la elección. Los novatos, que a menudo carecen del conocimiento fisiológico para interpretar las señales internas de manera constructiva, se benefician más de la disociación. En contraste, los expertos no solo asocian más, sino que su asociación es más sofisticada, centrándose en aspectos técnicos específicos (p. ej., la rotación de cadera) en lugar de simplemente en el dolor general. La edad y el género también se han investigado, aunque con resultados menos concluyentes, sugiriendo que la adaptabilidad cognitiva es el factor personal más importante.

6. Evidencia Empírica y Eficacia

La evidencia empírica sobre la estrategia asociativa-disociativa es abundante, aunque a veces matizada por las condiciones experimentales. Estudios que utilizan la manipulación cognitiva (instruyendo a los participantes a asociar o disociar) han demostrado consistentemente que la disociación resulta en una menor RPE y una mayor tolerancia al ejercicio submáximo. En otras palabras, la gente se siente mejor y puede durar más si se distrae. Sin embargo, cuando el criterio de valoración es el rendimiento máximo o la eficiencia de la carrera, la asociación suele mostrar una ventaja, especialmente en atletas entrenados.

Un hallazgo clave es el efecto de la disociación en el rendimiento competitivo. Aunque disociar puede hacer que el ejercicio sea más fácil psicológicamente, existe un riesgo de que el individuo ignore señales de advertencia críticas que llevan a un ritmo subóptimo o, peor aún, a una lesión. Por lo tanto, mientras que la disociación puede ser eficaz para aumentar la resistencia en tareas de entrenamiento o recreativas, la asociación se considera esencial para la regulación fina del

ritmo necesaria para lograr un rendimiento máximo en competición. La literatura sugiere que la eficacia de la estrategia depende del objetivo: disociación para la comodidad, asociación para la velocidad.

Investigaciones más recientes se han centrado en la neurofisiología de estas estrategias. Estudios de resonancia magnética funcional (fMRI) han indicado que la disociación activa áreas cerebrales relacionadas con el procesamiento cognitivo y la atención externa, mientras que la asociación activa regiones vinculadas a la interocepción y la regulación emocional, como la ínsula. Esta evidencia neurológica refuerza la idea de que estas no son simplemente elecciones conductuales, sino patrones de procesamiento de información distintos y medibles que tienen consecuencias directas en la experiencia y el resultado del ejercicio.

7. Debates y Limitaciones Metodológicas

A pesar de su utilidad, el modelo asociativo-disociativo enfrenta varios debates y limitaciones metodológicas. La principal crítica es la dificultad de medir la "pureza" de la estrategia. La mayoría de los atletas no se adhieren a un único polo; emplean estrategias de "cambio" o "hibridación", mezclando monitoreo interno (asociación) con auto-diálogo motivacional (que es una forma de disociación o distracción emocional). Los instrumentos de autoinforme a menudo simplifican esta complejidad, obligando a los participantes a elegir entre categorías que no reflejan la fluidez de su experiencia cognitiva.

Otro debate ético y práctico concierne el riesgo de la disociación. Al enmascarar el dolor, la disociación podría llevar al atleta a ignorar el dolor nociceptivo real (indicativo de daño) y empujar el cuerpo más allá de sus límites seguros, resultando en lesiones graves. Los críticos argumentan que el entrenamiento debería centrarse en la asociación y la reinterpretación cognitiva del dolor como "esfuerzo" en lugar de intentar eliminar la señal por completo, promoviendo una relación más saludable y sostenible con el propio cuerpo.

Finalmente, existe una limitación en la generalización de los hallazgos. Gran parte de la investigación original se centró en corredores de maratón. La aplicabilidad de la dicotomía a otros deportes (como levantamiento de pesas, deportes de equipo o natación) puede variar significativamente, ya que las demandas atencionales y los tipos de señales fisiológicas críticas difieren. Por lo tanto, la investigación futura debe abordar la naturaleza específica de la atención cognitiva en una gama más amplia de contextos deportivos y clínicos para refinar la utilidad predictiva del modelo.

Further Reading

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

[Journal of Sport and Exercise Psychology \(APA\)](#)

[Pain Management and Cognitive Strategies \(ScienceDirect\)](#)

ARABPSYCHOLOGY.COM