

Códigos culturales y adaptación del entrenamiento mental

Los códigos culturales son significados, valores y convenciones mediante los cuales se interpretan prácticas y relaciones en un contexto. En entrenamiento mental, su estudio relaciona experiencia del deportista, organización, comunicación y adaptación de la propuesta.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Cultura, inclusión y ética social

Nivel propuesto: Avanzado

Lectura estimada: 24 min · 5224 palabras de cuerpo

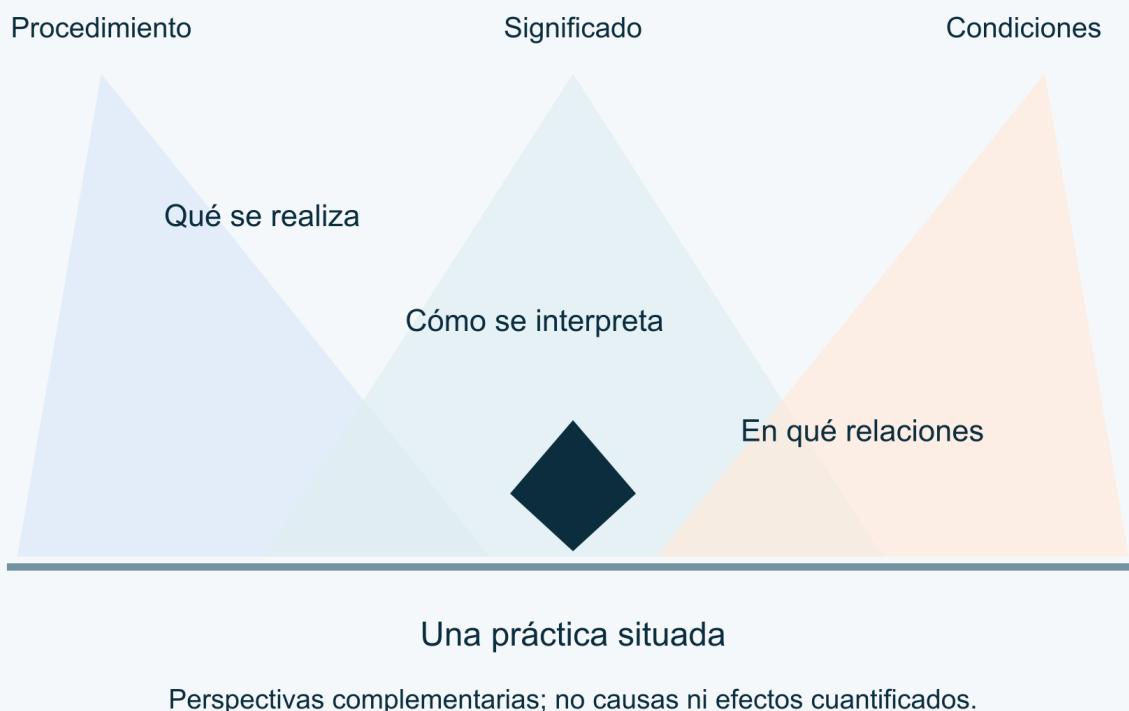
Resumen

Una misma práctica de entrenamiento mental puede adquirir significados distintos según quién participa, cómo se presenta y qué relaciones la rodean. Esta monografía examina los códigos culturales a partir de Ge y Zhang, con una lectura situada de su experiencia en el deporte chino. Desarrolla sacrificio, Jingjie, paz interior y caligrafía, conservando la diferencia entre interpretación cultural, experiencia aplicada e investigación de resultados. El capítulo intercultural de Middleton y colaboradores aporta negociación de identidades, reflexividad y participación. Ezquerro permite contrastar evaluación, comunicación, confidencialidad y adaptación a condiciones deportivas. Los casos hipotéticos y cinco esquemas originales organizan decisiones de lectura y diseño. La adaptación se estudia con la persona, sin asignar preferencias por nacionalidad ni convertir prácticas culturales en tratamientos o promesas de rendimiento.

Palabras clave: códigos culturales y entrenamiento mental; adaptación cultural en psicología deportiva; Jingjie; paz interior y deporte; caligrafía y entrenamiento mental; competencia cultural; psicología cultural del deporte

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/codigos-culturales-y-adaptacion-del-entrenamiento-mental.html>

La misma práctica se estudia desde perspectivas distintas



[Inferencia] Organizador propio de perspectivas complementarias. Los haces son una metáfora gráfica, sin pesos ni efectos causales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Yang Ge y Liwei Zhang (2021).

1. Una técnica tiene una historia y una situación de uso

Una rutina previa a competir no se realiza fuera de la vida del deportista. Las palabras utilizadas para explicarla, la persona que la propone y las expectativas del equipo acompañan su práctica. Ge y Zhang estudian esa relación mediante códigos culturales: significados y valores que permiten interpretar lo que ocurre en un contexto. Su capítulo desplaza la pregunta desde qué técnica recibe un atleta hacia cómo la comprende, qué lugar ocupa en sus relaciones y qué necesidades intenta atender.^[1]

El entrenamiento mental reúne procedimientos como imaginación, autodiálogo, relajación y rutinas. Nombrarlos describe una familia de prácticas, pero no aclara todavía el sentido de cada propuesta. Los autores señalan que procedimientos incorporados desde otras tradiciones pueden generar apropiaciones, afinidades o ambivalencias. Por ello, la adaptación cultural no consiste únicamente en cambiar palabras difíciles. Implica examinar los supuestos que sostienen la explicación y las condiciones en que una persona puede aceptar, reinterpretar o cuestionar la actividad.^[1]

La cultura tampoco es una etiqueta suficiente para anticipar esas respuestas. En la perspectiva presentada por Ge y Zhang, las diferencias se construyen en relaciones y contextos históricos, y permanecen abiertas al cambio. Nacionalidad, género o pertenencia social pueden orientar preguntas, pero no reemplazan una experiencia concreta. Su crítica a la figura del atleta universal se acompaña de otra: asignar características invariables a un grupo vuelve a simplificar a las personas que se pretendía comprender.^[1]

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un entrenador presenta una pausa atencional como disciplina personal, mientras una deportista la entiende como oportunidad de recuperar claridad y otra la vive como una obligación pública. La actividad descrita puede parecer idéntica; sus interpretaciones difieren. El caso no demuestra efectos ni representa a culturas reales. Ayuda a separar procedimiento, significado y condiciones de participación antes de discutir cómo adaptar una propuesta.^[1]

2. Competencia cultural: incluir la posición de quien propone

La competencia cultural que reseñan Ge y Zhang incluye reconocer al participante y al profesional como seres culturales. No es un catálogo de costumbres ajenas que permitiría trabajar desde una posición neutral. También requiere examinar las ideas propias sobre independencia, éxito, autoridad o expresión emocional. Esa mirada permite preguntar cómo se construyó una expectativa y qué alternativas quedarían fuera si se tratara como una necesidad compartida por todas las personas.^{[1][2]}

Los autores relacionan esta competencia con desarrollo, seguridad y bienestar, además del rendimiento. La amplitud cambia lo que merece atención: relaciones, vida académica o profesional y transiciones pueden formar parte del problema planteado. No todo desacuerdo con un procedimiento es falta de compromiso con el deporte. Desde la lectura cultural, conocer lo que una práctica significa exige situarla en la vida que la rodea y escuchar a quien debe utilizarla.^{[1][2]}

Middleton y colaboradores añaden la cuestión de la posición del investigador o profesional. Una conversación produce información dentro de una relación: quién pregunta, quién puede contradecir y cómo se interpretará la respuesta. Su capítulo distingue reflexión sobre la propia posición y reflexividad sobre la construcción del conocimiento. Reconocer esa participación no hace desaparecer la influencia; permite documentarla y discutirla, en vez de presentarla como si no hubiera intervenido en la información obtenida.^{[1][2]}

[Inferencia] Una revisión hipotética de un programa podría comenzar por sus instrucciones: qué imagen de deportista presuponen, qué experiencias reconocen y qué respuestas aceptan. Preguntar por esos supuestos aportaría una descripción del diseño. Después sería necesario escuchar cómo se reciben en el contexto específico. La revisión editorial no es una escala de competencia cultural ni acredita que un

servicio sea adecuado; organiza preguntas que todavía necesitan evidencia de sus participantes.^{[1][2]}

3. Identidades que se cruzan, condiciones que cambian

Ge y Zhang reúnen investigaciones sobre conflictos de identidad en deportistas cuya experiencia no queda representada por narrativas dominantes. Entre sus ejemplos aparecen judocas griegas que negocian expectativas de género y atletas indígenas canadienses en procesos de traslado. Son experiencias descritas en investigaciones concretas, conocidas aquí mediante el capítulo. No representan a todas las mujeres, a todos los pueblos indígenas ni a cada persona que cambia de entorno deportivo.^{[1][2]}

Los ejemplos muestran por qué el contexto no puede reducirse a un lugar de nacimiento. Una misma deportista participa en relaciones familiares, deportivas y académicas, con expectativas que pueden coincidir o entrar en tensión. Middleton y colaboradores desarrollan identidades múltiples y cambiantes desde la psicología cultural del deporte. Esa perspectiva invita a examinar cómo se negocia pertenencia, en lugar de decidir de antemano qué identidad debe explicar cada respuesta.^{[1][2]}

La adaptación del entrenamiento mental se relaciona así con situaciones precisas. Cambiar de equipo puede modificar el idioma de una instrucción y también las oportunidades de hablar con un entrenador. Un entorno nuevo puede ofrecer apoyos mientras dificulta conservar otros. El capítulo intercultural presenta estas transiciones como procesos relacionales, no como una sucesión fija de etapas que todas las personas completarían en el mismo tiempo o de la misma manera.^{[1][2]}

[Inferencia] Un caso hipotético podría describir a un deportista que valora a su equipo, desea continuar sus estudios y necesita acordar cómo participar en una actividad. La pregunta no sería cuál de esas pertenencias es su identidad verdadera, sino cómo se relacionan en la situación. El ejemplo permite formular una conversación sobre condiciones y prioridades. No atribuye conflicto clínico ni anticipa que reconocer más identidades producirá una mejora del rendimiento.^{[1][2]}

4. El ejemplo chino: organización, expectativas y límites del retrato

Ge y Zhang presentan prácticas desarrolladas en el sistema deportivo chino como un ejemplo situado de relación entre organización y cultura. Describen centralización, orientación a medallas y entornos de entrenamiento parcialmente cerrados. La centralización se relaciona con jerarquías y distribución de recursos; la convivencia y dedicación deportiva organizan buena parte de la vida cotidiana. El texto corresponde a su edición de 2021 y a experiencias y fuentes anteriores, sin ofrecer una descripción actual de cada institución china.^[1]

En ese retrato, entrenadores y responsables institucionales ocupan posiciones de autoridad que acompañan expectativas de respeto y compromiso. Los autores relacionan rendimiento e interacciones con demandas personales y colectivas. No se trata de aislar cultura y organización como dos causas simples. Su discusión examina la intersección: las relaciones adquieren significado dentro de un sistema con formas concretas de apoyo, evaluación y responsabilidad.^[1]

La orientación a resultados también aparece en otros contextos deportivos, como reconoce el capítulo. Su presencia en este ejemplo no autoriza a dividir el mundo entre atletas chinos colectivos y atletas occidentales independientes. Los propios autores cuestionan estereotipos y diferencias supuestamente innatas. Mantener el alcance del retrato permite estudiar normas y prácticas descritas sin convertirlas en un perfil psicológico de cualquier persona por su nacionalidad.^[1]

[Inferencia] Para comparar ese ejemplo con otra organización, una ficha hipotética conservaría quién distribuye recursos, cómo se decide participar y qué expectativas se comunican. Después recogería la interpretación de sus miembros. La semejanza de una estructura no demuestra equivalencia cultural, y una diferencia institucional no explica por sí sola una emoción. El organizador original representa relaciones que se pueden investigar; no clasifica países por autoridad, bienestar o eficacia deportiva.^[1]

5. Sacrificio, pertenencia y significado del logro

El sacrificio ocupa un lugar central en la interpretación de Ge y Zhang sobre las prácticas que describen. Los autores lo relacionan con dar prioridad a intereses colectivos, responsabilidad y orgullo de contribuir al país. Desde esa lectura, un logro personal puede adquirir un significado compartido y hacerse compatible con normas que valoran modestia o trabajo conjunto. La explicación presenta un código de interpretación del contexto, no una recomendación de anteponer siempre intereses ajenos al bienestar propio.^[1]

El mismo término requiere cuidado porque reúne experiencias distintas. Ge y Zhang describen reconocimiento, obligaciones y vínculos con personas situadas en posiciones de autoridad. Conocer que un valor se considera importante no determina cómo lo vive cada deportista ni qué margen tiene para expresar desacuerdo. Su planteamiento de competencia cultural exige atender necesidades y seguridad, por lo que la descripción de una norma no equivale a justificar cualquier práctica realizada en su nombre.^[1]

El capítulo muestra una negociación de significados: competir por un reconocimiento personal y competir por una contribución colectiva pueden narrarse de maneras diferentes. Esa negociación interesa al entrenamiento mental porque acompaña objetivos, autodiálogo y expectativas. No se establece una puntuación de sacrificio

que prediga rendimiento. Tampoco se demuestra que intensificar una narrativa patriótica produzca mejores resultados para todos los participantes.^[1]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético distinguiría elección valorada, responsabilidad compartida y presión percibida mediante la explicación de quien participa. Las tres podrían utilizar palabras parecidas sin describir la misma experiencia. Preguntar qué significa contribuir y qué límites desea conservar permitiría estudiar la propuesta concreta. El caso no establece cómo debe motivarse un atleta ni utiliza pertenencia colectiva como prueba de aceptación libre; separa aspectos que una etiqueta única podría ocultar.^[1]

El logro se interpreta dentro de relaciones y valores

Logro personal

Qué representa
para quien participa
y qué límites conserva

Contribución compartida

Relaciones, expectativas
y pertenencia
en la situación descrita

El significado se interpreta con la persona

Describir un valor no equivale a imponerlo ni a medir eficacia.

[Inferencia] Composición original para discutir los significados descritos por Ge y Zhang. No representa culturas opuestas ni impone prioridades.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Yang Ge y Liwei Zhang (2021).

6. Jingjie: una propuesta de formación más amplia

Jingjie es presentado por Ge y Zhang como un concepto espiritual y filosófico sobre la disposición global de la persona ante dificultades y cambios. Su exposición relaciona responsabilidad, consideración por otros y coexistencia con el entorno. No se reduce a ejecutar una técnica correctamente. Los autores lo utilizan para ampliar el entrenamiento mental hacia una formación que conecta conocimientos psicológicos, habilidades y reflexión sobre la vida.^[1]

La figura del capítulo organiza habilidades mentales, educación basada en conocimientos y formación espiritual. En la primera aparecen prácticas específicas; en la segunda, comprensión de procesos como emoción o motivación; en la tercera, filosofía, historia, literatura y artes. Esa organización es una propuesta descrita por sus autores. No constituye una escala validada que determine el nivel de un atleta ni una secuencia experimental cuya superioridad se haya demostrado para cualquier programa.^[1]

La comparación con autorrealización funciona como una analogía conceptual dentro del capítulo. No hace idénticos Jingjie y el modelo de Maslow, ni convierte una tradición filosófica en un cuestionario psicológico. Conservar los términos y explicar su sentido permite aprender del contraste sin borrar diferencias. Su contribución es preguntar qué clase de formación se pretende cuando el objetivo supera una destreza mental específica.^[1]

[Inferencia] En una propuesta hipotética de estudio, un deportista podría aprender una rutina y, por separado, conversar sobre el sentido que atribuye a competir y a otras actividades de su vida. Documentar ambos contenidos permitiría distinguir técnica y reflexión. El ejemplo no reproduce la organización del libro ni establece niveles de desarrollo espiritual. Presenta dos preguntas educativas que necesitarían diseño y evaluación si se quisiera conocer cómo las viven los participantes.^[1]

7. Ocho relaciones para pensar demandas cambiantes

El capítulo presenta ocho pares conceptuales: tensión y calma; sencillez y complejidad; espíritu de lucha y mente serena; confianza y modestia; entrenamiento físico y mental; atención interna y externa; lo que se entrega y lo que se recibe; metas próximas y de largo plazo. La propuesta busca interpretar demandas que cambian, no ubicar a la persona permanentemente en un extremo. Cada relación requiere conocer tarea, momento y significado para el deportista.^[1]

Ge y Zhang ilustran esa flexibilidad mediante situaciones competitivas. La respuesta necesaria cuando se intenta remontar no se describe igual que la disposición ante una ejecución decisiva. También diferencian atención a detalles durante preparación y claridad durante competición. Son ejemplos explicativos de su propuesta, no resultados de un ensayo que haya comparado ocho estrategias ni una regla para elegir la respuesta correcta en todos los deportes.^[1]

Los pares no son ocho variables medidas mediante una misma escala. Su organización filosófica permite conversar sobre aparentes tensiones, pero no asigna cantidades de calma, modestia o confianza. La figura original del capítulo utiliza el símbolo de tai chi como representación conceptual. El esquema de esta monografía organiza las relaciones mediante un diseño distinto, sin copiar ese símbolo ni sugerir un mecanismo fisiológico establecido.^[1]

[Inferencia] Un diálogo hipotético podría partir de una tarea: qué detalles ayudan en preparación, qué información se vuelve relevante durante ejecución y cómo cambian esas prioridades. Se conservaría la interpretación del deportista, sin suponer que simplificar significa ignorar la técnica. Otro diálogo podría examinar metas inmediatas y proyectos personales. Son usos editoriales para comprender los pares; no instrucciones que garanticen control emocional o rendimiento.^[1]

Ocho pares conceptuales para discutir demandas

Tensión		Calma
Sencillez		Complejidad
Espíritu de lucha		Mente serena
Confianza		Modestia
Entrenamiento físico		Entrenamiento mental
Atención interna		Atención externa
Lo que se entrega		Lo que se recibe
Metas próximas		Metas a largo plazo

Relacionar demandas según tarea, momento y sentido
Los trazos no son escalas, dosis o resultados.

[Inferencia] Organización didáctica distinta de las figuras del libro. Los pares se interpretan según contexto; no son escalas o técnicas cuya eficacia se compare.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Yang Ge y Liwei Zhang (2021).

8. Seminarios, artes y experiencias: describir una combinación

Ge y Zhang describen actividades de preparación de un equipo chino de trampolín para los Juegos de Londres de 2012. La propuesta incluía seminarios, carteles, una visita a un planetario y un concurso de discursos, junto con contenidos de psicología, filosofía, historia y literatura. Su interés aquí es mostrar cómo los autores combinaron recursos distintos en un contexto específico. El capítulo no separa experimentalmente el aporte de cada actividad.^{[1][3]}

Los propósitos descritos incluyen claridad, equilibrio y flexibilidad ante demandas. Un propósito explica por qué se eligió una actividad, pero no demuestra que la haya producido. La visita a un planetario, por ejemplo, se integra en una narración de

preparación; no se presenta como evidencia aislada de mejora deportiva. Conservar esa diferencia permite comprender el diseño sin transformar un recurso sugerente en una técnica de eficacia universal.^{[1][3]}

Ezquerro aporta una comparación metodológica pertinente: comprender una técnica, poder aplicarla, utilizarla cuando corresponde y evaluar resultados son preguntas distintas. Una actividad cultural puede disfrutarse sin modificar la conducta que interesa estudiar; puede modificar una experiencia sin que cambie el resultado competitivo. La evaluación tiene que precisar qué ocurrió y qué medida responde al propósito, en lugar de atribuir todo cambio favorable a la propuesta completa.^{[1][3]}

[Inferencia] Un programa hipotético que reúna conversación, lectura y práctica podría registrar contenido, participación y experiencias antes de discutir resultados. Si no comparó sus componentes, describiría el conjunto como tal. La ficha no ordenaría esas actividades por potencia ni supondría que añadir más recursos mejora la propuesta. Ayudaría a distinguir una combinación documentada de una explicación causal que todavía no cuenta con el contraste necesario.^{[1][3]}

9. Pingchangxin: paz interior como interpretación

Pingchangxin, traducido en el capítulo como paz interior, se relaciona con conservar calma y equilibrio ante cambios, frustración y adversidad. Ge y Zhang lo sitúan en una tradición filosófica, con reflexión y contemplación como prácticas valoradas. Esa exposición conserva su sentido cultural. No convierte la expresión en un diagnóstico de regulación emocional ni permite afirmar que todas las personas comparten la misma idea de serenidad.^{[1][3]}

El texto relaciona el concepto con autocontrol y atención a la tarea. Sin embargo, calma puede nombrar una experiencia subjetiva, una apariencia corporal o una conducta específica. Ezquerro recuerda que los procesos psicológicos no se observan directamente como se observa una ejecución. Necesitan procedimientos y convergencia de información. Por ello, ver a alguien quieto no verifica que haya alcanzado paz interior, y escuchar esa expresión no informa por sí solo de un cambio deportivo.^{[1][3]}

También conviene conservar diferencias entre una práctica contemplativa y un procedimiento tomado de otro marco. Ge y Zhang presentan intercambios entre tradiciones y entrenamiento mental, pero no sostienen que todas sus formas sean idénticas. La interpretación filosófica, las instrucciones concretas y la evaluación de resultados pueden relacionarse sin convertirse en el mismo objeto. Explicar esas conexiones permite estudiar una propuesta sin borrar su procedencia ni inflar su alcance.^{[1][3]}

[Inferencia] En una conversación hipotética, preguntar qué entiende una deportista por calma podría revelar que desea atención clara, menos conflicto o una manera diferente de interpretar la competición. Cada respuesta conduciría a preguntas distintas sobre la situación. El ejemplo no recomienda una práctica contemplativa para tratar síntomas ni establece un estado ideal obligatorio. Sitúa el término en la experiencia que se intenta comprender.^{[1][3]}

10. Caligrafía: práctica cultural y respuesta del deportista

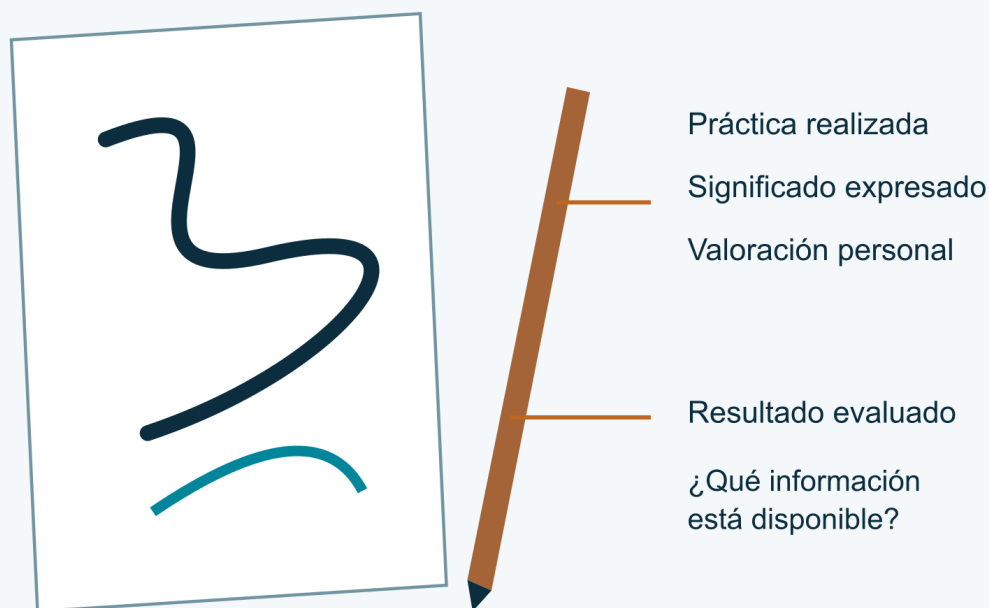
La caligrafía china es descrita como escritura artística que utiliza movimiento del pincel, tinta y soporte. Ge y Zhang la incluyen entre prácticas usadas por el segundo autor con equipos de trampolín, saltos aéreos de esquí y una persona que practicaba windsurf. Su exposición relaciona atención, ritmo y experiencia corporal con significados culturales. No propone que cualquier tarea de escritura tenga las mismas características ni que su uso deportivo dependa únicamente de mover la muñeca.^[1]

Los autores reseñan trabajos sobre atención y estrés y mencionan una comunicación sobre motricidad fina. Aquí esos trabajos se conocen a través del capítulo, sin consulta independiente de sus originales. Además, un trabajo citado y una presentación de congreso no poseen necesariamente el mismo diseño o alcance. El relato aplicado con deportistas no incorpora un tamaño de efecto ni una comparación que permita adjudicar a la caligrafía un beneficio competitivo general.^[1]

Las respuestas comunicadas fueron variadas. Algunos participantes valoraron tranquilidad y conexión con su pertenencia cultural, mientras quien practicaba windsurf expresó un apoyo moderado. El contraste ocupa un lugar relevante en la propia explicación: Ge y Zhang advierten que comprender los significados filosóficos puede requerir tiempo y subrayan necesidades e intereses personales antes de incorporar una técnica. Compartir un entorno cultural no implica recibir una propuesta de manera idéntica.^[1]

[Inferencia] Una lectura hipotética de esa experiencia conservaría cuatro objetos: práctica realizada, significado atribuido, valoración del participante y resultado evaluado. Si se conoce únicamente valoración, no completaría las otras columnas con un beneficio supuesto. El esquema original utiliza trazos inventados como recurso didáctico, sin reproducir caracteres tradicionales ni la obra de una persona. No es una ficha de entrenamiento de caligrafía ni una afirmación de eficacia.^[1]

Una valoración no completa los resultados que faltan



Trazos inventados; no son caracteres ni una obra reproducida.

[Inferencia] Ilustración original, sin caracteres reales ni obra copiada. Distingue información disponible y no afirma beneficio de la práctica.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Yang Ge y Liwei Zhang (2021).

11. Adaptar con la persona: integración y aprendizaje compartido

Middleton y colaboradores estudian integración cultural como aprendizaje compartido entre quienes llegan y las comunidades que reciben. La explicación incluye conservar vínculos con el entorno de origen mientras se negocia participación en el nuevo. No define integración como abandono unilateral de prácticas previas. Aplicada a la lectura del entrenamiento mental, esa distinción permite preguntar qué necesita cambiar en la propuesta y en la organización, además de qué aprende el deportista.^{[2][3]}

El capítulo critica retratos que describen aculturación únicamente mediante preferencias individuales separadas de historia, política y relaciones. Los relatos de movilidad muestran oportunidades y dificultades que dependen de espacios, pertenencia y respuestas de otros. No toda barrera corresponde a una habilidad mental insuficiente. La adaptación necesita conocer cómo se construyó la situación y qué posibilidades de participación ofrece realmente el contexto.^{[2][3]}

La familia puede tener un lugar relevante en esas transiciones, aunque su importancia y sus prioridades varían. El capítulo comunica experiencias en las que el bienestar familiar acompaña la vivencia deportiva. No demuestra que involucrar a familiares sea apropiado para todas las conversaciones. Ezquerro aporta aquí un contraste: el deportista decide si comparte determinadas devoluciones con su entrenador. La relación que se desea comprender no autoriza automáticamente a abrir toda información a terceros.^{[2][3]}

[Inferencia] En un programa hipotético, adaptar con la persona podría significar acordar una explicación, un momento y una forma de devolución. Otra modificación podría implicar que el equipo cambie un procedimiento que dificulta hablar. Se documentaría qué propuesta hizo cada participante y qué condiciones permanecieron. La intervención imaginada no se considera integrada por incorporar símbolos culturales; el interés está en la participación y en el significado de los cambios que se estudiarían.^{[2][3]}

12. Lenguaje, comprensión y oportunidad para preguntar

Una instrucción necesita entenderse en la situación donde se utilizará. Ezquerro distingue entrevistas extensas, conversaciones breves entre acciones competitivas y contactos en otros espacios. La oportunidad de explicar y preguntar cambia con el momento, y también pueden cambiar privacidad y presión. Esta comparación no ofrece un lugar óptimo para todas las personas; recuerda que la comunicación forma parte del procedimiento que se evalúa.^{[1][3]}

Comprender una palabra no equivale siempre a comprender su propósito. Ge y Zhang muestran que una práctica vinculada con filosofía puede requerir tiempo para adquirir significado para quien participa. Cambiarla por una explicación rápida podría facilitar una instrucción concreta, pero no conserva necesariamente el contenido cultural. La adaptación requiere precisar qué se pretende comunicar: realizar una acción, discutir un valor o interpretar una experiencia son objetivos de comunicación distintos.^{[1][3]}

Los cuestionarios tampoco quedan fuera de este problema. Ezquerro señala que respuestas pueden verse afectadas por comprensión, deseabilidad y características de la situación. Preguntar si alguien acepta un procedimiento no verifica su significado, y una respuesta favorable frente a una figura de autoridad puede requerir más contexto. La interpretación utiliza información convergente, sin tratar una sola contestación como acceso directo a toda experiencia psicológica.^{[1][3]}

[Inferencia] Un intercambio hipotético podría solicitar a la deportista que explique con sus palabras qué entiende de la propuesta y dónde ve dificultades. La respuesta serviría para revisar la explicación, sin calificar sus conocimientos culturales. Si desea otro vocabulario o un ejemplo diferente, el cambio quedaría descrito. Esta

comprobación editorial de comprensión no es un instrumento validado ni demuestra que una versión lingüísticamente sencilla mantenga toda función del procedimiento original.^{[1][3]}

13. Evaluar significado, práctica y cambio por separado

Ezquerro presenta evaluación e intervención como procesos relacionados durante todo el trabajo. La información inicial permite formular hipótesis y la información posterior puede obligar a revisarlas. Trasladar esa lógica a la lectura de una adaptación significa examinar qué necesidad se planteó, qué contenido se entregó y qué ocurrió en su uso. No basta con preguntar al final si gustó la actividad, aunque la valoración del participante aporte información pertinente.^{[1][3]}

Una primera cuestión es la interpretación: qué entiende la persona y qué significado le atribuye. Otra es la práctica: cómo realiza o utiliza el procedimiento en una situación. Una tercera pregunta se refiere al cambio psicológico que interesa, y otra al comportamiento deportivo relevante. El capítulo de evaluación mantiene esas distinciones. El resultado de una competición incluye condiciones y adversarios; ganarla no verifica por sí sola la eficacia de una actividad mental.^{[1][3]}

Los autoinformes pueden recoger experiencia y los registros pueden describir acciones, frecuencia, intensidad o duración según el objetivo. Elegirlos requiere conocer lo que cada procedimiento permite observar. Ezquerro advierte límites de recuerdo, autorregistro y observación. En una adaptación cultural, documentar modificaciones conserva además qué se hizo realmente. Dos propuestas con el mismo nombre pueden diferir en instrucciones, relaciones y oportunidades de uso.^{[1][3]}

[Inferencia] Una comparación hipotética registraría comprensión, participación voluntaria, uso de la propuesta y conducta definida, conservando las condiciones de entrenamiento. Si mejora la comprensión sin cambio en el uso, comunicaría ambos resultados. Si se observa un cambio sin comparación suficiente, lo describiría sin adjudicarlo causalmente a la adaptación. El diagrama original permite ordenar la información; no es un protocolo validado de evaluación de competencia cultural.^{[1][3]}

14. Autoridad, devolución y confidencialidad

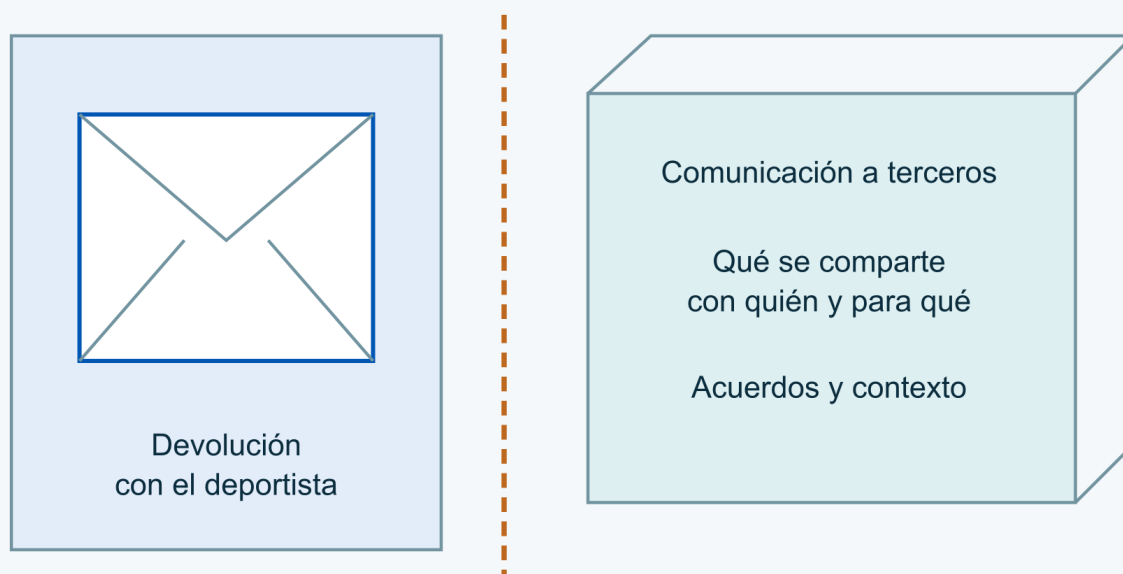
Ge y Zhang describen relaciones jerárquicas dentro de su ejemplo deportivo. Middleton y colaboradores preguntan quién define un problema y quién participa en la producción de conocimiento. Ezquerro analiza confidencialidad y relación profesional en la evaluación. Las tres contribuciones confluyen en una cuestión aplicada: conocer mejor a un deportista no implica que cualquier persona del entorno deba recibir toda la información que aporta.^{[1][2][3]}

En el ejemplo de devolución presentado por Ezquerro, se comenta información con el deportista y se considera si desea invitar al entrenador para compartir parte de ella. La elección pertenece al participante. Ese procedimiento del libro ayuda a distinguir evaluación, devolución individual y comunicación a terceros. No se utiliza aquí como interpretación jurídica vigente ni como norma suficiente para resolver todas las situaciones profesionales, familiares o institucionales. [\[1\]\[2\]\[3\]](#)

La participación de un entrenador puede aportar contexto sobre una tarea y también cambiar lo que se comunica. Del mismo modo, una conversación con familiares puede permitir comprender una transición, pero no posee por definición las mismas condiciones que una entrevista individual. El capítulo intercultural describe una experiencia realizada en casa con una familia; su valor es mostrar adaptación del contacto y reflexividad, no establecer que el formato familiar sea siempre más apropiado. [\[1\]\[2\]\[3\]](#)

[Inferencia] Una propuesta hipotética especificaría qué conversación se realiza, con quién y para qué se recogerá información. La persona podría expresar qué desea compartir, dentro de los límites profesionales que correspondan a una situación real. El ejemplo separa coordinación y exposición de información; no resuelve obligaciones legales ni circunstancias clínicas. Leer un código cultural ayuda a formular preguntas sobre relaciones, pero no sustituye esos acuerdos específicos. [\[1\]\[2\]\[3\]](#)

Diferenciar devolución y comunicación a terceros



Coordinar no significa abrir toda información

Distinción conceptual; sin resolver obligaciones legales o clínicas.

[Inferencia] Esquema original de acuerdos y destinatarios. No establece legislación vigente ni una respuesta clínica o jurídica para casos individuales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Thierry R. F. Middleton, Robert J. Schinke, Brennan Petersen y Cole E. Giffin (2021); Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015).

15. Conocer el contexto sin apropiarse de la voz de otros

Middleton y colaboradores presentan la práctica situada como un proceso de inmersión, reflexión y relación con el contexto. Describen un caso en el que el investigador abandonó el formato previsto de entrevista individual en oficina y conversó en el hogar, con participación familiar y una comida compartida. El relato permite comprender cómo una decisión metodológica modificó el conocimiento accesible. No demuestra mayor eficacia de entrenamiento mental ni superioridad universal de un lugar.^{[1][2]}

El capítulo propone participación comunitaria y discute investigaciones descolonizadoras. En esas aproximaciones, el poder no se examina únicamente al obtener respuestas: también se considera quién formula preguntas, interpreta información y conserva relación después del proyecto. Los autores presentan la transferencia a otros grupos como una pregunta abierta. Nombrar una actividad participativa no acredita que haya compartido decisiones ni que un método funcione igual en otra comunidad.^{[1][2]}

La reflexividad exige además reconocer que la narración profesional selecciona qué voz se publica y cómo se interpreta. Conocer una experiencia no concede autoridad para hablar por todas las personas que comparten una pertenencia. Ge y Zhang insisten en diferencias relacionales y fluidas; Middleton y colaboradores en procesos compartidos y contextuales. La adaptación mantiene esa apertura, en vez de convertir lo aprendido con alguien en una ficha fija sobre su grupo.^{[1][2]}

[Inferencia] Un proyecto hipotético podría devolver una descripción a quienes participaron y preguntar qué interpretaciones no reconocen, qué falta y qué prefieren no compartir públicamente. Esa devolución formaría parte del diseño descrito, no una garantía de ausencia de sesgo. La posibilidad de modificar preguntas o interpretaciones tendría que concretarse. Un símbolo local, una traducción o una reunión no demostrarían por sí solos participación efectiva en las decisiones del proyecto.^{[1][2]}

16. Caso hipotético: ajustar una rutina en un equipo nuevo

[Inferencia] Una deportista hipotética se incorpora a un equipo donde se propone una rutina mental antes de cada encuentro. Comprende las acciones, pero no desea realizar públicamente una parte que se presenta como demostración de compromiso. El caso no pertenece a una cultura real ni describe una participante clínica. Permite estudiar qué ocurre cuando comprender un procedimiento y aceptar sus condiciones sociales no son equivalentes.^{[1][2][3]}

[Inferencia] La primera conversación distinguiría la acción propuesta, su propósito y la interpretación de la deportista. También examinaría qué espera el entrenador y qué posibilidad existe de expresar alternativas. No se supondría que el desacuerdo revela falta de motivación. El interés sería conocer si la dificultad se relaciona con contenido, exposición pública, momento, lenguaje u otra condición que la persona considere relevante.^{[1][2][3]}

[Inferencia] El equipo podría discutir una versión privada o una explicación diferente y describir qué cambió. Conservaría el objetivo definido sin afirmar que ambas versiones son psicológicamente equivalentes. Si la participante propone otra opción, se aclararía qué función intenta cumplir y qué necesitaría observarse. La adaptación no se evaluaría por parecer más local o más moderna, sino por las preguntas acordadas y la información del uso real.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Durante un período de observación se recogerían comprensión, oportunidad, uso y conducta relevante con procedimientos adecuados. También se registrarían cambios de tarea, apoyo o tiempo disponible que acompañaran la experiencia. La deportista tendría una devolución acordada sobre esa información. La ficha no asignaría un diagnóstico, un nivel de aceptación cultural o un resultado esperado por pertenencia nacional.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Si la versión revisada resulta más aceptable, ese resultado se comunicaría como valoración situada. Si además se observa un cambio en conducta, la atribución dependería del diseño y de las otras condiciones. Una victoria no completaría por sí sola esa explicación. El caso integra preguntas de los capítulos consultados y permite comparar decisiones; no demuestra que la rutina imaginada sea eficaz ni prescribe cómo debe trabajar un equipo real. ^{[1][2][3]}

17. Comparar adaptaciones: qué se conserva y qué se modifica

La comparación empieza por definir la propuesta. Una adaptación de vocabulario modifica una parte distinta de aquella que cambia participantes, lugar o finalidad. Ge y Zhang ofrecen ejemplos donde significados culturales acompañan actividades; Ezquerro examina ajuste de evaluación e intervención al contexto deportivo. Leer ambas contribuciones permite distinguir un cambio en explicación de un cambio en procedimiento, sin suponer que toda modificación tenga el mismo alcance. ^{[1][2][3]}

Conservar un nombre puede facilitar reconocer una técnica, pero no informa si su contenido permanece. Si una práctica pasa de trabajo individual a actividad pública, cambia una condición de participación. Si una conversación filosófica se convierte en una instrucción breve, cambia contenido y quizá propósito. La evaluación necesita describir esas diferencias, porque la correspondencia verbal entre programas no establece equivalencia de experiencia ni de resultados. ^{[1][2][3]}

Middleton y colaboradores explican transferencia mediante reconocimiento de semejanzas y diferencias entre contextos, una generalización naturalista o inferencial que exige información situada. No se trata de una estimación estadística que represente automáticamente una población. Los relatos permiten formular preguntas para otro entorno, siempre que conserven sus límites y que el lector pueda examinar qué condiciones del nuevo caso resultan comparables. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Una tabla hipotética podría reunir procedimiento original, modificación, razón expresada y observaciones disponibles. Una segunda columna de preguntas pendientes indicaría lo que aún no se ha comparado. La tabla ayudaría a estudiar una adaptación sin presentarla como equivalencia validada. Si un término se mantiene, se explicaría qué significa en cada versión; si cambia, se documentaría qué función se intenta conservar y qué diferencias permanecen. ^{[1][2][3]}

18. Lo que estas fuentes permiten discutir y dejan abierto

La contribución principal de Ge y Zhang es una exposición de prácticas y conceptos situados, junto con una crítica a supuestos culturales del campo. Su experiencia aplicada aporta ejemplos de decisiones y respuestas, pero no una prueba aislada de eficacia de cada recurso. Las valoraciones diferentes de caligrafía conservan precisamente una pregunta sobre recepción individual. La interpretación cultural enriquece el objeto de estudio sin reemplazar la investigación de resultados.^{[1][2][3]}

El capítulo de Middleton y colaboradores formula cinco preguntas sobre identidades, reflexividad, prácticas descolonizadoras, relevancia y actuación situada. Las presenta como cuestiones que necesitan desarrollo. Su tabla reúne estudios y textos de diseños diversos, no cinco ensayos equivalentes. Estos materiales permiten discutir participación y transferencia, pero no completan una respuesta única sobre cómo adaptar cualquier procedimiento mental a cada comunidad.^{[1][2][3]}

Ezquerro aporta herramientas conceptuales para formular objetivos, contrastar información y distinguir cambio psicológico y conducta deportiva. El capítulo corresponde a 2015 y no se utiliza como actualización jurídica o clínica. Conservar su procedencia permite contrastar evaluación con narración cultural, sin atribuir a un registro toda la experiencia ni comunicar una observación como diagnóstico. Las técnicas específicas y las decisiones clínicas requieren un ámbito profesional que esta lectura educativa no reemplaza.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Una agenda de estudio podría preguntar cómo se negocia una adaptación, qué modificaciones se realizan y qué experiencias reconocen participantes diferentes. Otra pregunta podría comparar comprensión y uso antes de investigar resultados deportivos. Son propuestas editoriales, no nuevas evidencias. El diseño, las medidas y las condiciones de participación necesitarían desarrollo para cada contexto; no quedan resueltos por incorporar un concepto cultural o por elegir un recurso expresivo.^{[1][2][3]}

19. Continuar desde el código hacia la experiencia

Estudiar códigos culturales permite entender por qué una actividad mental no se explica únicamente mediante sus acciones visibles. Sus significados se construyen en relaciones, prácticas e instituciones, y pueden cambiar dentro de la misma vida deportiva. Ge y Zhang muestran esa complejidad mediante el ejemplo chino y respuestas diversas a recursos culturales. Mantener la interpretación del participante evita convertir el ejemplo en un manual de características nacionales.^{[1][2][3]}

La adaptación se relaciona con evaluación porque necesita conocer qué propuesta se realizó y qué ocurrió con ella. Comprensión, valoración, participación y resultado son objetos propios, aunque se influyan o acompañen. Ezquerro ofrece distinciones para

investigarlos; Middleton y colaboradores añaden posición del profesional, identidades y aprendizaje compartido. La lectura conjunta amplía preguntas sin borrar la procedencia ni las condiciones de cada aporte.^{[1][2][3]}

Para profundizar en métodos e identidades, la monografía de psicología cultural desarrolla el debate disciplinar. La lectura sobre minorías e inclusión examina oportunidades y prácticas desde otro foco. La investigación transcultural de autodeterminación permite discutir comparación y universalidad sin uniformidad. Estos vínculos temáticos ofrecen continuidad; no transfieren resultados por compartir palabras ni asignan a un solo modelo la explicación de todas las experiencias.^{[1][2][3]}

Los esquemas de esta monografía son organizaciones didácticas originales, no instrumentos de diagnóstico ni figuras copiadas del corpus. Los ejemplos se identifican como hipotéticos y las investigaciones internas se conocen mediante los capítulos citados. Así se puede estudiar una propuesta con atención a su riqueza cultural y a lo que realmente se evaluó, conservando espacio para preguntar a la persona en vez de completar su experiencia desde una categoría previa.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Ge, Y., & Zhang, L. (2021). Cultural codes provide novel strategies for mental training. En M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 94–105). Routledge.
 8. Cultural Codes Provide Novel Strategies for Mental Training
 2. Middleton, T. R. F., Schinke, R. J., Petersen, B., & Giffin, C. E. (2021). Cross-cultural, multi-cultural, and intercultural issues. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise, and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.
 24. Cross-Cultural, Multi-Cultural, and Intercultural Issues
 3. Ezquerro García-Noblejas, M. (2015). Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), *Avances en psicología del deporte*. Editorial Paidotribo.
 1. Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte
- Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html