

Hipnosis en psicología deportiva: conceptos, aplicaciones propuestas y límites

En la propuesta de Pedro Jara Vera, la hipnosis es un contexto de aprendizaje y evocación de recursos que organiza comunicación, imaginación y expectativas de respuesta. Sus aplicaciones deportivas se describen como parte de un trabajo psicológico individualizado. Comprender esa propuesta exige distinguir procedimientos, resultados reseñados y límites de evidencia; no equivale a disponer de un tratamiento autónomo ni de una garantía de rendimiento.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Avanzado

Lectura estimada: 25 min · 5414 palabras de cuerpo

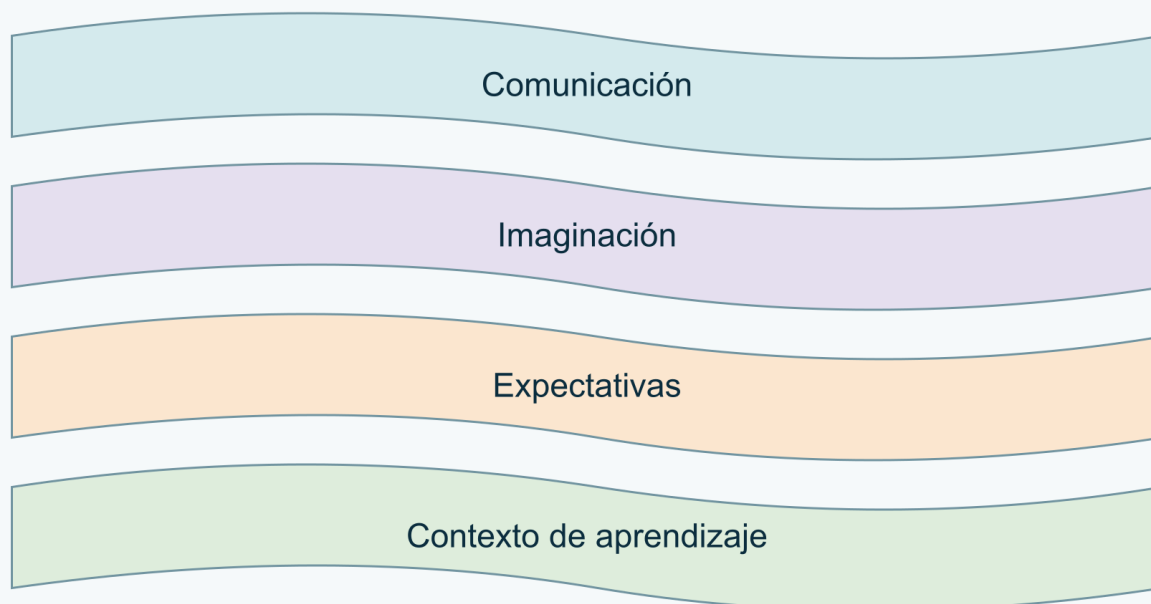
Resumen

La hipnosis deportiva reúne propuestas de comunicación, imaginación, atención y expectativas de respuesta. Esta monografía desarrolla la exposición de Pedro Jara Vera y la contrasta con los criterios de evaluación de Milagros Ezquerro y de lectura crítica de Moran y Toner. Distingue sugestión de instrucción, heterohipnosis de autohipnosis y relajación de formas de hipnosis alerta. Examina aplicaciones propuestas para activación, confianza, aprendizaje técnico, flujo y rehabilitación, conservando las diferencias entre casos, estudios reseñados y observaciones profesionales. También explica fases del proceso y cuestiones de relación, medición y pertinencia, sin reproducir los guiones del libro ni convertirlos en instrucciones clínicas. Los ejemplos hipotéticos ayudan a precisar objetivos y preguntas. La explicación mantiene las limitaciones y resultados discordantes que recoge el capítulo de 2015, sin atribuirle una actualización científica posterior.

Palabras clave: Hipnosis deportiva; Sugestión; Expectativas de respuesta; Autohipnosis; Preparación psicológica; Evaluación de intervenciones; Lectura crítica

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/hipnosis-en-psicologia-deportiva-conceptos-aplicaciones-propuestas-y-limites.html>

Una definición con varias dimensiones



Dimensiones de la definición operativa de Jara; no un mecanismo medido.

Representación original de dimensiones de la definición operativa de Jara (2015). La superposición no expresa pesos, una secuencia causal ni un mecanismo demostrado.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Pedro Jara Vera (2015).

1. Un contexto de aprendizaje, comunicación y expectativas

Una misma palabra puede nombrar una explicación del fenómeno, un procedimiento profesional o una imagen cultural. Pedro Jara Vera propone entender la hipnosis como un contexto particular para aprender y evocar destrezas. En ese contexto se organizan comunicaciones, imaginación y expectativas de respuesta. La definición se centra en lo que se prepara durante una relación de trabajo, en vez de reducir el fenómeno a una postura corporal o a cerrar los ojos.^[1]

Su exposición identifica respuestas sensoriales, cognitivas, emocionales y conductuales. Estos términos señalan planos distintos: cómo se vive una sensación, qué se anticipa, qué emoción aparece y cómo se actúa. El autor plantea que el trabajo sugestivo puede dirigirse a esos planos. Describir el alcance de su propuesta no demuestra, sin embargo, que una intervención produzca simultáneamente todos los cambios posibles o que lo haga en cualquier deportista.^[1]

La imaginación tiene una función específica dentro de esa definición. Consiste en representar una experiencia; las expectativas se refieren a lo que se anticipa que ocurrirá. Jara relaciona ambos procesos con respuestas que pueden vivirse como

automáticas. Por tanto, imaginar un gesto y anticipar una sensación son actividades conceptualmente distinguibles, aunque puedan coexistir durante una sesión. La vivencia de automatismo tampoco informa, por sí sola, de un resultado deportivo.^[1]

El capítulo reconoce controversias acerca del supuesto estado hipnótico. Jara adopta una lectura operativa del contexto y rechaza que deba identificarse una experiencia de conciencia homogénea para todos. Esta posición pertenece a su exposición. Su utilidad conceptual consiste en preguntar qué procedimientos, significados y respuestas estuvieron presentes, en lugar de atribuir toda la explicación a una etiqueta cuya interpretación podría variar entre personas y profesionales.^[1]

[Inferencia] Para leer una aplicación deportiva conviene mantener dos preguntas separadas: qué se preparó y qué se observó. Una comunicación puede estar diseñada para favorecer una respuesta; la intención del profesional todavía no acredita que esa respuesta apareciera. Esta distinción permite comprender la definición de Jara sin convertir el propósito del procedimiento en su resultado. También conserva un lugar para revisar las condiciones en que se utilizó y la información disponible.^[1]

2. Sugestión e instrucción: dos formas de organizar el mensaje

Jara distingue el lenguaje sugestivo de las instrucciones directas. Una instrucción pide ejecutar una acción de manera deliberada. En la sugestión descrita por el autor, el mensaje favorece expectativas de que una respuesta pueda aparecer con espontaneidad. La diferencia no se limita a hablar despacio o utilizar una voz particular. Afecta al modo en que se presenta la acción y al significado que se propone para la experiencia.^[1]

El capítulo utiliza la expresión expectativas de respuesta para explicar ese proceso. El deportista anticipa una sensación, una experiencia o una forma de ejecución. El profesional trata de organizar esa anticipación mediante comunicación e imaginación. Esta es una explicación de los ingredientes que el autor considera relevantes. No significa que una expectativa favorable pueda sustituir entrenamiento técnico, condición física o conocimiento de las demandas reales de una competición.^[1]

La etiqueta hipnosis también forma parte del contexto que analiza Jara. Explica que las creencias culturales asociadas a ella pueden influir en lo que una persona espera de la sesión. De ahí que la preparación incluya información sobre el procedimiento y revisión de ideas previas. El nombre de una técnica no es un detalle neutral para su exposición, pero tampoco constituye una medida suficiente de lo que se hizo o de su eficacia.^[1]

Jara atribuye importancia al tono, ritmo, énfasis y relación entre comunicación y experiencia del participante. Estos aspectos paraverbales acompañan al contenido de las palabras. El capítulo los presenta como recursos profesionales, junto con la

adaptación del lenguaje y de las imágenes. Describirlos permite conocer la propuesta de trabajo. La lectura no requiere reproducir los mensajes originales ni utilizarlos como guiones listos para intervenir sobre otra persona.^[1]

[Inferencia] Un ejemplo hipotético ayuda a reconocer la diferencia sin inducir un estado: un entrenador puede pedir que se atienda a una referencia técnica; un profesional puede describir una experiencia cuya aparición quiere facilitar. Ambas comunicaciones tienen una finalidad, pero su forma y sus supuestos difieren. Para compararlas habría que registrar el mensaje, el objetivo y el contexto. Llasmarlas motivadoras no aclara automáticamente qué respuesta produjeron.^[1]

3. Las imágenes culturales que el capítulo discute

La exposición de Jara reúne creencias que identifica como mitos: equiparar hipnosis con sueño, atribuir pérdida completa de control o imaginar capacidades extraordinarias que superarían cualquier límite. Su lista busca discutir expectativas culturales antes de una aplicación. La monografía conserva esa función explicativa; la lista no se utiliza como una evaluación individual ni como prueba de que un procedimiento determinado resulte apropiado para una persona concreta.^[1]

Una parte de la confusión procede de tomar una imagen visible como definición. Una persona con los ojos cerrados puede estar descansando, concentrándose o participando en actividades muy distintas. El capítulo incorpora formas de hipnosis despierta y alerta precisamente para ampliar esa representación. La postura exterior no contiene toda la información sobre comunicación, atención, expectativas o respuesta que Jara incluye en su explicación del contexto hipnótico.^[1]

Otra creencia que discute el autor identifica hipnosis con una vía para realizar proezas. Frente a esa imagen, el apartado de fuerza y resistencia relaciona los cambios reseñados con variables psicológicas y reconoce resultados contradictorios. La distinción permite pasar de una promesa general a preguntas delimitadas: qué prueba se utilizó, qué condición se comparó y qué explicación propone la fuente para la diferencia observada.^[1]

El capítulo también discute la equivalencia completa entre hipnosis, relajación e imaginación. Las dos últimas pueden participar en el procedimiento, pero Jara atribuye un papel adicional a expectativas y forma de comunicación. Esto expresa su propuesta de diferenciación. Para establecer que ese componente adicional mejora un resultado concreto se necesitaría una comparación pertinente. Compartir recursos no hace idénticas las técnicas; diferenciarlas conceptualmente tampoco demuestra superioridad.^[1]

[Inferencia] Corregir una creencia previa puede facilitar una conversación más precisa, aunque no sustituye la evaluación. Saber que el autor no define hipnosis

como sueño permite interpretar sus descripciones de otra manera. Saber qué espera una persona ayuda a formular preguntas sobre su participación. Ninguna de esas aclaraciones transforma el procedimiento en una respuesta universal para cualquier dificultad de atención, ansiedad, confianza o rendimiento.^[1]

4. Susceptibilidad, profundidad e individualización

Jara distingue susceptibilidad o hipnotizabilidad de profundidad. La primera se refiere a diferencias entre personas en su respuesta a la hipnosis; la segunda, al grado de dificultad atribuido a respuestas que aparecen dentro de un proceso. Son conceptos relacionados, pero no intercambiables. Una descripción de la respuesta de una persona en una ocasión no establece por sí sola una propiedad general de su actuación en todas las situaciones.^{[1][3]}

El capítulo conserva posiciones distintas sobre la evaluación de susceptibilidad. Algunas perspectivas atribuyen importancia a escalas estandarizadas para decidir aplicaciones; otras priorizan adaptación individual y recursos de la persona. Jara cita estos enfoques como parte del debate. La exposición no ofrece aquí una escala deportiva nueva ni un punto de corte que permita clasificar a un atleta como candidato adecuado a partir de una única puntuación.^{[1][3]}

El autor presta especial atención a diferencias cualitativas en capacidades cognitivas. Señala que el orden de dificultad habitual de determinadas respuestas puede variar entre individuos. Su argumento favorece conocer cómo responde cada persona, en lugar de reducir el trabajo a una jerarquía común. Los ejemplos del capítulo ilustran esa postura; no deben convertirse en tareas para comprobar capacidades clínicas durante una clase o una actividad de entrenamiento.^{[1][3]}

Desde el marco de Ezquerro, la evaluación se relaciona con conductas y condiciones situacionales. Una respuesta necesita interpretarse dentro de un proceso y puede contrastarse mediante fuentes diferentes de información. Este criterio ayuda a entender qué faltaría si se pretendiera utilizar una valoración de susceptibilidad para decidir una intervención: habría que precisar finalidad, contexto y relación con el problema que realmente se quiere abordar.^{[1][3]}

[Inferencia] Individualizar tiene un significado más exigente que cambiar unas palabras en un guion. Implica revisar si el objetivo está bien definido, cómo comprende la persona el procedimiento y qué datos informan sobre su respuesta. Un perfil de reacción podría orientar preguntas; no autoriza a deducir eficacia sobre fuerza, confianza o rehabilitación. El criterio de adaptación conserva la particularidad del caso y limita las conclusiones que pueden obtenerse de una comparación general.^{[1][3]}

5. Relajación, hipnosis despierta e hipnosis alerta

El capítulo distingue procedimientos orientados a relajación de modalidades que buscan activación. En la hipnosis despierta descrita por Jara no se exige que la persona esté relajada ni con los ojos cerrados. En la hipnosis alerta se plantea una experiencia de energía y expansión. Estas diferencias muestran por qué reducir toda hipnosis a quietud corporal dificulta comprender las aplicaciones que el autor propone para demandas deportivas diferentes.^{[1][3]}

Activación y ansiedad tampoco son equivalentes. Jara relaciona la regulación con el momento de ejecución y con la reinterpretación de experiencias emocionales. Su propuesta incluye cambios en nivel de activación y en su significado subjetivo. La distinción ayuda a identificar el objetivo: reducir cierta tensión, mantener disponibilidad o interpretar de otro modo lo que se siente. No todas esas preguntas se responden mediante una misma medida de relajación.^{[1][3]}

Ezquerro aporta un contraste sobre pertinencia. Explica que una técnica con respaldo puede ser inadecuada cuando no corresponde al problema ni al momento. Su ejemplo de relajación antes de una tarea deportiva y antes de dormir conserva finalidades distintas. El criterio permite examinar una aplicación hipnótica sin asumir que producir calma sería beneficioso por definición. La necesidad debe relacionarse con la acción y el contexto evaluados.^{[1][3]}

Jara reseña cambios favorables de ansiedad y estado de ánimo, pero reconoce que no siempre se constató una modificación de rendimiento. Esta precisión es decisiva para leer su exposición. La experiencia emocional puede cambiar sin que lo haga una ejecución medida. Por eso, atender a regulación exige conservar ambas preguntas: qué experiencia se modificó y qué ocurrió en la tarea deportiva, bajo las condiciones descritas.^{[1][3]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, un deportista busca disponer de atención antes de actuar, mientras otro necesita una preparación para descansar. Compartir una sensación de nerviosismo no hace idénticas sus demandas. El análisis puede separar finalidad, momento y resultado esperado. El ejemplo organiza decisiones de evaluación; no asigna una modalidad de hipnosis a cada situación ni demuestra que cualquiera de ellas produzca el cambio solicitado.^{[1][3]}

6. Fuerza y resistencia: leer la prueba y la comparación

El apartado de fuerza y resistencia presenta investigaciones que Jara reseña, con condiciones de control y comparaciones frente a otras intervenciones o instrucciones motivacionales. La fuente describe un panorama con resultados contradictorios. Esta diversidad impide reducir la exposición a una frase única de mejora. Las investigaciones aparecen a través del capítulo; esta lectura no afirma haber consultado directamente cada publicación original ni conocer detalles metodológicos que el texto no proporciona.^{[1][2]}

Jara interpreta ciertos cambios como mediados por confianza en la ejecución y focalización de atención. Es una explicación que atribuye a variables psicológicas un papel indirecto, frente a la imagen de una fuerza extraordinaria creada por el procedimiento. La diferencia conceptual importa: cambiar cómo se aborda una prueba no equivale a demostrar una transformación inmediata de todas las capacidades musculares ni un efecto semejante en cada especialidad deportiva.^{[1][2]}

El propio capítulo advierte contra un uso simplista de sugerencias directas para esos objetivos. Jara remite a una revisión anterior que consideraba limitado ese modo de aplicación. Conserva, al mismo tiempo, una valoración favorable de estrategias integradas en entrenamiento psicológico. Las dos afirmaciones forman parte de su exposición. La integración que propone debe describirse antes de atribuir un resultado al componente hipnótico por separado.^{[1][2]}

Moran y Toner recomiendan identificar la afirmación central y qué evidencia la sostiene. Aplicado como contraste de lectura, su criterio permite preguntar si se midió una prueba, un resultado competitivo o una experiencia subjetiva. También permite examinar qué condición sirve de referencia. Una diferencia frente a ausencia de intervención responde a una pregunta distinta de una diferencia frente a instrucciones motivacionales o a otra estrategia psicológica.^{[1][2]}

[Inferencia] Una síntesis pertinente expresaría el resultado conservando prueba y comparación, y dejaría explícita la interpretación que ofrece el autor. Si el capítulo no informa tamaño de muestra o duración, esos datos permanecen desconocidos en esta monografía. Esta forma de lectura no borra el interés de la investigación reseñada; conserva la distancia entre una aplicación propuesta, una observación particular y una conclusión general sobre rendimiento muscular.^{[1][2]}

7. Atención selectiva, tiempo subjetivo y señales

Jara atribuye a la orientación de atención un lugar central dentro del trabajo hipnótico. Su exposición incluye sostener un foco y apartarse de estímulos considerados irrelevantes para una tarea. La precisión de esa referencia es una cuestión deportiva: una información útil para una ejecución puede dejar de serlo cuando cambia la situación. Por tanto, focalizarse no significa atender siempre al mismo objeto ni ignorar cualquier acontecimiento del entorno. ^{[1][3]}

El autor introduce distorsión temporal como cambio en la experiencia subjetiva del tiempo. Distinguir tiempo vivido de duración registrada ayuda a interpretar este concepto. El capítulo propone contraer o ampliar esa experiencia según la fase de ejecución. Aquí se explica su objeto, sin asignar cambios cuantificados ni afirmar que modifique el reloj de una competición. Una sensación temporal y una medida cronológica pertenecen a planos distintos de observación. ^{[1][3]}

Las claves posthipnóticas se presentan como señales destinadas a evocar aprendizajes en otros momentos. Su finalidad es vincular una referencia situacional con una respuesta trabajada previamente. Jara relaciona este propósito con generalización. La descripción no acredita que una señal funcione de manera idéntica en entrenamiento y competición. Conocer dónde se preparó, dónde se utilizó y qué sucedió permite examinar precisamente la transferencia que se pretende. ^{[1][3]}

Ezquerro cuestiona que concentrarse en una tarea artificial demuestre concentración posterior en estímulos relevantes de un partido. Ese argumento sirve de contraste metodológico para las aplicaciones de atención. No refuta automáticamente toda propuesta hipnótica; identifica una inferencia que necesita examen. Ejecutar una actividad con atención y utilizar esa atención dentro de una demanda deportiva son dos informaciones que deben relacionarse mediante observaciones pertinentes. ^{[1][3]}

[Inferencia] Un caso hipotético de lanzamiento distingue referencia de preparación y referencia de ejecución. La persona podría reconocer una señal antes de comenzar y necesitar atender después a una información diferente. Registrar esa transición permitiría formular qué se quiso generalizar. El ejemplo no ofrece un mensaje sugestivo ni un procedimiento de inducción. Ayuda a delimitar la relación entre aprendizaje de atención y oportunidad de utilizarlo durante una tarea. ^{[1][3]}

Tiempo registrado y tiempo vivido



Tiempo externo
Duración registrada

Experiencia del tiempo
Cómo se vivió
una situación

Dos preguntas y dos registros.
Una vivencia de duración no modifica el reloj.

[Inferencia] Contraste gráfico original inspirado en la propuesta de tiempo subjetivo del capítulo. El reloj no contiene un registro experimental y no se representa una modificación de duración externa. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Pedro Jara Vera (2015).

8. Confianza, valores y compromiso: objetivos que necesitan definición

Jara propone integrar hipnosis con estrategias dirigidas a confianza: imaginación, autoinstrucciones, modificación del diálogo interno y revisión de creencias. La lista describe recursos que pueden coexistir dentro de una intervención. Esa coexistencia plantea una pregunta causal: si aparece un cambio, ¿qué información permite atribuirlo a un componente? La presencia de varias estrategias no demuestra que cada una sea responsable del resultado ni que su combinación sea necesaria.^{[1][3]}

La confianza tiene un objeto. Puede referirse a ejecutar una habilidad, responder a una situación o utilizar recursos aprendidos. Aunque el capítulo presenta aplicaciones amplias, la evaluación necesita conservar qué creencia se quiere estudiar. Sentirse más preparado para una tarea no equivale a dominarla técnicamente. El contraste entre experiencia subjetiva y ejecución permite leer objetivos de autoconfianza sin confundirlos con garantías de victoria o de ausencia de errores.^{[1][3]}

En motivación, Jara habla de clarificar valores, revisar conflictos y fortalecer vinculación con metas. Su exposición relaciona compromiso y significado personal de

los objetivos. Esta propuesta no equivale a conseguir que cualquier deportista persista en una demanda externa. El objeto motivacional requiere describir a qué meta se vincula la persona, qué conflicto refiere y qué sentido tiene continuar o modificar una decisión.^{[1][3]}

Ezquerro sitúa la conducta dentro de características personales y ambientales. Este contraste amplía la pregunta más allá de una creencia interna. Horarios, relaciones y demandas pueden intervenir en el problema evaluado. Si un deportista expresa poco compromiso, no basta con asumir que necesita una sugestión más intensa. El capítulo de evaluación permite formular alternativas sobre condiciones situacionales y recursos disponibles antes de seleccionar una intervención.^{[1][3]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una atleta dice que quiere competir, pero anticipa que no dispondrá de tiempo para descansar. La conversación puede distinguir confianza en su preparación, valor de la competición y condiciones del calendario. Tratar todo como falta de motivación perdería esas diferencias. El caso sirve para definir preguntas de análisis, sin atribuir un diagnóstico ni proponer que hipnosis resuelva la organización material del entrenamiento.^{[1][3]}

9. Errores técnicos, imaginación y relatos retrospectivos

Jara reseña casos donde se utilizó regresión hipnótica para examinar dificultades de ejecución. Incluye un jugador de béisbol y un corredor de larga distancia, tal como aparecen en trabajos citados por el capítulo. Los relatos vinculan dificultades con coordinación o con una asociación entre una buena marca y dolor. Son casos reseñados por la fuente consultada; no constituyen registros obtenidos por EDUFISICA ni demuestran una explicación general de los errores deportivos.^{[1][2][3]}

La función de estos relatos es ilustrar una aplicación propuesta para identificar aspectos del problema. Su forma de presentación no permite reconstruir toda la evaluación ni conocer qué explicaciones alternativas se contrastaron. Moran y Toner advierten que una observación personal o un episodio aislado puede estar influido por expectativas. Su criterio de lectura orienta preguntas sobre el respaldo del relato, sin inventar una auditoría de publicaciones que aquí no se consultaron.^{[1][2][3]}

El capítulo también presenta visualización de gestos técnicos dentro de un contexto hipnótico. Jara la relaciona con ensayo mental y reseña trabajos favorables, mientras reconoce otros resultados que no respaldan una aportación ventajosa de la hipnosis. Mantener ese contraste evita convertir la descripción en una afirmación de superioridad sobre cualquier aprendizaje motor. Una comparación puede referirse a una tarea y condiciones concretas, sin resolver todas las aplicaciones imaginables.^{[1][2][3]}

Ezquerro recuerda que la información retrospectiva del deportista puede contener sesgos y necesita contrastarse por otras vías. Esta observación permite distinguir un recuerdo de una observación técnica. Relatar cómo se vivió un error aporta una perspectiva; registrar posición, acción y condiciones aporta otra. Integrarlas exige conservar su procedencia. Ninguna sustituye automáticamente a la otra, ni la viveza del relato lo convierte en una explicación causal verificada.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Un ejemplo hipotético puede reunir una descripción del deportista, observación de la tarea y preguntas sobre cuándo aparece la dificultad. Si difieren, la discrepancia es información que merece examen. La conclusión no debe cerrarse únicamente porque un relato resulta convincente o emocionalmente intenso. Este criterio mantiene el aprendizaje técnico y la experiencia de la persona como objetos relacionados, sin proponer regresiones ni interpretar recuerdos para uso clínico autónomo.^{[1][2][3]}

10. Dolor, lesión y ámbito clínico: conservar el objeto de atención

Jara presenta dolor y rehabilitación entre las aplicaciones propuestas. Su exposición relaciona expectativas, imaginación y otras estrategias psicológicas con la experiencia dolorosa y el trabajo de recuperación. También reseña intervenciones históricas sobre lesiones. Conocer esta descripción no permite convertir cualquier cambio subjetivo en una recuperación física. La experiencia del dolor, el estado de un tejido y las condiciones para volver al deporte son preguntas diferentes que no se resuelven mediante una única observación.^{[1][2][3]}

El capítulo utiliza expresiones favorables sobre aplicaciones clínicas y semiclínicas, apoyándose en casos y referencias que cita. Estas valoraciones se atribuyen al autor y se sitúan en su publicación de 2015. La monografía no presenta una comparación clínica nueva ni una revisión independiente de cada trabajo. Tampoco traslada una valoración general del campo clínico a la conclusión de que toda lesión deportiva responderá favorablemente al procedimiento.^{[1][2][3]}

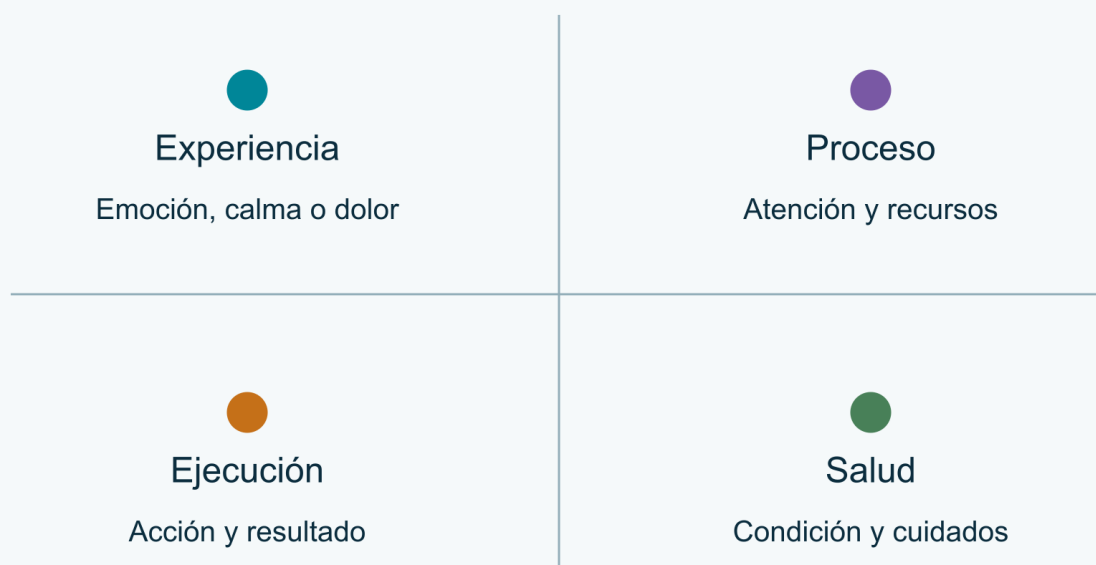
Moran y Toner distinguen trabajo orientado a rendimiento de consejería y psicología clínica. Explican que sus categorías pueden superponerse, aunque requieren formación y sensibilidad profesional. Este contraste importa cuando una consulta formulada como rendimiento incluye dificultades personales o de salud. El objetivo deportivo no basta para definir la naturaleza de toda demanda, ni autoriza a tratar un problema clínico como una mera falta de preparación competitiva.^{[1][2][3]}

Ezquerro describe el riesgo de intervención incorrecta y de minimizar problemas graves. Su argumento conserva un criterio de responsabilidad: reconocer el problema evaluado y seleccionar una actuación pertinente. Aplicado como contraste

conceptual, permite discutir por qué una descripción de hipnosis no sirve como autorización para intervenir sobre síntomas individuales. La técnica pertenece a un proceso profesional y debe relacionarse con el ámbito real de atención de la persona.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Si un deportista lesionado expresa menor dolor después de una experiencia psicológica, el registro puede conservar ese informe sin deducir que la lesión se ha resuelto. Si además existe un cambio funcional documentado, ambas informaciones mantienen su procedencia. Esta separación evita confundir sensación y recuperación. El ejemplo es hipotético: no ofrece un tratamiento, una decisión de retorno deportivo ni un procedimiento para modificar síntomas por cuenta propia.^{[1][2][3]}

Cuatro objetos que no conviene confundir



[Inferencia] Ordenar objetivos no prueba un cambio en ninguno de ellos.

[Inferencia] Organización original de objetivos de lectura a partir de Jara, Ezquerro y Moran y Toner. Un informe de calma o menor dolor no se presenta como reparación física ni autorización para volver al deporte.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Pedro Jara Vera (2015); Aidan Moran y John Toner (2018); Milagros Ezquerro García-Noblejas (2015).

11. Flujo: experiencia de ejecución y rendimiento medido

Jara propone utilizar experiencias de rendimiento ideal como referencias para el trabajo hipnótico. Las relaciona con estados de flujo y con una combinación de concentración, confianza, activación y motivación. Su exposición describe cómo se vive una ejecución. No permite identificar una experiencia subjetiva de fluidez con un único resultado externo ni establecer que cualquier estado descrito como óptimo produzca necesariamente la mejor marca posible.^[1]

El capítulo presenta un inventario de proximidad al estado óptimo que el autor afirma haber utilizado para recoger valoraciones después de entrenamientos o competiciones. Se trata de una herramienta descrita dentro de su práctica. La lectura reconoce su función de monitorización, sin reproducir íntegramente sus ítems ni presentarla como instrumento universal validado. Que una puntuación aumente informa sobre una valoración en ese sistema; requiere relación con otras observaciones para interpretar el desempeño.^[1]

Jara también reseña aplicaciones con golf y baloncesto que utilizaron recuerdos de actuaciones y claves asociadas. Son procedimientos relatados por la fuente, con objetos y modalidades concretos. Su presencia no convierte cualquier recuerdo de éxito en una intervención deportiva equivalente. Para comprender la comparación, deben conservarse tanto la experiencia trabajada como la tarea donde se pretendió utilizarla y los resultados que el capítulo efectivamente relata.^[1]

La relación entre flujo e hipnosis recibe una explicación particular. El autor reconoce que las experiencias hipnóticas varían según el trabajo desarrollado, en lugar de constituir un estado idéntico para todos. Esa variabilidad limita una equivalencia simple entre dos etiquetas. Parecidos en descripciones de conciencia o automatismo no demuestran que los fenómenos tengan el mismo origen, que se midan de la misma forma o que produzcan efectos intercambiables.^[1]

[Inferencia] Una evaluación hipotética podría distinguir experiencia de fluidez, referencias utilizadas y ejecución registrada. La primera recoge cómo se vivió el desempeño; las otras describen procesos y resultados mediante fuentes distintas. Si coinciden, la relación resulta interesante para estudiar. Si difieren, la discrepancia también merece conservarse. La comparación permite comprender el objetivo del autor sin utilizar bienestar, ausencia de esfuerzo o sensación de control como prueba suficiente de eficacia deportiva.^[1]

12. Las fases del proceso y su función descriptiva

Jara organiza el procedimiento estándar en preparación, inducción, intervención y fase posthipnótica. Son momentos con funciones diferentes. La preparación aborda comprensión y expectativas; la inducción establece el contexto de trabajo; la intervención se relaciona con objetivos definidos; la fase posterior busca generalización. Conocer esa organización ayuda a leer el capítulo. No establece una secuencia obligatoria para todos los casos ni proporciona aquí instrucciones para aplicar una técnica clínica.^{[1][3]}

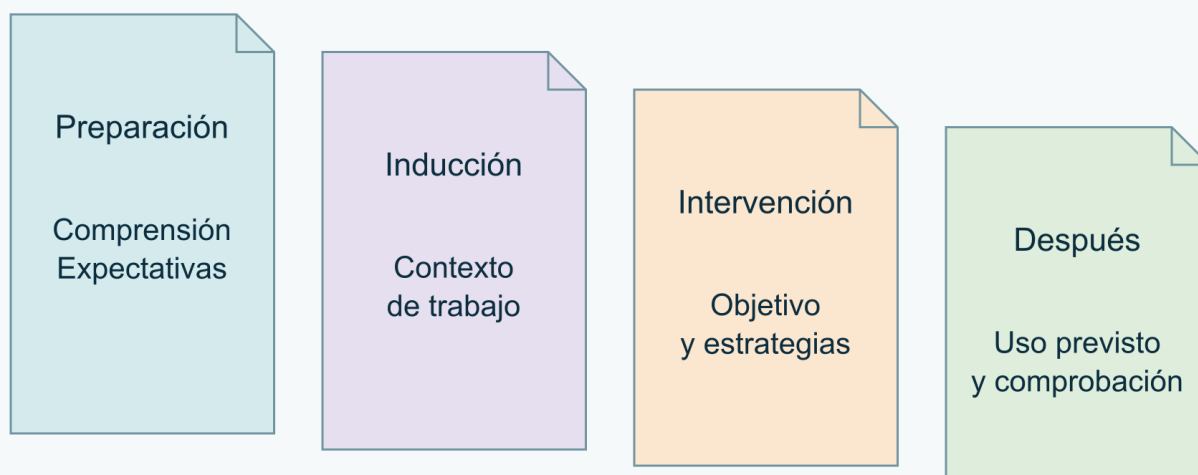
La preparación tiene un contenido relacional: explicar la naturaleza de la propuesta y conocer cómo la interpreta el participante. El autor menciona ejercicios preliminares en su exposición, pero esta monografía no los reproduce para comprobar respuestas individuales. Su función conceptual es mostrar que la sesión no empieza con una fórmula desligada de la persona. Las ideas previas y el modo de colaboración forman parte de las condiciones descritas por la fuente.^{[1][3]}

La inducción y la intervención tampoco son sinónimos. Crear un contexto de receptividad no define por sí solo qué problema se quiere trabajar. Jara sitúa después objetivos de atención, imaginación, regulación u otros recursos. Esta distinción evita considerar la realización de una inducción como prueba de que se abordó una demanda deportiva. La pertinencia sigue dependiendo de la relación entre evaluación, objetivos y estrategias que plantea Ezquerro.^{[1][3]}

En la fase posterior, Jara propone señales y asociaciones destinadas a utilizar lo aprendido fuera de la sesión. Ese propósito de generalización conserva una cuestión abierta para cada aplicación: qué información mostraría que el recurso se utilizó en la situación prevista. El texto incluye un protocolo ilustrativo abreviado y parcial, y explica que su organización debe adaptarse. Sus palabras no se presentan como un libreto universal ni se trasladan a esta lectura.^{[1][3]}

[Inferencia] Un mapa de fases puede servir para revisar un informe profesional: dónde se aclaró el objetivo, dónde se describió el procedimiento y dónde se observó su utilización posterior. El mapa no mide calidad clínica ni autoriza una aplicación. Su aporte es separar funciones que podrían confundirse si toda la intervención se resumiera mediante la palabra hipnosis. La secuencia queda vinculada al caso, con una diferencia entre lo planificado y lo comprobado.^{[1][3]}

Las fases cumplen funciones diferentes



Funciones descritas por Jara, con variabilidad de aplicación.
El dibujo no reproduce una inducción ni instrucciones clínicas.

Organización conceptual original de las funciones descritas por Jara. Tamaños y posiciones no expresan tiempos, dosis ni una secuencia clínica obligatoria. No reproduce su protocolo.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Pedro Jara Vera (2015).

13. Qué muestra la exposición y qué no permite reconstruir

El capítulo combina definiciones, propuestas de aplicación, relatos de práctica e investigaciones citadas. Estos materiales cumplen funciones distintas. Una definición precisa el objeto; una propuesta expresa una intención; un caso describe una situación; una comparación busca información sobre diferencias entre condiciones. Moran y Toner recomiendan reconocer qué tipo de evidencia sostiene una afirmación. Ese criterio permite leer la combinación sin otorgar fuerza probatoria idéntica a todos sus componentes.^{[1][2]}

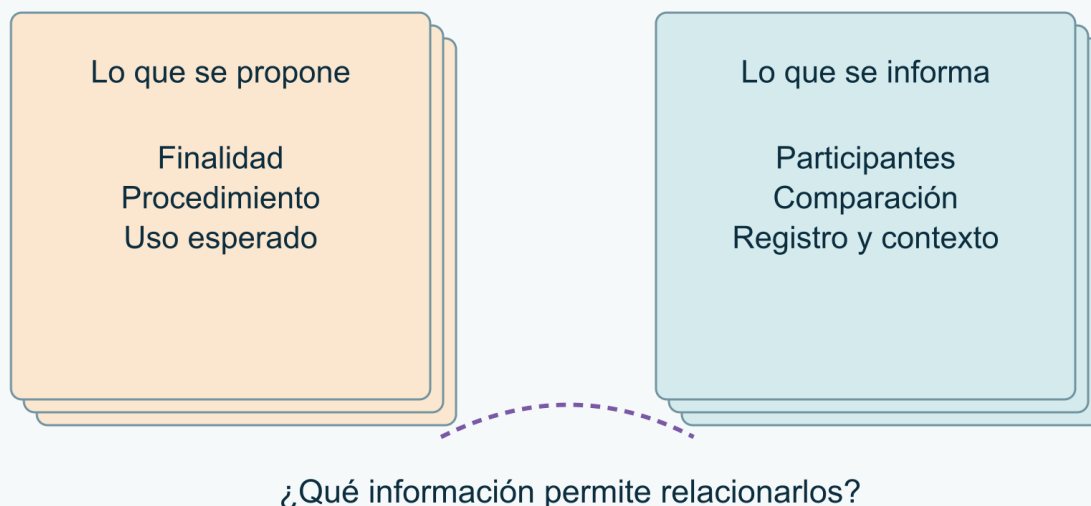
Jara reconoce contradicciones en resultados sobre hipnosis y rendimiento. Entre las explicaciones que comenta figuran diferencias en cómo se informó a participantes, conocimiento de procedimientos y variabilidad entre laboratorio y medio natural. Son limitaciones que forman parte de su exposición, junto con sus valoraciones favorables. Conservarlas evita presentar el capítulo como si ofreciera un balance uniforme y evita resolver contradicciones mediante una causa única que la lectura no puede comprobar.^{[1][2]}

La diferencia entre laboratorio y competición pertenece a la pregunta de generalización. Una condición preparada permite observar aspectos definidos; una situación natural reúne otras demandas y acontecimientos. El argumento del autor señala dificultades para relacionarlas. No establece que todo experimento carezca de utilidad ni que cualquier observación competitiva sea superior. La interpretación necesita identificar qué información aporta cada contexto y qué comparación requiere la afirmación de transferencia.^{[1][2]}

En algunos apartados se mencionan referencias sin describir de manera suficiente todas las condiciones de sus estudios. Cuando el texto no informa muestra, duración, procedimiento completo o magnitud de cambio, esos datos no se completan por intuición. La bibliografía de esta monografía identifica los capítulos realmente usados. Las investigaciones que estos reseñan conservan atribución secundaria, sin hacerse pasar por artículos originales consultados directamente durante esta redacción.^{[1][2]}

[Inferencia] Una pregunta sobre eficacia puede formularse con más precisión: eficacia de qué procedimiento, para qué resultado, frente a qué comparación y en qué población. El capítulo ofrece antecedentes para algunas de esas preguntas, pero no las responde todas con el mismo detalle. El interés académico consiste en delimitar su alcance, sin convertir las lagunas en respuestas favorables ni inventar una refutación externa que no procede de las fuentes autorizadas.^{[1][2]}

Del propósito a la información disponible



[Inferencia] Pregunta de lectura crítica; no escala de eficacia.

[Inferencia] Herramienta gráfica original de lectura crítica fundamentada en Moran y Toner. Conserva diferencia entre intención y resultado; no es una jerarquía de evidencia validada. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Pedro Jara Vera (2015); Aidan Moran y John Toner (2018).

14. Evaluar el objetivo antes de atribuir un cambio

Ezquerro sitúa evaluación e intervención como procesos interdependientes. La información inicial ayuda a formular objetivos, y las evaluaciones sucesivas permiten revisar eficacia o cambios imprevistos. Esta relación proporciona un marco para examinar aplicaciones hipnóticas sin empezar por la técnica. Antes de interpretar un resultado, hace falta precisar la conducta o experiencia que se quiere estudiar y las condiciones personales y ambientales relevantes para su aparición.^{[3][2][1]}

La autora distingue entrevistas, autoinformes, observación y medidas psicofisiológicas como fuentes complementarias. Cada una recoge información mediante un procedimiento particular. Un informe de confianza, una conducta observada y una señal fisiológica no son sustitutos exactos. Para una intervención propuesta, la selección depende de la pregunta. Acumular mediciones sin una relación clara con el objetivo puede producir un registro abundante y, aun así, una interpretación poco precisa.^{[3][2][1]}

Ezquerro advierte sobre posibles sesgos de información retrospectiva y de autoinforme. Una valoración del deportista conserva interés, pero requiere interpretación y contraste. En hipnosis, donde Jara otorga importancia a expectativas, ese criterio de lectura resulta especialmente pertinente. Sentir que ocurrió lo anticipado informa sobre experiencia; no acredita por sí solo la causa del cambio, su duración ni su relación con un desempeño competitivo posterior.^{[3][2][1]}

La competición también se describe como un proceso cambiante. La evaluación no debería reducirse a relacionar una variable psicológica con el resultado final. Esa orientación permite observar conducta durante acontecimientos relevantes, no únicamente al terminar. Una intervención puede interesarse en regresar a una referencia, responder a un error o regular una experiencia. El marcador final aporta una información adicional, pero no contiene la totalidad de esos procesos.^{[3][2][1]}

[Inferencia] Un registro hipotético puede conservar cuatro elementos: objetivo definido, procedimiento descrito, observación durante la tarea y seguimiento posterior. No es un instrumento validado, sino una organización editorial de preguntas. Si aparecen cambios, se conservan también modificaciones de entrenamiento, entorno u otras intervenciones conocidas. El registro ayuda a discutir atribución sin asumir que una mejor actuación posterior fue causada exclusivamente por la última técnica incorporada.^{[3][2][1]}

15. Relación profesional, pertinencia y confidencialidad

La relación entre profesional y deportista aparece en las fuentes como parte del trabajo, no como un mero soporte de técnicas. Jara destaca adaptación y comunicación; Ezquerro añade colaboración, condiciones ambientales y responsabilidad ética. Este contraste permite entender la intervención como un proceso con personas y objetivos definidos. La descripción de recursos sugestivos no elimina la necesidad de revisar qué se solicita, cómo se comprende y qué alcance tiene la atención ofrecida.^{[1][2][3]}

Ezquerro trata confidencialidad y relaciones con entrenadores u otras personas relevantes. Explica que compartir información sin el cuidado correspondiente puede afectar confianza y colaboración. Su exposición de 2015 contiene situaciones y criterios profesionales; no se presenta aquí como una actualización de leyes. La pertinencia para esta monografía consiste en reconocer que un trabajo psicológico puede producir información personal que no debe confundirse con un reporte público de rendimiento.^{[1][2][3]}

La autora discute técnicas de escaso respaldo y técnicas inadecuadas al problema, incluso cuando tienen respaldo en otros contextos. Estas dos dificultades son distintas. La primera pregunta por la evidencia disponible; la segunda, por la relación con la demanda. Una valoración favorable de un procedimiento no responde

automáticamente a ambas. El análisis debe conservar qué se sabe y si ese conocimiento corresponde a la situación evaluada.^{[1][2][3]}

Moran y Toner diferencian educación, investigación y consultoría, y reconocen solapamientos entre preparación deportiva y atención clínica. La formación profesional ocupa un lugar en su exposición. Por eso, explicar una técnica al público no equivale a habilitar a cualquier lector para intervenir sobre otras personas. El contenido enciclopédico puede mejorar comprensión y lectura crítica, conservando la diferencia entre conocimiento conceptual y competencia profesional para una aplicación individual.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Un criterio editorial de presentación consiste en explicitar finalidad y nivel de evidencia sin dramatizar la técnica. Un profesional puede describir qué propone y cómo lo evaluará; una publicación puede explicar sus fundamentos y límites. El caso concreto requiere responsabilidades que la lectura no sustituye. Esta separación también evita utilizar lenguaje de control absoluto, capacidades extraordinarias o resultados inevitables para atraer a una persona hacia una intervención.^{[1][2][3]}

16. Dos casos hipotéticos y una síntesis de lectura

[Inferencia] Caso hipotético de preparación competitiva. Un jugador afirma que necesita hipnosis porque después de un error se queda pensando en él. La descripción todavía no identifica toda la demanda. Podrían examinarse momentos, referencias de atención, interpretación del error y condiciones del entrenamiento. El ejemplo permite comprender por qué la elección de una técnica debería seguir a una evaluación del problema, en vez de utilizar la solicitud como diagnóstico suficiente.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Si después de un trabajo psicológico el jugador informa mayor concentración, ese dato puede conservarse junto con observaciones de su tarea. Habría que conocer si cambió entrenamiento técnico, qué acontecimientos se observaron y cómo se compararon las actuaciones. Si sólo existe una entrevista, se informa esa procedencia. El ejemplo no inventa un éxito terapéutico; muestra las preguntas que separan una experiencia favorable de una atribución causal y de una transferencia estable.^{[1][2][3]}

[Inferencia] Caso hipotético de rehabilitación. Una deportista solicita recuperar confianza mientras recibe atención por una lesión. Su demanda puede incluir experiencia de dolor, preocupación y preparación para una tarea. Cada objeto conserva un ámbito de evaluación. Una explicación enciclopédica de hipnosis no decide sobre recuperación física ni sustituye a los responsables de atención. El ejemplo plantea una coordinación conceptual de preguntas, sin formular indicaciones clínicas, ejercicios o decisiones de retorno.^{[1][2][3]}

La comparación de las fuentes deja una distinción central. Jara propone un contexto organizado mediante comunicación, imaginación y expectativas; Ezquerro sitúa la selección de estrategias dentro de evaluación e intervención; Moran y Toner aportan criterios para interpretar afirmaciones y evidencias. Son contribuciones diferentes. La lectura conjunta permite examinar una propuesta de hipnosis sin reducirla a un ritual y sin convertir sus aplicaciones posibles en resultados demostrados por definición. ^{[1][2][3]}

Quedan preguntas específicas: qué parte del procedimiento se describe, qué variable cambia, con qué comparación, en qué situación y durante cuánto tiempo. Las contradicciones y limitaciones que reconoce el capítulo de 2015 permanecen en la síntesis. Sus referencias se mantienen con la fecha real, sin prometer una revisión posterior. Comprender el objeto, el contexto y el respaldo disponible ofrece una forma precisa de discutir hipnosis deportiva y de distinguir sus propuestas de afirmaciones que todavía requieren investigación. ^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Jara Vera, P. (2015). Aplicaciones de la hipnosis en psicología del deporte. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Aplicaciones de la hipnosis en psicología del deporte

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). Editorial El Manual Moderno.

Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

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.

Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html