

Programación neurolingüística y deporte: lectura crítica de las propuestas

La PNL se presenta en el capítulo como modelos y recursos para organizar experiencia subjetiva, comunicación y acciones hacia objetivos; esta definición describe la propuesta y no acredita su eficacia.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Avanzado

Lectura estimada: 23 min · 4940 palabras de cuerpo

Resumen

La programación neurolingüística se examina como un conjunto de propuestas descritas en un capítulo sobre deporte. La lectura organiza mapas mentales, sistemas representativos, sintonía, pistas oculares, reaprendizaje y anclajes, conservando su atribución a la autora. El caso de BMX mantiene edad, contexto, recursos combinados y resultados relatados, sin convertir una trayectoria individual en prueba causal de todo el marco. Los criterios de pensamiento crítico permiten distinguir observación, hipótesis de mecanismo y evidencia de eficacia. El capítulo de ética aporta preguntas generales sobre competencia, relaciones y comunicación de límites. La revisión propone una agenda examinable y reconoce qué información falta dentro de estas fuentes, sin inventar una refutación externa ni presentar la descripción de una técnica como validación científica.

Palabras clave: programación neurolingüística; pensamiento crítico; sistemas representativos; sintonía; anclajes; evidencia; ética profesional

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/programacion-neurolinguistica-y-deporte-lectura-critica-de-las-propuestas.html>

Sistemas representativos: preferencia y acceso

Dos funciones dentro de la propuesta del capítulo

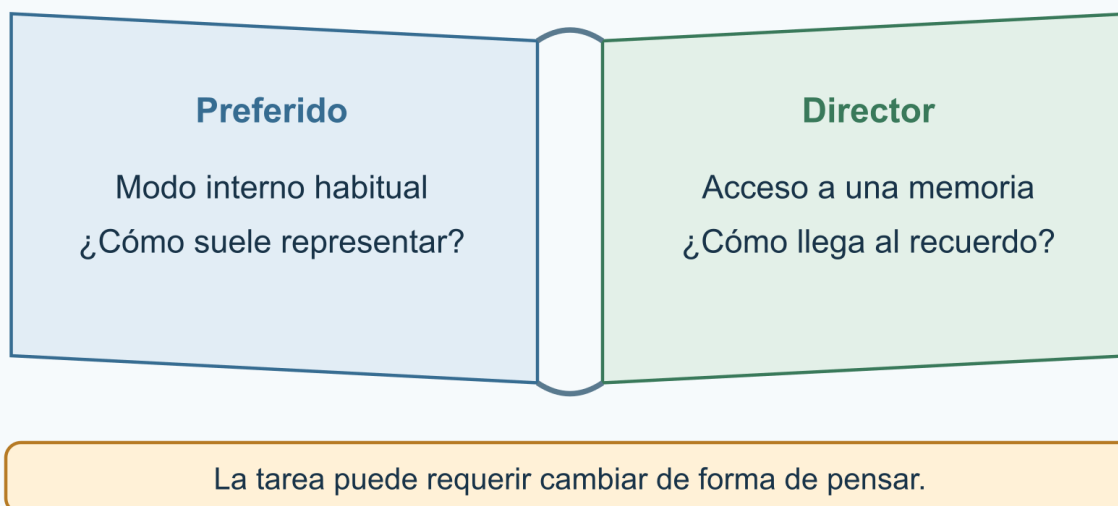


Figura original de EDUFISICA. El libro abierto diferencia funciones descritas en la propuesta de PNL. No clasifica personas ni demuestra estabilidad de sistemas. Base conceptual: Locatelli Dalimier, capítulo 7; criterios de lectura de Moran y Toner, capítulo 1.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luz Locatelli Dalimier (2015); Aidan Moran; John Toner (2018).

1. Qué se propone y qué se necesita demostrar

La programación neurolingüística, abreviada PNL, se presenta en el capítulo de Luz Locatelli Dalimier como un conjunto de modelos y recursos para organizar la experiencia subjetiva, la comunicación y las acciones orientadas a objetivos. La autora diferencia programación, referida a opciones para organizar ideas y acciones; neuro, relacionado con sensaciones y estados internos; y lingüística, referido al lenguaje verbal y no verbal. Esta definición permite identificar el objeto de su exposición. No establece, por su formulación, la eficacia de las intervenciones descritas.^[1]

La pregunta central es: ¿cómo leer las propuestas de PNL aplicadas al deporte sin confundir su descripción, una explicación de funcionamiento y una demostración de resultados? Para responderla conviene mantener esas tres tareas separadas. Describir informa de lo que alguien propone hacer. Explicar vincula ese procedimiento con un mecanismo supuesto. Evaluar examina si ocurrió un cambio, en qué condiciones y qué interpretación permiten los datos. Una misma narración puede contener las tres tareas y ofrecer respaldo diferente para cada una.^[2]

El capítulo de PNL aparece en una obra coordinada por Alejo García-Naveira Vaamonde y la propia Locatelli Dalimier. La firma del capítulo corresponde a ella. Su contenido incluye mapas mentales, sistemas representativos, reaprendizaje, objetivos, sintonía, pistas oculares y anclajes, además de un caso de BMX. Identificar la firma ayuda a atribuir las propuestas a su autora y evita presentar la coordinación del libro como autoría conjunta de cada afirmación.^[1]

Moran y Toner aportan una forma de lectura crítica y una distinción entre métodos descriptivos, correlacionales y experimentales. Watson, Harris y Byrd examinan ética y preguntas de investigación sobre práctica profesional. Estos dos capítulos permiten construir criterios de análisis, pero no son evaluaciones específicas de PNL. Su papel en esta lectura es orientar preguntas sobre evidencia, interpretación y responsabilidad, conservando el alcance de cada fuente.^{[2][3]}

2. El mapa personal y la situación deportiva

Locatelli Dalimier presenta el mapa mental como una organización personal de la experiencia: aquello que se selecciona, interpreta y describe del entorno. Distingue esa organización de la situación a la que se refiere. Su ejemplo es una instrucción de un entrenador que un deportista percibe como amenazante y otro no. La propuesta dirige la atención hacia el significado que adquiere una situación para quien la vive, además de su descripción externa.^[1]

La diferencia entre experiencia y situación ayuda a formular preguntas concretas. Una persona puede hablar del ruido del público, del movimiento de sus rivales o de una sensación corporal cuando explica un episodio. Esas palabras aportan información sobre cómo lo recuerda y lo interpreta. En el marco del capítulo, se consideran parte de su mapa personal. Una lectura cuidadosa conserva lo que la persona dice antes de convertirlo en una clasificación general de su funcionamiento.^[1]

Moran y Toner recuerdan que preguntar a los atletas por su experiencia ofrece información útil, aunque presenta problemas de sesgo y generalización. Los relatos se producen dentro de deportes y circunstancias particulares. Comprender una experiencia requiere atender a ese contexto; trasladar sus conclusiones a otros deportistas exige una pregunta distinta. Esta distinción es pertinente al leer ejemplos que pretenden explicar el pensamiento de cualquier persona desde una expresión aislada.^[2]

Ejemplo hipotético: dos jugadores escuchan que deben repetir una acción. Uno lo entiende como oportunidad de corregir y otro como señal de que perderá su puesto. Registrar sus interpretaciones permite estudiar qué demanda reconocen. [Inferencia] Relacionar ese contraste con la idea de mapa personal puede ser una forma de

organizar la conversación. El ejemplo no demuestra que una técnica de PNL haya producido un cambio ni identifica un mecanismo neurológico.

La utilidad de una pregunta y la validez de una teoría mantienen alcances diferentes. El capítulo describe una forma de explorar interpretaciones, mientras Moran y Toner piden precisar qué afirmación se desea aceptar y qué evidencia la sostiene. Aplicar esa pregunta al mapa mental permite examinar cuándo funciona como metáfora explicativa y cuándo se le atribuyen predicciones concretas sobre conducta o rendimiento.^[2]

3. Sistemas representativos, preferencia y acceso

Los sistemas representativos designan, dentro de la exposición de PNL, formas de recoger, almacenar y codificar experiencia mediante ver, oír, sentir, gustar y oler. La autora los relaciona con la manera de recordar o construir situaciones. Alguien puede describir imágenes, hablar consigo mismo o destacar sensaciones al pensar en una acción. El capítulo propone leer esas diferencias como modos de representación, no simplemente como palabras elegidas al azar.^[1]

También distingue sistema preferido y sistema director. El preferido sería el sentido utilizado habitualmente de forma interna. El director sería una vía empleada para acceder a una memoria y llevar información a la experiencia consciente. La distinción importa porque preferir una forma de describir y acceder a un recuerdo no son, en la propuesta, funciones idénticas. La autora añade que el sistema director puede variar entre tipos de experiencia.^[1]

En deporte, el texto utiliza el tiro libre de baloncesto para ilustrar descripciones visuales de una dificultad y propone trabajar desde el canal que considera predominante. Asimismo, atribuye a personas destacadas la capacidad de cambiar de sistema según la tarea. Se combinan así una idea de preferencia y otra de flexibilidad. Para valorar sus consecuencias habría que precisar cómo se identifica cada función y qué observación mostraría que la adaptación produjo un beneficio.^[1]

Ejemplo hipotético: una deportista describe el mismo ejercicio por su trayectoria cuando lo recuerda y por sus apoyos cuando explica cómo lo ejecuta. Es posible conservar ambas descripciones sin asignarle una identidad fija de persona visual o corporal. [Inferencia] Este ejemplo sirve para preguntar qué exige la tarea y qué información está comunicando, manteniendo abierta la relación entre vocabulario, representación y actuación.

En el caso de BMX, el capítulo identifica primero canales visual y sinestésico, y después menciona auditivo y sinestésico al describir el recurso. [Inferencia] Esta variación del vocabulario hace necesario precisar qué canal se identifica y qué actividad se adapta antes de atribuir un resultado a la concordancia propuesta.^[1]

La primera figura organiza preferencia, acceso y tarea en planos diferenciados. No proporciona una prueba para clasificar deportistas. Moran y Toner solicitan examinar la validez de la evidencia y explicaciones alternativas antes de aceptar una interpretación. En este caso, describir una palabra sensorial es una observación; concluir que revela un sistema estable constituye una inferencia adicional que necesita respaldo propio.^[2]

4. Sintonía y concordancia del lenguaje

Locatelli Dalimier propone que el contenido de una frase, el tono y el lenguaje corporal influyen en cómo se recibe un mensaje. Su ejemplo cambia la forma de expresar una afirmación sobre ser buen jugador: puede sonar alegre, amenazante o sarcástica. La exposición plantea ajustar la comunicación para aproximar lo que se quiere transmitir y lo que el receptor interpreta. Esa intención comunicativa debe distinguirse de una garantía de que ambos significados coincidan.^[1]

La sintonía se describe como concordancia con posturas, gestos, formas de hablar y tonalidad de otra persona. El capítulo la relaciona con percepción de esas señales y capacidad para corresponder a ellas. Más adelante propone concordar predicados, es decir, emplear lenguaje semejante al sistema representativo que atribuye al interlocutor. Son planteamientos sobre cómo construir una relación comunicativa; su presentación no aporta una comparación deportiva que permita estimar su eficacia.^[1]

El análisis puede separar dos preguntas. Una es si el mensaje resulta comprensible y pertinente para la persona. Otra es si adaptar palabras a una categoría sensorial identificada por PNL produce una ventaja específica. La segunda pregunta contiene una afirmación más delimitada. Moran y Toner recomiendan identificar con precisión las conclusiones y el tipo de evidencia, por lo que una experiencia de conversación satisfactoria no resuelve automáticamente ambas cuestiones.^[2]

Ejemplo hipotético: un entrenador explica una corrección con una imagen y la jugadora responde que comprende mejor una referencia al ritmo. Cambiar la explicación y comprobar lo que entiende permite observar la comunicación. [Inferencia] Esa comprobación sería distinta de declarar que se ha descubierto su sistema representativo permanente. También permitiría preguntar si otras explicaciones igualmente claras obtienen una respuesta semejante.

Watson, Harris y Byrd sitúan las relaciones profesionales dentro de valores, responsabilidades y situaciones complejas. Aplicado como criterio de lectura, su enfoque invita a estudiar cómo se usa el conocimiento de otra persona y qué finalidad tiene la interacción. [Inferencia] Una propuesta de sintonía puede examinarse por la participación que permite y la claridad que aporta, además de por la sensación de conexión informada por quien la utiliza.^[3]

5. De un movimiento observado a una hipótesis mental

El capítulo de PNL propone interpretar direcciones de mirada como pistas de acceso a recuerdos, imágenes construidas, sonidos, sensaciones o diálogo interno. Añade una condición sobre inversión habitual en personas zurdas y describe otras señales, como tono, ritmo del habla, respiración y postura. Esta es una de sus afirmaciones de mayor alcance: pretende inferir procesos mentales a partir de patrones observables del comportamiento.^[1]

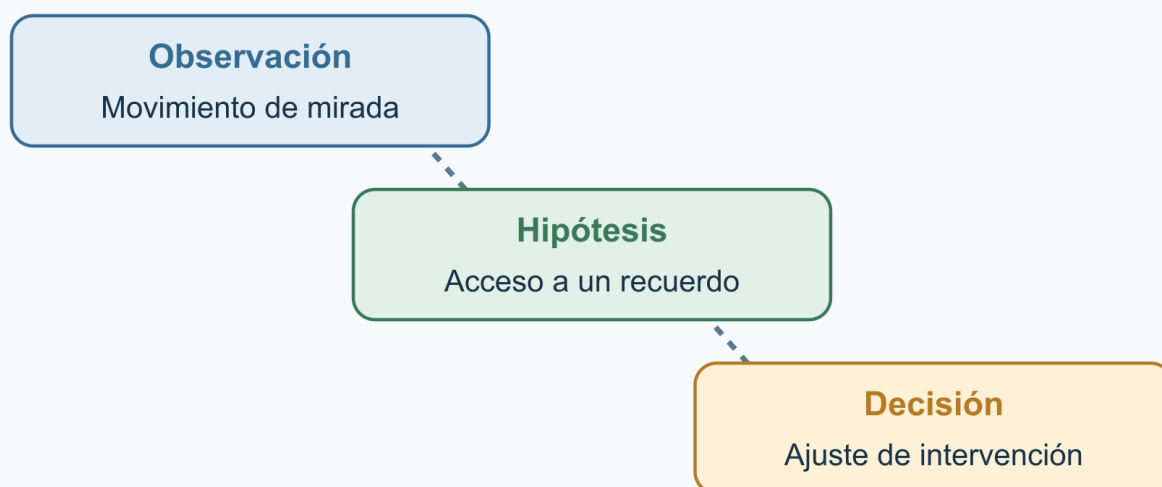
Conviene distinguir la observación de su interpretación. Ver que una persona eleva los ojos cuando responde es una descripción de conducta. Afirmar que ese movimiento indica acceso visual a un recuerdo requiere una relación entre movimiento y proceso que se pueda comprobar. Determinar después una intervención a partir de esa interpretación añade otra decisión. Cada conexión necesita una justificación propia; el nombre de pista no sustituye esa justificación.^[2]

En el caso de BMX, la autora interpreta la mirada hacia arriba y a la izquierda como concordante con recuerdo visual. El relato muestra cómo utilizó la hipótesis dentro de su trabajo. No proporciona una prueba independiente de clasificación, ni describe cuántas respuestas concordaron o discreparon respecto a ella. [Inferencia] Por los criterios de Moran y Toner, esa observación puede formular una pregunta de investigación, pero no debe convertirse por sí sola en regla diagnóstica.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético: un deportista mira hacia arriba al responder qué ocurrió en una carrera. Una lectura puede atribuirlo a una forma de recordar. Otra pregunta podría examinar la dificultad de la respuesta o el contexto de conversación. Estas posibilidades se presentan como hipótesis que habría que investigar, no como explicaciones ya demostradas del gesto. Precisar lo que se observó evita confundirlas con un resultado.

La segunda figura separa registro de conducta, hipótesis sobre el proceso y conclusión aplicada. Sus conexiones son preguntas, no instrucciones para leer pensamientos. Watson, Harris y Byrd incluyen reconocer y gestionar dilemas dentro de la competencia profesional. [Inferencia] Ese criterio vuelve pertinente revisar qué consecuencias tendría usar una clasificación no comprobada para decidir qué apoyo necesita un deportista o qué información comunica a otros.^[3]

Observar, interpretar y decidir



Cada conexión requiere una justificación propia.

Figura original de EDUFISICA. Las estaciones separan registro, interpretación y decisión. No forman un procedimiento diagnóstico. Base conceptual: propuesta ocular de Locatelli Dalimier, capítulo 7; lectura crítica de Moran y Toner, capítulo 1; competencia ética de Watson, Harris y Byrd, capítulo 23. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luz Locatelli Dalimier (2015); Aidan Moran; John Toner (2018); Jack C. Watson II; Brandonn S. Harris; Megan Byrd (2021).

6. Conciencia, competencia y reaprendizaje

Locatelli Dalimier relaciona aprendizaje con conciencia de la acción y competencia para realizarla. Explica un tiro libre que se ha vuelto habitual y utiliza pérdida de efectividad para plantear revisión de errores técnicos. En su descripción, el deportista necesita reconocer cómo actúa, ensayar una forma distinta y volver a integrar el gesto. La exposición presenta ese recorrido mediante categorías de competencia o incompetencia y conciencia o ausencia de conciencia.^[1]

El capítulo aproxima su propuesta de desaprender y reaprender a etapas de aprendizaje motor, citando el paso de acumulación de información a ensayo y automatización. Es una comparación entre formulaciones. Para valorar el aporte específico de PNL conviene preguntar qué añade su explicación y qué resultados permitirían distinguirla de otras formas de enseñanza de la habilidad. Una similitud conceptual no demuestra que dos modelos tengan la misma base ni la misma eficacia.^{[1][2]}

La tercera figura organiza las categorías en una matriz de dos preguntas: si se reconoce cómo se actúa y si se realiza la acción con competencia. Esta composición sirve para entender el vocabulario. No establece una secuencia obligatoria de

progreso, ni convierte toda ejecución automática en correcta. El ejemplo del capítulo comienza precisamente con la posibilidad de una técnica habitual que requiere revisión.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora repite un gesto con facilidad, pero una observación técnica identifica un problema. Durante su corrección puede necesitar atender deliberadamente a un componente que antes no examinaba. [Inferencia] Esa descripción es compatible con la pregunta por conciencia y competencia, sin confirmar por sí misma una explicación exclusiva de PNL. El cambio tendría que evaluarse mediante criterios pertinentes para la tarea.

Moran y Toner distinguen aplicaciones prácticas y preguntas científicas, e indican que las afirmaciones deben poder someterse a pruebas sistemáticas. La cuestión relevante no es si una categoría resulta intuitiva, sino qué permite describir, predecir o contrastar. En esta lectura, el reaprendizaje se conserva como propuesta del capítulo y el rendimiento del gesto como un resultado que exige observación propia.^[2]

Dos preguntas organizan cuatro categorías

		Conciencia de la acción	
		Sin reconocimiento	Con reconocimiento
No domina		No reconoce la dificultad	Reconoce la dificultad
Domina	Acción habitual	La realiza sin examinarla	Atención deliberada
			La realiza con atención

Las categorías no establecen una secuencia obligatoria.

Figura original de EDUFISICA. Matriz editorial de conciencia y competencia. No reproduce la figura de etapas del libro ni constituye una prueba de aprendizaje. Base conceptual: Locatelli Dalimier, capítulo 7; criterios de contraste de Moran y Toner, capítulo 1. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luz Locatelli Dalimier (2015); Aidan Moran; John Toner (2018).

7. Objetivos, control y consecuencias para el entorno

El capítulo propone formular objetivos de manera positiva, describirlos con precisión y mantenerlos razonablemente bajo control del deportista. Su ejemplo de baloncesto relaciona mejora de tiro, sensaciones e imágenes de una situación efectiva. La autora presenta estos criterios como condiciones para organizar el trabajo. Leerlos como propuestas permite examinar por separado la claridad del objetivo, su pertinencia y el mecanismo que se les atribuye.^[1]

El marco ecológico se refiere en este texto a consecuencias del logro para el entorno: qué cambia, qué se gana, a qué se renuncia y cómo se ajustan otras personas. No designa aquí un modelo completo de ecología de actividad física. En el ejemplo de tiro, mejorar puede modificar tiempo de juego y requerir adaptación del equipo. La pregunta amplía el objetivo individual hacia sus relaciones y condiciones deportivas.^[1]

La formulación positiva merece una distinción adicional. El capítulo la propone como orientación práctica y, en el caso de anclaje, afirma que pensar en negativo genera aquello que se quiere evitar. Esta segunda afirmación es más fuerte que sugerir describir una conducta deseada. Moran y Toner recuerdan que una idea teórica o una impresión puede presentarse como hecho. Por ello, valorar una frase útil no equivale a confirmar una relación universal entre forma verbal y resultado.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético: una atleta cambia evitar fallar por ejecutar una acción concreta de preparación. La modificación hace más visible lo que intenta realizar. Que después mejore no bastaría para establecer que toda formulación negativa produce fracaso, ni que el cambio verbal explica por completo el resultado. [Inferencia] Para estudiar esa relación habría que precisar qué cambió en la preparación, qué se observó y qué comparación responde a la pregunta.

La relación con el entorno también puede revisarse sin prometer eficacia. Un objetivo de mayor participación requiere comprender las decisiones del equipo y las oportunidades de práctica, no solo una frase que lo represente. Watson, Harris y Byrd describen situaciones en las que responsabilidades hacia el cliente y demandas organizativas pueden entrar en conflicto. Ese marco añade preguntas sobre quién acuerda el objetivo y cómo se comunican sus consecuencias.^[3]

8. El vocabulario neural y las explicaciones de funcionamiento

Locatelli Dalimier relaciona percepción, pensamiento, cuerpo y experiencia subjetiva. También atribuye a autores de PNL la idea de utilizar vías neurológicas semejantes para representar una experiencia y vivirla directamente, acompañándola de referencias a actividad electroquímica y medición. Estas son afirmaciones acerca de mecanismos, de un alcance diferente al de describir una imagen mental o una sensación comunicada por el deportista.^[1]

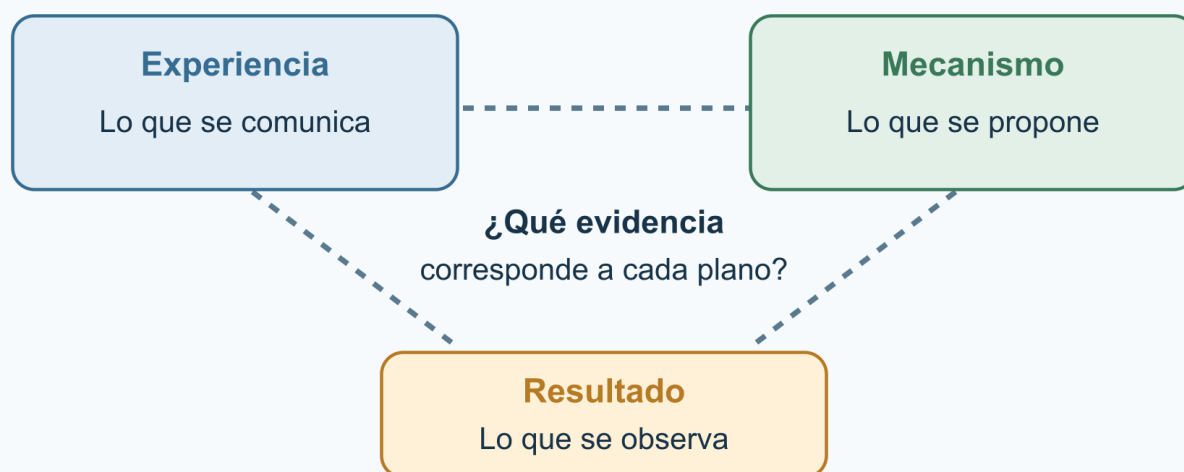
Una explicación de funcionamiento debe identificar qué conexión propone y qué observación la apoyaría. En este caso pueden separarse experiencia sensorial descrita, respuesta corporal, representación mental y actuación deportiva. El capítulo los conecta dentro de su marco. [Inferencia] Examinarlos por separado ayuda a preguntar si cada medida corresponde al proceso que se pretende explicar, y evita tratar una palabra con apariencia neurocientífica como sustituto de una prueba.^[2]

Moran y Toner advierten que los autores pueden basar argumentos en ideas teóricas todavía pendientes de pruebas empíricas rigurosas. También proponen examinar explicaciones alternativas y determinar una conclusión proporcionada a la evidencia disponible. Aplicar esos criterios al vocabulario neural no exige inventar una refutación. Exige conservar la diferencia entre una hipótesis de mecanismo y los datos concretos que permitirían evaluarla.^[2]

Ejemplo hipotético: una deportista imagina una carrera y después informa tranquilidad. Se dispone de un cambio comunicado en su experiencia. Afirmar que se ha identificado una vía neural específica sería una conclusión adicional. También serían distintas preguntas si cambia una respuesta corporal, la decisión en la pista o el rendimiento. [Inferencia] El ejemplo organiza niveles de observación, sin afirmar que alguno de esos cambios haya sido medido en la persona imaginada.

La cuarta figura representa experiencia, mecanismo propuesto y resultado como planos conectados que requieren evidencia entre ellos. No dibuja un cerebro ni imita una medición biológica. El alcance de la conclusión depende de lo observado y del método empleado. La descripción de PNL mantiene su valor como objeto de estudio sin adquirir validación automática por incluir neuro en su nombre.^{[1][2]}

Experiencia, mecanismo y resultado



Una medida no responde automáticamente a todas las preguntas.

Figura original de EDUFISICA. La composición distingue experiencia, explicación y resultado. Los vínculos son preguntas de evaluación, sin representación neural ni datos simulados. Base conceptual: Locatelli Dalimier, capítulo 7; distinciones metodológicas de Moran y Toner, capítulo 1.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luz Locatelli Dalimier (2015); Aidan Moran; John Toner (2018).

9. Anclajes y asociaciones de experiencia

Dentro del capítulo, el anclaje se define como asociación entre un espacio físico o mental y una conducta o sensación. La autora ilustra una reacción de tiro libre relacionada con un fallo anterior y distingue anclajes visuales, auditivos y cinestésicos. Su propuesta consiste en modificar asociaciones que considera limitantes y favorecer acceso a recursos deseados. Es una exposición de su marco de intervención, con lenguaje de estímulo y respuesta.^[1]

La descripción comprende dos afirmaciones diferentes. Una identifica experiencias recurrentes vinculadas a señales y recuerdos. Otra atribuye a procedimientos de anclaje capacidad para reorganizarlas de manera beneficiosa. La primera puede orientar un registro del episodio; la segunda necesita evaluación de lo que se aplica y lo que cambia. Moran y Toner distinguen descripción de relaciones causales, lo que permite examinar ambas sin tratarlas como equivalentes.^[2]

El caso del capítulo combina señales, contacto, evocación de una experiencia e imagen de apoyo. Aquí se identifican sus componentes para entender la propuesta, sin reproducir la secuencia como un protocolo para tratar ansiedad o miedo. La intervención se narra en una relación profesional con un deportista concreto. Ese

contexto forma parte de la información que debe conservarse al interpretar el ejemplo.^[1]

Ejemplo hipotético: un deportista reconoce que una señal del entorno le recuerda un error. Registrar cuándo ocurre, qué interpreta y cómo actúa describe la asociación percibida. [Inferencia] Para valorar una propuesta de cambio sería necesario observar la respuesta después y considerar otras condiciones del entrenamiento. Llamar anclaje a la asociación no establece por sí mismo su causa ni prueba que un procedimiento concreto la haya modificado.

Watson, Harris y Byrd vinculan competencia profesional con reconocer dilemas y actuar apropiadamente. Ese criterio general es pertinente cuando un recurso de entrenamiento se presenta con objetivos sobre emociones intensas. La cuestión incluye qué apoyo necesita la persona y qué puede sostener la evidencia, junto con las responsabilidades de quien interviene. Su capítulo no evalúa anclajes de PNL, pero permite mantener esas preguntas dentro de la lectura aplicada.^[3]

10. El caso de BMX: condiciones, recursos y resultados relatados

Locatelli Dalimier presenta a un deportista de catorce años que practica BMX a nivel internacional. Acude a consulta tres meses antes de competir en un mundial en Birmingham. El motivo incluye ansiedad previa a la competición, miedo a caídas al saltar y sentimiento de inferioridad ante rivales. Conservar esos datos sitúa el caso; no permite asumir que la misma demanda ni la misma respuesta representen a todos los practicantes de BMX.^[1]

La evaluación descrita comprende entrevista semiestructurada, un cuestionario de ansiedad estado y rasgo y una medida de optimismo LOT. Se informa de aplicación antes y después de la intervención, con menor ansiedad y mayor optimismo. El capítulo no ofrece puntuaciones numéricas, variabilidad ni una comparación con otro deportista. También propone elevar percepción de autoeficacia, que es un objetivo diferente de los resultados de ansiedad y optimismo que comunica.^[1]

El relato identifica momentos concretos: consultar los grupos de salida, mirar a rivales, interpretar dificultad y experimentar temblor. Después describe estados deseados relacionados con carrera y saltos. Esta información aporta contenido sobre experiencia y tarea. No debe confundirse la descripción del objetivo con una medición de que todos sus componentes se hayan alcanzado. La autoeficacia, el miedo, el optimismo y la ejecución conservarían preguntas de observación diferentes.^[1]

Los recursos incluyen relajación progresiva aprendida con anterioridad, visualización y una imagen de grúa y colchón imaginarios. El anclaje pretende evocar ese apoyo durante la experiencia de salto. La autora interpreta referencias sensoriales y mirada

dentro del marco de PNL. La imagen forma parte del recurso psicológico narrado, no de una protección física real de la pista. [Inferencia] Mantener esa diferencia es una condición relevante para comunicar el caso con precisión.^[1]

En la revisión de una semana, el deportista informa mayor rapidez percibida, seguridad y firmeza. Las sesiones posteriores incluyen correcciones de respiración y más entrenamiento de resistencia física al aumentar la velocidad de carrera. Al final, el capítulo relata que compite sin dificultades y llega a cuartos de final del mundial, con seguimiento mensual en el momento al que se refiere la narración. No se atribuye aquí una fecha del campeonato ni se presenta ese seguimiento como situación actual.^[1]

El interés del caso reside en la riqueza de sus componentes y en lo que informa la autora. Su resultado deportivo, las percepciones del joven y los cuestionarios no son una sola medida. Moran y Toner describen los estudios de caso como análisis detallados y advierten dificultades de generalización. Con ese criterio, el relato se conserva como un caso comunicado por la autora, sin convertirlo en una estimación de eficacia para una población.^[2]

11. Separar componentes y explicaciones alternativas

El caso contiene varios elementos que cambian o se practican a lo largo del trabajo: relajación, imaginación, evocación de recursos, anclaje, entrenamiento entre sesiones, revisión de errores y ajustes físicos posteriores. Enumerarlos resulta relevante porque la etiqueta PNL no identifica automáticamente cuál habría contribuido a cada resultado. La respiración y la resistencia física también aparecen en la descripción de la trayectoria, por lo que el relato no representa un procedimiento aislado.^[1]

Moran y Toner plantean que una explicación basada en observaciones personales o un episodio puede quedar limitada por expectativas e interpretación. Recomiendan buscar explicaciones alternativas y valorar su plausibilidad. [Inferencia] Aplicado al BMX, esto permite formular preguntas sobre la práctica, la preparación técnica, la relación profesional y los recursos psicológicos combinados. No demuestra que cualquiera de esos factores haya causado la mejoría; identifica lo que habría que distinguir.^[2]

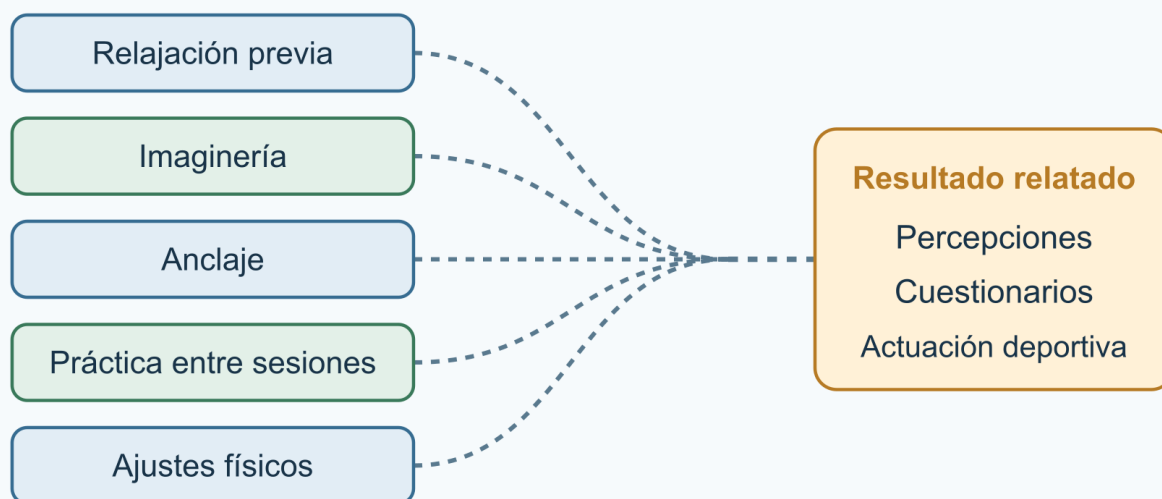
Una explicación alternativa no es una afirmación rival que se da por cierta. Es una posibilidad que compite por explicar los datos y que debe contrastarse. Por ejemplo, atribuir cambios a mayor preparación física también necesitaría evidencias correspondientes. La exigencia de respaldo se aplica tanto a la interpretación favorable a PNL como a otra explicación. Esa simetría evita que la crítica se convierta en una sustitución de una certeza por otra.^[2]

El tamaño del caso y la atribución causal son problemas relacionados, pero diferentes. Moran y Toner presentan diseños de caso único que permiten estudiar respuestas a intervenciones y variación a través del tiempo. Por ello, una evaluación con una persona no es necesariamente inútil. La cuestión es qué diseño se describe, qué observaciones se repiten y qué inferencia permite. Un relato antes y después no adquiere las propiedades de todos los diseños de caso único por compartir un participante.^[2]

Ejemplo hipotético: se observa cambio después de un programa combinado. La pregunta por si el programa completo ayuda es distinta de preguntar si una señal específica produce el cambio. [Inferencia] La segunda requeriría una comparación que distinga ese componente, manteniendo condiciones pertinentes. La quinta figura muestra el problema de atribución como componentes que llegan a un conjunto observado, sin flechas que asignen eficacia a uno de ellos.

El resultado favorable relatado y la ausencia de identificación del componente pueden conservarse simultáneamente. Una lectura crítica reconoce lo que se informa y delimita lo que aún necesita examen. No hace falta negar la experiencia del deportista para evitar una conclusión causal demasiado amplia, ni usar su experiencia como prueba suficiente de toda la teoría.^[2]

Un conjunto descrito y un problema de atribución



El relato no identifica la contribución aislada de cada parte.

Figura original de EDUFISICA. Los componentes se conservan como conjunto descrito en un caso de BMX. Las líneas no atribuyen efectos a una parte. Base conceptual: Locatelli Dalimier, capítulo 7; problema de atribución y diseños de caso de Moran y Toner, capítulo 1.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Luz Locatelli Dalimier (2015); Aidan Moran; John Toner (2018).

12. Qué evidencia responde a cada afirmación

Moran y Toner distinguen investigación descriptiva, destinada a registrar y analizar conducta; correlacional, dirigida a medir relaciones; y experimental, orientada a estudiar causa y efecto mediante manipulación y control. También diferencian métodos numéricos y métodos que exploran significado. Estas distinciones permiten preguntar qué información responde a una afirmación de PNL y qué información corresponde a otra tarea.^[2]

Una entrevista puede ayudar a comprender lo que el deportista siente y la función que atribuye a una imagen. Una comparación de medidas puede documentar diferencias. Una afirmación de que cierto sistema representativo determina una respuesta necesita, además, una definición y evaluación de ese sistema. [Inferencia] La información sobre experiencia, diferencia de puntuación y mecanismo no debe intercambiarse como si respondiera a la misma pregunta.

Preguntas de lectura elaboradas a partir de las distinciones metodológicas de Moran y Toner.

Planteamiento del capítulo	Pregunta que debe precisarse	Distinción pertinente
Una expresión revela un sistema preferido.	¿Cómo se comprueba la clasificación frente a otras interpretaciones?	Observación e inferencia sobre el proceso.
Un anclaje ayuda a responder ante la demanda.	¿Qué respuesta cambia y qué comparación se describe?	Resultado observado y atribución al componente.
Un caso obtiene mejoras después del trabajo.	¿Qué se midió, con qué condiciones y durante cuánto tiempo?	Trayectoria individual y generalización.
Un mecanismo neural explica el efecto.	¿Qué evidencia corresponde al mecanismo y cuál al rendimiento?	Explicación propuesta y medida pertinente.

El capítulo de PNL cita trabajos de otros ámbitos y formula aplicaciones deportivas. La presencia de esas referencias permite identificar la procedencia de afirmaciones, pero no contiene por sí misma su evaluación. Moran y Toner recomiendan consultar fuentes primarias cuando sea posible. Esta monografía analiza los tres capítulos indicados; no afirma haber leído esos estudios originales ni atribuye a sus títulos resultados que no se han examinado.^{[1][2]}

[Inferencia] La tabla organiza preguntas y no constituye una escala validada para clasificar intervenciones. Su finalidad es ajustar la conclusión al tipo de dato. Un resultado sobre comunicación, una clasificación sensorial, una experiencia de confianza y una marca deportiva pueden estudiarse, pero requieren objetivos y

observaciones compatibles. La evaluación gana precisión cuando se dice qué parte de una propuesta está recibiendo apoyo.

Watson, Harris y Byrd añaden que elegir métodos implica reconocer recursos, fortalezas y limitaciones de los datos, y que las preguntas de investigación determinan qué puede responderse. Aplicado aquí, ese criterio evita pedir a una narración clínica o deportiva información que no fue organizada para demostrar. También permite diseñar preguntas futuras sin describirlas como resultados ya disponibles.^[3]

13. Competencia, seguridad y comunicación de límites

Watson, Harris y Byrd explican que la ética orienta relaciones profesionales y que sus dilemas suelen depender de múltiples factores. En deporte, las interacciones pueden ocurrir en escenarios públicos y horarios no tradicionales, y puede resultar difícil identificar al cliente o definir rendimiento. Esas características hacen relevante examinar la forma de presentar una propuesta, quién participa en ella y qué responsabilidades mantiene el profesional.^[3]

El caso de PNL involucra a un menor y una actividad en la que el temor se relaciona con caídas. [Inferencia] Su comunicación necesita conservar la diferencia entre una imagen de apoyo y las condiciones reales de preparación y seguridad deportiva. La imagen imaginaria del relato no sustituye decisiones técnicas ni convierte una caída en un acontecimiento físicamente protegido. Esta precisión limita la interpretación del recurso sin emitir un diagnóstico del joven.^[1]

Moran y Toner cuestionan expectativas de soluciones rápidas y señalan que muchas intervenciones requieren mejor validación. También plantean la importancia de favorecer independencia y de comprender las teorías intuitivas que atletas y entrenadores traen a la consulta. Para leer propuestas que prometen reorganizar estados internos, ese enfoque invita a mantener participación, explicación y evaluación dentro del proceso, en lugar de reducirlo a instalar un recurso.^[2]

La competencia ética que examinan Watson, Harris y Byrd incluye reconocer dificultades y actuar apropiadamente, no solo conocer principios. Su capítulo plantea investigación sobre formación y toma de decisiones. No establece un dictamen sobre la PNL ni proporciona aquí reglas jurídicas actuales para una jurisdicción. Su aportación es situar las decisiones aplicadas dentro de un análisis de responsabilidades y condiciones que requiere conocimientos pertinentes.^[3]

Ejemplo hipotético: una organización pide conocer todo lo dicho por un deportista durante una consulta porque busca mejorar su rendimiento. El capítulo de ética describe conflictos entre confidencialidad y demandas organizativas. [Inferencia] Ese ejemplo obliga a aclarar responsabilidades y acuerdos, no a asumir que un objetivo

deportivo autoriza cualquier uso de información. Lo mismo ocurre al comunicar una clasificación sensorial o un resultado individual: su alcance debe conservarse al presentarlo a terceros.^[3]

14. Una conclusión proporcionada y una agenda examinable

La lectura permite reconocer un inventario de propuestas: interpretar experiencia mediante mapas y sistemas representativos, adaptar comunicación, revisar aprendizaje y objetivos, utilizar anclajes y organizar recursos para una demanda. Locatelli Dalimier expone esas ideas y un caso concreto de BMX. La conclusión respaldada por esta revisión es descriptiva: sabemos qué presenta el capítulo y qué resultados relata. La eficacia general de PNL y sus mecanismos requieren un respaldo distinto de su presencia en una obra.^{[1][2]}

Moran y Toner proponen curiosidad, escepticismo y razonamiento para formular conclusiones justificadas. Esa combinación permite reconocer información útil y conservar dudas precisas. [Inferencia] Una agenda podría distinguir clasificación de sistemas, concordancia de comunicación, respuesta a señales, resultados de programas y explicación neural. Cada pregunta exige una definición clara y un método correspondiente, sin convertir el inventario en una lista de resultados establecidos.^[2]

Watson, Harris y Byrd plantean avanzar en ética mediante investigación sobre dilemas, decisiones, competencia y factores estructurales. Añaden limitaciones de muestras, tasas de respuesta y deseabilidad social. Esas preguntas pertenecen a su capítulo general. Aquí ayudan a recordar que evaluar una intervención incluye estudiar cómo se investiga y comunica, además de qué resultados se buscan; no confirman ni refutan específicamente la PNL.^[3]

La exigencia de una lectura crítica también alcanza a quien critica. Afirmar que una técnica está validada necesita identificar la evidencia pertinente. Afirmar que una teoría está refutada exige conocer las pruebas que sostienen esa conclusión. Los tres capítulos permiten delimitar lo expuesto y formular preguntas, sin inventar resultados externos para completar lo que falta. Ese límite produce conclusiones más precisas y una agenda de investigación que conserva su carácter abierto.^[2]

[Inferencia] La síntesis editorial consiste en mantener próximas cuatro informaciones: propuesta atribuida, observación disponible, explicación considerada y alcance de la conclusión. En el caso de BMX se conserva una trayectoria individual con varios recursos y cambios relatados. En las hipótesis sensoriales y neurales se conserva qué se postula y qué habría que comprobar. Así, el lector puede examinar cada afirmación por sus condiciones y evidencias, sin confundir familiaridad del lenguaje, vivacidad del ejemplo y demostración científica.

Referencias bibliográficas

1. Locatelli Dalimier, L. (2015). Programación neurolingüística y deporte. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

Capítulo 7. Programación neurolingüística y deporte

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte. Editorial El Manual Moderno.

Capítulo 1. Presentación de la psicología del deporte. Disciplina y profesión

3. Watson, J. C., II, Harris, B. S., & Byrd, M. (2021). Ethics. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field. Oxford University Press.

Capítulo 23. Ethics

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