

MANIPULACIÓN DE SUBMODALIDADES DE LA REPRESENTACIÓN MENTAL EN EL TRABAJO PSICOLÓGICO CON TAEKWONDISTAS: UNA INTERVENCIÓN EN EL MARCO DE LA P.N.L.

Antonia Pelegrín Muñoz* y Pedro Jara Vera**
Universidad Miguel Hernández, Elche. Universidad de Murcia***

RESUMEN

En este trabajo se presenta una intervención psicológica llevada a cabo con dos taekwondistas pertenecientes a la categoría junior, para el campeonato Mundial celebrado en Mayo de 2008 en Izmir (Turquía). El objetivo de este trabajo es doble: por un lado, facilitar que los deportistas activasen sus mejores recursos competitivos en el campeonato referido, y por otro, poner a prueba el valor subjetivo que para estos deportistas tendría la aplicación de una técnica específica de manejo de submodalidades del pensamiento, de cara a facilitar la expresión de dicho potencial en el combate. El procedimiento llevado a cabo se estableció a lo largo de cuatro sesiones individuales, una por semana, con una duración de unos 45 minutos (tres de ellas antes del campeonato y una al finalizar). Tras la intervención, se aprecia una elevada satisfacción en los deportistas respecto a la técnica empleada, así como una experiencia subjetiva muy favorecedora durante la competición. De esta manera, abrimos una nueva línea de intervención psicológica basada en el marco de la PNL, para la modalidad deportiva de taekwondo.

PALABRAS CLAVE

Intervención psicológica, taekwondo, Programación Neurolingüística, submodalidad.

SUBMODALITIES MANIPULATION OF THE MENTAL REPRESENTATION AT PSYCHOLOGICAL WORK WITH TAEKWONDISTS: AN INTERVENTION IN THE CONTEXT OF P.N.L.

ABSTRACT

This work presents a psychological intervention carried out with two taekwondists from the junior category, for the Izmir World Championship held in Turkey in May 2008. The aim of this paper is twofold: first, to make the sportsmen and sportswomen to activate his best competitive resources in that championship, and secondly, to test the subjective value that would have the specific technical implementation of a management submodalities of thought for these athletes, to facilitate the expression of that potential in the fight. The procedure was carried out along four single sessions, once a week, for 45 minutes (three sessions before

tournament and one at the end). After intervention, there is a high satisfaction with the athletes respect the technique used, as well as a subjective experience very favourable during the competition. In this way, we opened a new line of psychological intervention based in the context of PNL for the sport of taekwondo.

KEY WORDS

Psychological intervention, taekwondo, Neurolinguistic Programming, submodality.

INTRODUCCIÓN

El Taekwondo es un tipo de deporte de combate de naturaleza individual. Este arte marcial de origen coreano necesita, para alcanzar un óptimo rendimiento, un entrenamiento basado en la integración de los aspectos físicos, técnicos y psicológicos. Al tratarse de un deporte individual, requiere de un entrenamiento psicológico especial que permita al deportista desarrollar aquellas habilidades psicológicas que le ayuden a manejar situaciones difíciles antes, durante y después de los campeonatos. En este trabajo se describen algunos aspectos clave de la preparación psicológica llevada a cabo con dos taekwondistas de cara al Campeonato del Mundo Junior celebrado en Mayo de 2008 en Izmir (Turquía). Entre las diversas técnicas utilizadas nos centramos en la descripción de un tipo de intervención basada en el manejo de las submodalidades de la experiencia subjetiva (Bandler y McDonald, 1988; Weerth, 1998), en el marco paradigmático y procedimental de la Programación Neurolingüística (PNL, en adelante).

La PNL fue impulsada por Richard Bandler y John Grinder en los años 70. Estos autores analizaron aquellos elementos comunes que estuvieran implicados en una psicoterapia efectiva, utilizados de forma, no consciente, por terapeutas de diferentes escuelas (Bandler y Grinder, 1972). Para el análisis de los elementos comunes, llevaron a cabo un proceso que consistía en varias fases y al que llamaron modelización o construcción de modelos. La idea básica de la modelización, a la vez núcleo generador de toda la corriente de PNL, consiste en la búsqueda de una descripción precisa y organizada de las estrategias, generalmente no conscientes, que los individuos exitosos ponen en marcha para conseguir sus resultados (Dilts, 1999). A partir de estos estudios pioneros, el trabajo de la modelización se ha trasladado a otros ámbitos, entre ellos, el deportivo (Missoum, 1996). No obstante, las publicaciones especializadas sobre este tipo de trabajos en el deporte son tremendamente escasas (Garrat, 2004; Holdevici, 1990; Jara, 1998 y 2006; Ortín y Jara, 2004; Stanton, 1989). En el esfuerzo por extraer modelos de las estrategias cognitivas subyacentes a las conductas exitosas, el marco de la PNL da por hecho que, los contenidos perceptivos externos e internos, se influyen recíprocamente sin que el sujeto pueda distinguir claramente unos de otros. Se presta atención, por tanto, no a la supuesta correspondencia isomórfica entre las representaciones internas y las externas, sino a la interacción o sistema cognitivo global que conforman, y que determina la experiencia subjetiva completa de la persona. La expresión "realismo de la imaginación" ni siquiera tiene sentido en el marco de la PNL, que mantiene un enfoque absolutamente constructivista del conocimiento (Foerster, 1984; Glaserfeld, 2000). En esta misma línea, la referencia al estado mental de la persona

incluye todos los aspectos tanto cognitivos como afectivos que en un momento dado el sujeto está manifestando, tanto a nivel consciente como no consciente.

Por otro lado, en el ámbito de la psicología deportiva, al igual que en otras áreas de aplicación, las representaciones de la imaginación se dividen fundamentalmente en visuales, auditivas y cinestésicas o motoras (las modalidades olfativa y gustativa suelen resultar de un valor secundario sobre el ámbito de la psicología deportiva, aunque deben ser consideradas en las situaciones particulares que lo requieran). Además de estas formas fundamentales de representación, la psicología del deporte ha venido también considerando otros rasgos formales diferenciadores como son, sobre todo, la viveza o realismo (similitud entre la representación imaginada y la percepción externa correspondiente), la controlabilidad (en qué medida se somete la representación mental al control y dirección conscientes) y la perspectiva externa o interna de las imágenes. Se considera también importante el control específico sobre la velocidad de la representación, lo cual, junto con la atención al mencionado carácter interno o externo de las imágenes, constituyen subcomponentes o submodalidades (dentro de la modalidad de pensamiento o representación visual) tomadas como distinciones relevantes a la hora de clasificar entre buenos o malos representadores. Las anteriormente mencionadas son, sin embargo, todas las submodalidades (distinciones o parámetros formales dentro de cada modalidad de representación) abiertamente atendidas por el enfoque habitual de la psicología del deporte (González, 2006).

SUBMODALIDADES EN PNL

Desde la PNL se ha enfatizado, como no se ha hecho desde ningún otro enfoque, la relevancia de las diferentes submodalidades de cada una de las modalidades de representación mental, afirmando su especial importancia para la comprensión y análisis de la cognición y la emoción humana. Las diferencias individuales pretenden ser registradas de este modo con mucha mayor exactitud que si consideramos únicamente, de un modo "grueso", las tres grandes modalidades de representación (visual, auditiva y cinestésica). En definitiva, dado que la atención a los patrones y estrategias mentales y la habilidad de controlarlas es, en gran medida, lo que marca la diferencia entre la PNL y otros métodos, nos parece especialmente relevante hacer una referencia específica a las submodalidades de la experiencia subjetiva (incluyendo aquí, por consiguiente, tanto la dimensión estrictamente cognitiva como la afectiva), que podríamos definir como las distinciones más finas, pequeñas y sutiles a nivel formal, sin referencia al contenido, de nuestra experiencia subjetiva en su vertiente de representaciones modales perceptibles por los sentidos (frente a las representaciones amodales, más abstractas) (véase la Figura 1). Por la atención arriba indicada al sistema cognitivo global interno-externo, es importante señalar que en el marco de la PNL no estaríamos haciendo, en rigor, una referencia a estrategias de práctica imaginada en contraste con la práctica real, sino que se asume que la intervención se realiza, sin más, manipulando las estrategias subjetivas, de hecho activadas de forma espontánea por el sujeto, en los contextos que le son propios (Bandler, 1988). Por este motivo, para realizar intervenciones en el terreno motivacional-afectivo (como en los casos seguidamente ilustrados), deja de tener sentido la realización de una evaluación de la

capacidad imaginativa o un trabajo preparatorio sobre esta capacidad, puesto que se trabaja sobre los tipos de representaciones naturales que el sujeto “trae a la intervención” y que determinan sus respuestas espontáneas de hecho. El uso de las representaciones mentales para ensayar acciones técnicas o tácticas, de carácter más “objetivo”, sería bien diferente, y nada tiene ahí que aportar el modelo de la PNL a los enfoques habituales de la visualización en la práctica de la psicología deportiva.

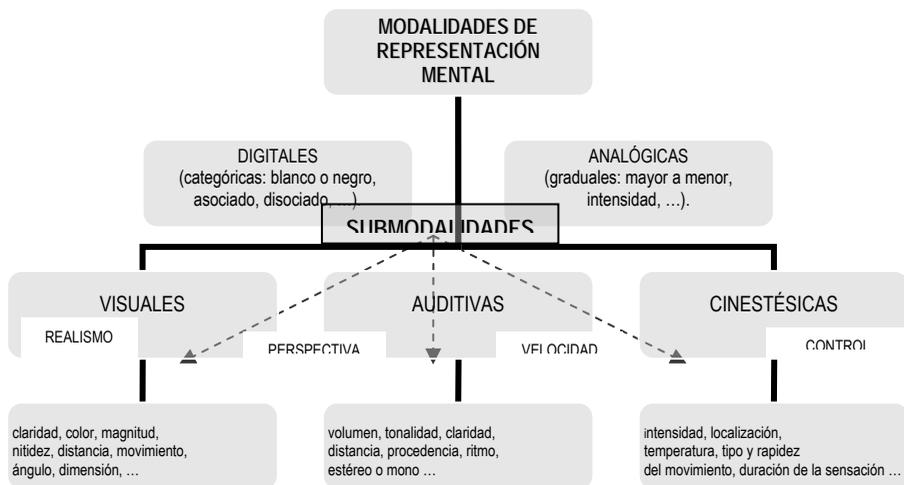


Figura 1: Modalidades y submodalidades de la representación mental.

En cuanto a las submodalidades que forman parte de la estructuración o configuración de las estrategias mentales, pueden dividirse a la vez en dos tipos:

- *Analógicas*: aquellas que pueden variarse de forma graduada (de menor a mayor tamaño, de menos a más rapidez, de menos a más intensidad, de más nítido a más borroso...).
- *Digitales*: aquellas que son categóricamente de una manera o de otra (blanco y negro/color, asociado/disociado, bi/tridimensional...).

Una importante característica funcional de las submodalidades se refiere a sus efectos sinérgicos; es decir, según las múltiples experiencias de intervención desde la PNL en diferentes contextos, los sistemas sensoriales interactúan en el nivel de las submodalidades según pautas o patrones (Andreas y Andreas, 1989; Werth, 1998). Por

ejemplo, para algunas personas cuando varía un elemento, como “cercanía” o “distancia” de la imagen, otras distinciones submodales cambian también. Típicamente, al acercar una imagen también se hace más grande y más luminosa. Estas sinestesias pueden darse a nivel intra-modal o inter-modal:

- *Cambios intramodales*: la variación de un componente dentro de una modalidad afecta a otros componentes dentro de esa misma modalidad de representación.
- *Cambios intermodales*: variaciones en las submodalidades de una modalidad afectan a la configuración de submodalidades dentro de otro sistema sensorial.

Es muy destacable la importancia de descubrir el sistema de codificación de una persona (este sistema varía entre las personas, pero según las experiencias desde la PNL tiende a permanecer fijo en cada una de ellas para representar cada tipo o categoría de experiencias, como, por ejemplo, su manera de pensar en las actividades motivantes), porque al cambiar las submodalidades se varía la codificación de la experiencia subjetiva, el significado de la representación y la respuesta afectiva asociada. Se asume que, las submodalidades, son en definitiva, funcionalmente homeostáticas, lo que significa que si una submodalidad cambia, el sistema entero se ajusta o se adapta a ese cambio.

Finalmente, es destacable la detección en cada persona de algunas submodalidades especialmente relevantes en sus sistemas de codificación; son las llamadas submodalidades críticas o rectoras (Bandler, 1988). Estas submodalidades críticas, que parecen ser diferentes para cada persona y para cada contexto o categoría de experiencias, son aquellas cuya modificación tiene el mayor efecto sinérgico sobre otras submodalidades del mismo sistema o de otros sistemas de representación, por lo que su detección tiene especial importancia. Las submodalidades secundarias son aquellas que en cada persona y en cada contexto tienen una influencia menor en la estructura de las representaciones y estrategias cognitivas manifestadas.

Tras esta breve introducción teórica, a continuación se presenta el trabajo de intervención aquí desarrollado. El objetivo de este trabajo es doble: por un lado, 1) facilitar que los deportistas activasen sus mejores recursos competitivos en el campeonato referido, en base a crear una experiencia subjetiva facilitadora (definida por ellos como una experiencia general de seguridad, concentración y fluidez). Y 2) poner a prueba el valor de satisfacción subjetiva que para estos deportistas tendría la aplicación de una técnica de manejo de submodalidades del pensamiento, de cara a facilitar la expresión de dicho potencial en el combate.

APLICACIÓN DEL TRABAJO CON SUBMODALIDADES EN TAEKWONDO

A continuación presentamos algunos aspectos centrales del trabajo llevado a cabo con dos taekwondistas de categoría junior, que preparaban el Campeonato del Mundo celebrado en Mayo de 2008 en Izmir (Turquía), utilizando la manipulación de submodalidades en el marco de trabajo de la PNL.

El procedimiento llevado a cabo consistió en establecer cuatro sesiones individuales, una por semana, con una duración aproximada de 45 minutos la segunda y

tercera sesión, y algo menos la primera y la última (tres de ellas antes del campeonato y una al finalizar).

Primera sesión: Identificación.

En la primera sesión, se les aplicó un breve registro (elaborado para este trabajo), en el que se les pidió que puntuaran aquellas situaciones o expectativas de posibles situaciones que les harían sentir algún tipo de merma en su estado psicológico, alejándolo del que consideraran más idóneo para la competición de cara al campeonato mundial. El término coloquial que se decidió utilizar, de acuerdo con ellos, para referirnos a las sensaciones generales de confianza en la mejor manifestación de sus recursos, concentración y adecuada fluidez fue el de "seguridad". En este sentido, cada tipo de situación debía ser puntuada de 1 (nada inseguro) a 4 (muy inseguro), tras imaginar durante unos momentos que se encontraban en dichas situación, para así verificar mejor las sensaciones que les evocaban. Las situaciones subjetivamente evaluadas en este sentido fueron:

- Que me salga un mal entrenamiento dos o tres días antes del campeonato.
- Que inicialmente me empiecen a salir mal las cosas y bien al rival.
- Competir ante algún rival por el que he sido derrotado en el pasado.
- Notar alguna pequeña lesión.
- Competir ante un rival teóricamente inferior.

De entre estas situaciones, que inicialmente los deportistas identificaron como de algún riesgo de cara a perder la seguridad, consideramos oportuno, de acuerdo con ellos, seleccionar una situación común para ambos deportistas: "*competir ante algún rival por el que habían sido derrotados en el pasado*". Esta situación posible fue calificada inicialmente como generadora de "bastante inseguridad" (puntaje 3) en ambos deportistas.

Segunda sesión: análisis comparativo.

En la segunda sesión se les pidió que imaginaran un combate contra algún rival ante el que hubiesen perdido alguna vez, pero con el que sentían que podían mantener su mejor nivel, con sensaciones generales de seguridad, en el sentido anteriormente referido. De esta manera, se trataba de identificar ejemplos de situaciones con las que poder establecer un contraste; es decir, situaciones de la misma categoría, reflejada en el ítem seleccionado, pero en las que la experiencia subjetiva del deportista era opuesta a la experiencia de negatividad.

En este punto es preciso clarificar una importante distinción entre el marco de trabajo propio de la PNL y los enfoques más academicistas: En primer lugar, se aceptan plenamente las descripciones subjetivas que cada individuo realiza acerca de su experiencia, sin forzarle a una identificación o diferenciación precisa de variables. En este sentido, al contrastar una experiencia general positiva frente a otra negativa, en cuanto al enfrentamiento con rivales por los que habían sido derrotados en el pasado, los deportistas identifican y describen una experiencia y un estado mental general, que puede aglutinar diferentes variables psicológicas actuando sinérgicamente (motivación, activación, expectativa de autoeficacia, buena focalización atencional...), y que, según hemos señalado,

ellos han descrito en nuestro trabajo como una experiencia general de seguridad, confianza y fluidez. La cuestión relevante en este caso es que se trata de contrastar o comparar dos tipos de experiencias lo más opuestas posible en cuanto al éxito/fracaso experimentado, pero adscritas en todo caso al mismo tipo de contexto o situación. Igualmente, es preciso clarificar que, en este caso, el éxito/fracaso no están referidos necesariamente al resultado de los combates, sino a la manifestación de un estado mental favorecedor o limitante para poder activar la mejor ejecución y el desarrollo de la propia maestría. En este sentido, en las experiencias testadas, el deportista mantiene expectativas de respuesta (Kirsch, 1990) bien positivas o bien negativas acerca de su ejecución, y una experiencia subjetiva correspondiente con esas expectativas.

Al conectar con esas sensaciones positivas, mientras el deportista “revivía” la experiencia emocionalmente exitosa (“seguridad ante rivales por los que habían sido derrotados en el pasado”) se investigó verbalmente en cada caso en torno a preguntas como las siguientes:

“¿Cuál es la naturaleza y secuencia de las imágenes? Por ejemplo, ¿observas la situación como desde fuera o estás tras tus ojos, es en color o en blanco y negro, nítida o difusa, clara u oscura, tridimensional o plana?, ¿qué velocidad de movimiento existe?, ¿cómo es tu tamaño relativo respecto al rival?... ¿Hay algún sonido asociado con el pensamiento, alguna voz interna?, ¿cuáles son los atributos de esa voz?, ¿su volumen es alto o bajo, su tono es tosco o suave?, ¿cuál es su fuente de procedencia, dónde se sitúa?... ¿Y las sensaciones?, ¿qué experimentas exactamente y dónde?..”.

De la misma manera, se realizó la indagación acerca de la estructura submodal correspondiente a la forma negativa en que cada deportista pensaba, anticipadamente, en los posibles combates del campeonato contra rivales con los que hubiera sido derrotado en el pasado.

En el marco de trabajo de la PNL este tipo de indagaciones no pueden estar predeterminadas ni protocolizadas, sino que vienen dadas por la sensibilidad y agudeza perceptiva del psicólogo que lleva a cabo la investigación, en base al establecimiento previo de una adecuada sintonía y acompasamiento con el deportista. Se observan sus reacciones, se le ayuda a poner atención a determinados parámetros de su subjetividad, se formulan las preguntas de manera adaptada al adecuado entendimiento de cada individuo... En este sentido, hay que señalar que los deportistas informaron de no haber tenido dificultades para conectar emocionalmente con las experiencias recreadas. Aprovechamos para hacer una anotación importante acerca de que el paradigma de la PNL reniega casi por completo del uso de cuestionarios y registros de evaluación. Su enfoque de trabajo es completamente individualizado y se focaliza mucho más en las respuestas no declaradas explícitamente por los sujetos (reacciones fisiológicas y motrices, incluso sutiles, que el psicólogo bien entrenado debe detectar) y, en todo caso, en sus declaraciones verbales espontáneas durante el propio proceso de trabajo, que en las respuestas protocolizadas. Se considera que la verdadera prueba de validez de una intervención viene dada por los propios resultados que la siguen, y por la sensación subjetiva y la satisfacción que la persona manifiesta directamente al respecto de la intervención.

En los Cuadros 1 y 2 mostramos la información extraída acerca del contraste de las diferentes submodalidades para cada uno de los taekwondistas en los tres sistemas principales de representación modal, y para cada una de las situaciones.

Cuadro 1. Registro de las diferentes submodalidades para el Taekwondista 1.

SUBMODALIDADES	SITUACIÓN	
	SEGURIDAD	INSEGURIDAD
1. VISUAL	Percibe una imagen clara, iluminada, en tres dimensiones (perspectiva interna, asociada), con un movimiento lento (técnicas que le llevan a la victoria), la dirección del movimiento es central (anticipa la acción del rival, no se precipita, acciones estratégicas), se percibe con un tamaño normal, se visualiza solo con el rival, no percibe lo que le rodea (público, marcadores, árbitros), mayor concentración.	Percibe una imagen oscura, disociada (perspectiva externa, oscilaciones interna-externa), con un movimiento en tiempo real, la dirección del movimiento es hacia delante (acción impulsiva, se precipita en la acción), se percibe con un tamaño más pequeño, percibe lo que le rodea (público, marcadores, árbitros), menor concentración.
2. AUDITIVO	De su interior escucha una canción que le da fuerza; a la vez escucha su voz, desde dentro, cercana, con mucha claridad, en un tono alto, fuerte volumen, en estéreo, escucha el grito al marcar los puntos.	De su interior escucha una música melancólica; a la vez escucha su voz, con tono temeroso, procedente de su lado izquierdo, con poca claridad, en un tono normal-bajo, volumen normal-bajo.
3. CINESTÉSICO	Siente tranquilidad, satisfacción. Las sensaciones salen desde el pecho. La intensidad de la emoción es normal y constante.	Se siente nervioso, inseguro, estresado, impotente, falta de control sobre sus acciones. Nota un nudo en la garganta y presión en el pecho. La intensidad de la emoción es normal y constante.

Cuadro 2. Registro de las diferentes submodalidades para el Taekwondista 2.

SUBMODALIDADES	SITUACIÓN	
	SEGURIDAD	INSEGURIDAD
1. VISUAL	Percibe una imagen en color, clara, nítida, en tres dimensiones (perspectiva interna, asociada), la dirección del movimiento es desde la derecha (anticipa la acción del rival, no se precipita, acciones estratégicas), se percibe con un tamaño grande, percibe lo que le rodea (público, marcadores, árbitros), mayor concentración.	Percibe una imagen en blanco y negro, difusa, disociada (perspectiva externa), la dirección del movimiento es desde la izquierda (entrada de la técnica menos segura, se precipita en la acción), se percibe con un tamaño normal, desde abajo, no percibe lo que le rodea, menor concentración.
2. AUDITIVO	De su interior escucha su voz, segura, desde dentro, cercana, con mucha claridad, en un tono suave, volumen bajo, en estéreo.	No escucha ningún sonido. Sensación de vacío.
3. CINESTÉSICO	Siente mucha seguridad y confianza, concentración. Las sensaciones proceden de la cabeza. La intensidad de la emoción es fuerte y constante.	Se siente un poco nervioso, inseguro, con falta de confianza. Las sensaciones proceden de la cabeza. La intensidad de la emoción es débil y oscilante.

Como se observa en los Cuadros 2 y 3 se detectó que, en términos generales para los dos deportistas, los matices fundamentales a nivel formal que establecían una diferencia positiva respecto a las experiencias de inseguridad venían dados por el hecho de situarse en una perspectiva interna, representarse con un tamaño igual o incluso ligeramente superior al del rival, y escuchar su voz mental procedente de su interior.

Tercera sesión: trabajo de cambio.

La tercera sesión de trabajo, propiamente de intervención, se centró en guiarles a la realización de estos cambios submodales críticos, cada vez con mayor rapidez, con cinco o seis ejemplos de situaciones hipotéticas y rivales problemáticos que pudieran encontrar en el campeonato mundial, hasta sentir un buen nivel de automatismo. De acuerdo con las pautas habituales sugeridas por la PNL, ante las dificultades para realizar apropiadamente

algún cambio submodal, se ha empleado el modelo “como si” (“haz como si fuera fácil, como si no te costara...”) y un patrón general de comunicación hipnótica para facilitar el automatismo del proceso (Bandler y Grinder, 1985; Jara, 2005). Al final de esta tercera sesión, los taekwondistas informaron verbalmente de sentirse con un mayor nivel de confianza y control de la situación, puntuando finalmente en ambos casos con un 1 (“nada inseguro”) en cuanto al ítem referido. Igualmente, indicaron tener una percepción general más positiva y optimista del Mundial que antes de la sesión. Como tarea para casa se les pidió que realizaran algunas veces más este tipo de juego imaginado, en función de su propia sensación de necesidad, atendiendo explícitamente a las nuevas submodalidades para crear la experiencia de seguridad buscada.

Cuarta sesión: valoración.

Al regreso del Mundial, en la cuarta sesión, se tuvo una breve entrevista abierta con los dos taekwondistas, y se les preguntó si creían que el trabajo realizado con las submodalidades de la representación mental, les había ayudado durante la competición. Ellos informaron de que, efectivamente, habían experimentado en situación real una experiencia subjetiva muy parecida a lo que habían imaginado y sentido durante la aplicación de la técnica en situación figurada, percibiendo un cambio sustancial en su forma de pensar y sentir acerca de las situaciones de combate con cualquier tipo de rival contra el que disputaron. Su valoración subjetiva de la intervención llevada a cabo fue muy positiva, tanto en lo referido al resultado de la experiencia sobre sus sensaciones durante la competición y en los días previos a la misma, como a la satisfacción general por el formato de la intervención y la impresión de conocerse mejor a sí mismos, gracias a ella. El hecho de que las pautas sugeridas fuesen extraídas de su propia y espontánea experiencia de éxito fue para ellos un importante elemento de cara a la credibilidad y motivación para la aplicación de la técnica, así como una forma, según reconocían, de mejorar su comprensión acerca de cómo “fabricaban” sin darse cuenta su seguridad o inseguridad en situaciones probablemente bien diferentes a las tratadas.

DISCUSIÓN

Al margen de otras posibilidades obvias de intervención en casos reales como los descritos, lo expuesto es válido para facilitar la comprensión de algunas diferencias y aportaciones que surgen en torno a todo lo referido al entrenamiento mental, cuando se incorpora la atención a las submodalidades del pensamiento según los principios de la PNL. Uno de los aspectos importantes que ilustramos es el análisis de contrastes, o estrategia comparada, como método preferente de identificación de submodalidades utilizado en PNL. Este método tiene dos variantes, la primera de las cuales se pone de manifiesto en los ejemplos ilustrados:

- *Auto-modelado o comparación individual.* Se analizan las diferencias de codificación submodal de, al menos, dos ejemplos concretos que sean lo más parecidos posible en lo que a sus respectivos contenidos se refiere, pero que se diferencian en que uno de ellos se ha saldado con éxito y el otro haya fracasado. Mediante este análisis comparativo

se pretende desarrollar una mejor comprensión de cómo el deportista genera su propio éxito, para poder realizar de forma deliberada una generalización situacional y temporal del mismo.

- *Hetero-modelado o comparación interindividual*: En este caso se contrastan las estrategias de varios deportistas capaces de llevar a cabo la estrategia investigada (por ejemplo, motivarse ante tareas muy arduas) con la de otras personas que no son capaces de llevarla a cabo. De este modo, podemos acercarnos a la comprensión de cómo los deportistas excelentes en la habilidad estudiada construyen su excelencia.

Resulta bien diferente pedir al deportista que realice, sin más, una serie de ensayos imaginados de conductas y emociones exitosas, que indicarle de manera muy específica cómo ha de pensar en las situaciones para generar efectivamente este tipo de experiencia positiva. Por añadidura, el hecho de que las instrucciones de cambio vienen avaladas por el descubrimiento que vamos realizando junto con el propio deportista acerca de sus estrategias exitosas automatizadas, ha mostrado en este caso el importante valor de aportar una credibilidad y motivación suplementarias al entrenamiento mental. Ya no se trata simplemente de algo que el psicólogo pide al deportista y en lo que éste ha de confiar, sino de un trabajo de descubrimiento y entendimiento acerca de cómo se ponen en marcha las propias soluciones, habitualmente activadas de forma no consciente. La mayor habilidad del psicólogo deportivo en estos casos es guiar un estilo de investigación individualizada para poder explicitar estas estrategias habitualmente no conscientes. Estamos, por tanto, ante un tipo de intervención generativa, gracias a la cual los deportistas aprenden de continuo acerca de sus propios mecanismos y puntos fuertes. Todos estos elementos característicos de este tipo de intervención podrían sustentar la sorprendente rapidez con la que el trabajo realizado parece ofrecer buenos resultados, así como la rapidez con la que, en general, el trabajo de submodalidades dentro del marco de la PNL parece producir cambios positivos, según los casos informados por numerosos practicantes entrenados en las habilidades y pautas de la programación neurolingüística, cuando se trabaja en diferentes contextos de intervención.

Hay que subrayar, como en otro momento del texto hemos señalado que, aunque se ha indicado que el punto de partida para trabajar son las representaciones que el deportista trae de hecho, y la percepción "realista" no es un requisito siempre importante (ni según la PNL y los paradigmas constructivistas, posible), sino que más bien se atiende a la multitud de matices que aparecen de manera natural en las representaciones y al tipo de efecto que tienen, esto sería especialmente importante cuando se trabaja para todo tipo de cambios de tipo motivacional-afectivo, como en los casos ilustrados, y no tanto para el ensayo imaginado de tipo técnico-táctico, donde se trata de operar con parámetros más objetivos o más compartidos.

En definitiva, estimamos que el conocimiento que la tradición de trabajo de la PNL parece proporcionar sobre qué tipo de impacto posee la manipulación de las submodalidades del pensamiento puede constituir una contribución y un refinamiento de suma importancia para todo tipo de prácticas de imaginación, así como para cambiar la influencia relativa de los distintos diálogos internos de los sujetos y los pensamientos espontáneos que éstos habitualmente tienen.

Finalmente, somos conscientes de que en el trabajo expuesto faltan unas mediciones y sistematizaciones ajustadas a los requerimientos y controles habituales de la

investigación experimental, pero debemos subrayar que nuestro propósito explícito ha sido realizar un trabajo con submodalidades dentro del propio marco conceptual y procedimental de la PNL, entendida como una ciencia subjetiva de corte radicalmente constructivista que posee sus propios métodos, criterios y mediciones, y que aspira a un tipo de conocimiento no acotado por el conocimiento científico, según el paradigma temporal y eventualmente dominante de lo que conocemos como ciencia. Retomando una declaración efectuada en un trabajo anterior (Jara, 1999):

“Si entendemos la ciencia como un determinado método de conocimiento, la programación neurolingüística no es rigurosamente científica, y en eso consiste su valor, no su defecto. La PNL no constituye un nuevo modelo teórico ni un paradigma conceptual, sino que más allá de eso plantea un nuevo paradigma procedimental, complementario y no alternativo u oponente al paradigma científico, con un criterio de validez y una aspiración distintas, por lo cual tampoco debe ser juzgada con los mismos parámetros” (p. 516).

Para una detallada discusión de las posibles críticas y contracríticas al trabajo de submodalidades en el marco de la programación neurolingüística, sugerimos acudir a la parte final del excelente texto de Weerth (1998).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreas, S. y Andreas, C. (1989). *Corazón de la mente*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bandler, R. (1988). *Use su cabeza para variar*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1972). *La estructura de la magia, 1*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1985). *Trance-fórmate*. Barcelona: Gaia.
- Bandler, R. y McDonald, W. (1988). *An insider's guide to sub-modalities*. California: Cupertino, Meta Publications.
- Diits, R. (1999). *Creación de modelos con PNL*. Barcelona: Urano.
- Foerster, H. V. (1984). On constructing a reality. En P. Watzlawick (Ed.), *The invented reality*. Nueva York: W. W. Norton and Co.
- Garrat, T. (2004). *Excelencia deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Glaserfeld, E. V. (2000). El constructivismo radical, o la construcción del conocimiento. En P. Watzlawick y G. Nardote (Eds.), *Terapia breve estratégica. Pasos hacia un cambio de percepción de la realidad*. Barcelona: Paidós.
- González, A. M. (2006). El uso de la visualización en el deporte. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y Deporte*, (pp. 279-296). Murcia: Diego Marín.
- Holdevici, I. (1990). Neurolingüistic programming: A form of mental training in high-performance shooting. *Revue Roumaine des Sciences Sociales, Serie de Psychologie*, 34, 169-173.
- Jara, P. (1999). Posibilidades de la programación neurolingüística en psicología del deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte. Areas de investigación y aplicación*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

- Jara, P. (2005). El proceso de influencia hipnótica: Habilidades y estrategias del terapeuta para la sugestión. *Psicología Conductual*, 13, 37-57.
- Jara, P. (2006). Aportaciones de la hipnosis y la programación neurolingüística en psicología del deporte. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Kirsch, I. (1990). *Changing expectations*. Belmont, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Missoum, G. (1996). *La PNL Appliquée: Sport, entreprise, école, santé, politique....* Vogot : Paris.
- Ortín F. y Jara, P. (2004). Identificación y entrenamiento de las estrategias motivacionales del deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 44-51.
- Stanton, H.E. (1989). Using rapid change techniques to improve sporting performance. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 17, 153-161.
- Weerth, R. (1998). *La PNL y la imaginación*. Málaga: Sirio.