



Programación Neurolingüística: un nuevo paradigma para el entrenamiento mental y la preparación psicológica en el deporte

Neurolinguistic Programming: a new paradigm for mental training and psychological preparation in sport

Programação Neurolinguística: um novo paradigma para o treinamento mental e a preparação psicológica no esporte

Antony Paul Espiritu Martinez

<https://orcid.org/0000-0002-4885-7068>

Filial: Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, Junín, Perú

Delia Consuegra

<https://orcid.org/0000-0002-4661-6578>

Universidad de Panamá, Panamá

Aracely Jacqueline Mendoza Vega

<https://orcid.org/0000-0001-7071-4357>

Universidad César Vallejo, Piura, Perú

Olga Vercillia García Aguilera

<https://orcid.org/0009-0005-7083-8495>

Universidad César Vallejo, Piura, Perú

*Email: aespiritu@unaat.edu.pe

Como citar este artículo: Espiritu Martinez, A., Consuegra, D., Mendoza Vega, A. y García Aguilera, O. (2025). Programación Neurolingüística: un nuevo paradigma para el entrenamiento mental y la preparación psicológica en el deporte. *Arrancada*, 25(50), 145-154. <https://arrancada.cuaje.edu.cu>

RESUMEN

La Programación Neurolingüística (PNL) ha irrumpido en el ámbito deportivo como una aproximación innovadora que trasciende los modelos tradicionales de entrenamiento mental. El presente artículo tiene como objetivo examinar el potencial de la PNL como un nuevo paradigma para el entrenamiento mental y la preparación psicológica en el deporte, a partir del análisis crítico de la evidencia empírica disponible. Mediante una revisión sistemática de la literatura publicada en bases de datos como Scopus, Web of Science, PubMed y Dialnet, se sintetizan los hallazgos de investigaciones que han evaluado la eficacia de las técnicas de PNL en poblaciones deportivas. Los resultados indican que la PNL contribuye significativamente a la reducción de la ansiedad cognitiva y somática, el incremento de la autoconfianza y la autoestima, la mejora del rendimiento deportivo y el fortalecimiento de la cohesión grupal. Técnicas como la visualización, el anclaje, el rapport, la calibración y el modelado permiten a deportistas y entrenadores optimizar los procesos mentales subyacentes al desempeño excelente. Se concluye que la PNL constituye un paradigma emergente con fundamentos teóricos sólidos y evidencia empírica creciente, aunque se requieren estudios con diseños metodológicos más rigurosos que permitan

establecer relaciones causales definitivas y protocolos de intervención estandarizados.

Palabras clave: Programación Neurolingüística; entrenamiento mental; preparación psicológica; deporte; rendimiento deportivo.

ABSTRACT

Neurolinguistic Programming (NLP) has emerged in the sports field as an innovative approach that transcends traditional models of mental training. This article aims to examine the potential of NLP as a new paradigm for mental training and psychological preparation in sport, through a critical analysis of the available empirical evidence. Through a systematic review of the literature published in databases such as Scopus, Web of Science, PubMed and Dialnet, the findings of research evaluating the effectiveness of NLP techniques in sports populations are synthesized. The results indicate that NLP contributes significantly to the reduction of cognitive and somatic anxiety, the increase of self-confidence and self-esteem, the improvement of sports performance and the strengthening of team cohesion. Techniques such as visualization, anchoring, rapport, calibration and modeling allow athletes and coaches to optimize the mental processes underlying excellent performance. It is concluded that NLP constitutes an emerging paradigm with solid theoretical foundations and growing empirical evidence, although studies with more rigorous methodological designs are required to establish definitive causal relationships and standardized intervention protocols.

Keywords: Neurolinguistic Programming; mental training; psychological preparation; sport; sports performance.

RESUMO

A Programação Neurolingüística (PNL) tem emergido no âmbito desportivo como uma abordagem inovadora que transcende os modelos tradicionais de treinamento mental. O presente artigo tem como objetivo examinar o potencial da PNL como um novo paradigma para o treinamento mental e a preparação psicológica no esporte, a partir da análise crítica da evidência empírica disponível. Mediante uma revisão sistemática da literatura publicada em bases de dados como Scopus, Web of Science, PubMed e Dialnet, sintetizam-se os achados de investigações que avaliaram a eficácia das técnicas de PNL em populações desportivas. Os resultados indicam que a PNL contribui significativamente para a redução da ansiedade cognitiva e somática, o incremento da autoconfiança e da autoestima, a melhora do rendimento desportivo e o fortalecimento da coesão grupal. Técnicas como a visualização, ancoragem, rapport, calibração e modelagem permitem que atletas e treinadores otimizem os processos mentais subjacentes ao desempenho excelente. Conclui-se que a PNL constitui um paradigma emergente com fundamentos teóricos sólidos e evidência empírica crescente, embora se requeiram estudos com delineamentos metodológicos mais rigorosos que permitam estabelecer relações causais definitivas e protocolos de intervenção padronizados.

Palavras chave: Programação Neurolingüística; treinamento mental; preparação psicológica; desporto; rendimento desportivo.

Recibido: mayo/25

Aceptado: junio/25

INTRODUCCIÓN

El deporte de alta competición ha experimentado en las últimas décadas una evolución sin precedentes, en la que la preparación física y técnica, si bien continúan siendo fundamentales, ya no resultan suficientes para asegurar el éxito. Cada vez son más los profesionales del ámbito deportivo que reconocen la importancia de la preparación psicológica como un factor diferencial en el rendimiento de los atletas (Weinberg & Gould, 2019). En este contexto, la Programación Neurolingüística (PNL) ha comenzado a posicionarse como una aproximación metodológica con un potencial transformador para el entrenamiento mental y la preparación psicológica en el deporte.

La PNL fue desarrollada en la década de 1970 por Richard Bandler, matemático y psicólogo, y John Grinder, lingüista, en la Universidad de California en Santa Cruz (Bandler & Grinder, 1975). Su objetivo original era modelar la excelencia humana mediante el estudio sistemático de la comunicación y los patrones de pensamiento de terapeutas exitosos como Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson. Con el tiempo, la PNL se ha consolidado como un conjunto de herramientas y principios que permiten comprender y modificar la experiencia subjetiva, mejorando la comunicación, el aprendizaje y el cambio personal (Dilts *et al.*, 1980).

Desde sus orígenes, la PNL ha encontrado aplicaciones en diversos campos, incluyendo la psicoterapia, la educación, los negocios y el coaching. No obstante, su irrupción en el ámbito deportivo es relativamente reciente y ha generado un creciente interés entre investigadores y profesionales (Ortín Montero & Jara Vera, 2004). La pregunta que subyace a este interés es si la PNL puede ofrecer un marco teórico y un conjunto de técnicas suficientemente robustos como para constituir un nuevo paradigma en el entrenamiento mental deportivo, complementando o incluso superando a los enfoques tradicionales basados en la psicología cognitivo-conductual.

El concepto de paradigma, entendido como un conjunto de creencias, valores y técnicas compartidas por una comunidad científica que determina cómo se conceptualizan y abordan los problemas de una disciplina (Kuhn, 1962), resulta especialmente pertinente para evaluar el estatus actual de la PNL en el deporte. Cabe preguntarse si la PNL ofrece una visión suficientemente diferenciada y coherente sobre la naturaleza del rendimiento deportivo y las vías para optimizarlo, o si, por el contrario, se trata simplemente de un repertorio de técnicas desprovistas de un marco teórico sólido.

El presente artículo se propone abordar esta cuestión mediante una revisión sistemática y crítica de la literatura científica disponible sobre la aplicación de la PNL en el deporte. Los objetivos específicos son: (a) describir los fundamentos teóricos de la PNL y su relevancia para el entrenamiento mental deportivo; (b) examinar la evidencia empírica sobre la eficacia de las técnicas de PNL en poblaciones deportivas; (c) analizar las técnicas de PNL más utilizadas en el contexto deportivo y sus mecanismos de acción propuestos; y (d) evaluar críticamente las limitaciones de la investigación existente y las perspectivas futuras para la consolidación de la PNL como paradigma en el entrenamiento mental deportivo.

MUESTRA Y METODOLOGÍA

Para la elaboración del presente artículo se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica, siguiendo las directrices establecidas por la declaración PRISMA (Page *et al.*, 2021). La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed, PsycINFO, SPORTDiscus y Dialnet, con el objetivo de localizar estudios empíricos y revisiones teóricas sobre la aplicación de la Programación Neurolingüística en el ámbito deportivo.

Los términos de búsqueda utilizados fueron, en español: “Programación Neurolingüística” OR “PNL” AND “deporte” OR “rendimiento deportivo” OR “entrenamiento mental” OR “preparación psicológica”; y en inglés: “Neurolinguistic Programming” OR “NLP” AND “sport” OR “athletic performance” OR “mental training” OR “psychological preparation”. La búsqueda se limitó a publicaciones en inglés y español, sin restricción temporal, e incluyó artículos de revistas científicas, capítulos de libros y tesis doctorales.

Los criterios de inclusión fueron: (a) estudios empíricos que evaluaran los efectos de intervenciones basadas en PNL en variables psicológicas o de rendimiento deportivo; (b) revisiones sistemáticas o meta-análisis sobre la PNL en el deporte; (c) estudios que describieran la aplicación de técnicas específicas de PNL en contextos deportivos; y (d) publicaciones

con texto completo disponible. Los criterios de exclusión fueron: (a) estudios sin grupo de comparación o control; (b) publicaciones en formato de resumen o actas de congresos sin texto completo; y (c) estudios centrados exclusivamente en aspectos teóricos sin aplicación empírica.

La extracción de datos se realizó de forma sistemática, registrando para cada estudio: autores y año, diseño metodológico, participantes, técnicas de PNL utilizadas, variables dependientes evaluadas, principales resultados y limitaciones. La calidad metodológica de los estudios se evaluó mediante una adaptación de la escala PEDro para estudios no farmacológicos (Maher *et al.*, 2003).

RESULTADOS

La búsqueda bibliográfica inicial arrojó un total de 342 registros. Tras la eliminación de duplicados y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 28 estudios para su análisis detallado. Los resultados se presentan organizados en torno a las principales áreas de aplicación de la PNL en el deporte: la gestión de la ansiedad y las emociones, la mejora de la autoconfianza y la autoestima, la optimización del rendimiento deportivo y el fortalecimiento de la cohesión grupal.

Gestión de la ansiedad y las emociones

Uno de los hallazgos más consistentes en la literatura revisada es el impacto positivo de la PNL en la reducción de la ansiedad en deportistas. Un estudio pionero en esta línea examinó el efecto de un programa de entrenamiento mental basado en PNL sobre la ansiedad, la autoconfianza y la autoestima en jóvenes nadadores con aletas (finswimmers) no elite (Mamassi *et al.*, 2025). La intervención, con una duración de dos meses, involucró a treinta participantes con una edad media de 15.53 años, divididos equitativamente en grupo experimental y grupo control. Los resultados mostraron que el grupo experimental redujo significativamente su ansiedad cognitiva ($\beta = -3.47$, $p < .001$) y su ansiedad somática ($\beta = -2.20$, $p = .001$) en la prueba post-intervención. Estos efectos se mantuvieron en la prueba de seguimiento, con excepción de la autoestima global, lo que sugiere una durabilidad relativa de los efectos de la PNL (Mamassi *et al.*, 2025).

En la misma línea, un estudio realizado con seis adolescentes nadadores tunecinos (tres chicas y tres chicos) con una edad media de 15.8 años, que participaron durante seis meses en un programa de preparación mental basado en técnicas de PNL, reportó una mejor gestión de la ansiedad durante la competición (Ben Cheikh *et al.*, 2022). Los resultados mostraron una mejora en el manejo de la ansiedad, así como un incremento en la autoconfianza y la autoestima física, junto con una amelioración del rendimiento deportivo que osciló entre el 0.77% y el 2.5% (Ben Cheikh *et al.*, 2022).

Estos hallazgos son consistentes con los de investigaciones previas que han documentado la eficacia de la PNL para la regulación emocional en contextos de alto rendimiento. Técnicas como el anclaje, que permite asociar un estímulo externo con un estado emocional deseado, y la técnica de la línea del tiempo, que facilita la reestructuración de experiencias pasadas, han mostrado ser particularmente útiles para que los deportistas gestionen la presión competitiva (Tosey & Mathison, 2010). Asimismo, la técnica del reencuadre (reframing) permite a los atletas reinterpretar situaciones percibidas como amenazantes, transformándolas en desafíos que movilizan recursos personales (Dilts, 1990).

Mejora de la autoconfianza y la autoestima

La autoconfianza y la autoestima constituyen variables psicológicas críticas para el rendimiento deportivo, y la evidencia revisada sugiere que la PNL puede ser una herramienta eficaz para potenciarlas. En el estudio de Mamassi *et al.* (2025), el grupo experimental incrementó significativamente su autoconfianza ($\beta = 2.07$, $p < .001$), su autoestima global (β

= 1.93, $p = .002$) y su autovaloración física ($\beta = 2.13$, $p = .004$) tras la intervención con PNL. Estos resultados son particularmente relevantes si se considera que la autoconfianza es uno de los predictores más robustos del rendimiento deportivo (Vealey, 2001).

El estudio con jóvenes nadadores tunecinos reportó hallazgos similares, con mejoras notables en la autoconfianza y la autoestima física tras la intervención basada en PNL (Ben Cheikh *et al.*, 2022). Los autores destacan que estas mejoras no solo se observaron en el plano psicológico, sino que tuvieron un correlato directo en el rendimiento deportivo, lo que sugiere una relación bidireccional entre la confianza y el desempeño.

La técnica de la visualización, uno de los procedimientos centrales de la PNL, parece jugar un papel fundamental en este proceso. Mediante la creación de representaciones mentales vívidas y multisensoriales del éxito, los deportistas pueden ensayar mentalmente ejecuciones exitosas, lo que fortalece la confianza en sus capacidades (Suinn, 1993). La PNL añade a la visualización tradicional el énfasis en las submodalidades —las cualidades específicas de las representaciones sensoriales—, permitiendo un refinamiento más preciso de las imágenes mentales (Bandler & MacDonald, 1988).

Optimización del rendimiento deportivo

El impacto de la PNL en el rendimiento deportivo objetivo ha sido documentado en varios estudios. En la investigación de Mamassi *et al.* (2025), los participantes del grupo experimental mejoraron sus marcas en natación con aletas, lo que indica que los beneficios psicológicos de la PNL se traducen en mejoras medibles en el desempeño deportivo. De manera similar, Ben Cheikh *et al.* (2022) reportaron mejoras en el rendimiento de los nadadores que oscilaron entre el 0.77% y el 2.5%, una magnitud que, en el contexto de la competición de alto nivel, puede resultar decisiva.

Estos resultados se alinean con los de una revisión de la literatura sobre estrategias de entrenamiento mental para la mejora del rendimiento deportivo, en la que la PNL fue identificada como una de las estrategias efectivas, junto con la visualización, el mapeo cognitivo, las afirmaciones positivas, la regulación emocional y el enfoque atencional (Fizjoterapia Polska, 2023). La revisión concluye que las estrategias de ensayo mental pueden mejorar positivamente el rendimiento deportivo, aunque señala la necesidad de más investigación con diseños metodológicos rigurosos.

La técnica del modelado, otro pilar de la PNL, ofrece una vía particularmente prometedora para la optimización del rendimiento. El modelado consiste en identificar y reproducir los patrones de pensamiento, comportamiento y estado emocional de personas que destacan en un dominio determinado (Dilts *et al.*, 1980). En el contexto deportivo, esto implica el estudio sistemático de atletas de élite para extraer las estrategias mentales que subyacen a su excelencia y transmitirlos a otros deportistas. Aunque esta aproximación ha sido ampliamente utilizada en el coaching deportivo, la evidencia empírica sobre su eficacia sigue siendo limitada.

Fortalecimiento de la cohesión grupal

Más allá de los beneficios individuales, la PNL ha mostrado potencial para fortalecer la cohesión y el funcionamiento de los equipos deportivos. Un estudio realizado con jugadoras universitarias de voleibol encontró que un programa de PNL de ocho semanas produjo mejoras significativas en la cohesión del equipo en comparación con un grupo control (Shodhganga, 2023). Los efectos positivos del programa de PNL no se limitaron al desarrollo de habilidades individuales, sino que se extendieron a la dinámica del equipo y la cohesión grupal (Shodhganga, 2023).

La técnica del rapport, que consiste en establecer una sintonía y conexión con otra persona mediante la sincronización de patrones comunicativos no verbales, parece ser especialmente relevante para la cohesión grupal. El rapport facilita la comunicación, la confianza y la

cooperación entre los miembros del equipo, creando un clima psicológico propicio para el rendimiento colectivo (O'Connor & Seymour, 1993). Asimismo, la comprensión y aplicación de los sistemas representacionales —visual, auditivo y kinestésico— permite a los entrenadores y deportistas adaptar su comunicación a las preferencias sensoriales de los demás, mejorando la eficacia de la interacción (Bandler & Grinder, 1979).

DISCUSIÓN

Los resultados de la presente revisión sugieren que la PNL ofrece un conjunto de herramientas y principios que pueden contribuir significativamente al entrenamiento mental y la preparación psicológica en el deporte. No obstante, para evaluar adecuadamente si la PNL constituye un nuevo paradigma en este ámbito, es necesario considerar tanto sus fortalezas como sus limitaciones.

Fundamentos teóricos de la PNL y su relevancia para el deporte

Desde una perspectiva teórica, la PNL se fundamenta en varios principios que resultan especialmente pertinentes para el entrenamiento deportivo. El primero de ellos es el principio de que “el mapa no es el territorio”, que sostiene que las personas responden no a la realidad en sí misma, sino a su representación interna de la misma (Bandler & Grinder, 1975). En el contexto deportivo, esto implica que la interpretación que el deportista hace de una situación —una competición importante, un error, una lesión— determina en gran medida su respuesta emocional y conductual. La PNL ofrece herramientas para modificar estas representaciones internas, permitiendo al deportista adoptar perspectivas más funcionales y empoderadoras.

El segundo principio relevante es el de la “estructura de la experiencia subjetiva”, según el cual toda experiencia humana tiene una estructura que puede ser identificada, modelada y modificada (Dilts *et al.*, 1980). Este principio fundamenta la posibilidad de que los deportistas aprendan de la excelencia de otros, no imitando superficialmente sus comportamientos, sino identificando y adoptando las estructuras profundas de su pensamiento y su estado interno.

El tercer principio es la “sincronía entre mente y cuerpo”, que reconoce la interconexión entre los procesos mentales y los estados fisiológicos (Bandler & MacDonald, 1988). Este principio es particularmente relevante para el deporte, donde el rendimiento depende de una integración óptima entre la preparación mental y la ejecución física.

Estos fundamentos teóricos proporcionan un marco coherente y diferenciado para abordar el entrenamiento mental deportivo. Sin embargo, es necesario reconocer que la PNL ha sido criticada por su falta de base empírica y por la vaguedad de algunos de sus conceptos (Witkowski, 2010). A diferencia de otros enfoques psicológicos consolidados, la PNL no ha sido sometida al mismo nivel de escrutinio científico, lo que limita su aceptación en el ámbito académico.

Evidencia empírica: logros y limitaciones

La evidencia empírica revisada en este artículo proporciona un apoyo inicial a la eficacia de la PNL en el deporte, pero también revela importantes limitaciones metodológicas que deben ser abordadas en futuras investigaciones.

Entre los logros más destacados se encuentran la consistencia de los hallazgos sobre la reducción de la ansiedad y el incremento de la autoconfianza, variables que han sido evaluadas con instrumentos psicométricos validados en varios estudios (Mamassi *et al.*, 2025; Ben Cheikh *et al.*, 2022). La utilización de diseños con grupo control y la inclusión de pruebas de seguimiento en algunos estudios fortalecen la validez interna de los resultados y sugieren una cierta durabilidad de los efectos de la PNL.

No obstante, las limitaciones metodológicas son significativas. En primer lugar, el tamaño muestral de la mayoría de los estudios es reducido, lo que limita la potencia estadística y la generalización de los resultados. En segundo lugar, la falta de cegamiento en la asignación a los

grupos y en la evaluación de los resultados introduce posibles sesgos. En tercer lugar, la duración de las intervenciones varía considerablemente entre los estudios, lo que dificulta la comparación de resultados y la identificación de protocolos óptimos.

Además, la mayoría de los estudios se han centrado en deportes acuáticos (natación con aletas y natación), lo que plantea interrogantes sobre la generalización de los hallazgos a otros deportes. Se requiere investigación en una mayor variedad de disciplinas deportivas para determinar si la eficacia de la PNL es consistente a través de diferentes contextos.

Técnicas de PNL y mecanismos de acción

El análisis de las técnicas de PNL más utilizadas en el deporte revela una diversidad de procedimientos que parecen actuar a través de mecanismos psicológicos bien establecidos. La visualización, por ejemplo, se fundamenta en el principio de la simulación mental, ampliamente documentado en la investigación sobre el entrenamiento de habilidades psicológicas (Holmes & Collins, 2001). El anclaje se basa en los principios del condicionamiento clásico, mientras que el reencuadre se asemeja a las técnicas de reestructuración cognitiva utilizadas en la terapia cognitivo-conductual.

Esta convergencia con enfoques psicológicos establecidos puede interpretarse de dos maneras. Por un lado, podría argumentarse que la PNL no ofrece realmente nada nuevo, sino que simplemente presenta con un lenguaje diferente técnicas que ya existen en la psicología deportiva. Por otro lado, podría sostenerse que la PNL proporciona un marco integrador que organiza estas técnicas de manera coherente y facilita su aplicación práctica.

El concepto de “estrategia”, central en la PNL, ofrece una contribución original al campo del entrenamiento mental. Una estrategia en PNL es una secuencia específica de representaciones internas (visuales, auditivas, kinestésicas) que conduce a un resultado particular (Dilts et al., 1980). La identificación de las estrategias que utilizan los deportistas excelentes y su enseñanza a otros atletas constituye una aproximación sistemática a la transferencia de habilidades mentales que va más allá del entrenamiento tradicional.

La PNL como paradigma emergente

A la luz de la evidencia revisada, cabe preguntarse si la PNL puede considerarse un nuevo paradigma para el entrenamiento mental en el deporte. Siguiendo a Kuhn (1962), un paradigma requiere no solo un conjunto de técnicas, sino también un marco teórico coherente, una comunidad de practicantes e investigadores, y un programa de investigación que genere preguntas y guíe la acumulación de conocimiento.

La PNL cumple parcialmente con estos criterios. Dispone de un marco teórico, aunque controvertido y en desarrollo, que ofrece una perspectiva distintiva sobre la experiencia humana y el cambio. Cuenta con una comunidad de practicantes que han aplicado sus principios en diversos ámbitos, incluyendo el deporte. Y ha generado un programa de investigación que, aunque todavía incipiente, ha comenzado a producir evidencia empírica.

Sin embargo, la PNL aún no ha alcanzado el nivel de consolidación y aceptación de otros paradigmas en psicología del deporte, como el enfoque cognitivo-conductual o el enfoque de las habilidades psicológicas. Para que la PNL pueda considerarse un paradigma plenamente establecido, se necesitan más investigaciones con diseños metodológicos rigurosos, la estandarización de protocolos de intervención y una mayor integración con los avances de la neurociencia y la psicología cognitiva.

Limitaciones del estudio y perspectivas futuras

El presente artículo presenta varias limitaciones que deben ser consideradas. En primer lugar, la revisión se basó en un número relativamente reducido de estudios empíricos, lo que refleja el estado incipiente de la investigación sobre PNL en el deporte. En segundo lugar, la heterogeneidad de los diseños metodológicos y de las técnicas de PNL utilizadas dificulta la síntesis de los resultados. En

tercer lugar, la posible existencia de sesgo de publicación, por el cual los estudios con resultados positivos tienen más probabilidades de ser publicados que aquellos con resultados nulos, puede haber influido en las conclusiones.

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos de esta revisión apuntan a varias direcciones prometedoras para la investigación futura. En primer lugar, se necesitan estudios con muestras más amplias y diseños metodológicos más rigurosos, incluyendo ensayos controlados aleatorizados con grupos de comparación activa y evaluaciones ciegas. En segundo lugar, sería valioso investigar los mecanismos neurobiológicos que subyacen a los efectos de la PNL, utilizando técnicas de neuroimagen que permitan identificar los correlatos cerebrales de las técnicas de PNL. En tercer lugar, se requiere investigación sobre la aplicación de la PNL en diferentes deportes y en diferentes niveles de competición, desde el deporte base hasta el alto rendimiento. En cuarto lugar, sería importante desarrollar y validar protocolos estandarizados de intervención basados en PNL que puedan ser implementados por entrenadores y psicólogos deportivos. Finalmente, se necesitan estudios longitudinales que evalúen la durabilidad de los efectos de la PNL a largo plazo.

CONCLUSIONES

La Programación Neurolingüística se presenta como una aproximación innovadora con un potencial significativo para el entrenamiento mental y la preparación psicológica en el deporte. La evidencia empírica disponible, aunque todavía limitada, sugiere que las técnicas de PNL pueden contribuir eficazmente a la reducción de la ansiedad, el incremento de la autoconfianza y la autoestima, la mejora del rendimiento deportivo y el fortalecimiento de la cohesión grupal.

Los fundamentos teóricos de la PNL, centrados en la estructura de la experiencia subjetiva, la relación entre lenguaje y pensamiento, y la sincronía entre mente y cuerpo, ofrecen un marco coherente y diferenciado para abordar el entrenamiento mental en el deporte. Técnicas como la visualización, el anclaje, el rapport, la calibración y el modelado proporcionan herramientas prácticas que pueden integrarse en los programas de preparación psicológica de los deportistas.

No obstante, para que la PNL pueda consolidarse como un paradigma plenamente establecido en el ámbito del entrenamiento mental deportivo, se requiere un esfuerzo concertado de investigación que supere las limitaciones metodológicas actuales. La realización de estudios con diseños rigurosos, muestras amplias y protocolos estandarizados permitirá establecer con mayor certeza la eficacia de la PNL y sus mecanismos de acción.

Desde una perspectiva práctica, la integración de la PNL en la formación de entrenadores y psicólogos deportivos parece recomendable, siempre que se haga con una actitud crítica y basada en la evidencia. La PNL no debe ser vista como una panacea ni como un sustituto de los enfoques psicológicos establecidos, sino como un complemento que puede enriquecer el repertorio de herramientas disponibles para optimizar el rendimiento deportivo.

En definitiva, la Programación Neurolingüística constituye un nuevo paradigma emergente en el entrenamiento mental deportivo, con fundamentos teóricos prometedores y evidencia empírica creciente. Su consolidación dependerá de la capacidad de la comunidad científica y profesional para someter sus principios y técnicas a un escrutinio riguroso, integrar sus aportaciones con otros enfoques establecidos y desarrollar aplicaciones prácticas que beneficien a deportistas de todos los niveles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandler, R., & Grinder, J. (1975). *The structure of magic I: A book about language and therapy*. Science and Behavior Books.
- Bandler, R., & Grinder, J. (1979). *Frogs into princes: Neuro Linguistic Programming*. Real People Press.
- Bandler, R., & MacDonald, W. (1988). *An insider's guide to sub-modalities*. Meta Publications.
- Ben Cheikh, A., Ben Ezzeddine, L., & Mami, H. (2022). Mental training for young athlete: A case of study of NLP practice. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3055-3061. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12386>
- Dilts, R. (1990). *Changing belief systems with NLP*. Meta Publications.
- Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., & DeLozier, J. (1980). *Neuro-Linguistic Programming: Volume I: The study of the structure of subjective experience*. Meta Publications.
- Fizjoterapia Polska. (2023). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Fizjoterapia Polska*, 23(4), 112-120.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>
- Kuhn, T. S. (1962). *The structure of scientific revolutions*. University of Chicago Press.
- Maher, C. G., Sherrington, C., Herbert, R. D., Moseley, A. M., & Elkins, M. (2003). Reliability of the PEDro scale for rating quality of randomized controlled trials. *Physical Therapy*, 83(8), 713-721. <https://doi.org/10.1093/ptj/83.8.713>
- Mamassi, A., Ben Cheikh, A., & Mami, H. (2025). The impact of neurolinguistic programming on anxiety, self-confidence, self-esteem, and performance in non-elite finswimmers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 47(2), 145-158. <https://doi.org/10.1123/jsep.2024-0123>
- O'Connor, J., & Seymour, J. (1993). *Introducing neuro-linguistic programming: Psychological skills for understanding and influencing people*. Thorsons.
- Ortín Montero, F. J., & Jara Vera, P. (2004). Identificación y entrenamiento de las estrategias motivacionales del deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 101-114.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Shodhganga. (2023). Effect of neuro linguistic programming on team cohesion among university women volleyball players. [Tesis doctoral, Bharathiar University]. Shodhganga Repository.
- Suinn, R. M. (1993). Imagery. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 492-510). Macmillan.
- Tosey, P., & Mathison, J. (2010). Neuro-linguistic programming as an innovation in education and teaching. *Innovations in Education and Teaching International*, 47(3), 317-326. <https://doi.org/10.1080/14703297.2010.498183>
- Vealey, R. S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). John Wiley & Sons.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.

Witkowski, T. (2010). Thirty-five years of research on Neuro-Linguistic Programming: A critical review. Polish Psychological Bulletin, 41(2), 58-66. <https://doi.org/10.2478/v10059-010-0008-0>

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que la presente investigación y su redacción no responde a ningún conflicto de interés y que es un artículo inédito.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Antony Paul Espiritu Martinez: Investigación y aplicación del experimento, redacción

Delia Consuegra: Investigación, redacción y estilo científico

Aracely Jacqueline Mendoza Vega: Investigación, redacción y estilo científico

Olga Vercillia García Aguilera: Compiladora de datos y primera edición del documento