3.2 Autohabla y dominio de la palabra clave

Introducción

En la siguiente unidad, se desarrollará en profundidad una de las variables de soporte cognitivo para el campo de la psicología deportiva: la técnica de autohabla.

Son numerosos los autores que estudiaron esta técnicas y, si bien se mencionó en la unidad anterior, en esta oportunidad se analizará al detalle.

3.2.1 Concepto

Hardy (2006), define el autohabla como:

> "una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, que tiene una naturaleza multidimensional, que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, que es relativamente dinámico, y que sirve al menos para instruir o motivar".

Esta definición estuvo vigente muchos años hasta que varios autores consideraron que debía revisarse y complementarse con los estudios realizados *a posteriori*.

En términos simples, el autohabla no es el hecho de hablarse a uno mismo ya que esto es algo que les sucede a todas las personas dedicadas a cualquier tipo trabajo. En el ámbito deportivo, este hecho cobra una importancia mayor, producto de que una palabra puede desencadenar una serie de reacciones las cuales pueden ser, favorables o desfavorables para el rendimiento deportivo.

Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou y Hatzigeorgiadis (2014), plantean que en los últimos años las técnicas de autohabla cobró un papel determinante para el rendimiento deportivo y la autorregulación en el sujeto-deportista.

Otra de las definiciones referidas al concepto plantea que el sujeto interpreta su estado de ánimo y en base a eso, cambia, refuerza o regula su conducta Hackfort y Schwenkmezger (1989)

Cuando un jugador se dice “venga, un último esfuerzo para poner la bola al fondo” este deportista se está dando una instrucción de hacia dónde dirigir la bola porque considera que es la mejor opción, pero también se está animando a sí mismo diciendo que emplee un poco más de energía, que está a punto de acabar. Se unen un componente táctico y otro emocional, que han sido previamente entrenados y visualizados, lo que persigue una activación en el deportista.

Dentro de las numeras investigaciones llevadas a cabo sobre el término, uno de los autores que más recopiló definiciones para poder lograr conceso fue Hardy (2006), que la define la práctica como:

> “Una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, que tiene una naturaleza multidimensional, que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, que es relativamente dinámico, y que sirve al menos para instruir o motivar” (p. 84).

Las primeras definiciones generaron la distinción del autohabla en dos tipos: positivo y negativo. El primer caso, refiere a las palabras de aliento o refuerzo que se puede dar un sujeto, más concretamente, coloca al deportista en el presente. Por el contrario, el negativo se lo considera disruptivo, saca de foco al deportista y lo mantiene lejos del objetivo a concretar (ej.: estoy muy cansado, me duele todo el cuerpo y siento molestias, no seré más rápido que mi oponente, no me siento bien entrenado y no sé qué hago en esta competición).

El problema que identificaron los autores con estos términos surge porque el concepto es tan amplio que no se puede simplificar en dos tipos (positivos y negativo), sino que también se deben contemplar matices entre los extremos planteados anteriormente (Hardy, Gammage y Hall, 2001). Sumado a esto, se descubrió que, en algunos casos, el autohabla negativo termina por generar impulsos motivacionales con lo que su rendimiento deportivo mejora, lo contrario a lo que se suponía anteriormente. En ocasiones, los deportistas explican este efecto como una discusión con ellos mismo, en el que su voz interna le decía que no podría vencer o acabar una carrera y simultáneamente, otra voz interior no se dejaba doblegar por este primer mensaje y era el que hizo que se motivase para poder acallar a esta voz. Esta segunda instrucción era el motor para focalizarse en lo que tenía que hacer en el juego.

Uno de los principales objetivos que se persigue desde la psicología deportiva, es el hecho de dotar al deportista de herramientas para que pueda gestionar sus emociones y pensamientos para tomar decisiones.

3.2.2 Modelos teóricos que dan origen a las técnicas de autohabla

A partir la teoría cognitiva de Beker, la cual trabaja cuestiones relacionadas a la depresión, se realizaron propuestas para adaptarla al ámbito deportivo. Dicha teoría desarrolla la tríada cognitiva negativa y las distorsiones cognitivas. La primera se refiere a la visión negativa que tiene la persona de sí mismo, del mundo y del futuro. Así, puede ocurrir que un deportista empiece por llegar a conclusiones del tipo "estoy mal" (visión negativa de sí mismo), continúe por "no tengo nada que me ayude ahora mismo" (visión negativa del mundo) y acabe por "no seré capaz de ganar este partido" (visión negativa del futuro). Esto puede estar relacionado con antecedentes desfavorables para los deportistas (acumulación de malos resultados, lesiones deportivas, ausencia de motivación, etc.). En ocasiones, esta manera de percibir y de relacionarse con uno mismo y con el entorno puede llevar a que el deportista experimente un estado de indefensión aprendida que anticipe la derrota, la acepte antes de tiempo, y considere el éxito por un imposible.

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias de los entrenamientos y más aun de las competiciones, son tan altas que los pensamientos que invaden a los deportistas aparecen y desaparecen muy rápido. Los estímulos que generan las distorsiones cognitivas están asociados con diversas fuentes.

Durante las competencias, cada jugador tendrá una interpretación diferente de lo que sucede. Cada percepción es distinta en base al cúmulo de experiencias individuales. Es esta percepción la que lo condiciona más que el juego en sí o la competencia.

Figura 1: distorsiones cognitivas. Ejemplos.

Distorsión	Definición	Ejemplos
Árbitros	Sacar conclusiones sin evidencias cuando las mismas no coinciden con el resultado.	El entrenador no confía en mí, no obtendré la titularidad.
Abstracción selectiva	Sacar conclusiones en base a información descontextualizada.	No logro finalizar los partidos con el estado físico deseado.
Sobregeneralización	Sacar conclusiones en base a hechos aislados.	Ya no seré más titular, el entrenador me ha puesto como suplente.
Magnificación y minimización	Cometer errores en base a cuestiones que se magnifiquen o minimicen.	Es mi mejor momento (deportista que ha realizado un entrenamiento correcto luego de mucho tiempo).
Personalización y autorreferencia	Atribuciones personales de conquistas externas y aumento del ego por logros colectivos.	Todos en este equipo son mejores que yo.
Pensamiento supersticioso y visión catastrófica	En base a hechos que no se relacionan, realizar interpretaciones de causa y efecto.	Solo puedo entrenar los días lunes por la mañana, si entreno por la tarde no competiré en buena forma.

Fuente: Dosil (2004).

Los deportistas de alto rendimiento se enfrentan a situaciones y exigencias físicas de gran intensidad. Esto genera a nivel corporal y físico un alto grado de fatiga en el que el cuerpo envía mensajes a la mente para dejar de ser sometido a tal intensidad. Cuando sucede esto, la mente comienza a generar pensamientos que no se relacionan con la continuidad sino que tienden a abandonar lo que se está haciendo. Aquí se presenta un hecho que los deportistas frecuentan en todo momento: la lucha entre lo que se desea generar con la mente (continuar con la competición a pesar de la exigencia física) y lo que le sucede al cuerpo (altos niveles de fatiga). El deportista, mediante las técnicas cognitivas de autohabla, trabaja para callar las señales corporales y convencerse de que está capacitado para continuar sus entrenamientos y competencias. Es una manera de centrarse en los diálogos que uno mismo se dice cuando las energías y/o los errores están causan desgaste mental y físico. Con ello, se ordena la mente para estar atento al aquí y ahora y dirigir la concentración hacia cosas relevantes (tanto del juego como emocionales) para evitar hacer caso a los pensamientos que no ayudan al rendimiento deportivo.

El deportista debe sentir que la situación está bajo su control, que sus pensamientos están dominados. En este caso algunos autores hablan del *Flow*, término que refiere a pensar solo en lo que se debe hacer. Cuánto, cómo y cuándo pensar son variables que llevan a la sensación de control de la situación, de los pensamientos y, por ende, emociones. Para que un deportista pueda conseguir este estado, ha de tener un entrenamiento previo no sólo a nivel técnico-táctico, sino que entrenar sus pensamientos y emociones y cómo focalizarlos según las diferentes situaciones, ayudará a tener la sensación de control. Por ejemplo: un regatista, ante una competición con mucho viento (circunstancia que le provoca nerviosismo porque no está muy acostumbrado), si previamente trabajó qué pensamientos y emociones pueden aparecer (no estoy preparado para tanto viento, seguro que me agoto antes de tiempo, espero que no se me rompa el timón) y entrena los pensamientos que le serán de ayuda para esos momentos concretos (no tengo tanta experiencia entrenando con viento pero estoy preparado para ello, navegaré con intensidad pero con tranquilidad, paso a paso y sin pensar en las cosas malas que pueden pasar) y le permitirán redirigir sus pensamientos en cada circunstancia que se le vaya presentando durante la competición.

Vealey (1992) afirma que los deportistas sostienen su confianza en base a un sistema de creencias en cuanto su capacidad de rendimiento motriz. En caso del autohabla, se relaciona con el sistema de creencias producto de que todo lo que el deportista se dice a sí mismo es lo que cree. Esto lleva a la imposibilidad de controlar el diálogo interno de los deportistas ya que sus pensamientos son invisibles al otro.

Frente a esta imposibilidad, se perfeccionaron las estrategias cognitivas como el autohabla con el objetivo de cortar la cadena de pensamientos negativos. Weinberg y Gould (1996), comentan que se procesan unos 66.000 pensamientos diarios, de los cuales entre en 70% y el 80% son de carácter negativo.

Autores como Buceta (1998) plantea una serie de beneficios para el control de variables, en caso de dominar las técnicas de autohabla:

- Genera estabilidad emocional.
- Estimula la autoconfianza y la motivación.
- Regula la atención.
- Predispone a la acción.
- Predispone para afrontar momentos estresantes.
- Consolida comportamientos que resultaron eficaces.

Lorenzo (1997), indica que el autohabla está directamente relacionada con la manifestación de la conducta explícita. Las cogniciones y los

pensamientos inadecuados manifiestan conductas inadecuadas. Lo que se manifiesta como conducta externa puede ser modificado al cambiar la conducta (pensamientos, emociones) internas, con lo que uno se dice a sí mismo. En el caso que un nadador se de una instrucción mediante el autohabla, como por ejemplo "he de alargar más la brazada en los últimos metros mientras doy con más fuerza con las piernas" logra favorecer un cambio en la conducta durante la ejecución de una prueba.

En la medida en la que más se trabaje sobre determinados pensamientos, por ejemplo del tipo negativos, el cerebro genera conexiones sinápticas destinadas a esos pensamientos y refuerza lazos neurales específicos que con perduran en el tiempo. Algunos le llaman huella sináptica. Suele ser utilizada para referirse las habilidades motrices, mientras más se entrena determinado gesto deportivo, mayor será la huella sináptica para ese movimiento. Esto suele traer un inconveniente a la hora de modificar un patrón motor, mientras más reforzado sea el lazo neuronal, más dificultades de modificarlo. Con los pensamientos sucede algo similar: en la medida en la que los sujetos piensen negativamente sobre sus capacidades de rendimiento, más les costará cambiar esa dinámica de pensamiento, y la conducta manifiesta. Si el jugador piensa que no es bueno a la hora de ejecutar un tiro de penalti, y esta idea la tiene desde pequeño, pues no será bueno realzando dicha habilidad.

Weinberg y Gould (1996) ponen como ejemplo lo que sucede a nivel de procesamiento de información y autohabla en eventos puntuales durante un partido de tenis.

Figura 2: autohabla y su efecto en el rendimiento deportivo.

Acontecimiento	Autohabla	Respuesta
Fallar en un punto clave durante el partido	"Perderé este partido". "Soy un tonto".	Incremento de la tensión muscular, enojo, pérdida de la ilusión.
Fallar en un punto clave durante el partido	"El partido aún no ha finalizado" "concéntrate en el objetivo".	Tranquilidad, mejor concentración, se mantienen el optimismo.
Recaída en una lesión deportiva	"En este quipo ya no podré volver a jugar de titular".	Perdida de la esperanza y frustración.
Recaída en una lesión deportiva	"Para recupérame tendré que trabajar duro".	Aumenta el esfuerzo, optimismo, motivación en el objetivo a conquistar.

Fuente: Weinberg y Gould, 2003.

Los patrones de pensamientos deseados (pensar de manera positiva), se relacionan con el hecho de entender, por parte del deportista, que su conducta será el reflejo de su manera de interpretar los estímulos del entorno.

Algunos deportistas de alto rendimiento manifiestan que durante las competencias en las que mejor han rendido, no tuvieron ningún tipo de pensamiento. Esto significa que el estado de concentración conquistado por este tipo de deportistas (de *elite*), es tan elevado que no se genera ningún tipo de autohabla. La concentración como variable psicológica a entrenar, es otro pilar pata el logro de resultados deportivos óptimos.

Otros ejemplos de investigaciones realizadas en la temática del autohabla, lo traen Hanin y Stambulova (2002) que proponen que se pueden utilizar analogías como estrategias de autohabla, del tipo: "soy rápido como un rayo" o "soy fuerte como la roca". Según estos autores, en este tipo de analogías se obtienen beneficios para el rendimiento deportivo.

3.2.3 Autohabla y su categorización

Cratty (1984), fue uno de los primeros en intentar interpretar lo que piensan los deportistas. Para esto realizó una diferenciación en base a los pensamientos y planteó una serie de categorías a tener en cuenta:

- Dónde: Subdividido en específicos (cancha, gimnasio etc.), y generales (cualquier lugar en el día a día del deportista). Campo de entrenamiento, espacios normales de su vida.

- Contenido: pensamientos orientados a los miedos de competir o a los temores en cuanto a la ejecución de un gesto técnico en un momento determinante de la competencia. Generales: sobre temores hacia la competición, tácticas, etc. Concretos: en situaciones de ejecuciones y rendimiento próximos en el tiempo: el campeonato estatal, el entreno específico de mortales.
- Personal: pensamientos que son generados por personas del contexto del deportista o propios del sujeto. Ya sea en solitario, con otra persona, con otro deportista o con el entrenador.
- Intelectual: en este caso es la utilización de la memoria como recurso o el análisis objetivo de la competencia y los procesos direccionados a la solución de problemas. (Imaginería, memoria, análisis, solución de problemas)

Autores como Rushall (1995), sugiere que la principal influencia en cuanto a la manifestación de pensamientos, viene por parte del contexto donde se desenvuelve la actividad. A partir de esto, propone que el deportista planifique sus pensamientos en base a las competencias

como modo de estratégico. El hecho de planificar, entrenar y grabar mentalmente los pensamientos que el deportista ha de tener no sólo ante un evento (competición y/o entrenamiento) sino en cada caso concreto, favorecerá que los niveles de atención mejoren. Si en un ejercicio de suelo, una gimnasta tiene programados los pensamientos que ha de tener en cada respiración antes de una diagonal (ej: piernas tensas en la caída, carrera rápida después de salir de la primera vuelta, doblar bien las rodillas para coger más altura en el salto) favorecerá focalizar la atención en los aspectos relevantes en cada elemento, además de infundir control en la acción.

En diversos trabajos aplicados en diferentes disciplinas deportivas (natación, carreras de resistencia, lucha, remo, esquí de fondo), se manifiesta la importancia que tiene para la mejora del rendimiento el **contenido relevante de la tarea**. Esto es, cuando el deportista elige por sí mismo el contenido de sus pensamientos en cada momento, particularmente si son de *elite*.

Rushall (1995) plantea que los pensamientos en base al contenido relevante de la tarea tienen más relación con la mejora del rendimiento que los pensamientos del tipo **positivos**. Afirma que los estos últimos tienden a ser triviales, mientras que los relativos a la tarea tienen un efecto más concreto respecto a los que se pretende lograr. Para que los pensamientos positivos no sean triviales, sugiere que tengan significancia para el sujeto, como ser:

- Darse ánimos permanentemente.
- Poder controlar los esfuerzos.
- Evaluar los objetivos a lograr en cada etapa.
- Tener control del autohabla en todo momento.

Dicho autor concluye que son dos los tipos de pensamientos que pueden favorecer al sujeto deportista:

- Palabras de aliento: utilizar palabras encubiertas que tengan el objetivo de motivar y emocionar (Ej. lucha hasta el final, eres mejor, estás entrenado para esto).
- Intensificación del pensamiento: mantener la concentración y evitar las distracciones que provengan del entorno (Ej. centrar la atención en acciones concretas: arriba, pasa brazo, gira).

Figura 3: Tipos de pensamientos

Estructura de los pensamientos de los deportistas.		
	Tipos de pensamiento	**Características**
1	Orientados al contexto competitivo serio	Planificación de pensamientos
2	Segmentación del rendimiento	Concentración de pensamientos hacia cada segmento
3	Contenido relevante a la tarea	Atención dirigida a estímulos relevantes
4	Pensamientos positivos	a) animarse uno mismo, b) control de esfuerzo, c) evaluación metas de cada segmento, d) mantener auto-habla
5	Palabras de ánimo/intensificación del pensamiento	Complementos del correcto funcionamiento cognitivo-

Fuente: Rushall, (1996).

Tipos de autohabla

Como se mencionó al comienzo de la unidad, dividir el concepto de autohabla en dos categorías puede resultar reduccionista, tratándose de un término que permite la inclusión de una mayor cantidad de variables.

No obstante, las publicaciones se realizan en base a la influencia que ejerce en los deportistas los tipos de autohabla positivos y negativos, durante las competencias o en los entrenamientos.

A continuación, y antes de revisar dichas publicaciones, se comparte una serie de definiciones y tipos de autohabla que focalizan en dos tipos específicos (automático y estratégico), los cuales generan sub tipos diferentes con la intención de abarcar el amplio espectro del término.

Automático: refiere al tipo de autohabla que no pasó por proceso de planificación previa por parte del deportista. El deportista inicia el autohabla de manera espontánea, persigue una intención pero no es planificado. En base a la intencionalidad, se puede dividir en:

- No dirigido o espontáneo: en este caso carece de intencionalidad y de esfuerzos conscientes. De carácter intuitivo. En cuanto al procesamiento de la información, la misma se manifiesta de manera rápida, lo cual puede o no estar relacionado con el contexto o la actividad en sí misma. Lo cual a su vez se subdivide en: espontáneo relacionado y espontáneo no relacionado. En el caso del primero, el contenido del mensaje interno (autohabla) está relacionado con el contexto y con la actividad que se lleva a cabo. En el segundo, el contenido del mensaje interno es ajeno al contexto y a la actividad que se desarrolla.

- Dirigido: en este caso, el deportista busca controlarse y autorregularse mediante el autohabla de manera consiente. Se relaciona con el estado actual del deportista y el deseo, y en cómo vincular ambas realidades: la actual y la deseada.

Estratégico: aquí el autohabla no surge de manera espontánea producto de la situación atravesada por el deportista, sino que es previamente planificado. El sujeto utiliza una serie de estrategias como palabra puntuales u oraciones cortas previamente diseñadas, que luego se las dice a sí mismo en ocasiones donde amerite utilizar dichos recursos. De esta definición se desprenden dos tipos de autohabla:

- Instruccional: se relaciona con el direccionamiento del foco atencional, el cual se concentra en las variables del tipo biomecánico, técnicos y tácticos. Claramente direccionado a los recursos motrices del deportista para su correcta ejecución. La utilización de las palabras o los mensajes internos están relacionados con detalles de movimientos. Como el nombre lo indica, son autoinstrucciones con el objetivo de no perder detalles en el movimiento o el procesamiento de la información táctica.
- Motivacional: claramente direccionado con la intención de mantener estados de ánimo positivos y aumentar o mantener los niveles de confianza.

Se considera que el autohabla espontáneo es la ventana por la cual acceder a los pensamientos y la mente del deportista, donde se manifiestan las variables psicológicas en estudio como es el caso de las atribuciones casuales (la culpa es mía), supuestos relacionados con la performance (no ganaremos), las consecuencias de esto (no confiaran nunca más en mí), cuestiones motivacionales (debo ganar), la capacidad de autorregulación en la conducta (no comprendo qué debo hacer), los niveles de autoeficacia (se puede con esto).

Respecto al autohabla dirigido (Latinjak et al., 2014), se consideran las siguientes posibilidades respecto a su utilidad:

- Restructuración cognitiva (los errores son parte del proceso).
- Control cognitivo (debo concentrarme en este juego).
- Los niveles de confianza (se puede ganar este partido, sin dudas).
- Control de la activación (aplicaré todo mi esfuerzo durante el juego).

Utilidad del autohabla en la práctica deportiva

A lo largo de los años y con el avance de los estudios en el campo de la psicología deportiva, se considera que el autohabla, debe ser objeto de prioridad para el desarrollo de técnicas psicológicas de dominio de dicha

variable, debido a sus efectos para con la mejora del rendimiento deportivo.

Producto de la creciente ola de investigaciones en cuanto al tema en estudio, se pasará a detallar algunos de los aportes que ofrecen dichas publicaciones. Lane, Thelwell, Lowther y Devonport (2009) muestran que los deportistas que cuentan con habilidades en el manejo de sus estabilidades emocionales e inteligencia, mejoran sus niveles de autoestima y utilizan con elevada frecuencia recursos como el autohabla. Con esto se aprecia una relación directa en la utilización de autohabla y mejora del rendimiento deportivo.

Raalte et al. (2000), descubren una relación directa entre la utilización del autohabla espontáneo de orientación negativa y la pérdida de puntos en el tenis en momentos determinantes del partido. En los momentos en los que el deportista experimenta situaciones de enojo o miedo, el autohabla que genera, si es de manera espontánea, termina por perjudicar emocionalmente su rendimiento.

Como se comentó al comienzo de esta unidad, la mayoría de los estudios giran en torno a las consecuencias o beneficios de la aplicación de autohabla positivo o negativo. Las evidencias encontradas manifiestan que en deportes como el tenis, los efectos del autohabla positivo generan resultados favorables. En natación, se encuentran buenos resultados en pruebas de 400 metros con la utilización de autohabla positivo (Rushall y Shewchuk, 1989). Los mismos autores realizaron aplicaciones con remeros de *elite* y los resultados también fueron favorables en la utilización de autohabla positivo.

Un interesante estudio realizado por Rushall, Hall, Roux, Sasseville y Rushall (1988), donde se trabajó con esquiadores de fondo (n18) en la utilización de tres tipos de autohabla, positivo, afirmaciones para la tarea y autorefuerzos. Los resultados mostraron mejoras en 16 de los 18 deportistas, lo que significa que las técnicas son útiles para la mejora del rendimiento, siempre y cuando no se apliquen mensajes negativos. Las estrategias de utilizar mensajes internos generan beneficios en el rendimiento, por lo cual, se recomienda armar planes en los que el deportista aplique en ocasiones puntuales recursos de autohabla positivos.

Rotella (1980), manifestó en un estudio realizado con esquiadores, que la utilización de autohabla positivo puede, en algunas oportunidades, ser perjudicial para el rendimiento deportivo si el mismo no está correctamente direccionado a lo que se quiere mejorar. Esto es, utilizar el autohabla en acciones puntuales y en momentos específicos. Vale recordar que lo recomendable es utilizarlo de manera estratégica, es decir, previamente planificado y diseñado.

En un trabajo con tenistas, se mostró como éstos utilizan autohabla audible y gestos durante su partido. En dicho trabajo se evidencia que, ante una falla o punto perdido, el jugador expone un autodiálogo negativo en la mayoría de los casos; mientras que el autohabla positivo lo utiliza con menos frecuencia y no genera resultados favorables a pesar de su aplicación. Esto se debe a que es poco frecuente en comparación con los mensajes negativos. En resumen, el deportista, si bien utiliza autohabla positivos, lo hace con menos frecuencia que el negativo; por lo tanto, sus emociones ya están dominadas por el enojo y sus posibilidades de mejora en el rendimiento no son posibles.

Los trabajos realizados en cuanto al aplicabilidad del autohabla están orientados en apoyar la utilización de este recurso por parte del deportista para mejorar su rendimiento deportivo.

Metodología de aplicación

Los objetivos que se persiguen desde la psicología deportiva respecto a las técnicas de intervención son los siguientes:

- Mejorar de manera progresivas las habilidades psicológicas de los deportistas y que dichas habilidades sean parte de un proceso planificado.
- Ajustar las expectativas de los deportistas en cuanto al potencial y la realidad de las tareas a ejecutar.
- Estabilizar la conducta durante las situaciones de entrenamiento y competencia.
- Mejorar la capacidad de recuperación psicológica luego de eventos frustrantes para afrontar lo que resta.
- Disponer de un abanico de recursos psicológicos y dominar la capacidad de aplicación para cada evento a resolver.
- Capacidad de discriminar momentos indicados para aplicar sus recursos psicológicos.

Con lo expuesto, se puede decir que los deportistas utilizan el autohabla permanentemente y que los entrenadores, junto a los psicólogos deportivos, son los encargados de orientar la correcta aplicación de este recurso. Es importante verlo como un recurso a ser utilizado y no como una molestia que interfiere los entrenamientos y las competencias.

Está en los deportistas y el equipo que los rodea, la responsabilidad de potenciar su rendimiento mediante el uso de los recursos que puedan disponer. El autohabla debe ser considerada, dentro de las variables psicológicas, una de las que más se relaciona con la posibilidad de éxito y la mejora del rendimiento. En el momento que el deportista piensa y se dice a sí mismo que no es capaz de realizar algo, inmediatamente su concentración sale de foco, aumenta los niveles de ansiedad y estrés, y

despierta el conjunto de variables que atentan con el correcto funcionamiento fisiológico con la consecuente disminución del rendimiento.

El diálogo interno se manifiesta en la conducta. Hay un alto grado de responsabilidad y maduración por parte del deportista en el hecho de contar objetivamente qué piensa durante las situaciones que el entrenador le consulta. Estos datos son los que se debe reclutar en el equipo de entrenadores y psicólogos, para recabar información con el objetivo de armar estrategias de intervención para trabajar con los deportistas.

Faltan trabajos de investigación donde se puedan diferenciar estilos de pensamientos entre deportistas que se dediquen a deportes colectivos versus deportes individuales. Las dinámicas grupales en los juegos de equipo generan estilos de pensamientos que deben diferir de los de un sujeto que se dedica a deportes individuales. En un equipo el grupo suele funcionar como agente estimulante o agente depresor en base al momentotransitado en una competencia o entrenamiento, por lo cual, las reacciones en colectivo influyen en los pensamientos de sus miembros (tanto positiva como negativamente). En los deportes individuales solo se encuentra el deportista y la prueba por delante.

Es importante recalcar que la técnica del autohabla es una poderosa herramienta que, como cualquier otro aspecto físico, técnico y/o táctico, debe entrenarse. Debemos acompañar al deportista en los entrenamientos y en la competición para que sea capaz de sacar el máximo provecho al uso de esta técnica y, por lo tanto, pueda mejorar su rendimiento deportivo.

En este acompañamiento se debe hablar de los tipos de autohabla que existen: el autohabla automático y el estratégico. Al mismo tiempo, de la importancia por dominar tanto el autohabla instruccional (para la mejora de la atención) como el motivacional (mantener estados de ánimo positivos y aumentar o mantener los niveles de confianza), ambos pertenecientes al autohabla estratégica.

Será importante también trabajar y permitir al deportista conocer los distintos pensamientos que pueden aparecer tanto en entrenamiento como en competición. Es importante que él conozca los distintos tipos de pensamientos y de autohabla con el fin de que sea capaz de afrontar los variados escenarios de competición con la mayor solvencia y el mayor rendimiento posible.

Al mismo tiempo, el deportista deberá ser capaz de apropiarse del autohabla, formular sus propios mensajes y dotarlos de sentido. Cuando las autoinstrucciones son diseñadas por el mismo deportista el efecto

será mayor que si los mensajes son formulados por los entrenadores y/o psicólogo del deporte. El sujeto debe ser capaz de utilizar su manera de expresarse y usar sus propias palabras para emitir una instrucción o mensaje motivador.

3.2.4 Palabra clave

Durante toda esta unidad hemos estado hablando de autohabla y sus tipos. A continuación explicaremos otro tipo de autohabla que tiene que ver con las instrucciones concretas que se da el jugador a sí mismo sobre un aspecto táctico-técnico específico de la tarea. El objetivo de esta técnica es dirigir la atención hacia los puntos concretos de su desempeño en el momento necesario para desarrollar la acción a llevar a cabo con eficacia.

Con la palabra clave se persigue trabajar en la concentración sobre los estímulos relevantes para el rendimiento del deportista, evitar pensamientos distractores y/o focalizar cuando se hayan dado los distractores, favorecer el aprendizaje de técnicas y tácticas y, por último, compartir un mismo lenguaje entre entrenador y deportista no sólo para la competición sino también para los entrenamientos en cuanto a la puesta en marcha de técnicas y tácticas.

Una de las ventajas de esta técnica es que, además de que el deportista pueda crear y generar su palabra clave, también puede contar con un "cómplice" en el banquillo: el entrenador, quien conociendo la palabra clave que el jugador utiliza, puede hacer el recordatorio en los momentos que haya que llamar la atención.

La técnica de la palabra clave debe cumplir unas condiciones para ser efectivas:

- Ser propuesta por el deportista para que se pueda identificar con ella, aunque con esto no se descarta que el técnico pueda ayudar y colabora en la creación. Es recomendable que la palabra clave sea compartida ya que así el entrenador podrá ponerla en práctica para hacer el recordatorio al deportista en entrenos y partidos o competiciones.
- Ser breve (1 o 2 palabras) o también pueden ser un sonido que se identifique con la acción a hacer.
- Debe plantearse en positivo.
- Relacionada con el estímulo que se necesita atender.
- Coherente con la acción.

Para finalizar, pondremos un ejemplo de cómo llevar a cabo la técnica de la palabra clave:

La técnica de la palabra clave permite al deportista centrar la atención y tener conciencia acerca de los aspectos técnicos o tácticos específicos para la tarea, en el momento justo para desarrollarla convenientemente. En este sentido, pensemos por ejemplo en un tenista que manifiesta tener dificultades en el servicio, pensamientos del tipo negativos y que no sirven para sumar al rendimiento en el momento de defender su saque. La palabra clave le debe permitir eliminar esos pensamientos mediante la focalización en los aspectos técnicos de su servicio. Tras analizar su servicio, el tenista escoge aquellos movimientos claves para la buena ejecución y en los que debe centrar su atención (flexión de piernas, golpeo arriba, pasar raqueta). El deportista debe ser capaz de englobar estos elementos en un solo concepto. A través de las preguntas adecuadas se lo guía para que encuentre la palabra clave que le permita recoger estos aspectos técnicos y que lo centre en su buena ejecución. El tenista quizás escoge “Amplio” para fijarse en hacer el movimiento completo y sin estar agarrotado, o quizás escoge contar “1, 2, 3” marcando los tiempos de los elementos identificados previamente (flexión de piernas, golpeo arriba y pasar raqueta).

Referencias

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo.* Madrid: Dykinson.

Díaz Ocejo, J. (2010). *Análisis de las estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversarios*. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga.

Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Hackfort, D. y Schwenkmezger, P. (1989) Measuring anxiety in sports: Perspectives and problems. En D. Hackfort & C. D. Speilberger (Eds.) *Anxiety in Sports: An International Perspective* [pp. 55-74]. Washington, DC: Hemisphere.

Hardy, J. (2006). Speaking Clearly: A critical review of self talk literature. En *Psychology of Sport & Exercise*. 7 [pp. 81-97].

Hardy, J., Gammer, K.L y Hall, C.R. (2001). A description of athlete self-talck. *The Sport Psichologyst* 15 [pp. 306-318].

Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self talk: An investigation on perceived self talk functions. *Hellenic Journal of Psychology* 3 (2) [pp. 164-175].

Hatzigeorgiadis, A., Theodorakis, Y. y Zourbanos, N. (2004). Self talk in the swimming pool: The effects of self talk on thought content and performance on waterpolo tasks. *Journal of Applied Sport Psychology* 16 [pp. 138-150].

Landin, D., y Hebert, E. P. (1999). The influence of self talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology* 11(2) [pp. 263-282].

Latinjak, A., Torregrosa, M. y Renom, J. (2009). Aplicando el auto-hablaautohabla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 9 (2) [pp. 19-29].

Lorenzo, J. (1997). *Psicología del Deporte.* Madrid: Biblioteca nueva.

Rushall, B. S. (1995). *Mental skills training for sports* (2nd ed.). Belconnen: Australian Coaching Council.

Rushall, B.S. (1978) Environment specific behavior inventories developmental procedures. *International Journal of Sport Psychology.* Nº 9 [pp. 97-110].

Vealey, R.S. (1992) Personality and sport: a comprehensible view. En T.S. Horn (comp.) *Advances in sport psychology*. [pp. 25-59]. Champaign: Human Kinetics.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico.* Barcelona: Ariel.

Zinsser, N., Bunker, L. y Williams, J. M. (2006). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In J. M. Williams, (Ed.) *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5th Ed.), [pp. 349-381]. Nueva York: McGraw-Hill.