

3.1 Control del pensamiento y rutinas deportivas

Introducción

Control del pensamiento

A lo largo de los últimos años, desde el campo de la psicología deportiva, se estudiaron en profundidad múltiples cuestiones relacionadas al pensamiento y su influencia en el deporte. Como sabemos, el pensamiento influye sobre el rendimiento deportivo; esto es un hecho que se manifiesta día a día en las competiciones y entrenamientos.

Si la mente es invadida por pensamientos negativos, los resultados deportivos estarán en la misma línea y el deportista no obtendrá rendimientos óptimos. Es por ello que, ante los pensamientos que brotan de forma espontánea, desorganizada y no siempre positiva, al atleta de alto rendimiento le conviene controlar lo que piensa y hacer que la mente juegue a su favor.

Si bien hay deportistas que, naturalmente, saben qué pensar y en qué momento hacerlo, no todos dominan esa habilidad. Muchos tampoco tienen la posibilidad de encontrar un cuerpo de entrenadores o psicólogos deportivos que los acompañen y formen durante su desarrollo. Afortunadamente, sin embargo, el control del pensamiento es una destreza que se puede aprender y, por lo tanto, ser entrenada durante la carrera deportiva del sujeto.

El pensamiento del deportista de alto rendimiento no puede limitarse a mantener alejadas las ideas negativas. Su pensamiento debe ser productivo por sí mismo y, para que sea efectivo y consistente, debe ser entrenado. Para ello, el psicólogo deportivo juega un rol determinante. Este último puede, además, formar al entrenador para que, mediante sus intervenciones, motive pensamientos alineados en una misma dirección en los deportistas.

Al igual que las habilidades y capacidades físicas, el control de los pensamientos es una variable que se entrena o, al menos, que se debería entrenar. Un pensamiento negativo puede generar que un deportista, por más entrenado y habilidoso que sea, quite el foco de su atención del partido y cometa errores que perjudiquen su rendimiento.

En el campo del deporte, los sujetos no solo dedican tiempo a trabajar estas cuestiones, sino que, además, buscan estrategias destinadas a distraer y sacar de foco a los rivales. Con esto, se sabe que el adversario también luchará para que los pensamientos del oponente le jueguen en contra durante la competencia. Esto último genera un doble trabajo: por un lado, el deportista debe trabajar para no dejarse invadir por sus pensamientos negativos (por ejemplo, al no controlar determinada habilidad, tener miedo a la exposición en público o identificar que no está en forma por una vieja lesión), pero, por el otro, no debe dejar que el rival utilice sus estrategias para sacar al sujeto del partido.

3.1.1 Teorías que desarrollan la temática de estudio

Terapia racional emotiva de Ellis

La terapia racional emotiva explica los procesos psicológicos de los deportistas mediante el “esquema **ABC**”:

- **A:** acontecimientos activadores (como, por ejemplo, un error en el primer servicio)
- **B:** creencia, evaluación o interpretación de algo (por ejemplo: “hoy no me entrará el primer servicio, estoy jugando mal”).
- **C:** consecuencia emocional o conductual (como el miedo a fallar y los golpes imprecisos)

Se puede entender que los acontecimientos son consecuencias de las opiniones e interpretaciones que hacen los deportistas de la situación. Esta corriente plantea el pensamiento del ser humano desde la **aproximación cognitiva conductual**, que tiene en cuenta los pensamientos e imágenes de los sujetos ante respuestas abiertas. Por ello, intenta explicar el pensamiento mediante el lenguaje. Así, una cuestión no menor es que los deportistas desarrollen la capacidad de verbalizar lo que les pasa.

Un punto a destacar de la terapia racional emotiva es que se le muestran al sujeto las consecuencias de sus actos y el porqué de sus emociones. Se le enseña a pensar de una manera diferente, para que logre gestionar su accionar y sus sentimientos. El objetivo es que el sujeto (en nuestro caso, el deportista) actúe y evalúe las situaciones e interacciones de su día a día de manera racional. De esta manera, se intenta conquistar un pensamiento más funcional a la realidad.

Con todo esto, los pensamientos y las emociones no son procesos que puedan funcionar separados: las emociones pueden ser modificadas al cambiar la manera de pensar.

De lo anterior, se desprenden dos puntos fundamentales:

- Pensar y sentir se encuentran vinculados.
- El vínculo entre pensamiento y emoción lleva a actuar de manera consecuente, entre causa y efecto, porque, muchas veces, son lo mismo: pensar es emoción y sentir es pensar.

Los sujetos, al tener la posibilidad de generar lenguaje, son capaces de conversar con ellos mismos (autoverbalización) y mantener conversaciones internas. Así, se hace difícil mantener una emoción que no se refuerce con el pensamiento.

Terapia cognitiva de Beker

La terapia cognitiva se fundamenta en la explicación y el tratamiento de la depresión, pero sus principios básicos se pueden trasladar perfectamente al deporte, especialmente, la **tríada cognitiva negativa** (es decir, actitudes y creencias que inducen al deportista a percibir de forma negativa todo lo que le rodea, el futuro y a sí mismo, y lo ponen en riesgo de lesiones, malos resultados continuados o falta de motivación) y las **distorsiones cognitivas** (es decir, errores en el procesamiento de la información, que también se encuentran frecuentemente entre los deportistas).

Algunas distorsiones cognitivas en el deporte son:

- **Inferencia arbitraria:** se trata de llegar a conclusiones sin evidencia que las apoye, y que suelen ser contrarias al resultado. Es el caso de pensamientos como “vamos a perder, son los terceros de la liga”.
- **Abstracción selectiva:** es la acción de basar una conclusión en detalles aislados o en algo específico sacado de contexto. Así, pensar “seguramente me lesiono, no tuvimos el tiempo suficiente para entrar en calor previo al partido” es un ejemplo de abstracción selectiva.
- **Sobregeneralización:** se da cuando se llega a una conclusión a partir de hechos aislados. Es, por ejemplo, el caso de, tras una serie de malos primeros servicios (tenis), pensar en “mi primer servicio jamás será efectivo”.
- **Magnificación y minimización:** es el error al evaluar un acontecimiento exagerando o minimizando sus consecuencias. Se da, por ejemplo, al pensar “he fallado el tiro de penal, ahora perderé la titularidad”.
- **Personalización y autorreferencia:** son interpretaciones egocéntricas de sucesos impersonales. También, se da cuando se presenta una gran facilidad para atribuirse sucesos externos. El pensamiento “hoy es un día excelente para la competencia, el clima

juega a mi favor” presenta un ejemplo de personalización y autorreferencia.

- **Pensamiento supersticioso y visión catastrófica:** se da cuando el sujeto crea una relación de causa y efecto entre sucesos que no son correlativos. Así, por ejemplo, plantear que “hoy no traje los calcetines con los que siempre gano las competiciones, seguramente hoy perderé” es un pensamiento supersticioso.

Uno de los objetivos que persigue esta teoría es la identificación de los pensamientos que perjudican el rendimiento deportivo, mediante una serie de estrategias. A saber:

- Detectar pensamientos que se generen de manera automática.
- Detectar cómo los pensamientos automáticos influyen en las emociones.
- Entrenar mecanismos de registro de los pensamientos automáticos con una rutina.

Por fuera del modelo de Beker, pero no menos importante, hay otro punto a destacar: la polarización de los pensamientos. Específicamente, se trata de ver la realidad con solo dos posibilidades: está todo bien o todo mal. La construcción de los pensamientos oscila entre categorías contrarias y no se perciben estados intermedios. Esto genera la creación de elevadas expectativas que, cuando no se cumplen, perjudican con algunas variables psicológicas como el estrés o la ansiedad, entre otros.

3.1.2 Autohabla como estrategia para el control de los pensamientos

Autores como Zinsser, Bunker y Williams (2006) explican cómo deportistas de distintas disciplinas reconocen que tuvieron mejor desempeño cuando no registraron pensamientos en su mente: es decir, cuando tuvieron un control cognitivo de sus pensamientos. Como consecuencia, los autores plantean en su estudio la importancia del autohabla, como la clave para conseguir un control cognitivo.

Zinsser, Bunker y Williams analizan algunas de las aplicaciones del **control de pensamientos** mediante el autohabla. Estas son:

- **Adquisición de habilidades y destrezas:** por ejemplo, para la buena ejecución del servicio en el tenis, el deportista puede rebajar la posible tensión diciendo “stop”, para alejar las dudas, y a continuación “respira”, para centrarse en la ejecución y no en el resultado del servicio.

- **Cambio de malos hábitos:** por ejemplo, tras un error, el deportista que suele quedarse lamentándose, puede utilizar la palabra clave para controlar los pensamientos y decirse “siguiente”, “recupera”, “continúa”.
- **Control de la atención:** por ejemplo, tras la detección de pensamientos disruptivos que no ayudan a focalizar la atención en los elementos que ayudan al rendimiento, el deportista puede contar hasta tres y, a continuación, puede narrar las acciones siguientes: “Boto tres veces: 1, 2, 3”, “inspiro y expiro”, “miro a tablero y dentro”.
- **Crear o cambiar el afecto o estado de ánimo:** consiste, por ejemplo, en pensar frases como “ánimo” o “soy bueno”.
- **Control del esfuerzo:** así, el deportista puede hablarse y decirse, en función de su estado de activación, “calma”, “menos” o “¡mucho más!”.
- **Construir autoeficacia-autoconfianza:** ante situaciones desmotivantes o sensación de impotencia, el deportista puede elegir palabras que lo despierten y activen, que lo motiven, como “de peores he salido”, “¡sé hacerlo!”, o “¡vamos por todo!”.
- **Incrementar la adherencia y el mantenimiento de conductas positivas hacia el ejercicio:** por ejemplo, decirse “aunque este ejercicio me cuesta, después de realizarlo me sentiré genial, porque logré hacerlo a pesar de la pereza”

Las técnicas de autohabla son estrategias cognitivas que tienen como objetivo controlar los pensamientos disruptivos, capaces de perjudicar el rendimiento deportivo. Desarrollar esta capacidad le permitirá al deportista controlar sus pensamientos antes, durante y después de la competencia.

El autohabla ha sido definida como:

el diálogo por medio del cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones. Al mismo tiempo, este diálogo regula y cambia evaluaciones y convicciones, promoviendo de esta manera instrucciones y refuerzo. (Hackfort & Schwenkmezger, 1989)

Los deportistas están permanentemente en diálogo interno consigo mismos, de manera subconsciente. La intención del autohabla es que desarrollen esta habilidad de manera consciente, para que ellos mismos puedan orientar sus pensamientos. Los mensajes internos o el diálogo que mantiene el deportista consigo mismo manifiestan la información sensorial, y representan el sistema de creencias que genera el sujeto respecto de lo que vive.

Latinjak, Torregrosa, y Renom (2009), al hablar de autohabla, plantean que:

- Es una verbalización dirigida a uno mismo.
- Se caracteriza por su naturaleza multidimensional y dinámica.
- Está compuesta por un contenido basado en interpretaciones realizadas por los sujetos.
- Puede ser utilizada para cuestiones motivacionales o instructivas.

En la medida en que el deportista toma conciencia del diálogo interno que desarrolla durante su práctica deportiva o durante las competiciones, este podrá realizar cambios cognitivos. Así, sus pensamientos, sus emociones y, por consiguiente, sus conductas podrán ser direccionados a lugares que resulten beneficiosos para el rendimiento deportivo.

Se considera que, al reducir el número de pensamientos disruptivos mediante la utilización consciente del autohabla como recurso, se genera una mejora en los niveles de concentración y rendimiento. Esto está confirmado por autores como Hatzigeorgiadis, Theodorakis y Zourbanos (2004).

Una de las variables psicológicas más influyentes en el rendimiento deportivo es la atención. Autores como Latinjak, Torregrosa y Renom (2009), sugieren que el autohabla puede ser utilizada como técnica para dirigir el foco atencional hacia estímulos relevantes del entorno o hacia estímulos internos del sujeto. Así, los deportistas en los entrenamientos y en las competiciones tienen un mayor control de las situaciones.

Díaz Ocejo (2010) plantea que lo que el deportista se dice a sí mismo es lo que realmente cree. Las dificultades en el control del autohabla radican en el hecho de que se da a nivel interno del sujeto y los pensamientos se suceden de manera automática. De ahí la importancia de entrenar estas técnicas.

En cuanto al control del pensamiento, Dosil (2004) sostiene que el autohabla cobra una gran importancia por el hecho de hacer conscientes los pensamientos inadecuados.

Díaz Ocejo (2010) resume algunos de los beneficios del autohabla:

- Modifica malos hábitos.
- Orienta y controla la atención y la concentración.
- Fomenta conductas positivas orientadas a la práctica deportiva.

Hatzigeorgiadis et al. (2004) sugieren que el tipo de palabras que utilicen los deportistas deben estar relacionadas con el propósito que persiguen para una determinada tarea o competencia. Puede que el deportista utilice autohabla de instrucciones o motivacional. La utilización de una u otra será en función de lo que se esté por realizar.

Latinjak, Torregrosa y Renom (2009) sugieren una lista de palabras que pueden utilizar los deportistas según la variable psicológica que domine el estado emocional.

Figura 1. Palabras orientadas a una variable psicológica

Propósito	Palabras o Frases Claves
Reducir ansiedad	<i>Tengo el control – Se lo que hago.</i>
Adquisición de habilidades	<i>Respira – Dobla codos - Recto</i>
Auto-eficiencia	<i>Sé cómo hacerlo -</i>
Comenzar la acción	<i>Vamos - Voy - Listo</i>
Cambiar Malos hábitos	<i>Cambia – Para – Así no-</i>
Solucionar problemas	<i>Mantente en el grupo – llama al entrenador</i>
Controlar el esfuerzo	<i>Suave – Mas – Acelera-</i>

Fuente: elaboración propia con base en Latinjak, Torregrosa y Renom (2009).

Estos ejemplos deben servir de guía para el deportista. El mejor resultado de la técnica del autohabla se consigue cuando el deportista formula frases o palabras claves con sus propias palabras, con su manera de expresarse. El deportista debe apropiarse del autohabla y ser capaz de dotar de sentido e intencionalidad sus autoinstrucciones.

Las técnicas de intervención psicológica que se utilicen para mejorar el rendimiento deportivo (en este caso, hablamos del autohabla como estrategia para el control de los pensamientos) deben ser consecuentes con los objetivos propuestos por el entrenador y los deportistas. Al trabajar con el pensamiento del deportista, nos introducimos en su mundo interno, con lo que este tipo de intervenciones son frágiles y pueden despertar emociones fuertes que pueden ser difíciles de controlar.

En el ámbito deportivo, estas publicaciones se llevaron a cabo en tenis, golf, baloncesto y fútbol. Autores como Landin y Hebert (1999) utilizaron técnicas de autohabla en jugadores tenis para mejorar su volea. El

estudio evidenció que, efectivamente, los sujetos mejoraron su ejecución en términos de precisión, y que aumentaron los niveles de confianza y atención, al incorporar nuevas habilidades motrices. Esto también redujo los niveles de ansiedad cognitiva.

Como se mencionó anteriormente, se puede dividir esta práctica en autohabla de instrucciones o motivacional. En un estudio de Hatzigeorgiadis et al. (2004), realizado con jugadores de waterpolo, se evidenció que, cuando la tarea requiere precisión, la técnica de autohabla de instrucciones es más eficaz que la motivacional. En cambio, cuando la tarea requiere la utilización de niveles elevados de fuerza, el autohabla motivacional es óptima para mejorar el rendimiento. Igualmente, ambas técnicas (instrucciones y motivacional) colaboran en la reducción de los pensamientos disruptivos y mejoran el rendimiento deportivo.

Para definir ambos estilos de autohabla, se tomarán los conceptos de Zinsser, Bunker y Williams (2006):

- **Autohabla de instrucciones:** se dirige al foco atencional, a la ejecución técnica y al procedimiento táctico. Es el caso, por ejemplo, de frases como “gira el tronco tras golpeo”, “cuerpo abajo, pasa la pierna”.
- **Autohabla motivacional:** está dirigida a aumentar la confianza, el esfuerzo y la actitud positiva. Son autohabla motivacional las frases como “¡Vamos!”, “¡Tú puedes!”, “¡Continúa!”

Con lo visto hasta aquí, se puede decir que todos los sujetos deportistas tienen un diálogo interno durante sus entrenamientos y sus competencias. El objetivo es direccionar ese diálogo a un propósito claro, relacionado con la mejora del rendimiento deportivo. El diálogo es la manifestación del pensamiento y, por lo tanto, si se entrena adecuadamente, modifica el modo de pensar la realidad deportiva.

3.1.3 Control del pensamiento

El control de pensamientos permite al deportista tener garantías de que su actuación estará bajo control, ya que le ayuda a saber qué, cuándo y cómo pensar.

Habrán momentos en los que el deportista consiga estar totalmente inmerso en la actividad y todos sus pensamientos se dirijan a la superación de las dificultades de la competición. Esto reducirá las posibilidades de que le invadan pensamientos inadecuados. En caso de que estos últimos surjan, lo primero que el sujeto debe hacer es detectarlo, para poder detenerlo y cambiarlo por un pensamiento adecuado.

Es importante conocer los tipos de pensamientos que pueden aparecer y que pueden minar el rendimiento de un deportista. En este sentido, los pensamientos más frecuentes son del tipo:

- **Racionales o irracionales:** los primeros son pensamientos realistas y objetivos (del tipo “si entreno regularmente en el gimnasio, incrementaré mis niveles de fuerza”). Los segundos, en cambio, son ilógicos, no realistas y cargados de subjetividad (como “si hoy no voy al gimnasio, perderé mis niveles de fuerza”).
- **Positivos o negativos:** los primeros sirven de refuerzo, de impulso, apoyan al deportista en su empeño y aumentan su confianza. Se trata de pensamientos del tipo “¡lo conseguiré!”. Los segundos, por otro lado, son perjudiciales para el rendimiento, porque reducen la capacidad de afrontamiento y disminuyen la confianza (“¡no lo conseguiré!”).
- **Rígidos o flexibles:** los primeros son inalterables, no dan lugar a interpretar otras informaciones que podrían tener valor para la situación (“siempre que reciba balón debo ir a portería”). En cambio, los pensamientos flexibles son modificables y aceptan informaciones externas o no contempladas previamente, que permiten mejorar el rendimiento. Son pensamientos del tipo “me cuesta superarlo cada vez que quiero ir a portería, la próxima vez miraré si tengo opción de pase a un compañero para dar continuidad a la jugada”.

Una vez diferenciados los tipos de pensamientos que pueden invadir al deportista, este deberá identificarlos y elaborar pensamientos alternativos para sustituirlos, con la ayuda del entrenador o del psicólogo.

Ejercicios para direccionar los pensamientos

Se deben identificar las situaciones que generan pensamientos negativos. Luego, es bueno anotar los pensamientos que aparecen en cada situación y que no ayudan al buen rendimiento del deportista. Finalmente, se deben cambiar los pensamientos detectados por otros de carácter positivo.

Tabla 1 Ejemplo

Situaciones que pueden generar distorsiones cognitivas	Pensamientos negativos	Reenfoque positivo
Cuando el público grita mi nombre.	¡Oh no! Todos me están mirando.	¡Tengo el apoyo de todos!
Cuando me dispongo a tirar un penalti.	Lo fallo seguro. El portero me lo parará. ¿Y si fallo?	Entrené lo suficiente para estar conforme con el posible resultado. Esto será un gol. Sé lo que tengo que hacer. Asegura con el interior del pie.
Cuando comienzo el partido de titular.	No puedo fallar. El rival es muy bueno, debo mantener la concentración durante todo el juego o perderemos. Tengo miedo.	Soy titular porque me lo he ganado. El entrenador confía en mí. Empiezo por lo básico: pases seguros y contundencia defensiva.

Fuente: elaboración propia.

Lo visto anteriormente puede ser utilizado para que los deportistas identifiquen cómo piensan en los momentos previos, durante y después de las competencias. Graficar significa hacer visible algo que puede perjudicar el rendimiento, por lo que este tipo de intervenciones son de gran utilidad.

Se recomienda trabajar en equipo con la participación activa del entrenador, el psicólogo del club (en caso de contar con uno) y la familia del deportista. Son éstos los agentes que más se relacionan con el sujeto y su aporte puede enriquecer el trabajo.

Muchas veces los deportistas hablan solo con sus padres al finalizar los entrenamientos o las competencias. Esto indica que el vínculo que debe tener el entrenador con la familia debe ser frecuente. Muchos entrenadores desconocen cómo se sienten los sujetos en los entrenamientos y plantean intervenciones que no son acordes a las

expectativas de los deportistas. Como consecuencia, su rendimiento no es el óptimo.

3.1.4 Autocontrol y gestión de los pensamientos

En la medida en la que los deportistas mejoren sus técnicas de control de pensamientos, obtendrán más autocontrol sobre ellos mismos y lograrán, en muchos casos, gestionar con eficacia su estabilidad emocional.

El autocontrol es definido como una capacidad o habilidad con potencialidad de ser aprendida. Se trata de la autogestión del comportamiento en cuanto a cuestiones físicas, cognitivas o sociales. Es el propio sujeto deportista el que gestiona de manera interna las variables que puedan alterar su comportamiento.

En los casos de aquellos deportistas que no tienen capacidad de autocontrol, se puede entrenar mediante diversas técnicas. Lograr controlar los pensamientos, como se habló anteriormente, es una manera de tener autocontrol. Sin embargo, este se desarrolló como una variable a ser estudiada y, para ello, se aplican estrategias que son de utilidad para los sujetos.

Las técnicas de autocontrol sirven para que el deportista no necesite del psicólogo deportivo durante los entrenamientos o competencias, y sepa, por sí solo, gestionar su conducta. En este caso, hablamos de sujetos que no logran tener suficiente autocontrol. Ningún deportista podrá controlar sus pensamientos y modificar su conducta si no se convence de que esto es posible.

Aquí se trata de un principio de autonomía del propio sujeto, el cual intenta controlar su conducta mediante estrategias propias internas o aprendidas.

A continuación, se mencionan algunos instrumentos para entrenar el autocontrol:

- **Autobservación:** en este caso, el entrenador debe ayudar al deportista a observar su propia conducta, estableciendo rutina de registro. Así, por ejemplo, la cantidad de pasos que realiza el deportista antes de pasar el balón al pívot sería la conducta a observar de sí mismo. Una vez realizado el ejercicio, él apuntará las veces que lo ha conseguido con éxito.
- **Autocontingencias:** en este caso, se genera una modificación de la conducta mediante agentes externos (refuerzos materiales) o internos (realizarse elogios). Es el caso, por ejemplo, de “¡bien hecho!” o “¡buen golpe!”

- **Contrato de contingencias:** aquí el sujeto se compromete, con su entrenador o con su psicólogo deportivo, a llevar a cabo una serie de comportamientos direccionados a cambiar su conducta. Deben referirse a conductas observables y los sujetos deben establecer tanto los beneficios por cumplirlos como los perjuicios por no hacerlo. Supongamos un ejemplo: una nadadora se compromete con su entrenadora a llegar a horario y no demorarse en los entrenamientos, a calentar correctamente antes de meterse al agua y a esforzarse en nadar en los tiempos marcados. Todas estas conductas, que son medibles para ambas, tienen beneficios al cumplirse (la autorrealización y valores como el compromiso o la responsabilidad) y consecuencias si no (como consecuencias emocionales que influyen negativamente en la autoestima; es el caso de la culpa).
- **Objetivos:** aquí se establece qué tipo de conducta se desea conquistar. Estas deben ser progresivas para no generar estados de ánimo negativos en los jugadores, al proponerse objetivos demasiados complejos.

En cuanto a las estrategias de autocontrol utilizadas por los deportistas, se debe tener en claro, desde el comienzo, que la conducta y el control de los pensamientos deben ser dominados por el sujeto. Estas estrategias están relacionadas con el control de la conducta y pueden ser:

- **Estrechamiento de estímulos:** en este caso, nos referimos a cambiar el medio (contexto) para adaptar la conducta a dicho cambio. Por ejemplo, en una pista llena de entrenadores, padres y tenistas, es bueno cambiar el lugar o el horario, con el fin de reducir los estímulos que sacan al deportista fuera de su control. A medida que se aprendan las técnicas, se podrá introducir un mayor número de estímulos de forma paulatina, para equiparar de equiparar las situaciones a la competición real.
- **Fortalecimiento de situaciones:** se trata de llevar a cabo las conductas deseadas en reiteradas oportunidades, para fortalecer los hábitos en el comportamiento. Por ejemplo, la realización de una conducta de éxito (tiros libres) aumenta la autoestima con la eficacia y genera el hábito de repetir este entrenamiento.
- **Tareas conductuales durante las sesiones:** lo que se propone es formar al deportista en los aspectos que debe modificar. Puede ser a través de charlas entre las sesiones sobre la importancia de realizar determinadas tareas durante los entrenamientos. Esto lleva a reforzar el estímulo. Por ejemplo, es bueno, antes del comienzo del entrenamiento, hablar con el jugador para establecer el objetivo y fijar la atención en aquellas conductas y técnicas que ha de realizar. La supervisión de estas tareas y el *feedback* durante y después del entrenamiento favorecerán que la conducta deseada se mantenga en el tiempo.

- **Control coverante:** aquí el deportista desarrolla una lista de pensamientos no observables que pueden prevenir la aparición de conductas no deseadas. Por ejemplo, ante un pensamiento como “cuando fallo la primera canasta desconfío de cómo me va ir en el partido”, el deportista ya conoce qué sentimiento precederá a la falla, por lo que combatirá estos pensamientos con otros previamente trabajados, como “el hecho que no acierte la primera no significa nada, queda mucho tiempo de juego por delante” o “me olvido del error y pienso en recuperar la bola”.

Autoregistro en el entrenamiento

En este caso, se utiliza el autoregistro como medio para el conocimiento de las conductas y pensamientos que se deben trabajar. Se recomienda no dejar pasar periodos largos de tiempo sin registrar, para que las anotaciones puedan ser internalizadas por el deportista.

Con este instrumento, el sujeto logra evidenciar el proceso que implica el cambio comportamental y los resultados obtenidos. Dichos registros deben llevarse a cabo en el lugar en que el sujeto desarrolla su actividad.

Algunas de las ventajas del autoregistro son:

- El sujeto pasa a ser protagonista de su proceso de aprendizaje, al controlar y registrar las cuestiones o variables que debe modificar.
- No le quedan datos sin conocer y consigue detalles de su entrenamiento que, de otra manera, se le podrían escapar. Si registra, tiene datos.
- El deportista comienza a tener más control de sí mismo.

Hasta aquí, se puede decir que, con estas herramientas, los deportistas logran entender su proceso de entrenamiento y las variables que lo afectan. Con ello, mejoran y controlan su conducta, sus pensamientos y sus emociones, estabilizan el carácter para afrontar los entrenamientos y las competencias. Así, el rendimiento deportivo alcanza mayores posibilidades de éxito.

Los pensamientos, en caso de no ser controlados, pueden llegar a inundar a un sujeto al afrontar una situación estresante. Mientras mejor se dominan las variables que rodean una situación, más posibilidades de desenvolvimiento efectivo tendrá una persona.

A continuación, se describe lo que se entiende por rutinas deportivas, con el propósito de entender cómo gestionar un ambiente de trabajo en el que el deportista se sienta cómodo.

Rutinas deportivas

La rutina es el hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y sin razonarlas. Es importante recalcar que no es lo mismo que un ritual. En este último caso, los actos se realizan por su valor simbólico, es decir, por la necesidad de reforzar alguna creencia. Incluso pueden ser comportamientos compulsivos.

La rutina, por otro lado, puede surgir espontáneamente (el jugador adquiere el hábito de hacerlo siempre igual, por simple repetición natural), pero también puede adoptarse con el objetivo de lograr una mayor eficiencia o un mejor desempeño.

En este último caso, hay un proceso de construcción de la rutina, en el cual el deportista va probando con qué acciones se siente cómodo y logra mejores resultados. Es, como prueba y error, desarrollado por el propio deportista. Cuando interpreta que determinada acción le sirve, se vuelve rutina para él.

Tras la construcción o repetición, viene la adopción de la rutina, que conlleva muchas repeticiones para lograr automatizarla. Primero, se hará en situación de entrenamiento libre, prácticamente sin presión. Luego, se la llevará paulatinamente a las situaciones de partido-entrenamiento y de partido competitivo. En esta etapa, el deportista debe ser paciente, sabiendo que la rutina no asegura resultados, pero sí mejora las condiciones de ejecución y, por lo tanto, aumenta la probabilidad de éxito (especialmente en gestos técnicos que no tienen oposición, penaltis, tiros libres, servicio en el tenis).

La rutina puede sufrir ajustes si es necesario, pero cuando se logre una completa automatización, el deportista va a dejar de pensar en lo que tiene que hacer, para simplemente hacerlo sin pensar. En este momento, es cuando la rutina está afianzada y el deportista tiene mejor control de sus habilidades psicológicas, incluso bajo mayor presión. La rutina permite al deportista focalizar la atención en los elementos que se encuentran bajo su control, dejando de lado aquellos estímulos fuera de su alcance que, en ocasiones, pueden suponer elementos distractores.

Se puede hablar de rutinas antes, durante e incluso tras la competición. A continuación, presentamos ejemplos de rutinas distribuidos en los distintos momentos que la rodean:

- **Precompetición:** escuchar música, ver ejercicios técnicos (servicio en el tenis, movimientos a realizar en una vía de escalada, ejecución de un salto de altura).
- **Competición:** en el golf, por ejemplo, antes de tirar un *put* (golpe a realizar dentro del *green*) los deportistas acostumbran tener sus

movimientos escogidos: mirar la caída del terreno de vista frontal, ensayos para medir la fuerza antes del golpe, colocación del cuerpo, mirar al hoyo y, finalmente, golpear.

- **Poscompetición:** algo que se acostumbra a hacer luego de la competición son ejercicios de estiramiento y/o descarga muscular.

Se debe destacar que las rutinas generan estados de confort en el deportista, que comprueba que algunos comportamientos le dan resultados positivos. Esto genera una gran resistencia al cambio, porque sus pensamientos y conductas van en una dirección determinada. Como entrenadores o psicólogos deportivos, debemos tener cuidado con esa resistencia: las modificaciones deben ser progresivas y adaptadas a la capacidad de los sujetos.

3.2 Autohabla y dominio de la palabra clave

Introducción

En esta 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 técnica y, aunque la abordamos 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. (p. 77)

Esta definición estuvo vigente muchos años, hasta que varios autores consideraron que debía revisarse y complementarse con estudios realizados después.

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, en cualquier tipo de trabajo. En el ámbito deportivo, cobra una importancia mayor, producto de que una palabra puede desencadenar una serie de reacciones que 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 cobraron 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”, 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 el esfuerzo está a punto de acabar. Se unen un componente táctico y otro emocional, que han sido previamente entrenados y visualizados para lograr una activación en el deportista.

Dentro de las numerosas investigaciones llevadas a cabo sobre el término autohabla, uno de los autores que más recopiló definiciones para poder lograr consenso fue Hardy (2006), que 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, al tipo negativo se lo considera disruptivo, porque saca de foco al deportista y lo mantiene lejos del objetivo a concretar. Así, por ejemplo, “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” es un ejemplo de autohabla negativo.

El problema que identificaron los autores con estas definiciones surge porque el concepto es tan amplio que no se puede simplificar en dos tipos, 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 ello, el rendimiento deportivo mejora, contrariamente a lo que se suponía anteriormente. En ocasiones, los deportistas explican este efecto como una discusión con ellos mismos, en la que su voz interna les dice que no podrían vencer o acabar una carrera, y, simultáneamente, otra voz interior no se deja doblegar por este primer mensaje. El deportista se motiva para poder acallar a aquella voz. La segunda instrucción es el motor para focalizarse en lo que tiene que hacer en el juego.

Uno de los principales objetivos que se persiguen desde la psicología deportiva es 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

En cuanto a la teoría cognitiva de Beker y su trabajo con cuestiones relacionadas a la depresión, se realizaron propuestas para adaptarla al ámbito deportivo. Esa teoría desarrolla la tríada cognitiva negativa y las distorsiones cognitivas.

La primera se refiere a la visión negativa que tiene una persona de sí misma, 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, y demás). En ocasiones, esta manera de percibirse 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 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 condiciona al sujeto, más que el juego en sí o la competencia.

Tabla 2. Distorsiones cognitivas. Ejemplos.

Distorsión	Definición	Ejemplos
Árbitros.	Sacar conclusiones sin evidencias cuando no coinciden con el resultado.	El entrenador no confía en mí, no obtendré la titularidad.
Abstracción selectiva.	Sacar conclusiones con base en información descontextualizada	No logro finalizar los partidos con el estado físico deseado.
Sobregeneralización.	Sacar conclusiones con base en hechos aislados.	Ya no seré más titular, el entrenador me ha puesto como suplente.
Magnificación y minimización.	Cometer errores con base en 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.	Con base en 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: elaboración propia con base en 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. El que el cuerpo envía mensajes a la mente, para dejar de ser sometido a tal intensidad. Cuando esto sucede, 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 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 sólo 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, de las 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 saber cómo focalizarlos según las diferentes situaciones ayudará a 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”), será capaz de 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 que resulta 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 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 un 70 % y 80 % son de carácter negativo.

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

- 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) interna, con lo que uno se dice a sí mismo. En el caso de que un nadador se dé una instrucción mediante el autohabla, como, por ejemplo, “he de alargar más la brazada en los últimos metros, mientras doy 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 negativo), el cerebro genera conexiones sinápticas destinadas a esos pensamientos y refuerza lazos neurales específicos que perduran en el tiempo. A este fenómeno le llaman “huella sináptica” y suele ser utilizado 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, porque mientras más reforzado sea el lazo neuronal, más dificultades habrá para 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 con esa habilidad.

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

Tabla 3. 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 mantiene el optimismo.
Recaída en una lesión deportiva.	"En este equipo ya no podré volver a jugar de titular".	Pérdida de la esperanza y frustración.
Recaída en una lesión deportiva.	"Para recuperarme tendré que trabajar duro".	Aumenta el esfuerzo, optimismo, motivación en el objetivo a conquistar.

Fuente: elaboración propia con base en 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 *élite*) es tan elevado que no se genera ningún tipo de autohabla. La concentración como variable psicológica a entrenar es otro pilar para el logro de resultados deportivos óptimos.

Otro ejemplo 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 ello, realizó una diferenciación en base a los pensamientos y planteó una serie de categorías a tener en cuenta:

- **Dónde:** subdividido en específicos (cancha, gimnasio, etcétera) y generales (cualquier lugar en el día a día del deportista). Campo de entrenamiento, espacios normales de la vida del deportista.
- **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. Se dividen en generales (sobre temores hacia la competición, tácticas, etcétera) y 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 (imaginación, memoria, análisis, solución de problemas).

Rushall (1995) sugiere que la principal influencia en cuanto a la manifestación de pensamientos, viene por parte del contexto en el que se desenvuelve la actividad. A partir de esto, propone que el deportista planifique sus pensamientos en base a las competencias como modo de estrategia. 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 (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, el deportista elige por sí mismo el contenido de sus pensamientos, en cada momento, y 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 positivo. Afirma que los 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:

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

Este 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 (como “lucha hasta el final”, “eres mejor, estás entrenado para esto”).
- **Intensificación del pensamiento:** mantener la concentración y evitar las distracciones que provengan del entorno (centrar la atención en acciones concretas: “arriba”, “pasa el brazo”, “gira”).

Figura 2. 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, porque es un término que permite la inclusión de una mayor cantidad de variables.

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

A continuación, y antes de revisar esas publicaciones, se comparte una serie de definiciones que focalizan en dos tipos específicos de autohabla

(automático y estratégico). Estos, a su vez, generan subtipos diferentes, con la intención de abarcar el amplio espectro del término.

Automático: refiere al tipo de autohabla que no pasó por el 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. Es de carácter intuitivo. En cuanto al procesamiento de la información, esta se manifiesta de manera rápida, lo cual puede o no estar relacionado con el contexto o la actividad en sí misma. El pensamiento espontáneo, 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 consciente. Se relaciona con el estado actual del deportista y el deseo, y con 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 planificada. El sujeto utiliza una serie de estrategias como palabras puntuales u oraciones cortas, previamente diseñadas, que luego se las dice a sí mismo en ocasiones en las que amerite utilizar esos 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. Está claramente direccionado a los recursos motrices del deportista para su correcta ejecución. La utilización de las palabras o los mensajes internos está relacionada 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 de 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 las atribuciones

causales (“la culpa es mía”), los supuestos relacionados con la performance (“no ganaremos”), sus consecuencias (“no confiarán 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) demostraron 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.

Un interesante estudio realizado por Rushall, Hall, Roux, Sasseville y Rushall (1988), en el que se trabajó con esquiadores de fondo (n18) en la utilización de tres tipos de autohabla (positivo, afirmaciones para la tarea y autoreforzos) demostró mejoras en diciséis de los dieciocho 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 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 cómo éstos utilizan autohabla audible y gestos durante su partido. Se evidencia que, ante una falla o punto perdido, el jugador expone un autodiálogo negativo en la mayoría de los casos, mientras que al 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 a la 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 progresiva 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.
- 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. Por último, se da 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 deben 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 en los que 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 momento transitado en una competencia o

entrenamiento. Por ello, 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 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, es necesario recordar 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 es mayor que si los mensajes son formulados por los entrenadores y/o por el 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 con eficacia.

Con la palabra clave, se persigue el trabajo en la concentración sobre los estímulos relevantes para el rendimiento del deportista. Además, se busca evitar pensamientos distractores y/o focalizar cuando se hayan

dado, favorecer el aprendizaje de técnicas y tácticas, y, por último, compartir un mismo lenguaje entre el entrenador y el 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. Estas son:

- Ser propuesta por el deportista, para que se pueda identificar con ella. Con esto no se descarta que el técnico pueda ayudar y colaborar 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 (una o dos palabras) o también puede 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 y pensamientos del tipo negativos, 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, 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, ES: Dykinson.

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

Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid, ES: 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*: 55-74. Washington, DC: Hemisphere.

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

Hardy, J., Gammer, K.L y Hall, C.R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist* 15: 306-318.

Hatzigeorgiadis, A. (2006). Instructional and motivational self talk: An investigation on perceived self talk functions. *Hellenic Journal of Psychology* 3(2): 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: 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-habla al tenis: su impacto sobre el foco atencional y el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 9(2): 19-29.

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

Rushall, B. S. (1995). *Mental skills training for sports* (2nd ed.). [Entrenamiento de habilidades mentales para deportistas]. Belconnen, AU: Australian Coaching Council.

Rushall, B.S. (1978) Environment specific behavior inventories developmental procedures. *International Journal of Sport Psychology*. (9): 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, US: Human Kinetics.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996) *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, ES: 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, US: McGraw-Hill.