

TRABAJO FINAL DE GRADO



UNIVERSITAS
Miguel Hernández



El auto diálogo en el rendimiento de deportes de resistencia: una revisión bibliográfica.

Alumna: Irene Alfaro Agulló

Tutor académico: Eduardo Manuel Cervelló Gimeno

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Curso académico: 2024-2025

Índice

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	1
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN: METODOLOGÍA.	2
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: DESARROLLO.	4
4. DISCUSIÓN	15
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
6. BIBLIOGRAFÍA	18



1. CONTEXTUALIZACIÓN.

En la actualidad, se reconoce cada vez más la importancia de atender a aspectos psicológicos, como el auto diálogo, para mejorar el rendimiento deportivo (Birrer et al., 2010). El auto diálogo o dialogo interno consiste en palabras o frases dirigidas a uno mismo, que se pueden expresar en voz alta o en silencio. Estas expresiones pueden tener un tono positivo o negativo y cumplen funciones motivacionales o instructivas (Schinke et al., 2016).

Una distinción fundamental para comprender el diálogo interno radica en su contenido y función. El contenido se refiere a si el diálogo es positivo o negativo y suele surgir de manera espontánea en los deportistas (Latinjak et al., 2019). Por su parte, la función puede ser facilitadora, ayudando al rendimiento, o debilitadora, perjudicándolo. (Latinjak et al., 2018). Sin embargo, a veces es difícil separar contenido y función, ya que un diálogo interno negativo puede tener efectos positivos en el rendimiento. Para evitar confusiones, Hardy et al. (2001), sugieren clasificar el diálogo interno como positivo o negativo según el contenido de las afirmaciones, sin considerar su efecto. Además, las expresiones del diálogo interno pueden tener un contenido emocional con una valencia positiva (como optimismo o disfrute), negativa (como preocupación o malestar) o neutral. (Santos-Rosa et al., 2022).

Existen dos corrientes principales que hablan sobre la naturaleza del auto diálogo. La primera, representada por el autor americano Van Raalte, distingue entre un auto diálogo espontáneo, el cual surge sin esfuerzo y está relacionado con las creencias; y entre el estratégico, que es más planificado y se asocia al entrenamiento (Van Raalte et al., 2015). Por otro lado, la escuela griega, liderada por Latinjak, también clasifica el auto diálogo en orgánico, similar al espontáneo de Van Raalte, y estratégico. Sin embargo, Latinjak añade una tercera categoría dentro del auto diálogo orgánico: el diálogo interno orientado hacia un objetivo (Latinjak et al., 2019).

En conclusión, tendríamos tres vertientes en la naturaleza del diálogo interno, la orgánica-espontánea, en la que surge el habla interna de forma automática y está relacionada con las creencias; la rama orgánica dirigida a objetivos, centrada en un auto diálogo intencional, dirigido a responder racionalmente los pensamientos espontáneos; y la rama estratégica, donde ya no se da un proceso cognitivo, sino la conducta de repetición de palabras clave con el objetivo de la mejora del rendimiento (Latinjak et al., 2019).

Se puede entender esta idea también en el contexto del discurso presentado por Daniel Kahneman, quien recibió el Premio Nobel en 2003. Kahneman (2003), describe un modelo que se basa en dos sistemas que interactúan para convertir la información del entorno en contenido cognitivo. El sistema 1 es el sistema rápido, el cual procesa la información de manera automática y sin requerir esfuerzo consciente. Por otro lado, el sistema 2 es más lento y demanda un mayor esfuerzo, ya que implica interpretación y control consciente.

En este sentido, el diálogo interno de ambos sistemas desempeña roles distintos. El diálogo interno del sistema 1 ocurre de manera automática, y puede ser considerado por el sistema 2 de manera lógica, reconstruyendo las experiencias generadas por el sistema 1 para orientarlas hacia un pensamiento más racional y deliberado. En otras palabras, y retornando al enfoque anterior, el primer sistema estaría relacionado con el dialogo interno orgánico, que emerge de manera espontánea, mientras que el segundo sistema estaría vinculado al auto diálogo estratégico, más planificado y el cual se puede entrenar (Van Raalte et al., 2015).

No obstante, la utilización prolongada del diálogo interno del sistema 2 puede consumir en exceso los recursos mentales, lo que podría llevar a depender más de las reacciones emocionales del sistema 1, suprimiendo los beneficios esperados del diálogo interno del sistema 2 (Frankish & Evans, 2009). El diálogo interno correctamente utilizado, y que no sobrecargue el segundo sistema, resulta más efectivo para la mejora del rendimiento

en comparación con un diálogo interno recién adquirido, o que no se practica con regularidad (Hatzigeorgiadis et al., 2011).

Por otro lado, existen diversas variables que influyen en el auto diálogo. En primer lugar, las variables contextuales, como el clima motivacional, afectan el diálogo interno de los deportistas según la Teoría de Metas de Logro (Ames, 1995; Nicholls, 1989). Un clima enfocado en la tarea promueve comportamientos adaptativos y un auto diálogo positivo, mientras que un clima centrado en el ego puede llevar a respuestas desadaptativas y un auto diálogo negativo (Harwood et al., 2008; Ntoumanis & Biddle, 1999). Es fundamental que los/las entrenadores/as creen un ambiente motivacional positivo que incluya apoyo emocional y autonomía para mejorar el diálogo interno (Zourbanos et al., 2011; Zourbanos et al., 2016).

En cuanto a las variables personales, según indica Van Raalte et al., (2016) la autoestima y la ansiedad influyen en el auto diálogo espontáneo de los y las deportistas. Atletas que disponen de una alta motivación hacia la tarea y moderada hacia el ego tienden a emplear más auto diálogo positivo, y por ende pensar con mayor positividad, la cual se relaciona de manera óptima con la autoestima, la autoeficacia o la resiliencia (Laborde et al., 2016).

Por último, las variables situacionales también influyen de manera importante en el auto diálogo. Según Raglin & Hanin (2000), la ansiedad es un aspecto crucial para comprender las emociones en el deporte y está muy relacionada con el rendimiento. El auto diálogo estratégico positivo puede reducir la ansiedad competitiva (Georgakaki & Karakasidou, 2017; Hatzigeorgiadis et al., 2009), mientras que el auto diálogo negativo, utilizado en situaciones de ansiedad, se asocia con un aumento de esta (Latinjak et al., 2016).

Diversos autores como Latinjak, Marjanović, y Van Raalte, han subrayado que, tanto en el contexto deportivo como en el educativo, el diálogo interno es un proceso mental que está íntimamente ligado al rendimiento (Santos-Rosa et al., 2022). El auto diálogo manifiesta sentimientos e ideas, y si se utiliza de la manera correcta, hace posible que de manera eficaz surja la autorregulación de nuevas experiencias al relacionarlas con vivencias anteriores. Este proceso de reinterpretación puede conducir a formar una perspectiva renovada, donde el diálogo interno no solo refleje estados emocionales, sino que tenga un papel regulador activo, orientado a objetivos conscientes (Van Raalte et al., 2015).

En el ámbito deportivo, el auto diálogo no solo ayuda a mantener la motivación y el enfoque durante la competición, sino que también desempeña un papel esencial en la gestión del estrés y la ansiedad que pueden surgir en momentos críticos (Hardy, 2006). Esto cobra una relevancia particular en los deportes de resistencia, donde la fortaleza mental es indispensable para afrontar períodos de esfuerzo prolongados en el tiempo y mantener un rendimiento óptimo en situaciones de alta exigencia (Van Raalte & Vincent, 2017).

Por lo tanto, debido a la importancia del uso del auto diálogo, el objetivo principal de este estudio es reunir y analizar información acerca de su impacto en los deportes de resistencia. Entender cómo el auto diálogo influye en el rendimiento de los y las atletas de resistencia no solo contribuirá al conocimiento académico, sino que también ofrecerá herramientas prácticas que entrenadores/as y deportistas podrán utilizar en su camino hacia la excelencia deportiva.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN: METODOLOGÍA.

El presente Trabajo de Fin de Grado que se presenta ha sido elaborado tras la asignación del siguiente Código de Investigación Responsable (COIR): TFG.GAF.ECG.IAA.

El proceso de revisión bibliográfica se llevó a cabo entre junio y octubre de 2024, utilizando diversas bases de datos académicas, como PubMed, APA PsycInfo y SportDiscus. De estas, las dos últimas fueron las más determinantes en la selección de los artículos adecuados para la revisión.

Para llevar a cabo este estudio se han seguido los criterios establecidos por la declaración PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) (Page et al., 2021).

Para acceder a los artículos pertinentes, se utilizó una serie de palabras clave, entre las cuales se incluyeron "self-talk", "performance" y "endurance sport". Los resultados iniciales arrojaron 14 artículos en PubMed, 29 en APA PsycInfo y 28 en SportDiscus. Se realizó la búsqueda incluyendo todos los términos clave, y se seleccionaron artículos publicados entre el año 2000 y la fecha actual, con el fin de asegurar una revisión actualizada y relevante.

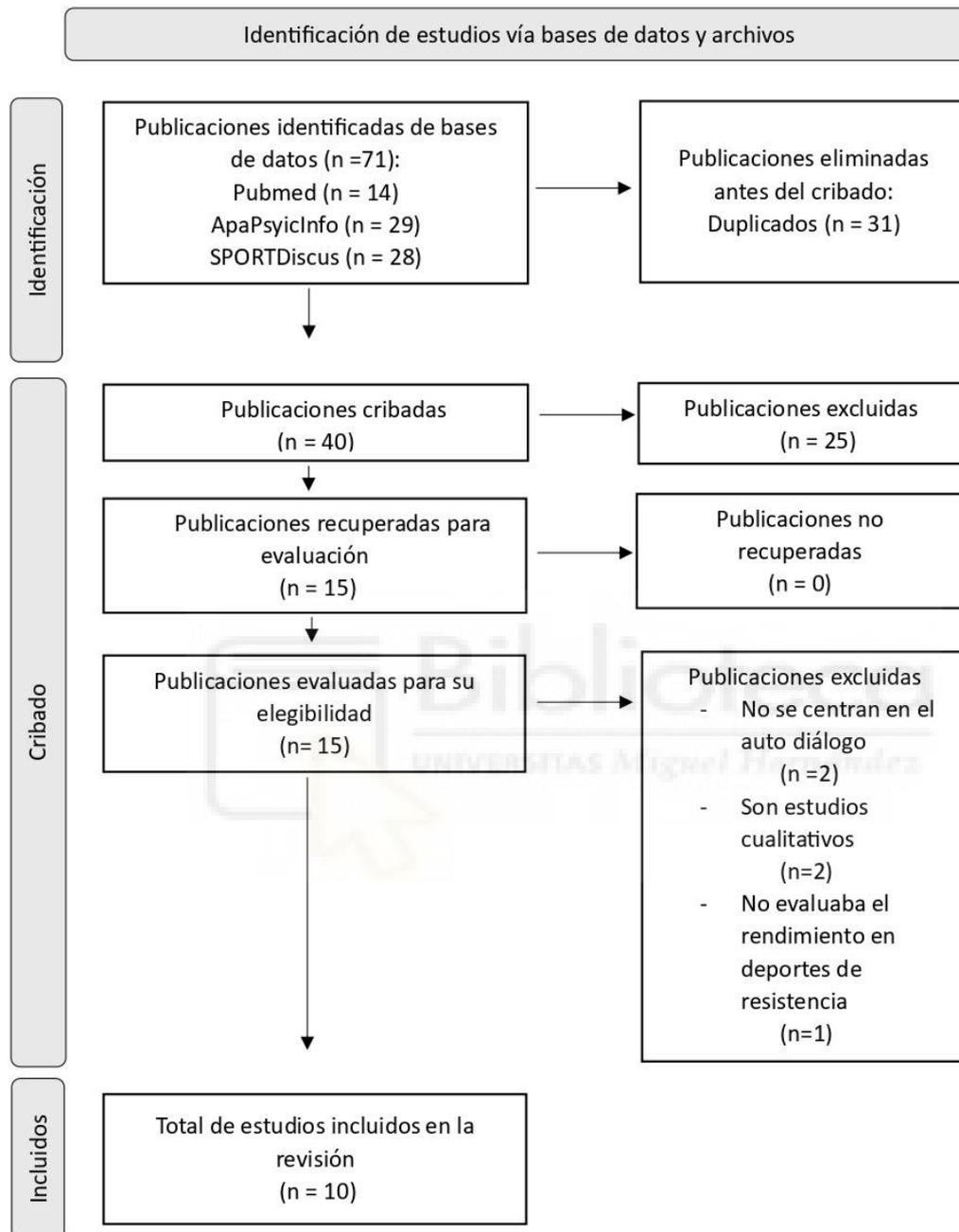
El objetivo de este procedimiento de búsqueda fue obtener artículos directamente relacionados con el uso del auto diálogo en el contexto de los deportes de resistencia, para analizar su impacto en el rendimiento de los y las deportistas, los beneficios de su uso y su influencia en diversas capacidades.

Los criterios de inclusión utilizados para los artículos fueron que evaluaran el rendimiento en deportes de resistencia; que se centraran específicamente en el auto diálogo y que fuesen estudios empíricos y cuantitativos. Otro criterio fue que los artículos estuviesen publicados entre el 2000 y 2024, estableciendo un intervalo de 24 años con el propósito de obtener una revisión lo más actualizada y completa posible.

Como resultado de la primera búsqueda, se identificaron 71 artículos. De estos, 31 fueron descartados por encontrarse duplicados entre las bases de datos. Posteriormente, se revisaron los resúmenes de los 40 artículos restantes, excluyéndose 25 por no cumplir con los criterios establecidos para este estudio. Después de una lectura completa de los 15 artículos seleccionados, se descartaron 2 por no centrarse en el auto diálogo, otros 2 por emplear una metodología cualitativa y 1 más por no evaluar el rendimiento en deportes de resistencia. Finalmente, se incluyeron un total de 10 artículos en esta revisión bibliográfica. Este proceso de búsqueda y selección de los artículos se puede observar de manera más clara y visual en el diagrama de flujo mostrado en la figura 1.

Figura 1.

Diagrama de flujo de selección de estudios incluidos en esta revisión.



3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA: DESARROLLO.

Una vez realizada la selección de los artículos, se procedió a elaborar un resumen detallado de cada uno de ellos con el objetivo de presentar de manera clara y estructurada la información relevante. En la Tabla 1 se recogen dichos resúmenes, incluyendo datos sobre los participantes de los estudios, los instrumentos de evaluación empleados, y los principales resultados y conclusiones obtenidos.

Tabla 1.

Resúmenes de los artículos seleccionados.

AUTORES	MUESTRA	INSTRUMENTO/S	RESULTADOS	CONCLUSIONES
Barwood et al. (2015) Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk.	Ciclistas hombres (n=14)	<p>- El auto diálogo se midió indirectamente evaluando su impacto en el rendimiento deportivo mediante una intervención experimental. Se formaron dos grupos: uno con auto diálogo motivacional (M-ST) y otro con auto diálogo neutral (N-ST). Cada grupo completó dos pruebas contrarreloj de 10 km. Entre estas pruebas, el grupo M-ST creó y practicó afirmaciones motivacionales personalizadas, mientras que el grupo N-ST usó afirmaciones neutras. Se compararon el tiempo de finalización, potencia, VO₂ y esfuerzo percibido (RPE) entre las pruebas para analizar el efecto del auto diálogo en el rendimiento.</p> <p>- Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Mide la percepción subjetiva del esfuerzo durante cada kilómetro de la prueba en el ejercicio de ciclismo en un cicloergómetro.</p>	<p>- Los deportistas del grupo que emplearon auto diálogo motivacional (M-ST) completaron el tiempo de la prueba en promedio $77 \pm 53s$ más rápido en comparación con el grupo que dio uso al auto diálogo neutral (N-ST), con diferencias significativas en el tiempo de finalización, potencia de salida y VO₂.</p> <p>- Aunque el ritmo fue similar entre los grupos, el grupo M-ST mostró un aumento en la potencia y el VO₂. Esto sugiere que el diálogo interno motivacional ayudó a los participantes a mantener un esfuerzo más alto y a superar la fatiga, particularmente en los últimos kilómetros de la prueba.</p> <p>- No hubo diferencias significativas en la percepción del esfuerzo (RPE) entre grupos.</p>	<p>- El auto diálogo motivacional mejora el rendimiento, la potencia de salida y el ritmo durante una prueba simulada de 10 km.</p> <p>- La intervención de auto diálogo neutral no tiene efectos sobre la potencia de salida, el ritmo o el rendimiento.</p> <p>- La valencia del auto diálogo es un componente importante para mejorar el rendimiento.</p> <p>- La mejora en el rendimiento de los participantes que utilizaron diálogo interno motivacional se logró mediante un aumento en la potencia de salida y el consumo de oxígeno, sin que se registrara un cambio significativo en la percepción del esfuerzo (RPE). El aumento en la potencia podría no haber sido suficientemente grande para modificar la percepción subjetiva del esfuerzo, a pesar de las mejoras fisiológicas.</p>

<p>Blanchfield et al. (2014)</p> <p>Talking yourself out of exhaustion: The effects of self-talk on endurance performance.</p>	<p>24 deportistas, hombres (n=15) y mujeres (n=9).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se midió el auto diálogo motivacional comparando un grupo que usó frases motivacionales con un grupo control durante una prueba de resistencia (TTE). Tras practicar durante 2 semanas, se midió el RPE, actividad facial, frecuencia cardíaca y lactato para evaluar el impacto del auto diálogo en el rendimiento. - Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Se usó cada minuto para medir la percepción del esfuerzo de los participantes. - Brunel Mood Scale Questionnaire (BRUMS - Q) (Terry, 1995). Mide el estado de ánimo en adultos, con 24 ítems y 6 subescalas (ira, confusión, depresión, fatiga, tensión y vigor), en una escala Likert de 5 puntos (0: "Nada", 4: "Extremadamente"). - Escalas para medir la motivación (Matthews et al., 2001). Succes Motivation Scale: mide la motivación hacia el éxito y el miedo al fracaso. Intrinsic Motivation Scale: evalúa el interés intrínseco en la tarea. Ambas contienen 7 ítems en una escala Likert de 5 puntos. 	<ul style="list-style-type: none"> - No hubo diferencias significativas entre los grupos en cuanto a edad, VO₂max y PPO, HR, lactato en sangre o EMG facial. - Ambos grupos mostraron la misma motivación y estado de ánimo antes de la prueba según las mediciones. - El grupo que empleó diálogo interno motivacional aumentó significativamente el tiempo hasta el agotamiento, que pasó de 637 ± 210s en la preprueba a 751 ± 295s en la postprueba, mientras que el grupo de control no mostró cambios significativos. - El diálogo interno motivacional afectó positivamente la cadencia y al RPE en momentos clave del test, ya que el grupo que lo utilizó mostró una cadencia significativamente mayor al 100% del tiempo en la postprueba y una reducción en RPE al 50% del tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> - El auto diálogo motivacional redujo significativamente la percepción del esfuerzo (RPE) al 50% en la prueba de tiempo hasta el agotamiento (TTE). Influye por tanto en la forma en la que los individuos perciben el esfuerzo durante el ejercicio de alta intensidad. - La auto conversación motivacional aumentó el tiempo hasta el agotamiento en un 18%, mostrando su efectividad en la mejora del rendimiento. Se considera comparable a los efectos de los fármacos psicoestimulantes, lo que subraya la relevancia de las intervenciones psicológicas en el deporte. - La mejora en el rendimiento se atribuyó a factores psicológicos, ya que no hubo cambios en variables fisiológicas (frecuencia cardíaca, lactato en sangre, EMG facial).
--	--	---	--	---

<p>Cabral et al. (2024)</p> <p>Motivational self-talk mitigates the harmful impact of mental fatigue on endurance performance.</p>	<p>Ciclistas hombres (n=12).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El auto diálogo motivacional se evaluó mediante instrucciones específicas dadas a los participantes para repetir frases motivacionales antes y durante el ejercicio. Estas frases fueron diseñadas para contrarrestar los efectos de la fatiga mental inducida por tareas cognitivas, como el test de Stroop (1935), que previamente agotaba sus recursos mentales. Se evaluó la efectividad de este auto diálogo en el aumento de la resistencia y el rendimiento físico. - Escala POMS (Profile of Mood States) (McNair et al., 1971). Evalúa 6 dimensiones del estado de ánimo: tensión, depresión, ira, vigor, fatiga y confusión. Consta de 65 ítems, cada uno con una calificación de 5 puntos que va desde "no en absoluto" hasta "mucho". - Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Se utilizó para que los deportistas valorasen el esfuerzo durante la prueba, siendo 6 (sin esfuerzo) y 20 (esfuerzo máximo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Los resultados del POMS mostraron que los grupos expuestos a la fatiga mental tenían una puntuación más alta en fatiga, tensión y confusión en comparación con el grupo control. - La fatiga mental redujo significativamente el rendimiento de resistencia en el grupo de intervención (227 ± 63 s), en comparación con el grupo control (329 ± 84 s). - El uso del auto diálogo motivacional durante la prueba de resistencia mejoró significativamente el rendimiento, acercándose al rendimiento del grupo control. Además, ayudó a mitigar los efectos negativos en el estado de ánimo. - Aunque ambos grupos aumentaron su RPE conforme progresaban en la tarea de resistencia, el grupo que usó autoconversación motivacional tuvo valores de RPE más bajos. 	<ul style="list-style-type: none"> - El auto diálogo motivacional puede mitigar el efecto negativo de la fatiga mental en el rendimiento de resistencia. - Al aplicar auto diálogo motivacional hay mayor compromiso con la tarea, lo que ayuda a los atletas a superar la disminución del rendimiento relacionada con la fatiga mental. - El diálogo interno puede ayudar a reducir la percepción del esfuerzo durante el ejercicio de resistencia, incluso en condiciones de fatiga mental.
--	----------------------------------	---	--	--

<p>DeWolfe et al. (2024)</p> <p>Embrace the challenge: Acknowledging a challenge following negative self-talk improves performance.</p>	<p>93 participantes, hombres (n=53) y mujeres (n=40).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Self-Talk Scale (STS) (Terry et al., 2001). Usada para evaluar el tipo de auto diálogo utilizado (motivacional, neutral, negativo y desafiante), y la frecuencia del uso de auto diálogo en una escala visual de 1 a 10, donde 1 significaba "no utilizado en absoluto" y 10 "utilizado consistentemente". - Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) (Warburton et al., 2007). Cuestionario con preguntas para abordar temas de salud y comprobar que los participantes eran aptos para el estudio. Contiene preguntas de sí/no acerca de temas de salud. - Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Fue utilizada para evaluar cómo los participantes percibían su nivel de esfuerzo durante las sesiones de ciclismo. Se califica el esfuerzo en una escala numérica que va del 6 al 20, siendo 6 "sin esfuerzo" y 20 "máximo esfuerzo". 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los participantes tuvieron un uso satisfactorio de las declaraciones de auto diálogo, con puntuaciones promedio superiores a 6 de 10. Además, se enseñaron a utilizar el auto diálogo asignado a cada grupo, ya que las puntuaciones fueron menores a 3 de 10 para otros tipos de auto diálogo. - El grupo que empleó auto diálogo desafiante recorrió significativamente más distancia que el grupo que utilizó dialogo interno negativo en el cuarto bloque de tiempo. - Las demás condiciones de auto diálogo no mostraron un impacto significativo en el rendimiento a lo largo de la tarea de ciclismo. 	<ul style="list-style-type: none"> - La combinación de declaraciones desafiantes cuando se da el auto diálogo negativo puede mejorar el rendimiento, especialmente cuando los individuos están fatigados. - En lugar de intentar reemplazar el diálogo interno negativo, los entrenadores/as pueden animar a los y las atletas a reconocerlo y agregar una declaración desafiante para mejorar el rendimiento.
---	---	--	--	--

<p>Díaz-Ocejo et al. (2013)</p> <p>An intervention to enhance the performance of a 3000 metre steeplechase athlete with the use of segmentation and self-talk.</p>	<p>Estudio de caso: atleta masculino de 3000 metros obstáculos.</p>	<p>- Self-Talk Scale (STS) (Terry et al., 2001). Utilizada para evaluar el tipo de auto diálogo empleado y su frecuencia de uso. Al finalizar cada serie de entrenamiento, se pidió al deportista que indicara la frecuencia con la que utilizó las claves de auto diálogo en una escala de 1 a 10. Se usaron dos escalas: una para el auto diálogo instructivo en los primeros tres segmentos de la pista y otra para el auto diálogo instructivo asistido/autorregulado en el cuarto segmento.</p>	<p>- El atleta utilizó el auto diálogo durante las sesiones un 85,8% en los tres primeros segmentos, y alcanzó el 100% en el cuarto segmento.</p> <p>- Se observó una disminución notable de 1.21s en el tiempo del cuarto segmento, así como un aumento de ritmo, lo cual era el objetivo deseado. La técnica de auto diálogo tuvo un impacto directo en la capacidad de la atleta para acelerar en esta parte más difícil de la carrera.</p> <p>- También se redujo el tiempo total de la carrera, logrando un récord personal de 9'24" frente a 9'46" previamente.</p>	<p>- La combinación de segmentación y auto diálogo instructivo permitió al atleta reducir significativamente el tiempo en el cuarto segmento de la carrera.</p> <p>- La segmentación ayudó a que se organizara mejor y tuviera un enfoque más claro, similar a las metas a corto plazo, mientras que el auto diálogo, ya sea asistido o autorregulado, facilitó la automatización y el control del esfuerzo durante la carrera.</p> <p>- Tanto la segmentación como el auto diálogo instructivo son herramientas efectivas para mejorar el rendimiento en pruebas de resistencia, ya que optimizan el control del esfuerzo y mejora la ejecución de acciones estratégicas durante las competiciones.</p>
--	---	---	---	--

<p>Hamilton et al. (2007)</p> <p>Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance.</p>	<p>9 ciclistas, hombres (n=6) y mujeres (n=3).</p>	<p>- Protocolo de verificación de las auto instrucciones: En este estudio, el auto diálogo se midió mediante un protocolo que incluía tres condiciones de auto diálogo (positivo autorregulado, positivo asistido y negativo asistido). Durante la intervención, los investigadores verificaron, mediante entrevistas tras cada sesión, de que los participantes usaran las frases de auto diálogo positivo y negativo que les habían proporcionado (o las que ellos mismos habían pensado en el caso del grupo autorregulado).</p>	<p>- Todas las intervenciones, tanto las de auto diálogo positivo asistido, autorregulado y negativo asistido, tuvieron un efecto positivo en el rendimiento durante la tarea de ciclismo.</p> <p>- Los tres participantes que emplearon auto diálogo positivo asistido mostraron las mayores mejoras (281 KP/M, un aumento del 32%), mientras que los del auto diálogo positivo auto gestionado también mostraron mejoras significativas, aunque algo menores (205 KP/M, un 23.4% de mejora).</p>	<p>- La influencia del diálogo interno en el rendimiento es algo personal y la forma en la que el o la atleta lo interpreta es fundamental.</p> <p>- El diálogo interno positivo, ya sea autorregulado o asistido, tiene un efecto positivo en el rendimiento de resistencia.</p> <p>- Para algunos/as atletas, el diálogo interno negativo puede ser útil para mejorar su rendimiento, mientras que para otros puede tener el efecto contrario, por lo que es importante ser cauteloso al usarlo como herramienta de mejora.</p>
---	--	--	--	---

<p>Hatzigeorgiadis et al. (2018)</p> <p>Beat the heat: Effects of a motivational self-talk intervention on endurance performance.</p>	<p>Ciclistas hombres (n=16).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de uso de auto diálogo (Self-Talk Use Protocol) (Hatzigeorgiadis et al., 2009). Usado por los participantes en el entrenamiento y la prueba experimental, para ver con qué frecuencia usaban frases de auto diálogo con una escala del 1 (nada) al 10 (todo el tiempo). También se les preguntaba Si usaban algún otro tipo de auto diálogo y, en caso afirmativo, qué decían. El grupo control, sin instrucción formal, también indicó si usaron auto diálogo durante la prueba, qué dijeron y con qué frecuencia, usando la misma escala. - Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Valora la percepción del esfuerzo durante la prueba de resistencia bajo condiciones de calor, desde 6 (sin esfuerzo) a 20 (esfuerzo máximo). - Escala de Confort y Sensación Térmica (Gagge et al., 1967). Evalúa la percepción de confort térmico en una escala de 1 a 5, y la sensación térmica en una escala de 0 a 10. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los participantes del grupo experimental usaron de manera consistente el diálogo interno tanto en el entrenamiento como en la prueba experimental. En contraste, el grupo control no tuvo un uso frecuente de este. - El grupo de intervención mantuvo una salida de potencia más constante, mientras que el grupo control disminuyó la potencia hacia el final de la prueba. A los 25 y 30 minutos, el grupo experimental generó más potencia que el grupo control. - El VO₂ disminuyó gradualmente para el grupo control, mientras que para el grupo de auto diálogo se mantuvo estable y aumentó en las últimas etapas de la prueba. - En la temperatura, el RPE, el confort y la sensación térmica no se encontraron diferencias significativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - La intervención de diálogo interno motivacional fue efectiva para mejorar el rendimiento en condiciones de calor extremo y superar la fatiga percibida en entornos estresantes. - El grupo de diálogo interno generó más potencia que el grupo de control, especialmente en las últimas etapas de la prueba experimental. - A pesar de no encontrar diferencias en la percepción del esfuerzo, el grupo de diálogo interno mantuvo un esfuerzo constante, mientras que el grupo de control redujo su ritmo en las fases finales de la prueba. - El consumo de oxígeno fue más estable en el grupo de diálogo interno, mientras que en el grupo de control disminuyó en las últimas etapas de la prueba.
---	----------------------------------	--	--	--

<p>Latinjak et al. (2011)</p> <p>Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance.</p>	<p>Tenistas hombres (n=7).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los investigadores emplearon un procedimiento para medir el auto diálogo en el que los participantes registraron sus pensamientos antes, durante y después de las sesiones de entrenamiento o competición. Este muestreo permitió analizar el tipo de auto diálogo (positivo, negativo e instructivo) y su vínculo con el rendimiento. Además, se utilizó un cuestionario de escala Likert de 11 puntos, (de 0 = "para nada" a 10 = "en gran medida") para medir cómo de difícil les resultó seguir las instrucciones de auto diálogo y su percepción sobre la efectividad de estas. - Cuestionario de Satisfacción de Rendimiento (CSP) (González, 2005). Escala de 11 puntos para calificar la satisfacción personal tras cada prueba, (0 nada satisfactorio, 10 totalmente satisfactorio). - Escala de Concentración Percibida (ECP) (Thomas et al., 1999). Escala del 0 al 10 para evaluar el nivel de concentración, (0 ninguna concentración, 10 concentración total). 	<ul style="list-style-type: none"> - Los jugadores del grupo STF, que utilizaron el auto diálogo basado en retroalimentación positiva y negativa tras cada golpe, lograron un mejor control de sus pensamientos gracias a afirmaciones sobre su desempeño. Esto les permitió mantener la concentración y mejorar su rendimiento. - Los deportistas del grupo IST, que emplearon auto instrucciones técnicas breves durante los golpes, también mostraron avances en precisión y consistencia. - Los atletas del grupo control no experimentaron mejoras en precisión ni en concentración comparados con los grupos de intervención. 	<ul style="list-style-type: none"> - El auto diálogo adaptado a las demandas específicas de la tarea, ya sea a través de instrucciones técnicas o retroalimentación inmediata, resulta eficaz para incrementar tanto el rendimiento como la concentración. - La utilización de auto instrucciones específicas, ya sean de tipo motivacional o técnico, influye positivamente tanto en la autoconfianza como en el rendimiento, mientras que la ausencia de estas prácticas puede limitar el rendimiento óptimo y la concentración del jugador.
--	--------------------------------	---	--	--

<p>McCormick et al. (2018)</p> <p>Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon.</p>	<p>29 corredores de ultra maratón, hombres (n=25) y mujeres (n=4).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Para evaluar el auto diálogo se dio uso a una Escala Likert de 5 puntos (0: “Nada”, 4: “Extremadamente”), para medir la motivación pre-evento, el uso y frecuencia del auto diálogo y sus expectativas en el rendimiento. - Escala de Autoeficacia y Control Percibido (Bandura, 2006). Mide la autoeficacia del 0 al 100 (0: “No puedo hacerlo” a 100: “Muy seguro”). Control percibido del 1 al 10 (1: “Sin control”, 10: “Control total”). - Cuestionario de Emociones en el Deporte (Jones et al., 2005). Evalúa 5 emociones (ira, ansiedad, desánimo, excitación y felicidad) y el nivel de fatiga mediante la Escala de Fatiga (Brunel Mood Scale) (Terry et al., 1999), ambas en una escala de 0 a 4 (0: “Nada”, 4: “Extremadamente”). - Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Donde 6: “Sin esfuerzo” y 20: “Esfuerzo máximo”. - Escala de Dolor (Pain Scale) (Cook et al., 1997). Escala de 0 a 10 (0: “Sin dolor”, 10: “Dolor máximo”). 	<ul style="list-style-type: none"> - El uso del auto diálogo motivacional no tuvo un impacto significativo en el rendimiento durante la ultra maratón. - Aunque la autoeficacia y el control percibido disminuyeron ligeramente en el grupo de auto diálogo respecto al control, no hubo diferencias significativas entre los grupos en cuanto a rendimiento, motivación, expectativas de desempeño o emociones deportivas. - El diálogo interno fue percibido como útil por los participantes para mantener el enfoque, gestionar el cansancio y el dolor, y superar momentos de estrés como la fatiga o la desorientación. A los seis meses muchos de ellos continuaron utilizándolo. 	<ul style="list-style-type: none"> - El auto diálogo no mostró diferencias significativas en términos de rendimiento durante el ultra maratón, pero sí ayudó a los y las atletas a ser más conscientes de su uso y sus efectos, permitiéndoles utilizarlo de forma más sistemática. - Los participantes que hicieron uso del auto diálogo reportaron beneficios subjetivos en su capacidad para mantener el enfoque y lidiar con la fatiga y el dolor. - El uso de un cuaderno de trabajo en el estudio facilitó a los y las atletas el reconocimiento y la aplicación del auto diálogo de manera más efectiva.
--	--	--	--	--

<p>Wallace et al. (2017)</p> <p>Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat.</p>	<p>18 ciclistas entrenados, hombres (n=14) y mujeres (n=4).</p>	<p>- Cuaderno de autoinforme: para que los participantes identificaran las declaraciones negativas que surgían durante el ejercicio y poder guiarles para reemplazarlas con declaraciones motivacionales de auto diálogo.</p> <p>- El auto diálogo se midió tras el experimento. Los participantes fueron preguntados sobre la efectividad y frecuencia de su uso del auto diálogo, calificando en una escala de Likert de 11 puntos (de 0 = "para nada" a 10 = "en gran medida") cuánto usaron el auto diálogo y cuanto de beneficioso les pareció.</p> <p>- Escala de Percepción del Esfuerzo (RPE) (Borg, 1982). Con el fin de evaluar en varios momentos de los ejercicios, utilizando una escala del 6 al 20, permitiendo a los participantes calificar su esfuerzo. De 6: "Sin esfuerzo" a 20: "Esfuerzo máximo".</p>	<p>- El diálogo interno motivacional es una herramienta efectiva para mejorar tanto el rendimiento físico como cognitivo durante el ejercicio, especialmente en situaciones de resistencia y fatiga.</p> <p>- Los participantes del grupo experimental mostraron un aumento significativo en su tiempo hasta el agotamiento (TTE) y una temperatura rectal terminal más alta, lo que indica un mayor esfuerzo físico. En contraste, el grupo de control no presentó cambios en estas variables.</p> <p>- El grupo que utilizó auto diálogo motivacional mejoró en velocidad y precisión en tareas de función ejecutiva, lo que sugiere que el diálogo interno puede también beneficiar el rendimiento cognitivo. No obstante, no se mostraron diferencias significativas en el RPE entre los grupos durante el ejercicio.</p>	<p>- El auto diálogo motivacional influyó en la capacidad para resistir fatiga de los y las deportistas y en la capacidad para soportar más tiempo de ejercicio. Además de influir en la mejora de tareas de velocidad y precisión.</p> <p>- El diálogo interno motivacional es eficaz para alterar el control psicofisiológico interno del ejercicio, especialmente en situaciones demandantes, como el calor. Este tipo de auto diálogo no solo mejora la resistencia física, sino que también juega un papel crucial en el fortalecimiento de la función ejecutiva, ayudando a los y las atletas a mantener un rendimiento óptimo bajo condiciones extremas.</p>
---	---	--	---	---

4. DISCUSIÓN.

El objetivo de este estudio fue revisar artículos experimentales y correlacionales, que investigaran cómo el auto diálogo o diálogo interno influye en el rendimiento de los y las deportistas en disciplinas de resistencia. Se recopilaron datos de 10 estudios que abordan deportes como el ciclismo, la carrera y el tenis, y se analizó cómo la aplicación del auto diálogo impacta en el desempeño de los atletas.

El auto diálogo, en concreto de tipo motivacional, se ha identificado como una herramienta clave para mejorar el rendimiento en los deportes de resistencia. En la mayoría de los estudios revisados, se observa una mejora significativa en el rendimiento de los y las deportistas que emplean esta técnica en comparación con aquellos que no la utilizan. Entre los beneficios más mencionados se encuentra el manejo de la fatiga mental (Cabral et al., 2024; Hatzigeorgiadis, et al., 2018; DeWolfe et al., 2024), y el dolor (McCormick et al., 2018), lo que permite a los y las atletas continuar con el ejercicio incluso en condiciones físicas adversas.

También se ha demostrado que el diálogo interno motivacional ayuda a las personas deportistas a mantener su rendimiento durante períodos más largos, aumentando su capacidad de resistencia y tolerancia, especialmente en situaciones extremas como el calor, donde los y las atletas logran mantener el esfuerzo a pesar de las condiciones desfavorables (Hatzigeorgiadis et al., 2018; Wallace et al., 2017). De igual forma, se ha observado un aumento en el ritmo y la potencia del colectivo de atletas que utilizan esta técnica, lo que les permite optimizar su rendimiento físico en actividades como la carrera o el ciclismo (Barwood et al., 2015; Hatzigeorgiadis et al., 2018).

Este tipo de auto diálogo se ha relacionado con la obtención de un mayor compromiso y motivación para continuar con la tarea, incluso cuando se enfrentan a momentos de agotamiento, lo que contribuye a mantener el esfuerzo en momentos difíciles (Cabral et al., 2024). Además, se ha visto que el auto diálogo tiene el efecto de reducir la percepción subjetiva del esfuerzo, lo que permite a los y las deportistas continuar el ejercicio sin sentir que están alcanzando su límite (Blanchfield et al., 2014; Cabral et al., 2024). Estos resultados destacan el potencial del auto diálogo motivacional como una estrategia eficaz para mejorar el rendimiento en deportes de resistencia.

Por otro lado, el auto diálogo positivo, ya sea autorregulado o asistido, también facilita la concentración y el enfoque durante el ejercicio, ayudando al grupo de deportistas a evitar distracciones y a mantenerse centrados en sus objetivos, lo cual es crucial en deportes que requieren atención constante (Hamilton et al., 2007; Latinjak et al., 2011).

Asimismo, el auto diálogo instructivo ha sido señalado como un medio para mejorar la ejecución de acciones bajo presión, ya que las personas atletas logran reducir errores y mantener un alto nivel de desempeño en situaciones competitivas. Por otra parte, se ha demostrado que el uso de estrategias psicológicas contribuye positivamente a la mejora de variables fisiológicas en el rendimiento deportivo. Un ejemplo es el uso de la segmentación, herramienta psicológica que facilita el uso del auto diálogo instructivo, puesto que permite una estructura mental en la cual el o la deportista se enfoca en metas alcanzables a corto plazo ("solo una vuelta más", "llega hasta el siguiente tramo"). Esto facilita la motivación, la concentración y permite contrarrestar pensamientos negativos (Díaz-Ocejo et al., 2013).

En lo que respecta a los tipos de auto diálogo, el uso del auto diálogo específico ya sea de tipo motivacional, instructivo o positivo, beneficia tanto la autoconfianza como en el rendimiento. En cambio, la ausencia de estas prácticas puede dificultar que la persona deportista alcance su máximo potencial y mantenga la concentración (Latinjak et al., 2011). Incluso, se ha visto que algunos/as deportistas mejoraron el rendimiento aplicando auto diálogo negativo, pero esta herramienta cabe utilizarla con cautela ya que psicológicamente puede hacer peligrar la estabilidad emocional y la exigencia de la persona deportista (Hamilton

et al., 2007). No obstante, se ha visto que cuando aparece el diálogo interno negativo y se combina con el auto diálogo desafiante puede mejorar el rendimiento, especialmente cuando los individuos están fatigados (DeWolfe et al., 2024).

A pesar de que en algún estudio no se haya encontrado efectos significativos del auto diálogo, los y las deportistas han percibido subjetivamente su utilidad y han continuado utilizándolo para mejorar la gestión emocional en momentos de estrés. Se reconoce que resulta de utilidad para mantener el enfoque, gestionar el cansancio y el dolor, y superar momentos de fatiga (McCormick et al., 2018).

Para concluir, en futuras investigaciones acerca del auto diálogo, esta revisión podría resultar interesante como base para recopilar información y aportar evidencias sobre los beneficios del uso del diálogo interno en deportes de resistencia.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

La práctica del auto diálogo ha demostrado múltiples beneficios para los deportistas de resistencia, por lo que resulta interesante diseñar una propuesta de intervención orientada a la formación de entrenadores en esta técnica.

El propósito principal de este enfoque es capacitar a los entrenadores de conocimientos teóricos y herramientas prácticas que faciliten la enseñanza y el refuerzo del uso del auto diálogo entre los deportistas, favoreciendo así la mejora del rendimiento físico y el bienestar mental.

Como objetivos específicos, se plantea instruir a los entrenadores en las técnicas asociadas a distintos tipos de auto diálogo (positivo, negativo, desafiante motivacional e instructivo) y desarrollar una metodología para evaluar el impacto de estas estrategias en el rendimiento de los atletas.

Respecto a la metodología, la intervención se diseña para entrenadores de deportes de resistencia como atletismo, ciclismo o triatlón, que trabajen con grupos de atletas de diferentes niveles competitivos.

La duración estimada de la intervención es de 6 a 8 semanas, dividida en 6 a 8 sesiones que integran elementos teóricos, prácticos y evaluativos. Según lo señalado en el estudio de Hatzigeorgiadis et al. (2011) titulado *Self-talk and Sports Performance: A Meta-Analysis*, una intervención bien estructurada con una duración mínima de seis semanas resulta efectiva para interiorizar el auto diálogo positivo, un aspecto esencial en deportes de resistencia.

Para iniciar la **fase de intervención**, se propone llevar a cabo una evaluación inicial de los conocimientos de los entrenadores mediante entrevistas. Este paso tiene como objetivo identificar su nivel de comprensión sobre el auto diálogo y su impacto en el rendimiento deportivo.

A continuación, se sugiere realizar una sesión teórica que aborde los principios fundamentales del auto diálogo en deportes de resistencia. Durante esta sesión, se presentarían estudios científicos y casos prácticos de éxito para aumentar la concienciación sobre la importancia de esta técnica.

Finalmente, se plantea entrenar a los participantes en la identificación de indicadores de auto diálogo negativo en sus atletas. Además, se les instruiría en la detección de situaciones clave, como episodios de fatiga o frustración, en los que la aplicación de estrategias de auto diálogo positivo, motivacional o desafiante podría ser especialmente eficaz.

En la **segunda fase**, el enfoque estaría en la formación de entrenadores/as en técnicas específicas de auto diálogo. Una actividad clave podría ser la realización de un taller práctico

sobre los diferentes tipos de auto diálogo (motivacional, positivo, negativo, desafiante, instructivo, entre otros). Este taller permitiría proporcionar ejemplos claros y entrenar a los entrenadores/as en la creación de frases y estrategias que fomenten la motivación y la autoconfianza en sus deportistas.

Posteriormente, se podría complementar el taller con una sesión dedicada a ejercicios de visualización y refuerzo positivo, con el objetivo de capacitar a los entrenadores en su aplicación práctica con los atletas. Además, sería útil proporcionar una guía detallada que incluya ejemplos de frases, momentos recomendados para utilizarlas y un plan progresivo que permita ajustar la complejidad de las frases en función del nivel de desgaste físico o emocional de los deportistas.

En la **tercera fase**, el objetivo principal es que los entrenadores/as apliquen las estrategias de auto diálogo aprendidas durante los entrenamientos y competiciones con sus deportistas. Para apoyar este proceso, se llevarán a cabo reuniones semanales o quincenales en formato grupal. Estas sesiones servirán como espacios de retroalimentación en los que los entrenadores/as podrán compartir sus experiencias, analizar los desafíos encontrados y proponer mejoras en la implementación de las técnicas. Además, se ofrecerá retroalimentación personalizada sobre las intervenciones realizadas, lo que permitirá optimizar el aprendizaje y la eficacia de las estrategias aplicadas.

Como parte del seguimiento, se solicitará a los preparadores/as que registren de manera sistemática el uso de las técnicas de auto diálogo con sus atletas. Este registro incluirá información sobre cómo cada estrategia impacta en el rendimiento y la actitud de los deportistas, proporcionando datos clave para evaluar la efectividad de las intervenciones. Se medirá con la "Self-Talk Scale" (STS) (Terry et al., 2001), la cual sirve para evaluar la naturaleza del auto diálogo empleado y su frecuencia de uso.

Estos resultados servirán no solo para ajustar las técnicas a las necesidades individuales de los y las atletas, sino también para identificar patrones y buenas prácticas que puedan compartirse en las sesiones de retroalimentación grupales.

En la **fase final**, se llevará a cabo una evaluación para medir los conocimientos adquiridos por los entrenadores/as durante la intervención. A través de una entrevista final, se analizará el nivel de comprensión de los conceptos clave sobre el auto diálogo y su aplicación en el ámbito deportivo.

Además, cada entrenador/a deberá completar un informe final, en el que detallará sus observaciones sobre los cambios percibidos en el rendimiento y la actitud de sus atletas. Este informe incluirá una evaluación de la efectividad de las estrategias implementadas, proporcionando información valiosa sobre los resultados obtenidos.

Finalmente, se ofrecerá una propuesta de continuidad, en la que se proporcionarán recomendaciones para seguir utilizando y adaptando las técnicas de auto diálogo de manera efectiva. Estas recomendaciones estarán orientadas a ajustar las estrategias según las necesidades específicas de cada grupo de deportistas, asegurando así la sostenibilidad y el impacto a largo plazo de la intervención.

En definitiva, de esta intervención se espera que los entrenadores/as adquieran mayor conocimiento y habilidad para aplicar técnicas de auto diálogo en el trabajo diario con sus atletas. Esto contribuirá a una mejora en el rendimiento y la resiliencia psicológica del grupo de deportistas, al permitirles gestionar mejor la fatiga y el estrés. Además, los entrenadores/as se sentirán empoderados para apoyar a sus atletas de manera más efectiva en situaciones de presión, favoreciendo su bienestar y rendimiento.

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Ames, C. (1995). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. En G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 161-176). Champaign, IL: *Human Kinetics Books*.
- Barwood, M. J., Corbett, J., Wagstaff, C. R. D., McVeigh, D., & Thelwell, R. C. (2015). Improvement of 10-km time-trial cycling with motivational self-talk compared with neutral self-talk. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *10*(2), 166-171. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0059>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, *20*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Blanchfield, A. W., Hardy, J., De Morree, H. M., Staiano, W., & Marcora, S. M. (2014). Talking yourself out of exhaustion: The effects of self-talk on endurance performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *46*(5), 998–1007. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000184>
- Cabral, L. L., da Silva, C. K., Delisle-Rodriguez, D., Lima-Silva, A. E., Galanis, E., Bertollo, M., & Pereira, G. (2023). Motivational self-talk mitigates the harmful impact of mental fatigue on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *36*(2), 257–275. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2208643>
- DeWolfe, C. E. J., Scott, D., & Seaman, K. A. (2024). Embrace the challenge: Acknowledging a challenge following negative self-talk improves performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2208643>
- Díaz-Ocejo, J., Kuitunen, S., & Mora-Mérida, J. A. (2013). An intervention to enhance the performance of a 3000 metre steeplechase athlete with the use of segmentation and self-talk. *Revista de Psicología del Deporte*, *22*(1), 243-249.
- Frankish, K., & St B T Evans, J. (2009). The duality of mind: An historical perspective. En Oxford University Press eBooks (pp. 1-30). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199230167.003.0001>
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psicología*, *08*(05), 677-699.
- Hamilton, R. A., Scott, D., & MacDougall, M. P. (2007). Assessing the effectiveness of self-talk interventions on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *19*(2), 226–239. <https://doi.org/10.1080/10413200701230613>
- Hardy, J., Gammage, K., & Hall, C. (2001). A Descriptive Study of Athlete Self-Talk. *The Sport Psychologist*, *15*(3), 306-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.306>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Harwood, C., Spray, C. M., & Keegan, R. (2008). Achievement goal theories in sport. En *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 157- 185). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hatzigeorgiadis, A., Bartura, K., Argiropoulos, C., Comoutos, N., Galanis, E., & Flouris, A. D. (2018). Beat the heat: Effects of a motivational self-talk intervention on endurance performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *30*(4), 388–401. <https://doi.org/10.1080/10413200.2017.1395930>

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., & Theodorakis, Y. (2011). Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 186-192.
- Kahneman, D. (2003). A perspective on judgment and choice: mapping bounded reality. *American Psychologist*, 58(9), 697-720. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.9.697>
- Laborde, S., Guillén, F., & Mosley, E. (2016). Positive personality-trait-like individual differences in athletes from individual- and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 26, 9-13.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., & Hardy, J. (2019). Speaking clearly... 10 years on: The case for an integrative perspective of self-talk in sport. *Sport Exercise And Performance Psychology*, 8(4), 353-367. <https://doi.org/10.1037/spy00001601>. L
- Latinjak, A. T., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Torregrossa, M. (2018, 31 julio). *Sport self-talk: An interpretative review*. Latinjak | *Revista de Psicología del Deporte*. <https://archives.rpd-online.com/>
- Latinjak, A., Torregrossa, M., & Renom, J. (2011). Comparing the effects of different self-instructions on thought content and tennis performance. *Athletic Insight*, 3, 1–12.
- Latinjak, A. T., Viladrich, C., Alcaraz, S., & Torregrossa, M. (2016). Spanish adaptation and validation of the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 402-413.
- Marjanović, M., Comoutos, N., & Papaioannou, A. (2019). The relationships between perceived motivational climate, achievement goals and self-talk in physical education: Testing the mediating role of achievement goals and self-talk. *Motivation And Emotion*, 43(4), 592-609. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09760-2>
- McCormick, A., Meijen, C., & Marcora, S. (2018). Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon. *The Sport Psychologist*, 32(1), 42–50. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0018>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17(8), 643-665.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Artículo n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Raglin, J., & Hanin, Y. (2000). Competitive anxiety and athletic performance. En Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 93-112). Human Kinetics.
- Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PLoS ONE*, 17(3), e0265809. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265809>

- Schinke, R. J., McGannon, K. R., & Smith, B. (2016). *Routledge International Handbook of Sport Psychology*. Routledge.
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2015). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology Of Sport And Exercise*, 22, 139-148. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.004>
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., & Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Van Raalte, J. L., & Vincent, A. (2017). Self-talk in sport and performance. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.157>
- Wallace, P. J., McKinlay, B. J., Coletta, N. A., Vlaar, J. I., Taber, M. J., Wilson, P. M., & Cheung, S. S. (2017). Effects of motivational self-talk on endurance and cognitive performance in the heat. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(1), 191–199. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001087>
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaioannou, A., Chroni, S., & Theodorakis, Y. (2011). The social side of self-talk: Relationships between perceptions of support received from the coach and athletes' self-talk. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 407-414.
- Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommidas, C., & Hatzigeorgiadis, A. (2016). The Relationships Between Athletes' Perceptions of Coach-Created Motivational Climate, Self-Talk, and Self-Efficacy in Youth Football. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(1), 97-112.

