

Autodiálogo en el deporte: funciones y formas de uso

El autodiálogo es el conjunto de expresiones que una persona dirige a sí misma, de manera audible o silenciosa, cuyo contenido, interpretación y función se relacionan con la situación de uso.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Habilidades mentales e intervención

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5024 palabras de cuerpo

Resumen

El autodiálogo comprende expresiones que una persona dirige a sí misma, en voz alta o silenciosamente. Esta monografía distingue forma, valencia, función e interpretación y examina consignas instructivas y motivacionales. Explica vías propuestas entre palabras y actuación, criterios para elegir contenido y usos dentro de rutinas. Las ilustraciones de rugby, golf y fútbol conservan su carácter situado. El apartado sobre rehabilitación separa colaboración y plausibilidad de decisiones profesionales sobre actividad, y diferencia resultados medidos de percepción de ayuda. También examina investigación reseñada con deportistas lesionados y una viñeta didáctica cuyas preguntas permanecen abiertas. La revisión del uso se organiza alrededor de propósito, significado, momento y respuesta observada, sin asignar eficacia automática a palabras positivas ni a una categoría de tarea.

Palabras clave: autodiálogo; diálogo interno; consignas; función instructiva; función motivacional; rehabilitación; rutinas; reformulación

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/autodialogo-en-el-deporte-funciones-y-formas-de-uso.html>

Describir varias dimensiones del autodiálogo

Expresión y autoría no determinan automáticamente su función.

	¿Cómo se expresa?	
	Audible	Silenciosa
Asignada Otra persona propone palabras	Contenido e interpretación Funciones de uso	Contenido e interpretación Funciones de uso
Elegida El atleta determina sus expresiones	Contenido e interpretación Funciones de uso	Contenido e interpretación Funciones de uso

Forma, autoría y función son preguntas diferentes.

Matriz conceptual original; las casillas no representan resultados medidos.

Forma de expresión y participación en la formulación describen dimensiones distintas. La matriz no cuantifica frecuencia ni ordena eficacia.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker y Joanne Hudson (2013).

1. Palabras dirigidas a uno mismo

El autodiálogo, también llamado diálogo interno o self-talk, comprende palabras y enunciados que una persona dirige a sí misma. Tod incluye expresiones pronunciadas en voz alta y expresiones silenciosas, utilizadas con un propósito, como orientar una acción. Walker y Hudson destacan que esas verbalizaciones no son una conversación dirigida a otra persona. La distinción permite reconocer el objeto sin reducirlo a una voz que sólo aparece en momentos difíciles: una consigna técnica, una valoración de lo que acaba de ocurrir y una frase de ánimo pueden formar parte del autodiálogo. [\[1\]\[3\]](#)

Walker y Hudson recogen una definición multidimensional: el autodiálogo tiene frecuencia y valencia, contiene interpretaciones, cambia con la situación y cumple funciones para el atleta. Su contenido no se describe por una palabra aislada. Importan a quién se dirige, qué significa para quien la utiliza y qué relación tiene con lo que hace. Una afirmación sobre el futuro puede expresar una expectativa; otra puede recordar una acción ya aprendida. Ambas son verbalizaciones personales, pero organizan el trabajo psicológico de maneras distintas. [\[3\]](#)

Tod diferencia estas palabras de la imaginación, que se refiere a imágenes y sensaciones. La comparación identifica modalidades de trabajo y no obliga a separarlas en toda experiencia. Un atleta puede recordar una palabra mientras imagina una situación, pero describir ambos componentes permite preguntar qué aporta cada uno. En esta lectura, el centro es la formulación verbal: sus funciones, elección y uso durante ejecución o rehabilitación. [1]

Walker y Hudson añaden que extensión, frecuencia, contenido y tipo de autodiálogo pueden variar con situación e individuo. La descripción puede conservar una expresión recurrente y otras que aparecen sólo ante una demanda particular. Esa variación ayuda a separar el repertorio general del uso en un episodio. Una frase registrada durante una sesión no representa necesariamente todas las verbalizaciones del deportista ni explica por sí misma cómo habla consigo durante otra tarea. [3]

[Inferencia] Una jugadora hipotética podría decirse una frase antes de recibir una señal y otra al valorar su respuesta. El análisis distinguiría el momento y la finalidad, aunque ambas contengan la misma palabra. Preguntarle qué significa la expresión ayudaría a reconocer si recuerda una acción, anticipa un resultado o responde a una emoción. Esa descripción ofrece un punto de partida concreto para revisar su uso y evita asignarle una función por el tono aparente de la frase.

2. Expresión audible y expresión silenciosa

Walker y Hudson sitúan el autodiálogo abierto y encubierto en un continuo. En un extremo, la persona verbaliza de manera que otros pueden oírla; en el otro, el diálogo permanece como una expresión interior. El deportista puede utilizar ambos. La distinción describe la forma de expresión, sin establecer por sí misma si una frase es instructiva, motivacional, útil o perjudicial. Una palabra audible y una silenciosa pueden tener el mismo contenido y cumplir funciones diferentes según la situación. [3]

Las autoras señalan que la investigación revisada en 2013 no aportaba evidencia concluyente sobre superioridad de una forma frente a la otra. Plantean una posible explicación mediante evaluación pública y esfuerzo, tomando como referencia principios de establecimiento de metas. Esa explicación se presenta como una expectativa teórica. Conviene conservarla en ese nivel: la posibilidad de que otros oigan una frase no demuestra que mejorará la conducta o que el deportista necesitará expresarla en público. [3]

Tod incluye las dos formas dentro de su definición y relaciona el uso con un propósito específico. Walker y Hudson también conservan, en rehabilitación, la importancia del contenido y de su interpretación. Estas formulaciones permiten preguntar por disponibilidad y función de la expresión. Pronunciar una consigna durante una pausa

puede ser distinto de repetirla interiormente mientras se realiza una acción rápida. El contexto añade información a la descripción formal, pero no transforma el volumen de voz en una medida de eficacia. ^{[1][3]}

[Inferencia] En un ejemplo hipotético, una deportista podría practicar una frase en voz alta para comprobar qué entiende y después utilizarla silenciosamente durante un ejercicio. Otra podría preferir mantenerla audible. Comparar esos usos exigiría conservar la tarea, el significado y la conducta que se observa. Si además cambia la instrucción técnica o la dificultad, la comparación tendría varias modificaciones. Elegir una forma de expresión sería una decisión situada que puede revisarse, en lugar de una regla común para todos los deportes.

3. El tono positivo o negativo no agota la función

La clasificación por valencia distingue expresiones positivas y negativas. Tod ofrece ejemplos de expectativas favorables y desfavorables, pero advierte que el autodiálogo negativo no siempre impide el rendimiento. Algunos atletas pueden utilizar una formulación crítica para movilizar esfuerzo. Walker y Hudson contrastan igualmente la interpretación habitual de elogio o crítica con la diversidad de consecuencias reseñadas. La frase debe examinarse por su contenido, su interpretación y lo que acompaña su uso. ^{[1][3]}

La revisión que Walker y Hudson presentan distingue dos comparaciones: autodiálogo positivo frente a ausencia de autodiálogo, y positivo frente a negativo. Describe apoyo para la primera y resultados inconsistentes para la segunda. Son preguntas diferentes. Encontrar una ventaja frente a una condición sin autodiálogo no establece superioridad frente a cualquier expresión crítica, ni demuestra que toda frase amable tendrá la misma función para todos los usuarios. ^[3]

Las autoras emplean el término autodiálogo funcional para desplazar la atención hacia lo que hace la expresión en una situación. También señalan que algunas frases percibidas como negativas pueden ser desafiantes o motivadoras y que el profesional debe explorar inicialmente la interpretación del deportista. Esta propuesta no invita a imponer insultos ni a considerar que toda crítica es útil. Permite reconocer que la clasificación verbal aporta menos información que comprender cómo se vive y utiliza la frase. ^[3]

[Inferencia] Una atleta hipotética podría interpretar una expresión breve como un recordatorio exigente y otra como una descalificación general de su capacidad. Aunque ambas parezcan negativas, la primera podría relacionarse con una acción concreta y la segunda con abandonar la tarea. La revisión preguntaría por esa diferencia, en vez de deducir la respuesta de un diccionario de palabras positivas. También podría ocurrir que una afirmación optimista no le resultara creíble. El análisis

conservaría el significado personal y observaría su relación con la conducta posterior, sin convertir la preferencia en prueba de efecto.

Examinar el significado antes de clasificar el uso

El tono aparente aporta una parte de la descripción.

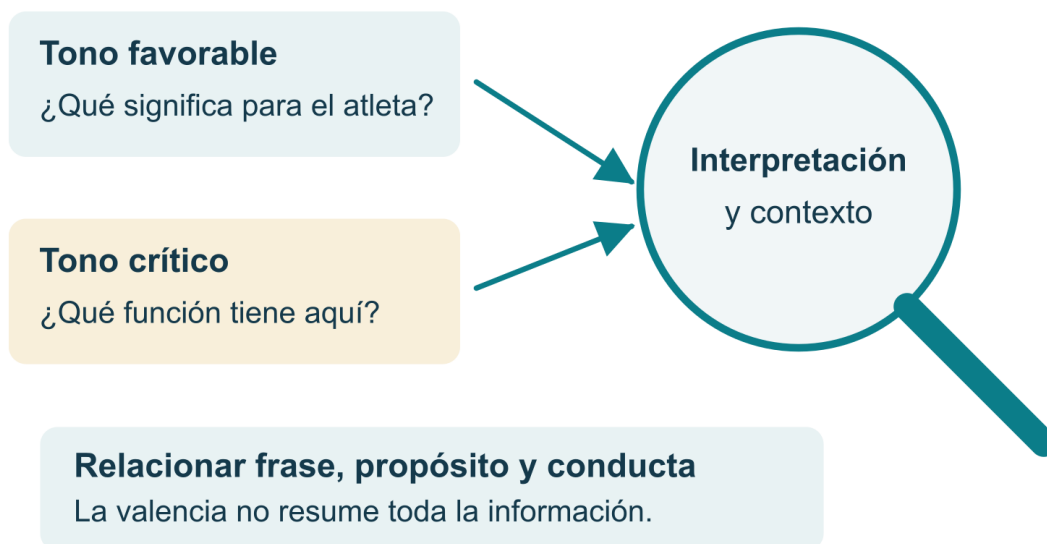


Ilustración conceptual; no implica que una frase crítica resulte útil.

La clasificación positiva o negativa se contrasta con la interpretación y la función. No se prescribe crítica ni se atribuye utilidad a cualquier expresión favorable.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker y Joanne Hudson (2013).

4. Orientar una habilidad o una estrategia

El autodiálogo instructivo tiene como función orientar aspectos de la ejecución. Walker y Hudson distinguen instrucciones específicas de habilidad y consignas generales relacionadas con estrategia. Las primeras dirigen la atención hacia un componente de una acción; las segundas se relacionan con cómo organizar la actuación. La diferencia permite precisar el nivel al que trabaja una frase. Recordar un detalle técnico no equivale a recordar una decisión estratégica, aunque ambas expresiones puedan ser breves. ^[3]

Tod propone palabras vinculadas a la tarea, con significado para el atleta y capaces de dirigir la atención a información relevante del movimiento. También pide considerar habilidad y familiaridad. Una instrucción sencilla puede ser pertinente para quien aprende, mientras otras expresiones pueden resultar apropiadas para una persona con experiencia. El capítulo ofrece esas relaciones como pautas de diseño,

no como una clasificación cerrada que obligue a todos los principiantes o expertos a utilizar el mismo tipo de frase. ^[1]

Walker y Hudson reseñan la hipótesis de que tareas de precisión favorecerían especialmente consignas instructivas y tareas de fuerza o resistencia favorecerían consignas motivacionales. Después contrastan esa expectativa con una revisión que no encontró una superioridad consistente de cada tipo en su categoría de tarea. La función prevista sigue siendo una pregunta útil para formular la consigna, pero su elección no puede resolverse mediante una correspondencia automática entre deporte y tipo de autodiálogo. ^[3]

Las autoras ilustran la diferencia entre una instrucción sobre ejecución de una habilidad y otra sobre organización estratégica de la actuación. La primera señala cómo realizar un componente; la segunda recuerda una decisión relevante para el desempeño. El significado depende de experiencia y tarea. Esa separación permite leer una consigna como información que orienta una acción, además de clasificarla como instructiva, y preguntar qué debe conocer previamente el usuario para comprenderla. ^[3]

[Inferencia] Una participante hipotética podría saber qué acción debe realizar y necesitar un recordatorio oportuno. Otra podría reconocer la palabra pero no comprender todavía a qué señal se refiere. En el segundo caso, repetir la misma consigna no sustituiría explicar y practicar esa relación. La comparación permitiría distinguir conocimiento de la habilidad y oportunidad de usar el recordatorio. Una revisión del autodiálogo podría entonces conservar su función instructiva y cambiar contenido, momento o forma de enseñarlo, según la dificultad observada.

5. Activación, preparación y persistencia

Walker y Hudson subdividen la función motivacional en activación, dominio y empuje. La primera reúne usos para aumentar, reducir o regular activación. La segunda se relaciona con preparación mental, confianza y foco de atención. La tercera se orienta al logro de metas y mantenimiento o aumento del esfuerzo. La clasificación describe finalidades que pueden coexistir. No exige que cada frase pertenezca de forma exclusiva a una categoría ni que una expresión tenga la misma función en distintos momentos. ^[3]

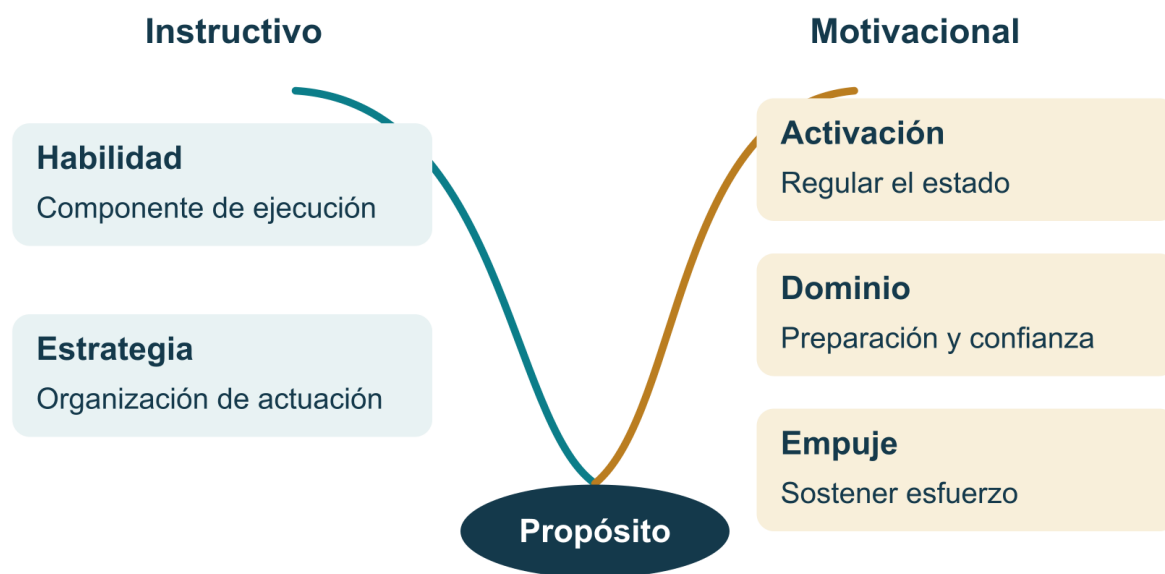
Tod relaciona el autodiálogo con esfuerzo, concentración y manejo emocional, entre otras posibles vías. Su capítulo también reconoce que los atletas pueden necesitar aumentar activación o reducirla. La palabra elegida se interpreta respecto a la demanda. Una expresión movilizadora y una orientada a tranquilidad pueden ser motivacionales, aunque busquen estados distintos. Por eso, llamar motivacional a una consigna no significa pedir más intensidad en cualquier circunstancia. ^[1]

En rehabilitación, Walker y Hudson ilustran funciones instructivas y motivacionales vinculadas con ejercicios, regulación y persistencia. La clasificación comparte nombres con la ejecución competitiva, pero cambian la actividad, sus exigencias y la finalidad de atención profesional. Una frase orientada al esfuerzo en un programa de recuperación se utiliza dentro de ese trabajo. No establece por sí misma cuánto ejercicio corresponde realizar ni convierte una sensación de confianza en un criterio para volver al deporte. ^[3]

[Inferencia] En un caso hipotético, una deportista podría utilizar una frase para sostener una tarea que ya comprende. Si el problema es incertidumbre sobre la instrucción, aumentar entusiasmo podría dejar intacta la dificultad. El ejemplo distingue disposición y claridad de la acción. También muestra por qué registrar únicamente si la frase fue positiva o motivacional perdería parte de la información: importa qué se buscaba modificar y si la respuesta observada se relaciona con ese propósito.

Funciones distintas dentro de una expresión

La clasificación ayuda a precisar qué se busca en una situación.



Taxonomía conceptual, sin jerarquía de eficacia ni categorías exclusivas.

Clasificación de funciones reseñada por Walker y Hudson. Las ramas organizan finalidades que pueden coexistir y no asignan una técnica por deporte.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Natalie Walker y Joanne Hudson (2013).

6. Vías propuestas entre palabras y actuación

Tod presenta cuatro posibles vías por las que el autodiálogo podría ayudar: concentración en señales relevantes, motivación y esfuerzo, patrones de movimiento más eficientes y manejo de emociones. Las introduce como explicaciones posibles y considera que podrían combinarse. En su revisión de 2022 señala que el apoyo más claro se relaciona con técnica y concentración. Mantener la fecha y la formulación permite entender qué afirma el capítulo sin convertirla en una declaración sobre el estado actual de toda la investigación. ^[1]

Walker y Hudson presentan un marco conceptual con factores cognitivos, motivacionales, conductuales y afectivos. En el ámbito cognitivo se considera orientar atención; en el motivacional, persistencia y compromiso; en el conductual, cambios técnicos; en el afectivo, relaciones entre contenido, emoción y rendimiento. La organización ayuda a formular preguntas sobre el proceso. Las autoras también señalan necesidad de más investigación sobre el marco y sobre rehabilitación, por lo que la tabla no debe interpretarse como una cadena causal ya demostrada para cada usuario. ^[3]

Una misma observación puede corresponder a preguntas distintas. Tod vincula la consigna con pensar en información pertinente en el momento apropiado; Walker y Hudson consideran también aprendizaje de movimientos y relaciones con autoeficacia. La explicación necesita precisar si se examina una habilidad durante aprendizaje, una respuesta ante presión o persistencia a lo largo de un periodo. Hablar de efecto sobre rendimiento sin conservar esa distinción reúne acciones y escalas temporales diferentes. ^{[1][3]}

El marco que Walker y Hudson recogen plantea que principiantes podrían verbalizar movimientos durante fases iniciales de aprendizaje. La hipótesis conecta esa actividad con cambios de ejecución que, a su vez, podrían relacionarse con rendimiento. La secuencia contiene pasos que necesitan examen, en lugar de reducirse a palabras y resultado final. Su interés didáctico es identificar una conducta intermedia que permita estudiar cómo se utiliza una instrucción mientras se aprende. ^[3]

[Inferencia] Si una jugadora hipotética utiliza una consigna y responde antes a una señal, el dato podría motivar una pregunta sobre orientación atencional. Para atribuir el cambio habría que considerar práctica, dificultad e información adicional. Si informa mayor disposición a entrenar, la pregunta sería otra y necesitaría observar conducta durante ese periodo. Formular un mecanismo ayuda a decidir qué información recoger; no permite deducirlo a partir de una mejora final en el marcador.

7. Consignas propuestas y palabras elegidas

Walker y Hudson distinguen autodiálogo asignado y libremente elegido. En el primero, otra persona proporciona los enunciados; en el segundo, el deportista los determina. Las autoras reconocen examen limitado de su eficacia comparada y plantean beneficios motivacionales posibles de la elección a partir de un marco teórico. La distinción describe quién participa en formular la expresión. No identifica automáticamente una palabra propuesta por el profesional con una experiencia controladora, ni convierte una elección en garantía de utilidad. [3]

La propuesta de rehabilitación destaca colaboración cuando el atleta necesita ayuda para revisar sus valoraciones. Esperar que formule espontáneamente una alternativa puede ser poco realista; imponer una frase nueva también puede perder la relación con su experiencia. Walker y Hudson proponen examinar los pensamientos y construir formulaciones personales. Su criterio incluye que sean verdaderas o, al menos, probables y realistas. La plausibilidad permite distinguir un recordatorio útil de una afirmación que la persona no puede sostener. [3]

Tod añade que el deportista debe encontrar significativo el contenido y que la elección considera conocimiento de la tarea. Esos elementos permiten colaborar sobre algo concreto: qué se intenta recordar, cómo se describe y cuándo se utilizará. Una expresión proporcionada inicialmente puede revisarse con quien la usa. Del mismo modo, una frase elegida por el atleta puede requerir aclaración si su contenido no se relaciona con la finalidad del trabajo. [1]

[Inferencia] Un profesional hipotético podría ofrecer varias maneras de nombrar una acción y pedir al deportista que explique cuál reconoce mejor. Ambos revisarían qué significa la opción elegida durante la tarea. La decisión no terminaría al escoger palabras: podría cambiar después de practicar. Si la persona repite una fórmula sin creer su contenido, conocer esa discrepancia aportaría información para reformularla, en lugar de atribuir la dificultad a una falta general de motivación.

8. Contenido, brevedad y momento de uso

Las pautas que Tod recoge incluyen frases cortas, palabras asociadas a la tarea, significado para el deportista y atención dirigida a aspectos relevantes. La brevedad tiene relación con el uso previsto. Una consigna para una acción rápida cumple una función distinta de una conversación destinada a comprender una experiencia. El capítulo propone considerar también nivel de habilidad y familiaridad; redactar una palabra breve no resuelve por sí solo si la persona sabe qué hacer al utilizarla. [1]

Walker y Hudson describen autodiálogo dinámico y multidimensional. En rehabilitación añaden que las formulaciones reformuladas deben ser personales, realistas y plausibles. Esas condiciones permiten examinar el contenido antes de

repetirlo. Una frase referida a una acción practicada y una declaración absoluta sobre recuperación no tienen el mismo fundamento. La primera puede remitirse a una experiencia o tarea; la segunda puede afirmar algo que ni la persona ni la palabra permiten comprobar. ^[3]

Tod sitúa el autodiálogo dentro de rutinas previas, de actuación y de afrontamiento. Los momentos se diferencian por lo que debe ocurrir después de la expresión. Antes de competir puede recordar una preparación; durante ejecución, una señal; al responder a una dificultad, una manera de volver a la tarea. Describir ese vínculo ofrece más información que anotar una lista de frases sin localización ni finalidad. ^[1]

El ejemplo de rugby de Tod muestra esa relación entre contenido y responsabilidad: una frase acompaña repetidamente una situación defensiva definida. Su significado no depende únicamente de que sea corta, porque remite al sector y la acción del jugador. El ejemplo de golf organiza otra relación, entre revisión del golpe y respuesta emocional. Leerlos juntos permite comparar propósitos sin buscar una expresión que cumpla indistintamente ambas funciones en todos los deportes. ^[1]

[Inferencia] Un diseño hipotético podría especificar una situación, una expresión y la acción que recuerda. Después de practicar, el deportista explicaría si la reconoce a tiempo y si entiende su relación con el ejercicio. Si la frase contiene varias instrucciones incompatibles con la pausa disponible, podría simplificarse. Si es corta pero ambigua, necesitaría aclaración. El seguimiento trataría esas dificultades por separado: longitud, significado y oportunidad son dimensiones relacionadas, pero no intercambiables.

9. Ilustraciones de uso integrado en la actuación

Tod describe a un jugador de rugby que utilizaba una frase vinculada con su sector defensivo durante la melé. Su propósito era orientar atención hacia impedir la entrada rival por ese lado. La ilustración relaciona contenido, momento y función, en lugar de presentar una consigna de ánimo genérica. Permite comprender por qué una expresión adquiere significado dentro de una responsabilidad deportiva concreta. ^[1]

El capítulo también relata una golfista que buscaba reconocer algo que había hecho bien después de cada golpe. Esa práctica le permitía mantener el hábito cuando la ejecución era mala. Tod la utiliza como ejemplo de autodiálogo dentro de una rutina, asociado con evitar que frustración o enfado dominaran la respuesta. Se trata de una ilustración del libro; el relato no aporta una comparación que aísle el efecto de la frase frente a otras condiciones de la actuación. ^[1]

Una tercera ilustración se refiere a una bateadora de críquet que, después de recibir un impacto, utilizó una consigna técnica en la siguiente entrega. Tod destaca retorno a información presente frente a mantener atención en lo recién ocurrido. La función

que interesa es atencional. El ejemplo no convierte una palabra en respuesta sanitaria a un impacto ni permite trasladar la situación a cualquier lesión. Su sentido dentro del capítulo es describir una consigna relacionada con la tarea inmediata. ^[1]

Estas ilustraciones acompañan la recomendación de uso regular y estructurado dentro de rutinas. Son ejemplos distintos de preparación, ejecución y respuesta a dificultades, sin mostrar una plantilla única. [Inferencia] Una aplicación hipotética podría examinar si la expresión aparece sólo cuando algo sale mal o también durante práctica ordinaria. Esa comparación ayudaría a describir el contexto de aprendizaje y uso. Conservar la conducta posterior permitiría revisar si la rutina mantiene la función prevista cuando cambian las exigencias.

Una consigna adquiere sentido dentro de una tarea

El contenido se relaciona con una acción y un momento.

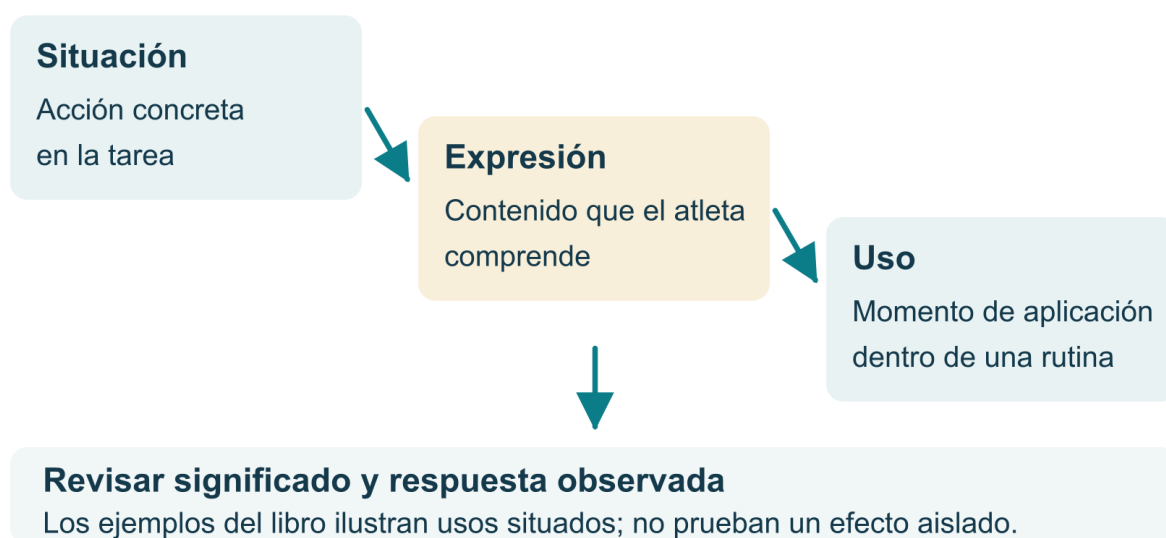


Diagrama original de uso situado, sin datos de eficacia ni receta común.

La relación entre contenido y acción se ilustra mediante los ejemplos de rugby, golf y críquet de Tod. El diagrama describe dimensiones de uso y no un protocolo obligatorio. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

10. El contexto colectivo del fútbol

Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez presentan sesiones de intervención en un equipo de fútbol con competición semanal. El capítulo describe un trabajo continuado durante la temporada y selección de contenidos según necesidades, rivales, resultados previos y demandas del grupo. Esas condiciones sitúan los mensajes dentro de un proceso colectivo. La lectura del autodiálogo se centra aquí en qué palabras se preparan y cómo se relacionan con una situación de partido, sin tratar toda la secuencia como una intervención aislada de frases. [2]

Las autoras proponen anticipar pensamientos alternativos cuando el marcador es adverso. Su explicación vincula la interpretación de la dificultad con emociones y ejecución y plantea un plan verbal preparado de antemano. La propuesta contiene una intención práctica: evitar que la idea de derrota irreversible absorba la respuesta y volver hacia acciones que todavía pueden realizarse. El capítulo presenta esa organización como trabajo aplicado; la sucesión narrativa de victorias o derrotas no proporciona por sí misma una medida del efecto de la sustitución verbal. [2]

En otra sesión se utilizan recursos narrativos y audiovisuales para transmitir una mentalización. Las autoras añaden que el aprendizaje debe relacionarse después con la situación del jugador: pensamiento, emoción y actuación durante partido. Más adelante, un juego de palabras y valores pide construir frases vinculadas con la competición. El interés para el autodiálogo está en traducir un concepto compartido a una formulación de uso, sin confundir una charla impactante con la aplicación posterior de una habilidad. [2]

En el juego reseñado, los participantes proponen palabras y, en ciertas situaciones, construyen una frase que contenga la elegida y se relacione con el partido. Las autoras lo presentan como una manera de repasar valores y cultivar autoinstrucciones. El procedimiento reúne producción colectiva y futura aplicación personal. La selección de un valor compartido constituye una parte del trabajo; precisar cómo se relaciona con lo que cada jugador hará aporta otra pregunta de aplicación. [2]

[Inferencia] Un equipo hipotético podría acordar una palabra colectiva y descubrir que cada jugador entiende una acción diferente. El trabajo necesitaría aclarar esa diferencia y relacionar la expresión con responsabilidades específicas. Una misma consigna no sustituiría coordinación técnica. También convendría distinguir mensajes dirigidos a compañeros y mensajes que cada persona se dice: pueden tener contenido parecido, pero constituyen acciones comunicativas distintas.

11. Interrumpir y reformular son propuestas diferentes

Walker y Hudson describen parada del pensamiento como una técnica propuesta por algunos autores para detener una expresión inapropiada y permitir otra más funcional. Su presentación incluye reconocer el autodiálogo, una señal de interrupción y una formulación alternativa. Subrayan importancia de esta última y advierten sobre utilizar interrupción sola. El capítulo también recuerda que una frase percibida como negativa podría ser desafiante para el usuario. Por tanto, su propuesta comienza examinando interpretación, antes de decidir si merece cambio. [3]

La reformulación, o reframing, trabaja sobre valoración de un acontecimiento. Walker y Hudson explican que el hecho o conducta permanecen y cambia la interpretación. La distinción es relevante: reformular no significa borrar el suceso ni negar una dificultad. Las autoras sitúan el comienzo en reconocer pensamiento y valoración, y después plantear una respuesta más funcional. También distinguen evidencia anecdótica en deporte y ejercicio de investigación más abundante en orientación psicológica. [3]

Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez nombran parada del pensamiento, reestructuración cognitiva y otros enfoques dentro del trabajo sobre evaluación de partidos. La enumeración muestra recursos presentes en su propuesta, pero no los convierte en procedimientos equivalentes. Walker y Hudson, por su parte, relacionan la reformulación con contenidos concretos de rehabilitación y colaboración con el profesional. Conservar esas diferencias permite describir qué se modifica y en qué contexto, sin extraer un protocolo universal de los nombres de las técnicas. [2][3]

[Inferencia] Una revisión hipotética podría distinguir una frase que desvía atención de la tarea y una valoración de incertidumbre que merece conversación. En el primer caso se examinaría una alternativa vinculada con una acción. En el segundo, haría falta comprender qué interpreta la persona y qué información posee. El ejemplo plantea preguntas de trabajo; no establece que una señal de interrupción eliminará pensamientos o resolverá una preocupación.

12. Qué estudió la investigación reseñada en rehabilitación

Walker y Hudson describen una base empírica limitada para autodiálogo en rehabilitación dentro de su revisión de 2013. Reseñan un estudio retrospectivo con atletas recuperados que relacionó recuperación y uso de metas, imaginación y autodiálogo. Quienes se recuperaron más rápidamente informaban mayor uso de esos recursos. La asociación retrospectiva reúne varias estrategias y depende de recuerdos de los participantes. No permite atribuir una diferencia temporal a una frase ni ofrecer una expectativa de aceleración de recuperación. [3]

Las autoras también recogen entrevistas sobre afrontamiento con luchadores olímpicos, patinadores de nivel nacional y deportistas con lesiones que terminaban la temporada. Estos trabajos informan estrategias utilizadas y experiencias de afrontamiento. Su contribución difiere de una comparación experimental de intervención. La presencia de pensamiento racional o autodiálogo en esos relatos muestra formas de respuesta que los participantes describieron, sin establecer que todas las personas lesionadas deban utilizar la misma modalidad. [3]

En otro trabajo, la reformulación se combinó con relajación muscular progresiva y se evaluó mediante línea base múltiple. La revisión describe disminuciones en ansiedad de nueva lesión y valoraciones favorables de participantes. Al conservar el paquete combinado, el hallazgo se relaciona con la intervención estudiada y sus medidas. No identifica la contribución independiente del componente verbal ni transforma una medida psicológica en prueba de recuperación física. [3]

Walker y Hudson reseñan además un diseño de sujeto único con cinco deportistas lesionados: tres mostraron mejor estado de ánimo durante intervención frente a línea base, mientras los cinco percibieron ayuda para recuperación física y psicológica. Resultado medido y valoración personal son datos diferentes. La diferencia entre participantes también importa. El pasaje no establece un efecto uniforme ni demuestra que una percepción de ayuda sea equivalente a un cambio objetivo en curación. [3]

La reseña indica que este último trabajo midió estado de ánimo y respuestas de dolor mediante instrumentos psicológicos estandarizados. El resultado que destaca se refiere al ánimo de tres participantes; la valoración de ayuda abarca a los cinco. Conservar instrumento, variable y conclusión evita trasladar el cambio comunicado a una medida distinta. Es también una forma de distinguir una experiencia favorable y el conjunto de datos que permitirían conocer mejor qué cambió durante la intervención. [3]

13. Colaboración y plausibilidad en la rehabilitación

Walker y Hudson sitúan autodiálogo funcional dentro del trabajo con el profesional de medicina deportiva. Recomiendan considerar formulaciones propias y ayuda para examinar valoraciones que la persona vive como perjudiciales. La colaboración intenta que la alternativa se relacione con su experiencia. Pedir una declaración que no cree podría producir repetición sin comprensión; esperar que la construya sin ayuda podría ignorar la dificultad que motivó la consulta. El capítulo propone trabajar entre esas dos posibilidades. [3]

Las formulaciones deben ser verdaderas o, al menos, probables y realistas. Ese criterio resulta especialmente relevante cuando el contenido se refiere a dolor, estabilidad corporal o retorno al entrenamiento. La fuente ofrece ejemplos para fases

de rehabilitación, pero el autodiálogo no modifica por sí solo las condiciones médicas que esas frases describen. La interpretación verbal y la decisión sobre actividad son preguntas distintas. Una expresión puede acompañar una tarea definida por el equipo responsable de atención, sin constituir una autorización independiente para realizarla. [3]

El capítulo también considera creencias sobre eficacia de la intervención y relación de colaboración. Las presenta como condiciones que podrían influir en disposición a usar autodiálogo, tanto por parte del deportista como del profesional. Se trata de una propuesta sobre participación y expectativa. Creer que una técnica ayuda no reemplaza examinar sus resultados ni indica que la recuperación tendrá cierto curso. Comprender la expectativa permite hablar de cómo se aplica y qué se observará. [3]

[Inferencia] Un deportista hipotético podría necesitar aclarar una frase que interpreta como promesa de no volver a lesionarse. La colaboración podría distinguir la tarea que se ha definido, la experiencia que puede comprobar y la incertidumbre sobre acontecimientos futuros. Una alternativa plausible describiría una acción o recurso disponible, en lugar de afirmar certeza sobre todo el proceso. Después se revisaría cómo la entiende y utiliza en el trabajo acordado, conservando las responsabilidades de atención y la conducta observada.

14. Una viñeta sobre dudas al volver al entrenamiento

El capítulo de Walker y Hudson incluye una viñeta didáctica sobre Max, un practicante de ju-jitsu de veintitrés años que se aproxima al retorno tras rehabilitación de una lesión de tobillo. El texto presenta que la profesional responsable considera completada la recuperación física, mientras él expresa incertidumbre ante saltos, cambios de dirección y posibles acciones del adversario. La viñeta diferencia la información profesional de la interpretación del participante. Su función es plantear cuestiones de aprendizaje, sin presentarla como un estudio que mida efecto de una intervención. [3]

La narración también distingue ansiedad vinculada con rehabilitación y con retorno a entrenamiento o competición. Max describe dudas sobre fortaleza del tobillo y respuestas corporales cuando anticipa nueva lesión. El contenido de sus expresiones permite examinar qué situaciones teme y qué espera que ocurra. La distinción entre situaciones es más precisa que concluir que tiene una preocupación idéntica durante todo el proceso. Tampoco una puntuación de la viñeta proporciona por sí misma un baremo que pueda aplicarse a otros deportistas. [3]

Las preguntas finales piden relacionar reformulación, respuesta a lesión y uso de un paquete de intervención, además de considerar formulaciones personales. El capítulo las ofrece para discusión. Aquí se conserva su condición de preguntas y se utiliza el caso para reconocer contenido, contexto e interpretación. No se resuelve una

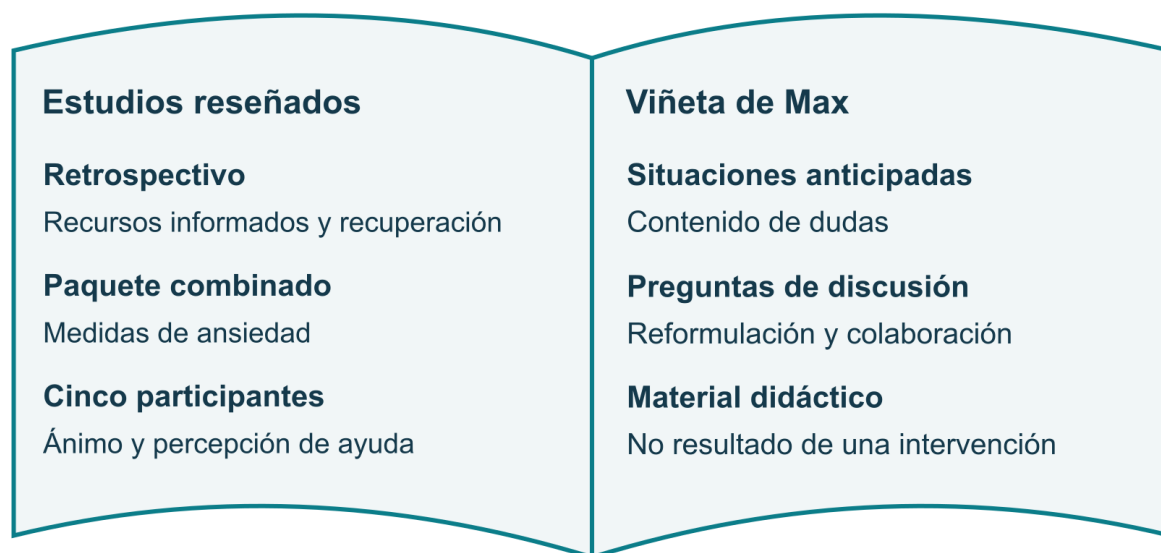
indicación clínica ni se presupone que modificar palabras sería suficiente para decidir retorno deportivo. La existencia de una pregunta editorial no equivale a una conclusión sobre qué funcionó con Max. ^[3]

Las expresiones de la viñeta incluyen dudas sobre una acción propia, una posible intervención del oponente y un cambio rápido de dirección. El contenido permite reconocer varias condiciones anticipadas en una preocupación por nueva lesión. También aparece una valoración de debilidad futura del lugar lesionado. Leer cada enunciado con su situación conserva la diferencia entre temor ante una acción concreta y una expectativa general sobre el cuerpo, que merecen preguntas distintas de comprensión. ^[3]

[Inferencia] Una lectura hipotética de la viñeta podría ordenar una situación anticipada, una expresión personal y una pregunta que debe aclararse. Cuando la frase contiene una predicción absoluta, la conversación podría examinar en qué información se apoya. Cuando expresa incertidumbre sobre una tarea, podría distinguir lo que la persona sabe de lo que necesita consultar. Ese análisis muestra maneras de precisar el contenido verbal y su función, manteniendo separadas comprensión psicológica y decisión profesional sobre actividad.

Conservar qué información aporta cada material

La rehabilitación reúne datos, experiencias y preguntas diferentes.



Organización conceptual de la lectura; no ofrece decisiones clínicas.

Investigación y viñeta aportan información de distinto tipo. La comparación conserva paquete, medidas y participantes, y mantiene abiertas las preguntas editoriales.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Natalie Walker y Joanne Hudson (2013).

15. Revisar el uso y conservar la pregunta pertinente

Las tres fuentes relacionan el trabajo verbal con contexto y propósito. Tod destaca uso regular dentro de rutinas; Walker y Hudson, interpretación personal y colaboración; Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez, aplicación de conceptos a situaciones de partido. Esa coincidencia permite organizar la revisión alrededor de cómo se usa la expresión. No hace equivalentes un recordatorio competitivo y una reformulación durante rehabilitación, porque las tareas, datos y responsabilidades difieren. ^{[1][2][3]}

Walker y Hudson reconocen necesidad de más investigación sobre experiencia del deportista y funciones del autodiálogo en rehabilitación. Tod presenta vías posibles y considera que pueden combinarse. Estos límites orientan qué pregunta se conserva: uso, interpretación, aprendizaje, estado emocional o ejecución. Una misma intervención puede recoger varios datos, pero cada uno aporta información sobre un aspecto. Saber que la persona repite la consigna no establece qué entiende ni qué acción acompaña esa repetición. ^{[1][3]}

[Inferencia] Una revisión hipotética podría reunir situación, frase utilizada, función prevista, significado para la persona y respuesta observada. Si no recuerda la consigna en el momento pertinente, se examinaría oportunidad de aplicación. Si la recuerda y no entiende la acción, se revisaría contenido o enseñanza. Si la utiliza como se acordó y la conducta no cambia, habría que reconsiderar la hipótesis y otras condiciones de la tarea. La descripción permite que revisar no se limite a sustituir una palabra negativa por otra positiva.

[Inferencia] También podrían conservarse cambios de dificultad, práctica o información durante la comparación. En rehabilitación se distinguirían medidas psicológicas, experiencia comunicada y condiciones profesionales de actividad; en competición, conducta específica y resultado colectivo. El autodiálogo quedaría descrito como un recurso que se interpreta y utiliza dentro de acciones concretas. La revisión posterior preguntaría si mantiene esa función al variar el momento, la exigencia o la experiencia del deportista, sin convertir una ilustración favorable en una receta común.

Referencias bibliográficas

1. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Psychological skills training

2. Ramírez Loeffler, P., & Rodríguez Vílchez, Z. (2015). La intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte. Editorial Paidotribo.

La intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones

3. Walker, N., & Hudson, J. (2013). Self-talk in sport injury rehabilitation. In M. Arvinen-Barrow & N. Walker (Eds.), The psychology of sport injury and rehabilitation (pp. 103-116). Routledge.

Self-talk in sport injury rehabilitation

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html