

## Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa

Alexander T. Latinjak<sup>1,2</sup>, Yago Ramis<sup>3</sup>, Antonis Hatzigeorgiadis<sup>4</sup> y Miquel Torregrosa<sup>5</sup>

### Sport self-talk: an interpretative review

#### Abstract

There currently exists a great deal of available evidence that shows how important self-talk is for performance and self-regulation in sport. Hence, it is not surprising that, during the past few decades, research into sport self-talk has consistently been growing. Nonetheless, the term *self-talk* refers to different cognitive processes, which makes the conceptual delimitation of self-talk difficult. The purpose of this interpretative review was to present the state-of-the-art in sport self-talk research in order to solve this conceptual confusion and thereby to promote research in the Spanish-speaking world. Specifically, in this review we focused on (a) the development of the major research trends in sport self-talk and, in relation to them (b) the definitions of different types of self-talk in sport, (c) self-talk assessment instruments and their relationships with other examined variables, and (d) the different types of self-talk interventions and their respective effects on sport performance.

**Keywords:** Athletes, cognitive processes, thoughts, performance, self-regulation

Marco, un tenista experto, acaba de cometer un grave error en un partido de competición. Se gira para apartar la mirada de su contrincante y en voz baja se dice: “Uff, lo has hecho muy mal”. Camina unos pasos para volver a la posición de saque e iniciar el siguiente punto cuando se dice: “No pasa nada, sólo ha sido un error”. Además, añade: “La próxima vez estate más atento”. Finalmente, justo antes de sacar para el próximo punto, se repite unas palabras clave, que ha aprendido a usar durante los últimos meses con su entrenador y su psicólogo del deporte: “Céntrate en la bola, inspira y acción”. Justo con la última palabra, lanza la pelota y realiza el saque.

En el ejemplo anterior podemos identificar una serie de acciones y procesos cognitivos que se etiquetan todos con la misma expresión: autohabla. Simplificando al máximo, el concepto de autohabla se refiere al acto de hablarse a uno mismo. No obstante, tal como se deriva del ejemplo de nuestro tenista, el mismo nombre se refiere a una serie de procesos diferentes. No es lo mismo expresar reactivamente la frustración que intentar calmarse proactivamente. Tampoco es lo mismo darse a uno mismo una instrucción que, ante una situación concreta, nos parece adecuada, que repetirse palabras clave previamente determinadas y entrenadas. A partir de esta diversidad de situaciones y usos, el objetivo general de esta revisión interpretativa es integrar los recientes avances en el estudio del autohabla en el deporte, con la intención de ofrecer un marco de trabajo or-

ganizado que favorezca el abordaje a futuros estudios en el contexto hispano hablante. De acuerdo con la definición de Fernandez-Ríos y Buela-Casal (2009), en contraste con una revisión sistemática, en una revisión interpretativa debemos focalizarnos cualitativamente en los estudios realizados para llegar a una «interpretación científico-humanista de los datos teóricos y los resultados» (p. 331).

El objetivo específico de esta revisión interpretativa es resumir y presentar cuatro elementos fundamentales que faciliten el acceso al conocimiento general sobre el concepto de autohabla para investigadores del ámbito del deporte. Estos elementos son (a) los enfoques principales de investigación sobre el autohabla en el deporte que han emergido durante su breve historia, (b) definiciones de los distintos tipos de autohabla, (c) la evaluación del autohabla y relaciones estudiadas con otras variables y (d) los tipos de intervenciones basadas en autohabla y sus efectos sobre el rendimiento.

### Historia y enfoques de investigación

De acuerdo a la investigación, el autohabla juega un papel clave en el rendimiento y la auto-regulación (e.g., Zourbanos, Papaioannou, Argyropoulou y Hatzigeorgiadis, 2014) por lo que no es sorprendente que, durante la última década, el autohabla haya recibido una creciente atención por parte de los investigadores en el ámbito de la

\* Correspondencia: Alexander T. Latinjak. University of Suffolk, James Hehir Building, 5 University Avenue, Ipswich, IP3 0FS, UK. Correo: [a.latinjak@uos.ac.uk](mailto:a.latinjak@uos.ac.uk)

1 University of Suffolk, UK

2 EUSES, Universitat de Girona, España

3 Universitat Autònoma de Barcelona, España

4 University of Thessaly, Grecia

5 EUSES, Universitat de Girona, España

psicología del deporte. Concretamente, el número de publicaciones en ciencias del deporte que incluyen este término en la base de datos *ISI web of Knowledge* en los últimos 10 años se ha multiplicado por 2,3 en comparación con la década anterior. A nivel divulgativo, los principales manuales de psicología del deporte publicados recientemente, incluyen también un capítulo dedicado al autohabla (e.g., Hardy, Oliver, y Tod, 2009; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Latinjak y Theodorakis, 2014; Theodorakis, Hatzigeorgiadis y Zourbanos, 2012; Zourbanos Hatzigeorgiadis, Kolovelonis, Latinjak y Theodorakis, 2016), por lo que podemos afirmar que esta es un área de interés creciente en nuestra disciplina.

Los primeros estudios sobre autohabla en deporte aparecieron en la década de los ochenta y principios de los noventa (Van Raalte, Brewer, Rivera y Petitpas, 1994). Inicialmente, como es habitual en ámbitos de estudios sobre conceptos definidos socialmente (Hardy, 2006), el estudio del autohabla tuvo que enfrentarse a una serie de desafíos propios de un área de investigación emergente, incluyendo ambigüedades conceptuales y terminológicas, definiciones imprecisas y una falta de fundamentación teórica que sustentara los diferentes estudios (para una argumentación en profundidad ver Hardy, Jones y Gould, 1996). En cuanto a la terminología, si bien uno de los primeros estudios de intervención con autohabla en el deporte llevado a cabo por Ziegler (1987) usó el término *self-cueing*, de un tiempo a esta parte, en el ámbito anglo-sajón se ha impuesto el término *self-talk*. Sin embargo, en castellano, se siguen empleando indistintamente los términos autohabla (e.g., Mora-Mérida, Díaz-Ocejo y Elósegui, 2009) y autodiálogo (e.g., Urrea, 2014) para referirnos a un mismo concepto.

En cuanto a la definición del término, los primeros intentos de definir el autohabla en el deporte surgen ya en los primeros estudios en el ámbito concibiéndolo como un diálogo interno en el cual el individuo interpreta sentimientos y percepciones, regula y cambia juicios y creencias, y se da instrucciones y refuerzo (Hackfort y Schwenkmezger, 1993); o como el acto de pensar sobre algo (e.g., Bunker, Williams y Zinsser, 1993; para una revisión en profundidad de las primeras definiciones ver Hardy, 2006). En la literatura pionera del ámbito, los autores optaban además por distinguir entre autohabla positivo y negativo (e.g., Dagrou, Gauvin y Halliwell, 1992). Bajo esta distinción, el autohabla positivo se correspondería con un halago mientras que el negativo correspondería a un tipo de autocrítica (Moran, 1996). En relación con el rendimiento, el autohabla positivo facilitaría el mantenimiento del foco atencional en el momento presente (Weinberg, 1988), mientras que el negativo sería disruptivo al considerarse inapropiado, irracional, contraproducente y ansiógeno (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma y Kazakas, 2000). Respecto a esta distinción clásica, Hardy, Gammage y Hall (2001) identificaron que se estaba produciendo una confusión entre el contenido y las funciones del autohabla. Esta confusión en la conceptualización del autohabla fue responsable, en

parte, de una serie de resultados incongruentes cuando se analizaron los efectos del autohabla sobre el rendimiento. Específicamente, una serie de estudios rechazaron la hipótesis de que el autohabla positivo aumentara el rendimiento y que el autohabla negativo lo debilitara (Van Raalte et al., 1995). Por ejemplo, se ha visto que el autohabla negativo puede desempeñar funciones motivacionales que, finalmente, acaban mejorando el rendimiento (Hardy, 2006). Consecuentemente, con el fin de deshacer la imprecisión conceptual, diversos autores (e.g., Theodorakis et al., 2012) sugirieron que sería más adecuado distinguir entre autohabla positivo y negativo únicamente al referirse al contenido de las verbalizaciones, sin embargo, en cuanto al efecto del autohabla, sería más idóneo describir al autohabla como facilitador cuando aumenta el rendimiento, o debilitador, cuando lo disminuye.

A partir de estos estudios, los investigadores empezaron a identificar dos abordajes generales de la investigación en base al tipo de autohabla que se estudiaba: unos estudios se centraban en el contenido (positivo/negativo) de aquello que se dicen los deportistas de forma autónoma durante la práctica deportiva, mientras que otros trabajos exploraban las funciones (facilitadoras/debilitadoras) de una intervención basada en la repetición de palabras clave en momentos determinados con el propósito de mejorar el rendimiento (Hatzigeorgiadis y Biddle, 2008; Theodorakis et al., 2012). El primer enfoque se centra en el estudio del contenido del autohabla en el deporte desde una motivación más descriptiva del proceso cognitivo en sí. A este enfoque se le llama *estudio del autohabla automático*, concepto introducido por Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Chroni, Theodorakis y Papaioannou (2009). En cuanto a su valor, la categoría dicotómica de positivo/negativo se ha transformado progresivamente en una dimensión con dos polos opuestos, positivo y negativo, y múltiples puntos intermedios (Conroy y Metzler, 2004). Otras distinciones se han hecho en base a la estructura de las verbalizaciones (e.g., frases enteras o abreviadas) y la gramática (e.g., primera o segunda persona; Hardy et al., 2001). Posteriormente, la introducción de teorías de otras áreas de la psicología (e.g., Van Raalte, Vincent y Brewer, 2016) ha transformado nuestra comprensión del autohabla automático (también conocido como autohabla orgánico) hasta tal punto que actualmente la importancia del valor quede limitada a uno de sus subtipos, el autohabla espontáneo.

Es precisamente a través de estas propuestas teóricas, que se han identificado nuevos subtipos de autohabla que en la actualidad permiten definir la diversidad y complejidad que alberga el concepto del autohabla. De entre las diferentes teorías que se han usado para avanzar los conocimientos sobre el autohabla en el deporte (e.g., Conroy y Metzler, 2004; St Claire Gibson y Foster, 2007), destaca la introducción de la teoría de procesamiento dual (Kahneman, 2011). Acorde con esta teoría, distinguimos entre dos tipos de procesamiento, uno espontáneo y no controlado, relacionado con el pensamiento preconsciente y reactivo,

y otro relacionado con el control cognitivo que se distingue por ser operativo, reflexivo y dirigido a cumplir con algún objetivo (Christoff, 2012; Dijksterhuis, 2004; Klinger, 1977). En base a esta teoría, una serie de estudios (e.g., Latinjak, Zourbanos, López-Ros y Hatzigeorgiadis, 2014) han indagado en dos tipos diferentes de auto-habla automático, uno espontáneo y otro dirigido (vea las definiciones en el apartado siguiente).

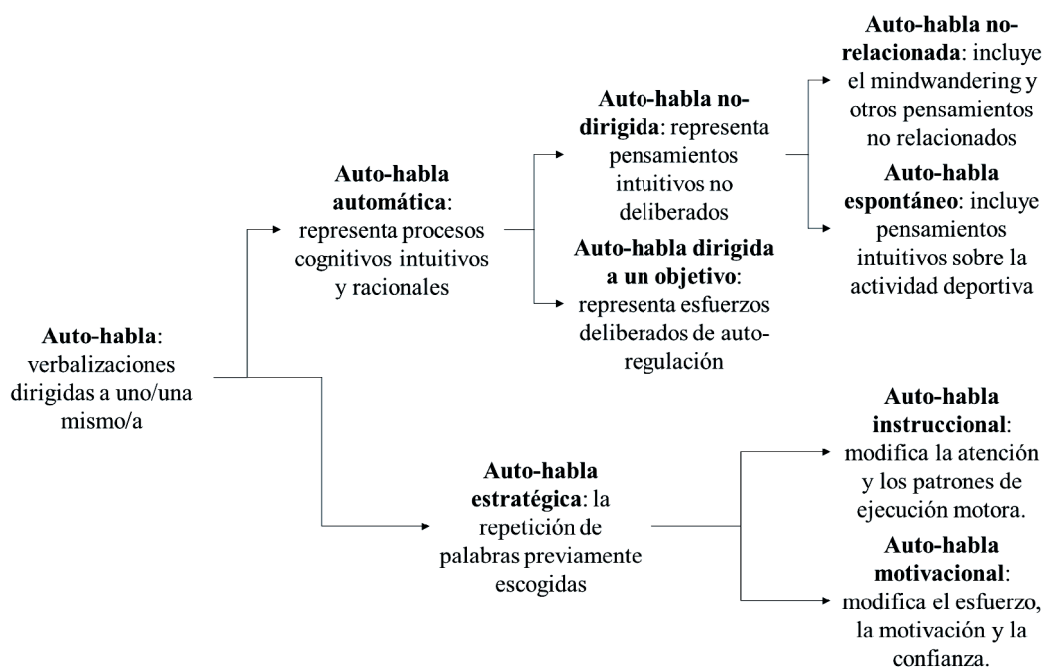
El segundo enfoque surge desde una vertiente más aplicada de la psicología del deporte y se centra en el estudio de los efectos del autohabla en el rendimiento. Este enfoque llevó inicialmente a investigadores a diseñar intervenciones y estudiar su efecto en diferentes deportes (e.g., Cutton y Landin, 2007) y posteriormente, una vez confirmados los efectos facilitadores del autohabla sobre el rendimiento (e.g., Theodorakis et al., 2000), a considerar a través de qué mecanismos este autohabla afecta al rendimiento (Hatzigeorgiadis, Zourbanos y Theodorakis, 2007). Del estudio de estos mecanismos facilitadores emergen los dos grandes subtipos de autohabla estratégico: el instruccional, que mejora el rendimiento por cambios en la atención; y el motivacional, que mejora el rendimiento por el control del esfuerzo y la regulación emocional.

## Definiciones de autohabla

Después de los primeros trabajos sobre el uso del autohabla como técnica psicológica en el deporte, uno de los primeros autores en realizar un trabajo teórico de recopilación de definiciones y clarificación de las mismas fue Hardy (2006). En su trabajo titulado intencionadamente 'Hablando claro: una revisión crítica de la literatura en autohabla' recopiló definiciones previas para evaluarlas críticamente y formular una definición integradora que permitiera orientar los futuros estudios en el área. Su propuesta final es que el autohabla debería definirse como "(a) una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, (b) que tiene una naturaleza multidimensional, (c) que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, (d) que es relativamente dinámico, y (e) que sirve al menos para instruir o motivar" (p. 84). Si bien fundamentalmente esta definición sigue vigente a día de hoy, distintos autores sugieren que los últimos avances en la investigación del autohabla reclaman una actualización de la misma (e.g., Van Raalte et al., 2016). Ver la Figura 1, para un resumen de los distintos tipos y subtipos de autohabla que se definen a continuación.

**Figura 1**

Resumen de los diferentes tipos y subtipos de autohabla que se definen en el texto



## Una definición general sobre el autohabla

A modo general el autohabla puede definirse como declaraciones o verbalizaciones, con elementos interpretativos asociados a su contenido, dirigidas, en cierto grado audible o silenciosamente, a uno/una mismo/a (Van Raalte et al., 2016). A partir de esta definición de autohabla en líneas

generales, podemos identificar dos grandes tipos de autohabla que emergieron de forma entrelazada con los dos enfoques principales de estudio: autohabla automático y autohabla estratégico.

### Autohabla automático

Referido al autohabla que los deportistas usan autónomamente durante la práctica del deporte, el autohabla automático (u orgánico) se puede definir como autohabla que elabora e inicia el deportista por iniciativa propia sin haber sido planificado ni entrenado previamente en intervenciones estratégicas (Zourbanos et al., 2009). El autohabla automático a su vez se divide en dos procesos distintos respecto del nivel de intencionalidad: un autohabla no dirigido, de procesamiento intuitivo y automático, y un autohabla dirigido, con un procesamiento racional y controlado.

El primero o *autohabla espontáneo*, es un proceso de autohabla automático que se caracteriza por ser intuitivo, falto de intencionalidad, inesperado y por no requerir de esfuerzo consciente (Christoff, 2012; Latinjak et al., 2014). Es un autohabla de procesamiento rápido que puede estar relacionado con la actividad y el contexto de la misma, o no estar relacionado. Definimos el autohabla espontáneo relacionado como autohabla espontáneo cuyo contenido tiene relación tanto con el contexto en el que se da la verbalización, como con la tarea que el deportista lleva a cabo. Un ejemplo sería un deportista que durante la celebración de un gol se dice: “qué suerte hemos tenido”. El autohabla espontáneo es el único subtipo de autohabla al que se sigue atribuyendo un valor que varía entre positivo y negativo. En cambio, el autohabla espontáneo no-relacionado se define como autohabla cuyo contenido se refiere a aspectos ajenos tanto al contexto como a la tarea (Christoff, Gordon y Smith, 2011). El *mindwandering* (soñar despierto) sería una forma prototípica de autohabla no relacionado (Klinger, 2009). Ejemplos de este tipo de autohabla encontramos en la escala de pensamientos no-relacionados del *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports* (ASTQS; e.g., “tengo hambre”; Zourbanos et al., 2009) o en estudios relacionados con un estilo atencional disociativo (Comani et al., 2014).

El segundo o *autohabla dirigido a un objetivo*, hace referencia a los esfuerzos conscientes del deportista de autorregularse a través del autohabla. Por ello, al autohabla dirigido se le considera del tipo racional (Van Raalte et al., 2016). El autohabla dirigido se emplea deliberadamente para resolver un problema o hacer progreso en una tarea (Christoff et al., 2011). Este tipo de autohabla implica una representación de estados actuales y deseados, y de vínculos para convertir los actuales en deseados (Unterrainer y Owen, 2006).

### Autohabla estratégico

Se refiere al autohabla que se origina a partir de una intervención y no emerge espontáneamente de la experiencia inmediata del deportista. Se puede definir como palabras clave y frases cortas, previamente diseñadas y entrenadas, que el deportista se repite a sí mismo en momentos determinados de la práctica deportiva con el fin de mejorar el rendimiento y facilitar el aprendizaje (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Galanis y Theodorakis, 2011). Dentro del auto-

habla estratégico se han descrito dos tipos: el instruccional y el motivacional.

El *autohabla instruccional* se define como autohabla diseñado para dirigir o redirigir del foco de atención y para proveer información sobre aspectos biomecánicos, técnicos, tácticos de una habilidad (Hardy et al., 1996). Ejemplos de palabras clave que se usan en intervenciones con autohabla instruccional serían *rodilla* (para recordarse que se deben mantener las rodillas flexionadas) o *arriba* (para recordarse que hay que ejecutar un golpe de abajo hacia arriba).

El *autohabla motivacional* se define como autohabla diseñado para aumentar la confianza, manejar el esfuerzo y el gasto de energía y promover estados de ánimo positivos (Theodorakis et al., 2000). Ejemplos de palabras clave que se usan en intervenciones con autohabla motivacional serían *respira* (para disminuir la activación), *lucha hasta el final* (para aumentar la activación) o *eres mejor* (para aumentar la confianza).

### Evaluación del autohabla automático

A partir de las primeras categorizaciones en función del contenido del autohabla (i.e., positivo, negativo o neutro), se han desarrollado instrumentos psicométricos que nos han permitido establecer categorías más precisas de autohabla. Específicamente, Hatzigeorgiadis y Biddle (2000) desarrollaron el *Thought Occurrence Questionnaire for Sports* y, posteriormente, Zourbanos et al. (2009) desarrollaron el *Automatic Self Talk Questionnaire for Sports* (ASTQS), del cual disponemos una versión adaptada al castellano (Latinjak, Viladrich, Alcaraz y Torregrosa, 2016). El ASTQS contiene cuatro escalas de autohabla positivo: *psych-up* (“Da el 100%”), instrucción (“Céntrate en lo que toca”), confianza (“creo en mí”) y control de la ansiedad (“relájate”); y cuatro escalas de autohabla negativo: preocupaciones (“voy a perder”), abandono (“quiero parar”), fatiga (“estoy cansado”) y pensamientos irrelevantes (“qué haré esta noche”). La versión original del ASTQS se ha usado repetidamente mostrando un funcionamiento adecuado (e.g., Zourbanos et al., 2014, 2015).

Además, a partir de los efectos facilitadores y debilitadores del auto-habla sobre el rendimiento, se han llevado a cabo una serie de estudios que han usado cuestionarios precisamente desarrollados para recoger un abanico amplio de funciones del autohabla: el *Soccer Self-Talk Practices Questionnaire* (Burton, Gillham y Glenn, 2011); el *Self-Talk Use Questionnaire* (Hardy, Hall y Hardy, 2005); el *Self-Talk Questionnaire* (STQ; Zervas, Stavrou y Psychountaki, 2007) y el *Functions of Self-Talk Questionnaire* (FSTQ; Theodorakis, Hatzigeorgiadis y Chroni, 2008). Por ejemplo, el STQ es un cuestionario más general que mide las funciones motivacionales (e.g., “hablo conmigo mismo para darme ánimos”) e instruccionales (e.g., “hablo conmigo mismo para corregir mis errores”) del autohabla. En cambio, el FSTQ es un cuestionario más específico que mide los efectos del au-



tohabla sobre el esfuerzo (e.g., “aumento mi esfuerzo”), los automatismos (e.g., “la ejecución llega automáticamente”), el control cognitivo-emocional (e.g., “me siento más relajado”), la atención (e.g., “mantengo el foco de atención”), y la confianza (e.g., “me siento más fuerte”).

Puesto que todos los instrumentos desarrollados a día de hoy son previos a la distinción entre autohabla espontánea y dirigida, una serie de estudios ha usado estrategias cualitativas para indagar en la estructura de ambos subtipos de autohabla automática. En referencia a los procedimientos de colección de autohabla, se han usado técnicas de estimulación de recuerdo, que consisten, primero, en relatar con todo detalle una situación típica en el deporte (e.g., cuando se siente ansiedad) y, segundo, el autohabla que se ha usado en ella (e.g., Latinjak et al., 2014). Además, se han usado técnicas concurrentes de recogida de datos, a través de grabaciones en voz (Calmeiro, Tenenbaum y Eccles, 2010; Garcia, Razon, Hristovski, Balagué y Tenenbaum, 2015) y anotaciones escritas de los pensamientos (Latinjak, 2018). Sin embargo, cuando se trata de estudiar el autohabla automático siempre se deberá tener en cuenta que todas las metodologías de recogida de datos sobre pensamientos poseen limitaciones, puesto que dependen de la consciencia y de la memoria de los participantes (Nisbett y Wilson, 1977). No obstante, estas técnicas aportan acceso a conocimiento metacognitivo que no se puede obtener a través de otras metodologías (Guerrero, 2005). Además, puesto que todo autohabla contiene elementos interpretativos asociados a su contenido (Hardy, 2006), Van Raalte, Cornelius, Copeskey y Brewer (2014) han mostrado que hay diferencias entre la codificación del autohabla hecha por investigadores y los participantes mismos. Consecuentemente, futuros estudios descriptivos sobre el autohabla deberían considerar usar codificaciones de los mismos participantes en sus estrategias de análisis de datos (e.g., Latinjak, Hatzigeorgiadis y Zourbanos, 2017).

A grandes rasgos, los trabajos descriptivos sobre el autohabla espontáneo y dirigido nos han permitido hasta el momento describir el contenido del autohabla espontáneo y algunas de las funciones del autohabla dirigido. En cuanto a lo primero, hemos visto que el autohabla espontáneo puede servir como una ventana a la mente del deportista (Latinjak, Corbalan-Frigola, Alcoy-Fabregas y Barker, *en prensa*), en la cual se ven reflejados productos cognitivos relevantes en psicología del deporte como son las atribuciones causales (“ha sido culpa mía”), creencias relacionadas con el rendimiento (“no puedo ganar”) y las consecuencias del mismo (“no va a confiar nunca más en mí”), orientaciones motivacionales (“tengo que ganar”), el grado de autorregulación conductual (“no sé qué hago aquí”) y la autoeficacia (“puedo con esto”). Las funciones del autohabla dirigido que se han descrito hasta el momento (e.g., Latinjak et al., 2014) hacen referencia a la reestructuración cognitiva (“todos cometemos errores”), el control cognitivo-conductual (“concéntrate”), la confianza (“tú puedes”) y el control de la activación (“da el 100%/ relájate”). Final-

mente, si comparamos las escalas de medición de los distintos instrumentos sobre autohabla con los tipos de autohabla espontáneo y dirigido descubiertos en los estudios descriptivos vemos que algunas veces coinciden (e.g., el autohabla dirigido hacia el aumento de la activación se puede medir con la escala de *psych-up* del ASTQS o la escala de esfuerzo del FSTQ), mientras en otras ocasiones carecemos de una escala para medir un tipo de autohabla descrito (e.g., no hay escalas que midan el autohabla dirigido a la reestructuración cognitiva). Consecuentemente, un reto para futuros estudios es desarrollar instrumentos cuantitativos basados en los avances recientes de los estudios descriptivos para medir el contenido del autohabla espontánea y las funciones del autohabla dirigido.

## Relaciones entre autohabla automático y otras variables

### Antecedentes del autohabla automático.

Hace más de una década, Conroy y Metzler (2004) subrayaron, en base al impacto del autohabla sobre la ansiedad en el deporte, que el estudio de los antecedentes del autohabla debería convertirse en una prioridad en psicología del deporte. En consecuencia, podemos encontrar una serie de publicaciones que surgen de este tema de interés y que hoy día nos permiten distinguir tres grandes tipos de factores que determinan el contenido del autohabla automático: personales, contextuales y situacionales.

El primer tipo de antecedentes se refiere a factores personales. Estos factores se refieren a características generales de los deportistas que incluyen el nivel de autoestima, inteligencia emocional, ansiedad rasgo, personalidad y la creencia sobre el autohabla (Araki et al., 2006; Burton et al., 2011). Por ejemplo, en cuanto a la autoestima, hay evidencias que sugieren que los deportistas habilidosos y emocionalmente inteligentes usan más el autohabla que deportistas menos habilidosos y con menor inteligencia emocional (Lane, Thelwell, Lowther y Devonport, 2009; Thelwell, Greenlees y Weston, 2009). En referencia a la ansiedad rasgo competitiva, Conroy y Metzler (2004) mostraron una relación fuerte entre el miedo al fracaso y este tipo de ansiedad con el uso del autohabla.

El segundo tipo de antecedentes son los antecedentes contextuales, que incluyen, sobre todo, variables relacionadas con la motivación, como la orientación motivacional (Zourbanos et al., 2014), el clima motivacional (Zourbanos et al., 2016), y la conducta del entrenador (Zourbanos et al., 2011). Estos estudios apuntan, entre otras cosas, que la orientación a la tarea, el clima de tarea y el apoyo a la autonomía por parte del entrenador se relacionan positivamente con el autohabla espontáneo positivo.

El tercer tipo de antecedentes del autohabla son los factores situacionales, que incluyen las circunstancias de la competición (Hardy et al., 2001; Van Raalte, Cornelius, Brewer y Hatton, 2000), la dificultad de la tarea (Fer-

neyhough y Fradley, 2005), y las emociones (Latinjak et al., 2017). Por ejemplo, en cuanto a las circunstancias de la competición, Van Raalte et al. (2000) hallaron una relación entre puntos perdidos en el tenis y autohabla espontáneo negativo. Además, en cuanto a las emociones, Latinjak et al. (2017) han evidenciado que el contenido, tanto del autohabla espontáneo como del autohabla dirigido varían si el deportista en el momento de la verbalización experimenta miedo o enfado.

### Autohabla automático y rendimiento

Si bien los cambios en el rendimiento pueden ser tanto consecuencias del autohabla espontáneo, puesto que carece de intencionalidad, o efectos del autohabla dirigido, que se usa intencionadamente para resolver problemas y progresar en una tarea (Latinjak et al., 2014), en ambos casos actualmente no hay evidencias que nos permitan describir ni los consecuentes ni los efectos del autohabla automático. En su lugar, nos encontramos con una serie de limitaciones que se deben revisar y que futuros estudios deberán resolver. Específicamente, existen pocos estudios que se hayan dedicado a estudiar específicamente los consecuentes o los efectos de los dos tipos de autohabla automático. Una explicación plausible se basa en el solapamiento entre enfoques de investigación y metodologías de estudio del autohabla. El enfoque sobre autohabla estratégico (i.e., el uso de palabras clave en intervenciones) ha empleado metodologías experimentales y cuasi-experimentales que permiten estudiar las relaciones causa efecto entre el autohabla y otras variables resultantes (Tod, Hardy y Oliver, 2011). En cambio, la mayoría de los estudios sobre autohabla automático han sido descriptivos (Hardy et al., 2001), instrumentales (Zourbanos et al., 2009) o cualitativos (Martinet, Ledos, Ferrand, Campo y Nikolas, 2015). Puesto que estas metodologías difícilmente permiten establecer relaciones de causa-efecto, resulta necesario deshacer el solapamiento entre enfoques y metodologías de estudio para poder conocer tanto los consecuentes del autohabla espontáneo como los efectos del autohabla dirigido.

### Intervenciones basadas en autohabla

Desde los primeros estudios en el ámbito del autohabla, varios investigadores han diseñado intervenciones basadas en esta técnica probando sus efectos en múltiples deportes y situaciones. Las intervenciones con autohabla motivacional se basan en el uso de palabras clave que aumentan los niveles de activación (Theodorakis et al., 2000), reducen los niveles de ansiedad cognitiva (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoupaki y Theodorakis, 2009), aumentan la confianza (Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios y Theodorakis, 2008) o ayudan a mantener el esfuerzo (Díaz-Ocejo, Kuitunen y Mora-Mérida, 2013). En cambio, las intervenciones con autohabla instruccional giran alrededor del uso de palabras clave que dirigen el foco de atención (Ziegler, 1987), controlan el contenido de los pensamientos (Latin-

jak, Torregrosa y Renom, 2010), aportan reglas explícitas sobre la ejecución de gestos técnicos (Landin y Hebert, 1999), o sirven como auto-feedback formativo (Latinjak, Torregrosa y Renom, 2011).

Las investigaciones sobre los efectos del autohabla estratégico constituyen la mayor parte de publicaciones en este ámbito de investigación. La cantidad de trabajos publicados ha dado lugar a dos revisiones sistemáticas (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Tod et al., 2011). Con el uso de procedimientos meta-analíticos, (Hatzigeorgiadis et al. 2011) se ha hallado un efecto moderado y positivo en relación a la efectividad de las intervenciones del autohabla estratégico, dando apoyo a la hipótesis de que el autohabla estratégico puede facilitar el aprendizaje y aumentar el rendimiento. Sin embargo, en el meta-análisis de Hatzigeorgiadis et al. (2011) también se revisaron las directrices para el diseño de intervenciones por parte de psicólogos aplicados. Para ello examinaron una de las pocas predicciones específicas y basadas en la teoría sobre los mecanismos mediadores entre la técnica del autohabla y el aumento del rendimiento: la *matching hypothesis* (hipótesis de concordancia; Hardy et al., 2009; Theodorakis et al., 2000).

En base a los desafíos que una tarea concreta supone para el deportista, la *matching hypothesis* predice que el autohabla instruccional sería más efectivo en tareas que requieren *timing* y precisión mientras que el autohabla motivacional lo sería para tareas que requieren fuerza y resistencia. Los resultados del meta-análisis confirman parcialmente la *matching hypothesis* puesto que el autohabla instruccional fue más efectivo en tareas de motricidad fina comparado con tareas de motricidad gruesa, pero no se observaron diferencias con el autohabla motivacional.

Lo que subyace a la *matching hypothesis* es la idea que el autohabla afecta al rendimiento, no de forma directa, sino a través de una serie de mecanismos latentes (Hatzigeorgiadis et al., 2009). En su red nomológica del autohabla, Hardy et al. (2009) propusieron cuatro mecanismos diferentes, dos instruccionales y dos motivacionales. Los instruccionales hacen referencia a variables cognitivas, como la concentración, el foco de atención y los pensamientos (Latinjak et al., 2010, 2011), y a variables conductuales como automaticidad, patrones de movimiento y parámetros biomecánicos (Cutton y Landin, 2007); mientras que los motivacionales hacen referencia a variables como la autoconfianza, la autoeficacia y la persistencia (Hatzigeorgiadis et al., 2009), y a variables afectivas como la fatiga percibida, la ansiedad y la regulación emocional (Hatzigeorgiadis et al., 2008).

Una conclusión común de las dos revisiones sobre autohabla estratégico (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Tod et al., 2011) fue la falta de validez ecológica en muchos de los estudios. Por un lado, los estudios sobre los efectos del autohabla estratégico en contextos competitivos son escasos (para una excepción vea, Hatzigeorgiadis et al., 2014), y lo que es más importante, el efecto sobre el rendimiento de la interacción entre variables personales y el autohabla estratégico ha sido muy poco estudiado. Uno de los pocos

intentos en esta línea puso de manifiesto que los efectos del autohabla instruccional en tareas de precisión pueden ausentarse cuando se trata de deportistas expertos (Hardy, Begley y Blanchfield, 2015). Por su relevancia, esta es una línea dentro del estudio del autohabla en el deporte prometedora para futuros estudios.

### Recomendaciones para la práctica aplicada

En base a los diferentes estudios llevados a cabo dentro de este enfoque, podemos hacer una serie de sugerencias en referencia al uso del autohabla en la práctica aplicada. En primer lugar, siguiendo las recomendaciones de Landin (1994), las palabras clave deberían de ser cortas, precisas y lógicamente asociadas al objetivo de la intervención y a la tarea a la que se aplica. Por ejemplo, en un ejercicio de derechas en el tenis en el cual se quiere mejorar el punto de impacto de la raqueta con la pelota, la palabra clave *impac-*to sería adecuada. Cuando se haya determinado la palabra clave, hay que escoger entre dos momentos para articularla (Latinjak et al., 2010): aquellas palabras clave que hacen referencia a aspectos de preparación de la ejecución, por ejemplo, *tranquila* o *atento*, deberían articularse poco antes de la tarea (e.g., antes de la salida en natación) o en momentos estratégicos dentro del ejercicio (e.g., cuando en el tenis el/la rival golpea la pelota). Por lo contrario, palabras clave relacionadas con gestos técnicos, por ejemplo, *arriba* o *firme*, deberían articularse en el momento de la ejecución, aprovechando la exhalación natural del aire.

En segundo lugar, varios autores han sugerido que las palabras clave asignadas por el investigador podrían ser menos significantes para el deportista que las palabras clave de elaboración propia (Masciana, Van Raalte, Brewer, Branton y Coughlin, 2001). No obstante, es frecuente en la bibliografía que se les proporcione las palabras clave o listados de palabras clave a los participantes (e. g., Cutton y Landin, 2007). En cuanto al efecto de las palabras clave autodeterminadas sobre el rendimiento deportivo, no disponemos de una comparación directa entre los efectos de un autohabla libremente determinado por el deportista y los efectos de un autohabla impuesto por otros. Sin embargo, Hardy (2006) ha inferido de la teoría de la evaluación cognitiva (*Cognitive Evaluation Theory*) de Deci y Ryan (1985) que el autohabla libremente determinado por la persona, podría tener mayor influencia motivacional que un autohabla no libremente determinado.

### Conclusión y futuros estudios

En este trabajo hemos pretendido mostrar que el crecimiento notable del estudio sobre autohabla en las últimas décadas ha derivado en la creación de un área de estudio diversificado, en el cual el término autohabla ha cobrado múltiples significados. Esta revisión ha pretendido poner orden ante un ámbito de estudio complejo y heterogéneo. Hemos presentado las definiciones necesarias para matizar el significado que el término autohabla cobra

en diferentes estudios, y hemos resumido los avances principales en las grandes líneas de investigación en deporte. Por ello, creemos que esta revisión puede ser de ayuda para investigadores noveles en el área como punto de inicio y mapa conceptual para sus estudios.

Como el conocimiento científico se caracteriza por su carácter acumulativo, no sólo se deben definir los conceptos de forma socialmente compartida, sino que los estudios deben enmarcarse en las líneas de investigación previamente establecidas que, en el caso del autohabla en el deporte, son el estudio del autohabla como proceso cognitivo y el autohabla estratégico como técnica de intervención. Sugerimos que futuros estudios hagan un esfuerzo por posicionarse explícitamente con tal de permitir acumular conocimientos de manera organizada. Actualmente hallamos una serie de estudios que exploran los pensamientos y aquello que los deportistas se dicen a sí mismos (e.g., Calmeiro et al., 2010; Garcia et al., 2015), pero que no lo denominan autohabla, ni autodiálogo, por lo que estos trabajos pasan frecuentemente desapercibidos a otros investigadores en esta área de conocimiento. Creemos que un esfuerzo por parte de los autores por usar denominaciones compartidas puede facilitar la comprensión del mismo y la integración de conocimientos por parte de los demás investigadores.

Dentro del estudio del autohabla automático, uno de los mayores retos para futuros trabajos será validar los modelos actuales que permitan categorizar el autohabla tanto en base a su contenido como en base a sus funciones (Latinjak et al., 2014; Van Raalte et al., 2016), y crear instrumentos inclusivos para medir el autohabla de forma multimodal, incluyendo diferentes formas de autohabla espontáneo y dirigido. Otro aspecto clave para poder describir con mayor profundidad el autohabla dentro de su red nomológica es el estudio de sus consecuentes y entre ellos, sus efectos sobre el rendimiento. Para ello hará falta idear metodologías alternativas a los estudios descriptivos que permitan establecer relaciones de causalidad. Un ejemplo son los estudios observacionales con análisis secuenciales (Zourbanos et al., 2015), que permitirán establecer qué antecede y sigue a un tipo de autohabla determinado.

En cuanto a las intervenciones con autohabla se han logrado grandes avances y, treinta años después del estudio pionero de Ziegler (1987), el potencial de la técnica parece corroborado (Hatzigeorgiadis et al., 2011). Como grandes retos de futuro queda el diseño de estudios ecológicos para probar los efectos de la intervención en la competición y a largo plazo. La revisión de los estudios sobre autohabla estratégico (Hatzigeorgiadis et al., 2011; Tod et al., 2011) con múltiples estudios experimentales y cuasi-experimentales indican que los investigadores dan crédito a esta técnica, pero son pocos los estudios sobre el autohabla en competiciones reales (para una excepción vea, Hatzigeorgiadis et al., 2014) hecho que deja en duda que este crédito sea compartido por psicólogos aplicados, entrenadores y deportistas.

El área de estudio del autohabla es tan diversa como los procesos que engloba el mismo concepto. Pero además, concretamente el autohabla automático, es un medio que nos permite contemplar otros procesos cognitivos, como las atribuciones causales, el foco de atención, o expectativas de futuro además de algunos procesos afectivos como

las emociones, la confianza o la motivación y su auto-regulación. En resumen, estudiar el autohabla no sólo es estudiar un proceso cognitivo o una técnica, sino estudiar al deportista de forma holística usando el autohabla automático como ventana a su mente.

## Autohabla y deporte: una revisión interpretativa

### Resumen

En la actualidad, disponemos de estudios en el área del autohabla que muestran que este juega un papel clave en el rendimiento y la auto-regulación y, durante las últimas décadas, este concepto ha recibido una creciente atención por parte de los investigadores en ciencias del deporte. Sin embargo, este término del autohabla se refiere a varios procesos distintos, que tienden a confundirse entre sí, hecho que complica la delimitación conceptual del mismo. El objetivo específico de esta revisión interpretativa sobre el autohabla en el deporte es presentar el estado de la investigación actual en cuanto a una serie de aspectos básicos, para corregir esta confusión conceptual y a la vez promover su estudio en el ámbito hispano hablante. Específicamente, este trabajo se ha centrado en el desarrollo de (a) los dos enfoques generales de la investigación sobre autohabla en el deporte, y asociados a ellos, (b) las definiciones de las distintas tipologías de autohabla, de este concepto en el deporte, (c) los instrumentos de medida del autohabla y relaciones con otras variables estudiadas, y (d) los diferentes tipos de intervenciones usando la técnica del autohabla y sus efectos sobre el rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** Autorregulación; Deportistas; Pensamientos; Procesos cognitivos; Rendimiento.

## Auto-fala do esporte: uma revisão interpretativa

### Resumo

Atualmente existe uma grande quantidade de evidências disponíveis que mostram a importância da auto-fala para o desempenho e a auto-regulação no esporte. Portanto, não é surpreendente que, durante as últimas décadas, a pesquisa sobre a auto-fala do esporte tenha consistentemente crescido. No entanto, o termo auto-fala refere-se a diferentes processos cognitivos, o que dificulta a delimitação conceitual da auto-fala. O objetivo desta revisão interpretativa foi apresentar o presente na pesquisa de auto-fala do esporte, a fim de resolver essa confusão conceitual e assim promover a pesquisa no mundo de língua espanhola. Especificamente, nesta revisão, focalizamos (a) o desenvolvimento das principais tendências de pesquisa na auto-fala do esporte e, em relação a elas (b) as definições de diferentes tipos de auto-fala no esporte, (c) os instrumentos de medição autohabla e as relações com outras variáveis estudadas, e (d) os diferentes tipos de intervenções de auto-fala e seus respectivos efeitos sobre o desempenho esportivo.

**Palavras-chave:** Auto-regulação; Desportistas; Pensamentos; Processos cognitivos; Desempenho esportivo

## Referencias

- Araki, K., Mintah, J. K., Mack, M. G., Huddleston, S., Larson, L., y Jacobs, K. (2006). Belief in self-talk and dynamic balance performance. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 8(4), 1-12.
- Bunker, L., Williams, J. M., y Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 225-242). Mountain View, CA: Mayfield.
- Burton, D., Gillham, A., y Glenn, S. (2011). Motivational styles: Examining the impact of personality on the self-talk patterns of adolescent female soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23, 413-428.
- Calmeiro, L., Tenenbaum, G., y Eccles, D. (2010). Event-sequence analysis of appraisals and coping during trapshooting performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 392-407.
- Christoff, K. (2012). Undirected thoughts: Neural determinants and correlates. *Brain Research*, 1428, 51-59.
- Christoff, K., Gordon, A., y Smith, R. (2011). The role of spontaneous thought in human cognition. En O. Vartanian y R. Mandel (Eds.), *Neuroscience of Decision Making* (pp. 259-284). New York: Psychological Press.
- Conroy, D. E., y Metzler, J. N. (2004). Patterns of self-talk associated with different forms of competitive anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 69-89.
- Comani, S., Di Fronso, S., Castronovo, A. M., Schmid, M., Bortoli, L., Conforto, S., Robazza, C., y Bertollo, M. (2014). Attentional focus and functional connectivity in cycling: An EEG case study. In *XIII Mediterranean conference on medical and biological engineering and computing 2013* (pp. 137-140). Springer International Publishing.
- Cutton, D. M., y Landin, D. (2007). The Effects of Self-Talk and Augmented Feedback on Learning the Tennis Forehand. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 288-303.



- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Dagrou, E., Gauvin, L., y Halliwell, W. (1992). Effets du langage positif, négatif, et neutre sur la performance motrice [Effects of positive, negative, and neutral self-talk on motor performance]. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17, 145–147.
- Díaz-Ocejo, J., Kuitunnen, S., y 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, 87–92.
- Dijksterhuis, A. (2004). Think different: The merits of unconscious thought in preference development and decision making. *Journal of Personality & Social Psychology*, 87, 586–598.
- Fernandez-Rios, L., y Buela-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 329–344.
- Ferneyhough, C., y Fradley, E. (2005). Private speech on an executive task: relations with task difficulty and task performance. *Cognitive Development*, 20, 103–120.
- García, S., Razon, S., Hristovski, R., Balaguer, N., y Tenenbaum, G. (2015). Dynamic stability of task-related thoughts in trained runners. *The Sport Psychologist*, 29, 302–309.
- Guerrero, M.C.M. (2005). *Inner speech-L2: Thinking words in a second language*. New York: Springer.
- Hackfort, D., y Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety. En R. N. Singer, M. Murphey, y L. K. Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 328–364). New York: Macmillan.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 81–97.
- Hardy, J., Begley, K., y Blanchfield, A. W. (2015). It's good but it's not right: Instructional self-talk and skilled performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 132–139.
- Hardy, J., Gammage, K., y Hall, C. R. (2001). A description of athlete's self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306–318.
- Hardy, J., Hall, C. R., y Hardy, L. (2005). Quantifying self-talk. *Journal of Sports Sciences*, 23, 905–917.
- Hardy, J., Oliver, E., y Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk in sport. En S. D. Mellalieu y S. Hanton (Eds.), *Advances in Applied Sport Psychology: A Review* (pp. 37–74). London: Routledge.
- Hardy, L., Jones, G., y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Jones Wiley & Sons.
- Hatzigeorgiadis, A., y Biddle, S. J. H. (2000). Assessing cognitive interference in sports: The development of the Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS). *Anxiety, Stress, & Coping*, 13, 65–86.
- Hatzigeorgiadis, A., y Biddle, S. J. H. (2008). Negative thoughts during sport performance: Relationship with pre-competitive anxiety and goal-performance discrepancies. *Journal of Sport Behavior*, 31, 237–253.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, V., Zourbanos, N., y Theodorakis, Y. (2014). A self-talk intervention for competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 82–95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., y Theodorakis, Y. (2007). The Moderating Effect of Self-Talk Content on Self-Talk Functions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 240–251.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., y Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 348–356.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Goltsios, C., y Theodorakis, Y. (2008). Investigating the functions of self-talk: the effects of motivational self-talk on self-efficacy and performance in young tennis players. *The Sport Psychologist*, 22, 458–471.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Latinjak, A. T., y Theodorakis, Y. (2014). Self-talk. En A. Papaioannou and D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 372–386). New York: Routledge
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., y 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, 186–192.
- Klinger, E. (1977). *Meaning & Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.
- Klinger, E. (2009). Daydreaming and fantasizing: thought flow and motivation. En K. D. Markman, W. M. P. Klein, y J. A. Suhr (Eds.), *Handbook of Imagination and Mental Simulation* (pp. 225–239). New York, NY: Psychology Press.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. New York, NY: Farrar, Straus, and Giroux.
- Landin, D. (1994). The role of verbal cues in skill learning. *Quest*, 46, 299–313.
- Landin, D., y Hebert, E. P. (1999). The influence of self-talk on the performance of skilled female tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(2), 263–282.
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., y Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 37, 195–202.
- Latinjak, A. T. (2018). Goal-directed, spontaneous and stimulus-independent thoughts and mindwandering in a competitive context. *The Sport Psychologist*, 32, 51–59. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0044>

- Latinjak, A. T., Corbalan-Frigola, J., Alcoy-Fabregas, P., y Barker, J. B. (en prensa). Spontaneous self-talk: An insight into the cognitive component of emotions in sport. *International Journal of Sport Psychology*.
- Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., y Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger- and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29, 150-166. doi:10.1080/10413200.2016.1213330
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2010). El papel de la exigencia de la tarea en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 187-201.
- Latinjak, A. T., Torregrosa, M., y Renom, J. (2011). Combining self talk and performance feedback: their effectiveness with adult tennis players. *The Sport Psychologist*, 25(1), 18-31.
- Latinjak, A. T., Viladrich, C., Alcaraz, S., y Torregrosa, 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. doi:10.1080/1612197X.2015.1055287
- Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., y Hatzigeorgiadis, A. (2014). The structure and content of undirected and goal-directed thoughts in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 548-558.
- Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., y Nikolas, M. (2015). Athletes' regulation of emotions experienced during competition: A naturalistic video-assisted study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4, 188-205.
- Masciana, R. C., Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Branton, M. G., y Coughlin, M. A. (2001). Effects of cognitive strategies on dart throwing performance. *International Sports Journal*, 5, 31-39.
- Mora-Mérida, J. A., Díaz-Ocejo, J., y Elósegui, E. (2009). Estudio de las estrategias cognitivas en algunos deportes con interacción motriz y sin interacción motriz. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 165-180.
- Moran, P. A. (1996). *The psychology of concentration in sport*. East Sussex, UK: Psychology Press Publishers.
- Nisbett, R. y Wilson, T. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259. doi: org/10.1037/0033-295X.84.3.231
- St Clair Gibson, A. y Foster, C. (2007). The role of self-talk in the awareness of physiological state and physical performance. *Sports Medicine*, 37, 1029-1044.
- Thelwell, R. C., Greenlees, I. A., y Weston, N. J. V. (2009). The influence of game location and level of experience on psychological skill usage. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 7, 203-211.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., y Chroni, S. (2008). Self-talk: It works, but how? Development and preliminary validation of the functions of Self-talk Questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(1), 10-30.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., y Zourbanos, N. (2012). Cognitions: Self-talk and performance. En S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, E., y Kazakas, P. (2000). The effects of motivational versus instructional self-talk on improving motor performance. *The Sport Psychologist*, 14, 253-272.
- Tod, D., Hardy, J., y Oliver, E. J. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33, 666-687.
- Unterrainer, J. M., y Owen, A. M. (2006). Planning and problem solving: from neuropsychology to functional neuroimaging. *Journal of Physiology, Paris*, 99(4-6), 308-317.
- Urrea, B. T. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Lewis, B. P., Linder, D. E., Wildman, G., y Kozimor, J. (1995). Cork! The effects of positive and negative self-talk on dart throwing performance. *Journal of Sport Behavior*, 18, 50-57.
- Van Raalte, J. L., Brewer, B. W., Rivera, P. M., y Petitpas, A. J. (1994). The relationship between observable self-talk and competitive junior tennis players' match performances. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4), 400-415.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., y Hatton, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 345-356.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Copeskey, M., y Brewer, B. W. (2014). Say what? An analysis of spontaneous self-talk categorization. *The Sport Psychologist*, 28, 390-393. Doi: 10.1123/tsp.2014-0017
- Van Raalte, J. L., Vincent, A., y Brewer, B. W. (2016). Self-Talk: Review and Sport-Specific Model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental advantage: Developing your psychological skills in tennis*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zervas, Y., Stavrou, N.A., y Psychountaki, M. (2007). Development and validation of the Self-Talk Questionnaire (S-TQ) for Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19, 142-159.
- Ziegler, S. (1987). Effects of stimulus cueing on the acquisition of groundstrokes by beginning tennis players. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 20, 405-411.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Chroni, S., Theodorakis, Y., y Papaianou, A. (2009). Automatic self-talk questionnaire for sports (ASTQS): Development and preliminary validation of a measure identifying the structure of athletes' self-talk. *The Sport Psychologist*, 23, 233-251.

- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Goudas, M., Papaianou, A., Chroni, S., y 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*, 407–414.
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Kolovelonis, A., Latinjak, A. T., y Theodorakis, Y. (2016). The use of self-talk in the organization of a lesson in sport, physical education and exercise settings. In P. A. Davis (Ed.), *The psychology of effective coaching and management* (pp. 307-320). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Zourbanos, N., Haznadar, A., Papaioannou, A., Tzioumakis, Y., Krommydas, C., y 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*, 97–112.
- Zourbanos, N., Papaianou, A., Argyropoulou, E, y Hatzigeorgiadis, A. (2014). Achievement goals and self-talk in physical education: The moderating role of perceived competence. *Motivation and Emotion, 38*, 235–251.
- Zourbanos, N., Tzioumakis, Y., Aroujo, D., Kalaroglou, S., Hatzigeorgiadis, A., y Papaioannou, A. (2015). The intricacies of verbalizations, gestures, and game outcome using sequential analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 18*, 32–41.

