

Trabajo Fin de Grado

Grado de Psicología

Facultad de Psicología y Logopedia

Universidad de La Laguna

Relación del Autohabla, la Autoconfianza y la Experiencia en los Atletas del Club de Atletismo Tenerife CajaCanarias

Alejandro Álvarez Peña

Tutoras: Naira Delgado Rodríguez y Nayra Cernadas Delgado

Curso Académico 2023/2024

Índice

Resumen	2
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Método.....	8
Resultados.....	10
Discusión	14
Referencias	17

Resumen

La confianza deportiva es de las variables que más relación tienen con el rendimiento deportivo, numerosos estudios demuestran que existe una relación entre el autohabla y la autoconfianza, tanto estado como rasgo. El objetivo de la investigación fue estudiar la relación entre el autohabla, la autoconfianza y la experiencia en el atletismo. Los resultados obtenidos, con una muestra de 38 atletas, divididos en si llevaban más de 10 años practicando el deporte (65.79%) o menos de 10 años (34.21%) indican que: por un lado, no existe relación entre la experiencia con el autohabla positivo ni con la autoconfianza, puesto que no se han encontrado diferencias significativas entre los dos grupos anteriormente mencionados en autohabla negativo, positivo ni autoconfianza. Por otro lado, existe una relación entre el autohabla positivo y la autoconfianza. Para terminar, el autohabla motivacional e instruccional no explican un porcentaje significativo de la varianza de autoconfianza, aun existiendo correlación entre autoconfianza y autohabla motivacional. Estos resultados han sido discutidos junto con los hallazgos encontrados en estudios e investigaciones previas, coincidiendo y difiriendo, según el caso, con la bibliografía existente.

Palabras clave: autoconfianza, autohabla positivo, autohabla estratégico, experiencia deportiva.

Abstract

Sport confidence is one of the variables most closely related to sport performance, and numerous studies show that there is a relationship between self-talk and self-confidence, both state and trait. The aim of the research was to study the relationship between self-talk, self-confidence and athletic experience. The results obtained, with a sample of 38 athletes, divided into whether they had been practicing the sport for more than 10 years (65.79%) or less than 10 years (34.21%) indicate that: on the one hand, there is no relationship between experience and positive self-talk or self-confidence, since no significant differences were found between the two groups mentioned above in negative self-talk, positive self-talk or self-confidence. On the other hand, there is a relationship between positive self-talk and self-confidence. Finally, motivational and instructional self-talk do not explain a significant percentage of the variance in self-confidence, even though there is a correlation between self-confidence and motivational self-talk. These results have been discussed together with the findings found in previous studies and research, coinciding and differing, as the case may be, with the existing literature.

Key Words: self-confidence, positive self-talk, strategic self-talk, athletic experience.

Introducción

La psicología del deporte es una ciencia donde se introducen los conocimientos de la psicología en la actividad física y el deporte de competición. La tarea de los profesionales de la psicología deportiva no es otra que la de preparar a entrenadores, entrenadoras y deportistas para enfrentar las diversas adversidades que se pueden dar en competiciones y entrenamientos. Al ser personas especializadas en educación, deben usar estos principios como un medio para enseñar las estrategias y técnicas psicológicas necesarias para cumplir los objetivos de mejorar el rendimiento y aumentar el bienestar (Cox, 2008).

La búsqueda del máximo rendimiento no ha dejado de ser el objetivo principal del ámbito, aunque durante muchos años se haya dejado a un lado la demostración de la eficacia de las intervenciones dedicadas a dicha mejora (Ezquerro, 2008). Una de las maneras de encontrar la mejora del rendimiento es mediante estrategias que eleven la motivación de quien practica el deporte, por lo que, siguiendo esa línea, el propósito de este estudio es ver la relación existente entre el autohabla, la autoconfianza y la experiencia deportiva.

Papel del Autohabla

El autohabla es una de las habilidades mentales más exitosas, en cuanto a la mejora del rendimiento, para todo tipo de deportistas y atletas, debido a la relevancia que tienen estas estrategias sobre algunas de las funciones psicológicas más importantes para el rendimiento deportivo (Sarig et al., 2023). El autohabla se refiere a un diálogo interno dirigido a uno mismo, dependiente de la interpretación de las declaraciones formuladas, con la función de dar instrucciones y/o motivar. Junto con la definición de autohabla, es importante conocer la división más estudiada de ésta: autohabla automático y estratégico (Latinjak et al., 2018).

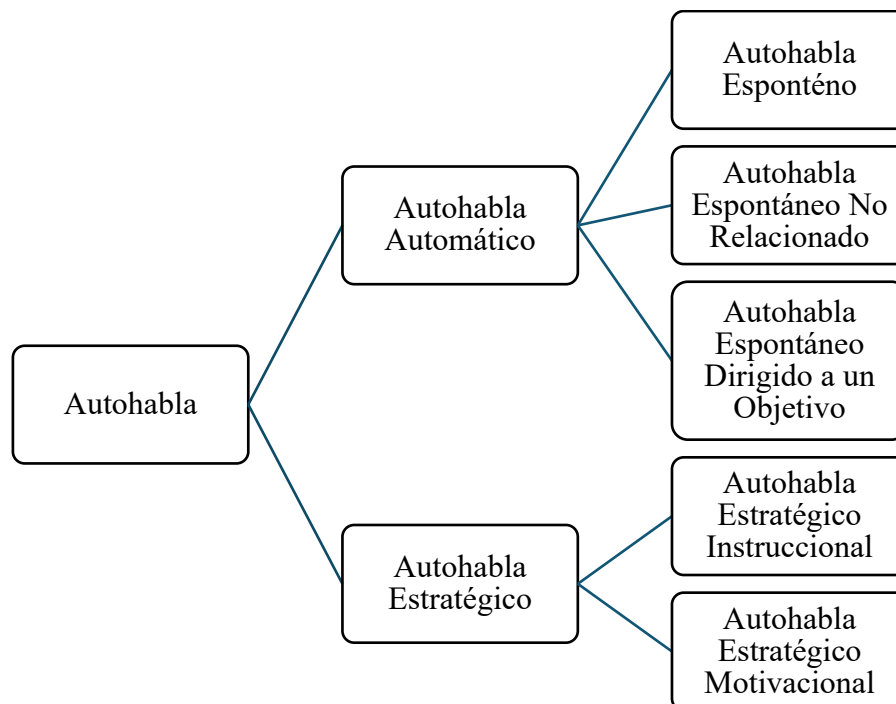
El autohabla automático, también conocido como orgánico, es aquel que surge sin un previo establecimiento y de forma esporádica, el cual no persigue ningún propósito. A su vez, este se puede fraccionar en tres tipos: orgánico espontáneo, orgánico espontáneo no relacionado y orgánico dirigido a un objetivo (Latinjak et al., 2018). Por una parte, el autohabla orgánico espontáneo, es definido como una serie de afirmaciones no intencionales y espontáneas, no dirigidas a la actividad, pero sí vinculada con ella (ej.:

“No sé si podremos ganar”). Es el único que puede tener una valencia de contenido positiva y negativa (Latinjak et al., 2017). Por otra parte, el autohabla orgánico espontáneo no relacionado es aquel que no está relacionado ni vinculado con el contexto ni la actividad (ej.: “¿Qué comeré hoy?”) (Latinjak et al., 2018). Finalmente, el autohabla orgánico dirigido a un objetivo, se define como declaraciones utilizadas intencionalmente para llevar a cabo alguna tarea o sobrellevar una dificultad (ej.: “Si quiero ganar tengo que hacerle correr”) (Latinjak et al., 2017).

El autohabla estratégico es aquel que está premeditado, preestablecido y desarrollado por medio de intervenciones para aumentar el rendimiento. Estas intervenciones tienen como objetivo utilizar el autohabla estratégico para mejorar la atención, aumentar la autoconfianza, gestionar pensamientos y emociones; y provocar la ejecución automática (Frey, 2022). Para entender mejor el autohabla estratégico es conveniente fraccionarlo en dos tipos: estratégico instruccional y estratégico motivacional. Por un lado, el autohabla estratégico instruccional busca ser una guía para lograr el mayor éxito posible en la ejecución de la tarea (ej.: “Arriba”). Por el otro lado, el autohabla estratégico motivacional se define como aquel que sirve para regular la activación, con el objetivo de aumentar la motivación del deportista (ej.: “Yo puedo”) (Bellomo et al., 2020).

Figura 1

Representación del autohabla y los distintos subtipos según Latinjak et al. (2018).



El autohabla es una de las técnicas más usadas en el ámbito de la psicología del deporte, una de las razones es por la relación tan estrecha que mantiene con la autoconfianza. Dicha relación viene dada debido al aumento en la creencia de las propias capacidades al repetirse afirmaciones positivas durante la práctica deportiva.

Importancia de la Autoconfianza

Bandura (1977) fue el primer investigador en utilizar el término autoconfianza en su Teoría de la autoeficacia. La autoconfianza es, en pocas palabras, la percepción que tenemos de nuestras propias capacidades y habilidades, las cuales son dependientes del ambiente (Perry, 2011). Feltz (2007) afirma que la capacidad autopercibida de un sujeto para lograr un determinado objetivo no solo ha estado ligado al término autoconfianza, sino que esta definición también abarca los conceptos de autoeficacia y capacidad o competencia percibida.

Para entender mejor la autoconfianza en el deporte de competición, es vital tener en cuenta el Modelo Conceptual de Autoconfianza desarrollado por Valley (1986), quien conceptualizó el término confianza deportiva, definido como la percepción de los deportistas sobre sus capacidades para conseguir éxitos. Este concepto se desvincula de la autoconfianza general, para distinguirse como una confianza específica al ámbito deportivo. A su vez, diferenció entre la confianza deportiva como estado y como rasgo. La confianza deportiva estado es definida como la capacidad percibida por parte de los atletas, en un momento concreto, para poder lograr el mayor rendimiento. Mientras que la confianza deportiva rasgo se define como la creencia que suele tener el deportista sobre su capacidad percibida para conseguir los objetivos.

Relación del Autohabla y la Confianza Deportiva

La confianza deportiva es una de las variables psicológicas más relacionadas con la mejora del rendimiento, y por tanto, la consecución del logro deportivo (Heydari et al., 2018). Numerosos estudios e investigaciones han concluido que hay una relación estrecha entre el autohabla y la autoconfianza en deportistas.

Hatzigeorgiadis et al. (2009) realizaron una investigación con un grupo de tenistas para comprobar los efectos de una intervención introductoria al autohabla instruccional y motivacional, en la autoconfianza y en el rendimiento. Los resultados mostraron que el

grupo experimental mejoró el rendimiento y aumentó la autoconfianza significativamente tras dicha intervención.

Heydari et al. (2018) mostraron los efectos del entrenamiento en habilidades psicológicas, tales como el autohabla positivo, el establecimiento de objetivos y las técnicas de visualización, sobre la autoconfianza en una población de jugadoras de voleibol. En los resultados se pudo observar que la confianza deportiva rasgo y estado habían aumentado significativamente en el grupo experimental tras la intervención realizada. Esto concuerda con lo dicho por Santos-Rosa et al. (2022), quienes realizaron una investigación correlacional en la cual la autoconfianza predijo positivamente el uso de autohabla espontaneo positivo en gimnastas femeninas.

Walter et al. (2019), expusieron los resultados de una intervención de entrenamiento en autohabla. El grupo de intervención de larga duración recibió veinticuatro sesiones de veinte minutos, el grupo de intervención de corta duración recibió tres sesiones de una hora, mientras que el grupo control no recibió ningún tipo de entrenamiento. En el grupo de corta duración no se encontraron cambios significativos en autoconfianza tras la finalización de la intervención, ni ocho semanas después en la fase de seguimiento. En cuanto al grupo control, la autoconfianza estado aumentó de forma no significativa tras la intervención, pero volvió a decrecer en el seguimiento. Mientras que para el grupo de larga duración la autoconfianza aumentó significativamente tanto al finalizar la intervención como en la fase de seguimiento.

El Presente Estudio

Aunque la relación entre el autohabla y la autoconfianza ha sido ampliamente estudiada, se ha decidido investigar sobre la relación entre estas variables y la experiencia en el deporte, puesto que no hay bibliografía al respecto y es de gran importancia conocer en qué medida influyen los años que se lleven practicando la disciplina, de cara a la mejora en la realización de intervenciones con atletas. Asimismo, escasean también las investigaciones con el objetivo de entender la relación que tienen las variables anteriormente mencionadas con una muestra de personas que practiquen atletismo de manera profesional, en comparación con otros deportes. Para finalizar, a pesar de que el autohabla estratégico es el que tipo de autohabla en el que más se centran las investigaciones, además de que es aquel que se trabaja en las intervenciones destinadas a

aumentar el rendimiento, es fundamental el desarrollo de más estudios que se centren en evaluar concretamente este tipo de autohabla.

Por todo ello, el objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre el autohabla, la autoconfianza y la experiencia practicando el deporte. Con el fin de conocer dicha relación se establecieron las siguientes hipótesis:

1. Los atletas con mayor autohabla positivo mostrarán una autoconfianza mayor.
2. Los atletas con un mayor autohabla motivacional e instruccional presentarán una autoconfianza mayor.
3. Los atletas con más de 10 años practicando atletismo tendrán una autoconfianza más alta que los atletas que llevan menos de 10 años practicando el deporte.
4. Los atletas con más de 10 años practicando atletismo tendrán un autohabla positivo más alto que los atletas que llevan menos de 10 años practicando el deporte.

Método

Participantes

La investigación se ha realizado con 38 atletas del Club de Atletismo Tenerife CajaCanarias, con edades de entre 17 y 41 años, siendo la edad media de 24.7 años ($DT = 6.58$). De los 38 atletas que respondieron la encuesta, 17 eran mujeres (44.73%) y 21 eran hombres (52.27%). En total, 13 participantes llevan practicando atletismo menos de 10 años (34.21%), mientras que 25 participantes han practicado atletismo durante más de 10 años (65.79%).

Instrumentos

Para realizar la encuesta, se construyó un formulario para obtener una serie de datos demográficos tales como la edad, el sexo, los años que llevaban practicando atletismo y las siguientes escalas:

- La adaptación al español de la escala *Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports* (Lantinjak et al., 2016). La escala consta de 40 ítems con respuesta tipo Likert de

frecuencia que va desde el 1 (Nunca) hasta el 5 (Muy a menudo). Está dividida en 8 subescalas con adecuada consistencia interna ($\alpha = .70 - .83$): Motivación (ej.: “¡Vamos!”), Control de Ansiedad (ej.: “Relájate”), Confianza (ej.: “Estoy bien preparado”), Instrucción (ej.: “Concéntrate en lo que estás haciendo”), Preocupación (ej.: “No paro de cometer errores”), Retirada (ej.: “No quiero seguir”), Fatiga Física (ej.: “No estoy en buena forma”) y Pensamientos Irrelevantes (ej.: “Tengo muchas otras cosas que hacer”). A su vez, estas subescalas se pueden clasificar en una subescala de Autohabla Positivo, compuesto por Motivación, Control de Ansiedad, Confianza e Instrucción; y en una subescala de Autohabla Negativa, compuesta por Preocupación, Retirada, Fatiga Física y Pensamientos Irrelevantes.

- *Cuestionario de Autoconfianza en Competición para Deportes individuales y colectivos* (Martínez-Romero et al., 2016). Este cuestionario está formado por 7 ítems (ej.: “Siempre pienso que me puedo superar en cada competición”), con respuesta tipo Likert de acuerdo y un rango de 1 (Completamente en desacuerdo) hasta 7 (Completamente de acuerdo). La consistencia interna de la escala se midió mediante el Alpha de Cronbach, siendo $\alpha = .90$.

Procedimiento

Para desarrollar este estudio, se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que la población objetivo era los y las atletas del Club Atletismo Tenerife CajaCanarias que compitiesen, tanto en categoría masculina como femenina, en cualquier disciplina de atletismo.

Se construyó el cuestionario mediante la plataforma Google Forms con el objetivo de recoger los datos necesarios para la investigación. Este formulario empezaba con un apartado destinado a dar información sobre el objetivo de la investigación y se garantizaba a los participantes tanto el anonimato como la confidencialidad de los datos recogidos, siguiendo la Ley de Protección de Datos Personales y garantía de derechos digitales (Ley 3/2018). El formulario proseguía con una serie de preguntas sobre la edad, el sexo y los años que se llevaba practicando atletismo. Para terminar, se presentaban las escalas de autohabla y autoconfianza.

Análisis de datos

El análisis de los datos recogidos se llevó a cabo mediante el programa Jamovi (The jamovi project, 2024). Se realizó un análisis descriptivo de los datos, para obtener tanto la media y la desviación típica como los máximos y mínimos de respuesta dentro de las escalas. Por una parte, para estudiar la primera y segunda hipótesis, se realizó un análisis de correlaciones de Pearson mediante una matriz de correlaciones entre los distintos factores de autohabla y autoconfianza. Además, también se realizó una regresión lineal para mostrar los factores del autohabla que en mayor medida predecían la autoconfianza. Por otra parte, la tercera y cuarta hipótesis fueron estudiadas mediante una prueba t de Student para muestras independientes, para ver las diferencias entre las medias de autohabla y autoconfianza en los grupos que llevan más y menos de 10 años practicando atletismo.

Resultados

Descriptivos

En primer lugar y con respecto a los descriptivos de las subescalas que forman Autohabla Positivo, cabe destacar que las medias tienden a situarse en el polo alto de la escala, siendo la más alta la de la subescala Motivación ($M = 3.83$), seguida del autohabla instruccional y de confianza ($M = 3.69$ y $M = 3.49$, respectivamente). Por otra parte, las respuestas solo se distribuyeron a lo largo de toda la escala Likert en la subescala Control de Ansiedad, siendo el mínimo de 1, tendiendo a no obtener puntuaciones cercanas al mínimo de la escala en el resto de las subescalas, destacando Autohabla Positivo, donde el mínimo fue de 2.10 (ver Tabla 1).

Tabla 1

Descriptivos Subescalas Autohabla Positiva

Descriptivos	Media	DT	Mínimo	Máximo
Motivación	3.83	0.853	2	5
Control de Ansiedad	3.11	1.21	1	5

Confianza	3.49	0.957	1.60	5
Instrucción	3.69	0.870	1.80	5
Autohabla Positivo	3.53	0.714	2.10	4.88

Con relación al Autohabla Negativo, es de importancia mencionar que las medias encontradas tienden a situarse en la mitad de la escala, aunque cabe destacar la media de la subescala Preocupación al ser la más baja ($M = 1.84$). Por otro lado, las respuestas solo se distribuyen a lo largo de casi la totalidad de la escala Likert en las subescalas de Fatiga Física y Pensamientos Irrelevantes (ver Tabla 2).

Tabla 2

Descriptivos Subescalas Autohabla Negativa

Descriptivos	Media	DT	Mínimo	Máximo
Preocupación	1.84	0.734	1	4.14
Retirada	2.03	0.805	1	4.20
Fatiga Física	3.11	0.928	1.20	5
Pensamientos Irrelevantes	2.93	0.999	1.25	4.75
Autohabla Negativo	2.48	0.633	1.16	3.63

En cuanto a la Autoconfianza, encontramos una media de 5.39 con una desviación típica de 1.17. Cabe destacar que la respuesta mínima fue de 2.43, mientras que la respuesta máxima fue de 7.

Análisis de Correlaciones

En segundo lugar, los resultados encontrados en el análisis de correlaciones, utilizando como medida el coeficiente de correlación de Pearson, nos muestra que hay correlaciones significativas y positivas entre las subescalas que conforman el Autohabla Positivo ($p < .05 - p < .001$), a excepción del autohabla de confianza e instruccional ($p = .361$). Por otra parte, la Autoconfianza correlaciona positivamente con el autohabla

motivacional ($p<.05$), el de confianza ($p<.001$) y Autohabla Positivo ($p<.05$), (ver Tabla 3).

Tabla 3

Matriz Correlaciones de Autoconfianza, Autohabla Positivo y sus subescalas

	Motivación	Control de Ansiedad	Confianza	Instrucción	Autohabla Positivo
Motivación					
Control de Ansiedad	0.349*				
Confianza	0.666***	0.337*			
Instrucción	0.402*	0.405*	0.152		
Autohabla Positivo	0.792***	0.764***	0.723***	0.647***	
Autoconfianza	0.327*	0.094	0.583***	-0.023	0.326*

Nota. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

Por otra parte, se muestra que existen correlaciones significativas y positivas entre las subescalas que conforman el Autohabla Negativo, a excepción de Pensamientos Irrelevantes con las subescalas de Retirada ($p = .21$) y con Fatiga Física ($p = .054$). Además, la Autoconfianza correlaciona negativa y significativamente con Preocupación ($p<.001$), Retirada ($p<.05$) y Autohabla Negativo ($p<.05$), (ver Tabla 4).

Tabla 4

Matriz Correlaciones Autoconfianza, Autohabla Negativo y sus subescalas.

	Preocupación	Retirada	Fatiga Física	Pensamientos Irrelevantes	Autohabla Negativo
Preocupación					
Retirada	0.492**				
Fatiga Física	0.355*	0.559***			
Pensamientos Irrelevantes	0.366*	0.209	0.315		
Autohabla Negativo	0.721***	0.749***	0.772***	0.683***	
Autoconfianza	-0.555***	-0.343*	-0.205	-0.063	-0.370*

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Regresión Lineal

En tercer lugar y tras haber observado las correlaciones encontradas en Autoconfianza con el resto de los factores, se decidió hacer un primer análisis de regresión lineal para estudiar la relación de Autoconfianza, como variable dependiente; con Motivación, Confianza, Preocupación y Retirada, como variables predictoras. El modelo de regresión explicó un 44% de la varianza de la variable Autoconfianza. Se ha encontrado que el predictor Confianza ha mostrado efectos significativos y positivos sobre Autoconfianza; y que además, se observan efectos residuales con respecto a la variable preocupación (ver Tabla 5).

Tabla 5

Regresión lineal de las variables predictoras Confianza, Preocupación, Retirada y Motivación sobre la variable dependiente Autoconfianza

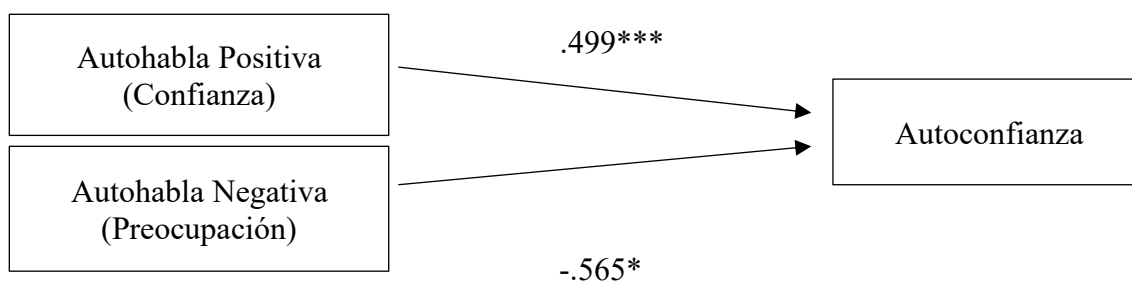
Predictor	Estimador	EE	t	p
Constante	4.89	1.02	4.8	<.001
Motivación	-0.049	0.24	-0.2	0.84
Confianza	0.529	0.24	2.17	<.05
Preocupación	-0.493	0.27	-1.84	0.07
Retirada	-0.12	0.22	-0.55	0.58

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tras observar los resultados de este primer análisis de regresión lineal, se decidió poner a prueba un segundo modelo de ajuste con solo las variables Confianza y Preocupación. Este nuevo modelo de ajuste explicó un 44% de la varianza de Autoconfianza ($R^2 = 0.436$, $p < 0.05$) y las dos variables predicen significativamente la autoconfianza. Concretamente, niveles altos de autohabla de confianza predicen una mayor Autoconfianza ($\beta = 0.499$, $p < 0.01$), al igual que niveles bajos en el autohabla de preocupación predicen una mayor Autoconfianza ($\beta = -0.565$, $p < 0.05$) (ver Figura 4).

Figura 2

Regresión lineal de las variables predictoras Confianza y Preocupación sobre la variable dependiente Autoconfianza.



Prueba t de Student para muestras independientes

En último lugar, se realizó la comparación entre los grupos de más y menos de 10 años de experiencia en atletismo mediante la prueba t de Student para muestras independientes, no obteniendo resultados significativos entre los dos grupos en Autoconfianza ($t(36) = 0.2096$, $p = 0.835$), en Autohabla Positivo ($t(36) = 0.3801$, $p = 0.706$), en Autohabla Negativo ($t(36) = -0.8189$, $p = 0.418$), ni en ninguna de la subescalas.

Discusión

La investigación tenía tres objetivos: examinar la relación entre el autohabla positivo y la autoconfianza; explorar la relación entre el autohabla estratégico y la autoconfianza; y analizar la relación de la experiencia en el atletismo con el autohabla y la autoconfianza.

Por un lado, en cuanto a la relación entre el autohabla positivo y la autoconfianza, se ha encontrado que existe una correlación positiva y significativa entre las dos variables. Cabe destacar que también se muestra una correlación negativa significativa entre el autohabla negativo y la autoconfianza, lo cual refuerza aún más la relación estudiada. Estos resultados coinciden con los encontrados por Santos-Rosa et al. (2022), donde se mostró una correlación positiva y significativa entre autoconfianza y autohabla espontáneo positivo. Además, también coinciden con los resultados encontrados por

Heydari et al. (2018), quienes demostraron que el entrenamiento en autohabla positivo y otras dos habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, habían conseguido aumentar significativamente la autoconfianza de los deportistas. Todos estos estudios hacen ver la importancia de incorporar un autohabla positivo, tanto en entrenamientos como competiciones, para aumentar la autoconfianza, y, por ende, el rendimiento deportivo.

Por otro lado, conforme a la relación entre el autohabla estratégico y la autoconfianza, no se encontraron correlaciones significativas con la subescala Motivación ni con Instrucción. Esto no va en la línea de la bibliografía, puesto que, según Zourbanos (2013), el autohabla estratégico motivacional es una de las mejores opciones para incrementar la autoconfianza. Además, tampoco coincide con los resultados obtenidos por Hatzigeorgiadis et al. (2009), quienes demostraron que tras una intervención sobre autohabla instruccional y motivacional, el grupo experimental aumentó su autoconfianza significativamente. Estos resultados hacen evidente que el foco, en las intervenciones psicológicas donde se introduzca el autohabla, no solo debe ir hacia el autohabla estratégico, sino que también se ha de trabajar con el autohabla espontáneo relacionado y, sobre todo, con el que tenga un contenido de preocupación.

Respecto a la relación entre la experiencia y el autohabla positivo, los resultados no muestran diferencias entre los grupos. Esto podría ser así debido a que el Club Atletismo Tenerife CajaCanarias cuenta con un psicólogo del deporte el cuál ha proporcionado a los atletas entrenamiento en autohabla. Por ello, el autohabla positivo no se vería tan influenciado por la experiencia dentro del deporte, pero quizá sí por ese entrenamiento realizado desde hace cinco años. A su vez, también podría explicarse por el hecho de que la muestra no estaba balanceada puesto que el 65.79% de las personas llevaban practicando atletismo más de 10 años, frente al 34.21% que llevaban practicando atletismo menos de 10 años.

Asimismo, los resultados no muestran una diferencia significativa entre los grupos en autoconfianza. Estos resultados no coinciden con los encontrados por Jaenes-Sánchez et al. (2012), quienes mostraron en triatletas, una correlación positiva significativa entre los años que llevaban practicando triatlón y los años que llevaban compitiendo, con los niveles de autoconfianza. En cambio, sí coinciden con lo encontrado por Martínez (2016) en una población de atletas federados en pruebas de fondo, donde se mostró que no existían diferencias significativas en autoconfianza rasgo ni estado, según llevasen practicando atletismo entre 1 y 5; 5 y 10; 10 y 15; y 15 y 20 años.

En cuanto a las limitaciones que se presentan en esta investigación se podría mencionar que el tamaño de la muestra es reducido y, por lo tanto, poco representativo. Además, el tamaño muestral entre los grupos de más y menos de 10 años practicando atletismo, difieren considerablemente. Por lo tanto, sería idóneo de cara a futuras investigaciones contar con una muestra más amplia, además de con un porcentaje más parejo en cuanto a la longevidad en la práctica deportiva. A su vez, el hecho de que el Club Atletismo Tenerife CajaCanarias cuente con un psicólogo del deporte desde hace varios años, puede interferir en la investigación, como ya se comentó anteriormente. Por ello, sería interesante poder comparar a los atletas del Tenerife CajaCanarias con los de otro club que no cuente con profesionales de la psicología deportiva para estudiar si las intervenciones realizadas han podido afectar a los resultados de la investigación. Cabe destacar la posibilidad de que se haya dado el sesgo de deseabilidad social y que el estudio haya podido estar afectado por ello. Este sesgo hace referencia a la necesidad de los participantes por quedar bien con el experimentador.

En futuras investigaciones, podría ser de gran interés realizar el mismo estudio con una muestra de atletas diferente e incluso con participantes que practicasen otros deportes. De esta manera, se podría comprobar la generalización de los resultados encontrados, tanto al atletismo como a otros deportes. Por un lado, también sería interesante estudiar más en profundidad la relación entre el autohabla negativo y la autoconfianza, más concretamente, el autohabla de preocupación y los efectos negativos que tiene en la autoconfianza, debido a la novedad de los resultados, la poca bibliografía que existe al respecto y sus implicaciones prácticas a la hora de llevar a cabo intervenciones de autohabla con los y las deportistas. Por otro lado, realizar un estudio longitudinal con una muestra similar, ayudaría a esclarecer más aún la relación entre estas variables haciendo un seguimiento continuo a lo largo del tiempo. Para terminar, sería buena idea seguir una línea de investigación que incluya la variable de rendimiento deportivo para, de esta manera, ver cómo influye directamente la experiencia, el autohabla y la autoconfianza, de forma conjunta, en el éxito deportivo de los y las atletas.

En conclusión, el trabajo de investigación realizado ha refutado los resultados mostrados en diversos estudios sobre la relación tan estrecha que existe entre el autohabla positivo y la autoconfianza. Además, los resultados encontrados con respecto a la relación que guarda el autohabla negativo con la autoconfianza, hace que haya nuevas líneas de investigación en las cuales mostrar el efecto de dichas variables. Para terminar, estos resultados podrían mostrar la línea a seguir de cara al trabajo psicológico con atletas,

puesto que, aunque comúnmente las intervenciones destinadas a aumentar el rendimiento han sido enfocadas al autohabla estratégico, se ha demostrado la mayor influencia del autohabla de preocupación y de confianza en la autoconfianza.

Referencias

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. Doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191

Bellomo, E., Cooke, A., Gallicchio, G., Ring, C., & Hardy, J. (2020). Mind and body: Psychophysiological profiles of instructional and motivational self-talk. *Psychophysiology*, 57(9), e13586. Doi: 10.1111/psyp.13586

Cox, R. H. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Médica Panamericana.

Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas. V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León.

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences reviews*, 16(1), 423-458.

Frey, V., De Mulder, H. N., Ter Bekke, M., Struiksmá, M. E., Van Berkum, J. J., & Buskens, V. (2022). Do self-talk phrases affect behavior in ultimatum games? *Mind & Society*, 21(1), 89-119. Doi: 10.1007/s11299-022-00286-8

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and exercise*, 10(1), 186-192. Doi: 10.1016/j.psychsport.2008.07.009

Heydari, A., Soltani, H., & Mohammadi-Nezhad, M. (2018). The effect of Psychological skills training (goal setting, positive selftalk and Imagery) on self-confidence of

adolescent volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (4), 189-194. Doi: 10.15561/18189172.2018.0404

Jaenes-Sánchez, J. C., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., & Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.

Latinjak, A. T., Hatzigeorgiadis, A., & Zourbanos, N. (2017). Goal-directed and spontaneous self-talk in anger-and anxiety-eliciting sport-situations. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 150-166. Doi: 10.1080/10413200.2016.1213330

Latinjak, A. T., Ramis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Torregrossa, M. (2018). Autohabla y deporte: Una revisión interpretativa. *Revista de psicología del deporte*, 27(2), 75-86.

Latinjak, A. T., Viladrich, C., Alcaraz, S., & 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

Ley Orgánica 294/2018, de 6 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. *Boletín Oficial del Estado*, 3, de 5 de diciembre de 2018. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2018/12/05/3/con>

Martínez Huerga, A. (2016). *Clima motivacional y autoconfianza en atletas federados de fondo = Motivational climate and self-confidence in federated long distance athletes* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de León].

Martínez-Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 13-20.

Perry, P. (2011, October). Concept analysis: Confidence/self-confidence. In *Nursing forum* (Vol. 46, No. 4, pp. 218-230). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc. Doi: 10.1111/j.1744-6198.2011.00230.x

Sarig, Y., Alvarez-Alvarado, S., & Eccles, D. W. (2023). Organic self-talk content categories and their relations to sport-specific contextual and personal factors. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102449. Doi: 10.1016/j.psychsport.2023.102449

Santos-Rosa, F. J., Montero-Carretero, C., Gómez-Landero, L. A., Torregrossa, M., & Cervelló, E. (2022). Positive and negative spontaneous self-talk and performance in gymnastics: The role of contextual, personal and situational factors. *PloS one*, 17(3), e0265809. Doi: 10.1371/journal.pone.0265809

The jamovi project (2024). *jamovi* (Version 2.5) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 221-246. Doi: 10.1123/jsp.8.3.221

Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148. Doi: 10.3390/sports7060148

Zourbanos, N. (2013). The use of instructional and motivational self-talk in setting up a physical education lesson. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(8), 54-58. Doi: 10.1080/07303084.2013.827555