



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Facultad de  
Psicología  
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo Final de Grado para acceder al título de Licenciada en Psicología

INCIDENCIA DEL DIÁLOGO INTERNO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Autora: Ana Claudia Herrera Silveira / CI: 4.398.919-4

Montevideo, 2024.

## ÍNDICE

<b>Resumen.....</b>	<b>2</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>Marco Teórico.....</b>	<b>5</b>
Psicología Del Deporte.....	5
Deporte De Alto Rendimiento: Maratón.....	9
Historia Del Maratón.....	11
Diálogo Interno.....	13
Diálogo Interno Aplicado Al Deporte.....	16
Tipos De Diálogo.....	18
El Aspecto Emocional Si Importa.....	19
<b>Reflexiones Finales.....</b>	<b>21</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>23</b>

“La línea de meta es sólo el comienzo de una nueva carrera”.

Para Agustina, gracias por abrazarme...

## **RESUMEN**

La psicología del deporte ha ido creciendo en los últimos años y cada vez son más las personas que deciden impulsar su carrera deportiva eligiendo la supervisión de este profesional. En el deporte de alto rendimiento, como en el maratón, en el cual el atleta aspira alcanzar su máximo potencial como deportista, es importante la intervención del psicólogo deportivo. El maratón es una modalidad deportiva que requiere de un gran esfuerzo físico y que impacta a nivel emocional en el cual el atleta está expuesto a que aparezcan pensamientos, autodiálogos, etc, obstaculizando el rendimiento. Por eso, el mejorar la habilidad de enfrentar situaciones complicadas no deja de ser un factor determinante para poder lograr el objetivo. Por lo cual es importante el uso del diálogo interno como una herramienta esencial psicológica, la cual impacta directamente en el rendimiento de los atletas. La conversación que tengamos con nosotros mismos puede impulsar nuestro rendimiento en el deporte, por eso, de la misma manera en la cual entrenamos nuestro cuerpo para correr más rápido y tener más resistencia, también debemos entrenar nuestra mente para tener un diálogo interno positivo.

**Palabras clave:** Alto rendimiento, maratón, diálogo interno.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo en modalidad monografía se enmarca en el trabajo final de grado para obtener el título de Licenciada en Psicología.

El interés en el mismo se origina hace unos años en el cual empecé a ver al deporte como una vía de escape a los problemas personales y eso me llevó a incursionar hoy en día en las carreras de largas distancias. Este viaje transformador, en el cual no solo se prueba la resistencia humana sino también la fortaleza mental, te lleva a poder abrazar lo desconocido, desafiar las limitaciones percibidas y experimentar el poder transformador de ir más allá.

Por esto mismo, se plantea abordar la relación entre el diálogo interno y la alta eficiencia y eficacia en el logro de resultados exitosos en los deportes de alto rendimiento, específicamente en el Maratón.

Existen varios autores que señalan el diálogo interno como un elemento clave a la hora de explicar el rendimiento de los deportistas. Fundamentalmente deportistas de alto rendimiento.

Si bien existe un interés creciente en la actualidad por el deporte, a lo largo de la historia ha estado presente en la vida del ser humano de diferentes maneras, ya sea de forma organizada o no. Sin embargo, su progreso ha sido notable a través de los siglos, haciéndose cada vez más popular y siendo aceptado en la sociedad debido a los beneficios que proporciona a la salud. Esto ha aumentado significativamente en el número de personas que practican deporte de manera regular, a nivel recreativo o competitivo.

Por otro lado, la Psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física (Cox, 2008, p.5), la cual ha crecido a pasos agigantados en los últimos años y que juega un papel fundamental en el deporte de alto rendimiento. Jaenes (2008) subraya la importancia de que la Psicología del deporte y muy especialmente en el alto rendimiento, debe analizar las interacciones de las personas implicadas en la actividad deportiva (p.2).

Entrenar cada día requiere un compromiso, y en el deporte de alto rendimiento, donde el atleta aspira en alcanzar el máximo rendimiento atlético en las competencias, dedicando una gran cantidad de tiempo, esfuerzo y recursos maximizando su potencial, es todo un desafío.

Además, el running (correr), como estilo de vida contiene un ritual sustancial que se constituye en el eslabón fundamental de las densas cadenas de interacción de los corredores: las carreras

(Gil, en Gil, 2020, p.4). Estas pruebas son claves para poner a prueba la resistencia física, las emociones y también, "la participación en carreras de larga distancia es una oportunidad para la autorrealización y la autoexpresión, que son beneficios que no siempre se encuentran en la vida cotidiana" (Shipway et al, en Gil, 2020, p.7).

El maratón es una prueba deportiva atlética de larga distancia en la que se deben recorrer 42 km y 195 metros a un ritmo constante (Fabregat, 2023, p.4) y por su largo kilometraje, es una prueba que en muchos aspectos poco tiene que ver con el medio maratón, ya que la exigencia a la que sometemos al cuerpo es enorme (Fabregat, 2023, p.2).

El enfrentarse a las carreras de larga distancia, como el maratón, no solo requieren de un gran esfuerzo físico sino que éstas también impactan a nivel emocional. La mente juega un papel fundamental y por esto mismo se debe entrenar para que no falle en los momentos claves. Por eso, los diálogos internos y cómo dirigir la atención, pueden suponer un factor decisivo en el rendimiento en carreras de fondo (Fabregat, 2023, p.12).

Esto indica que la forma en la que nos hablamos y pensamos se convierten en órdenes para nuestra mente y para nuestro cuerpo. Qué nos decimos, en qué pensamos, cómo nos motivamos, cómo combatimos los pensamientos de rendirse, cómo enfrentamos el sufrimiento. Por eso mismo, el diálogo interno positivo es determinante en los momentos críticos de la carrera.

En primera instancia, se busca con este trabajo, la necesidad de comprender y analizar cómo el diálogo interno puede ayudar en el desempeño y en el bienestar de sus atletas, en este caso en particular en los atletas de carreras de largas distancias como es la maratón.

A continuación , se hará un breve acercamiento a los comienzos y parte de la historia de la psicología del deporte y del maratón como deporte de alto rendimiento, para luego nombrar los tipos de diálogo interno y su importancia con el aspecto emocional.

Además, los distintos temas a presentar se encuentran enmarcados dentro de la Psicología del deporte y se hace importante indagar en la incidencia que tiene el diálogo interno en los deportistas de alto rendimiento, y poder profundizar en ello para que el atleta pueda alcanzar su máximo rendimiento.

En última instancia, se presentarán las conclusiones relacionadas con los objetivos propuestos.

## **MARCO TEÓRICO**

Para abordar la temática planteada se expondrá en primer lugar un acercamiento a la historia de la Psicología del deporte, desde lo que son sus comienzos hasta la actualidad.

En segundo lugar el maratón como deporte de alto rendimiento para luego aproximarnos a la historia del maratón y por último, nos adentraremos en el concepto del diálogo interno, diálogo interno aplicado al deporte y los tipos de diálogo interno.

Finalmente se expondrá brevemente la importancia del aspecto emocional con el diálogo interno.

## **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Etimológicamente la palabra deporte deriva de disporte (dis y porte) que significa sustraerse del trabajo (Gómez, 2015, p.4) Desde tiempos remotos, la humanidad ha mostrado interés por la práctica del deporte. Por lo tanto, la historia de la Psicología del deporte se puede remontar a tiempos muy antiguos. Aunque formalmente comenzó a formarse a finales del siglo XIX, el interés en el tema comenzó desde la Grecia clásica. Con el surgimiento de los Juegos Olímpicos antiguos en 776 a. C., los griegos priorizaron la conexión entre el cuerpo y la mente. Por lo tanto, tenían prácticas de preparación mental para los atletas (JOURNEY SPORTS, 2022).

Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX que comenzaron a realizarse estudios a deportistas con apoyo de la Psicología. Principalmente en Estados Unidos y Gran Bretaña, atletas, profesores e investigadores comenzaron a demostrar aún más interés en la aplicación de esta disciplina (JOURNEY SPORTS, 2022).

En Uruguay se toma como antecedente inicial de la psicología del deporte el año 1965, cuando se crea en Roma, la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP), cuando en ese momento se encontraban en Italia algunos médicos de la Antigua Comisión Nacional de

Educación Física. En 1976, en el curso de Entrenadores del ISEF, se crea la asignatura Psicología del Deporte, a cargo del profesor Pedro Lodeiro. En el año 1986, en Porto Alegre (Brasil), se fundó la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte, la Actividad Física y la Recreación (SOSUPE). Volviendo al Uruguay, en el año 1989, se crea la Sociedad Uruguaya de Psicología del Deporte (SUPDE), bajo la presidencia de Carlos Ferrés. En octubre de 1991, tiene lugar el 1º Congreso Uruguayo de Psicología del Deporte y en 1992, se crea en el Plan de Estudios del Curso de Profesores de Educación Física (ISEF), la asignatura Psicología del Deporte. En la actualidad en nuestro país, se puede observar claramente el desarrollo de este campo de estudio en el cual sus beneficios van más allá y abarcan el crecimiento, el bienestar, la adquisición de habilidades motoras, la interacción social, entre otros aspectos (Rial, 2007, p.99).

Por otra parte, la importancia de incorporar a un profesional de la psicología en el mundo deportivo surge a partir de la proliferación de distintas disciplinas, equipos y actividades deportivas a mediados del siglo XIX. De hecho, competencias internacionales como las Olimpiadas, cobraron fuerza a partir de entonces. Así pues, el abordaje integral de los deportistas, quienes no solo tendrían que tener una condición física aceptable, se volvió relevante al derivar en necesidades como la gestión emocional ante las demandas del entorno y la presión social (en Neuro Class, 2022, p.3).

En la actualidad hay una mayor comprensión y conocimiento de los programas de entrenamiento psicológico, especialmente como un componente fundamental en la preparación deportiva. Es por ello que se vuelve trascendental que un atleta tenga un programa de entrenamiento especial, el cual esté enfocado a optimizar todos los recursos necesarios para poder desarrollar al máximo sus habilidades dentro de su disciplina (González, 2024).

Asimismo, la psicología del deporte, es una rama más de la psicología, la cual se dedica a todo lo referente al deporte y/o la actividad física que puede realizar cualquier persona y gracias a los métodos facilitados por el profesional, el rendimiento de los deportistas mejora y aumenta en cada competición. Por eso, es esencial que el profesional se capacite adecuadamente para poder intervenir con las herramientas requeridas.

Del mismo modo, es importante mencionar que ya desde el “Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte” celebrado en Roma en 1965, se comienza a diferenciar la psicología del deporte de los primeros trabajos relacionados con el aprendizaje motor y se enfoca en factores psicológicos como la ansiedad, autoestima y personalidad de los deportistas y su incidencia en el rendimiento deportivo (Barrós, 2005).

Salazar(2008),plantea que la psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No sólo en el momento de los entrenamientos, de la práctica del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias (en Sánchez y Ariza, 2012, p.192).

Por lo tanto, podemos decir que ésta comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de la actividad física, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, en López et al, 2015, p.14).

Incluso, existen muchas definiciones pero en ninguna se utiliza el término “paciente” ya que los psicólogos especializados en deporte no trabajan con pacientes sino con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia (Favero, 2018, p.2).

De modo que, es importante poder conocer qué aspectos psicológicos influyen en el deportista y el aprender a gestionarlos es fundamental no solo para el propio deportista sino también para el profesional que trabaja con él.

Mantener un nivel alto de rendimiento durante mucho tiempo es difícil y muchas veces duro y supone un tremendo esfuerzo que puede repercutir a la salud mental. Entonces, la gestión adecuada de estos momentos es fundamental para el funcionamiento deportivo personal (Peris-Delcampo et al, 2023).

Por eso, los factores psicológicos son esenciales en el ejercicio físico y el deporte, ya que contribuyen significativamente a la salud óptima y el rendimiento máximo en la práctica deportiva. El psicólogo tiene una labor sumamente importante en la obtención del triunfo en el ámbito deportivo, sin importar la especialidad en la que se lleve a cabo.Por este motivo, el rol

del psicólogo cobra especial relevancia durante la formación de los deportistas (Ferraro en Marsillas et al, 2014, p.356).

En otras palabras, la intervención en psicología del deporte pretende conseguir que el atleta, a partir de las habilidades del deportista consigo mismo, sea capaz de autorregularse en los entrenamientos y en la competición, consiguiendo estabilizar al máximo sus posibilidades de rendimiento (Riera et al, 2017, p.89).

De esta manera, la psicología del deporte se enfoca en el estudio y la aplicación de técnicas y estrategias psicológicas para mejorar el rendimiento y el bienestar de los deportistas. El objetivo ha de ser preservar y potenciar al máximo sus capacidades y cualidades, con el fin de maximizar su potencial de éxito, a la espera de que este se vea materializado en títulos y logros deportivos (Marsillas, 2014, p.364).

Por lo tanto, el objetivo final debe ser la felicidad del atleta a largo plazo y esto no está alejado de la idea de tratar de obtener el mejor desempeño en todas las competiciones, evitando llegar al límite de lo que puede impactar en el crecimiento personal del deportista, en su salud y en su bienestar.

Además, el deporte produce diferentes mecanismos beneficiosos para nuestra autoestima en el cerebro (Sanjuán, en Gándara, 2021). Por eso, cuanto más cerca se está de lograr los objetivos, influirá en la autoestima del corredor aumentando de manera significativa.

Hernández (2021) establece que la autoestima representa la manifestación de la actitud global que las personas poseen en relación a su valía y, como tal, también parece incrementarse no sólo con un buen rendimiento deportivo sino simplemente con la realización de actividad física regular (p.6). Otro elemento afectado por la práctica deportiva es el psíquico, ya que este estimula la producción de hormonas que mejoran el bienestar personal al aumentar la capacidad psicomotora del individuo y, con ello, la sensación de autonomía personal, lo que crea un mejor estado de ánimo (Britapaz, 2015, p.31)

En la misma línea, la práctica regular de ejercicio físico parece aumentar el bienestar subjetivo de las personas; tanto la felicidad, que representa la vertiente emocional; como la satisfacción vital, o componente cognitivo de dicho bienestar. Las sensaciones vinculadas a la consecución

de objetivos, deportivos o de cualquier otra índole, constituyen una de las formas por las cuales las personas experimentan felicidad (Jiménez et al, en Hernández, 2021, p.5).

Asimismo, la valoración positiva sobre los aspectos que componen la vida de una persona, en base a criterios estándar subjetivos, es decir, la satisfacción vital, también parece relacionarse positivamente con la práctica deportiva (Goñi e Infante, 2010, p.206)

Por lo tanto, para lograr el éxito y favorecer así una satisfacción deportiva y el rendimiento deportivo, es primordial cuidar el bienestar del deportista

### **DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO: MARATÓN**

Sin dudas que el deporte constituye, hoy en día, el fenómeno social de mayor relevancia y trascendencia en nuestra sociedad (Cox, en García-Naveira, 2010, p.259), y que desde hace décadas ha ido creciendo en magnitud. La gran mayoría de las personas de nuestra sociedad tienen algún vínculo con el deporte sea profesional o semi profesional.

El deporte de alto rendimiento es aquel cuyo objetivo principal consiste en alcanzar el máximo rendimiento atlético en competiciones del más alto nivel, generalmente a nivel nacional, mundial u olímpico.

Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada propone (2001) que el deporte de alto rendimiento requiere cada vez más que los métodos de entrenamiento y preparación de los atletas que buscan alcanzar el éxito a niveles superiores sean cada vez más altos (p.102).

Por esta razón, este término se emplea en relación al desempeño y rendimiento de una persona o grupo en el contexto de un deporte. El que sea alto rendimiento o no dependerá de la cantidad de horas de entrenamiento diario, el nivel de competencia, los logros obtenidos y otros factores más.

Por otra parte, el ejercicio físico siempre se ha visto como el elemento clave para lograr el éxito. No obstante, se está reconociendo cada vez más la relevancia del entrenamiento mental y la inteligencia emocional como factores fundamentales para incrementar el desempeño en el

deporte. Es así como los aspectos psicológicos y sociales pueden mejorar el rendimiento. (Alto rendimiento deportivo, 2013, p.28)

Un maratón o una maratón es una carrera pedestre de larga distancia, también denominada distancia reina debido a su gran longitud, la cual consiste en correr una distancia de 42,195 metros (42km). Forma parte del programa de atletismo en los Juegos Olímpicos en la categoría masculina desde Atenas 1896, y en Los Ángeles 1984 se incorporó la categoría femenina. El maratón consiste en una prueba deportiva atlética de larga distancia, la cual es un evento masivo que se realiza a nivel nacional e internacional. En él participan miles de personas y su crecimiento de participación en el mismo aumenta cada año. El mismo es considerado una de las pruebas más famosas del atletismo y una de las más codiciadas por los corredores.

En los últimos años el running (correr), se ha convertido en un deporte que cada día tiene más adeptos, en el cual algunas personas eligen correr para mantenerse en buena condición física y tomar parte en maratones, mientras que otras lo hacen simplemente como una práctica saludable. En la actualidad miles de ciudadanos han incursionado en esta práctica y salen a correr por las calles, caminos, parques y bosques a diario sumado a el aumento de atletas y eventos atléticos organizados que han sido muy significativo en los últimos años (Tahull, 2020, p.667)

Por otra parte, los maratonianos son los corredores que mayores niveles de compromiso han reflejado ya que la mayoría de las personas que inician un programa de entrenamiento para correr un maratón, solo un porcentaje muy pequeño abandona, llegando hasta el punto de que el entrenamiento se convierte en parte principal en su día a día, incluso pudiendo afectar a su calidad de vida (Masters et al, en López et all, 2017, p.5). Entrenar para una maratón va más allá de la preparación física ya que requiere tiempo y disciplina y sobre todo escuchar al cuerpo. La preparación mental es fundamental ya que el desafío no es solo físico, sino que también es psicológico. Incluso, los corredores de maratón son un grupo diverso e individualizado de deportistas, cada uno con diferentes motivaciones para correr, y conocer los factores que les ayudan u obstaculizan en su rendimiento es importante (Carter y Sachs, en Fernández et al, 2015, p.9).

Dicho de otra manera, en la competencia el cerebro desempeña una función vital al controlar la incomodidad, el agotamiento y la incertidumbre que aparecen a medida que se recorren los kilómetros. Mejorar la habilidad de enfrentar situaciones complicadas es un factor determinante para lograr el objetivo o rendirse.

## **HISTORIA DEL MARATÓN**

Su origen se encuentra basado en la Batalla de Maratón, en el año 490 a.C. donde el soldado griego Filipides murió de fatiga tras haber corrido 40 km desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa (EN DONDE CORRER, s.f, párr. 2) Según la historia este mensajero debió recorrer la distancia rápidamente, ya que si no llegaba a tiempo, los atenienses iban a quemar la ciudad y sacrificar a los niños ante la creencia de haber sido derrotados en la Batalla. Por fortuna, Filipides logró la hazaña, y luego de correr los 40km con sus últimas fuerzas, se habría desplomado cayendo muerto frente a Atenas ante el grito de “nenikhamen”, que significa “hemos vencido”.

En los primeros Juegos Olímpicos celebrados en Atenas en 1896, los organizadores estaban en busca de un gran evento que recordara la gloria de la Grecia antigua y surgió la idea del mito de Filipides y la Batalla de Maraton.

El primer maratón se llevó a cabo el 10 de abril de 1896 y su ganador fue Spyridon Louis, un griego que corrió desde la llanura de Maratón hasta el estadio olímpico de Atenas (40 km) en 2:58:50.

Sin embargo, con el pasar de los años la distancia fue variando dependiendo del circuito que se utilizaba, hasta que en 1908 en los Juegos Olímpicos de Londres fue modificada.

Así, para que la carrera pudiera comenzar en el castillo Windsor, para que la reina pudiera observar la salida, y a la vez terminar en el estadio Olímpico, los organizadores se vieron obligados a extender la distancia de 42.195 metros (26,2 millas), estableciéndose de forma definitiva la actual distancia

Como dato importante de esta prueba se centra en la inclusión de la versión femenina de la misma, pues fue un proceso literalmente “maratoniano”, dado el rechazo generalizado de la población masculina, respaldado en presuntas pruebas científicas donde se exponía la relación entre la participación femenil en esta prolongada competencia y el envejecimiento prematuro. Afortunadamente, los intentos dieron los resultados esperados siendo incluida para los Juegos Olímpicos efectuados en Los Ángeles en 1984, resultando vencedora la atleta estadounidense Joan Benoit (Pérez, 2023).

Los maratones son carreras que atraen a una multitud de corredores, que asumen el desafío de recorrer la mítica distancia de 42.195 metros. La idea de correr como deporte y poner a prueba a los corredores en esta fuerte prueba de resistencia, da cuenta de que los deportes son clara evidencia de un cambio histórico (Esparza, 2019)

Además, el maratón es una de las disciplinas más importantes, por lo tanto el reconocimiento de lo histórico permite una mayor comprensión del estado actual del deporte y la educación física, debido al estudio de aquellos elementos que han permeado su desarrollo y evolución en cada momento histórico (Pérez, 2023, p.171).

Al fin y al cabo, el Maratón es una competencia de larga distancia, tan impresionante como extenuante. Concluir esta prueba es por sí mismo una proeza, sin importar el lugar en que se finalice, ya que recorrer su distancia es todo un reto (Ochoa, 2008, p.6). Al principio, podría parecer que el Maratón es una competencia exclusivamente para corredores con una resistencia y salud excepcionales. Sin embargo, existen corredores de Maratón entre 20 y 90 años, ya que es el entrenamiento para correr el Maratón el que lleva a tener esa buena salud (Ochoa, 2008, p.7).

Correr te enseña a disfrutar de ti mismo y te pone a prueba constantemente y en el deporte, la fortaleza mental es tan importante como la física. El comprender y regular la conversación interna puede hacer una gran diferencia para poder lograr un buen desempeño. Por eso, el

diálogo interno que se genera al correr es una oportunidad para conectar con el cuerpo, con los movimientos, pensamientos y sensaciones.

## **DIÁLOGO INTERNO**

El diálogo, como instrumento para conocer al otro, es de suma importancia: se compone del mensaje enviado, del saber escuchar y de la retroalimentación para que fluya de manera correcta (Rojas, 2005, p.1). Representa una forma de poder comunicar, por lo tanto es importante que el desarrollo del mismo no solo apunte a un diálogo común, sino a aquel diálogo reflexivo, crítico y creativo (García, s.f, p.1-2).

Tal como propone Riso (1990), permanentemente estamos hablando en silencio con nosotros mismos y rumiando sobre esto o aquello, a veces de manera automática (no consciente) y otras de manera controlada o consciente (p.44).

Por otra parte, la mente siempre está trabajando. Cuando no tiene una tarea específica que desarrollar, que, por cierto, es la mayor parte del tiempo, se enreda en un discurso interior interminable que comenta el mundo que nos rodea, pero siempre con base en nosotros y nuestras expectativas. Es lo que se llama en psicología el «diálogo interno» (García, 2022, p.76).

Son varios los momentos a lo largo del día en los que dialogamos con nosotros mismos, sea para solucionar un determinado problema de cualquier índole, al momento de tomar alguna decisión o mientras cumplimos con alguna tarea de nuestra rutina diaria. La mayoría de lo que piensas y sientes acerca de tí está determinado por la forma en que hablas contigo, esto es, tu “diálogo interno” a lo largo del día (Tracy, 2017, p.56).

Helmstetter (2020) establece que aunque el diálogo interno es algo bastante antiguo, empezó a conocerse como tal a partir del siglo XX. Durante la década de los setenta y ochenta, el término comenzó a ganar popularidad, cuando las personas se dieron cuenta de que podían transformar su cerebro y su comportamiento cambiando lo que dicen y piensan de sí mismas (p.16).

En psicología definimos como diálogo interno a aquellas conversaciones que tenemos con nosotros mismos en nuestro interior, las cuales se componen de frases y pensamientos como guías previas para ejecutar, facilitar o controlar determinado modo de acción (Minici et al, 2008, p.1). Estas conversaciones influyen mucho en nuestras acciones y en nuestros sentimientos (CANVIS, 2024).

En el ámbito deportivo esta variable cobra especial importancia a través de su influencia en el rendimiento, ya que su conocimiento nos va a permitir identificar y modificar el diálogo interno des-adaptativo de los deportistas (García, s.f, p.3). Es decir, son aquellos mensajes dirigidos a la mejora técnica o táctica favoreciendo la técnica de carrera.

Por otra parte, varios factores, como nuestra educación, experiencias y creencias, dan forma a nuestro diálogo interno. Nuestro entorno, las personas que nos rodean y los medios que consumimos pueden influir en ello (Bedoya, 2022, p.1). Si nos desarrollamos en un ambiente en el que las críticas eran comunes, es posible que nuestro diálogo interno sea crítico y pesimista. En contraste, en el caso de que hayamos sido criados en un ambiente que fomenta el apoyo y la motivación, es posible que nuestro monólogo interno sea más optimista y empoderador. Por esta razón, los diálogos con uno mismo, pueden llegar a tener repercusiones sobre la valoración positiva o negativa hacia nosotros mismos en un momento o situación determinada.

Cambiar nuestro diálogo interno requiere de la práctica y de tener consciencia para poder identificar cómo nos estamos hablando y las emociones que los acompañan. Es decir, hablar con uno mismo, mantener un diálogo interno como forma de afrontar un tema, u oponerse o reforzar la propia conducta (Goleman, 1997, p.252).

Un diálogo interno negativo distorsiona la interpretación de la realidad, y genera emociones y conductas inadecuadas. (...) La auto charla o auto diálogo interno negativo hace que nos ahogemos en nuestros problemas, haciéndolos más grandes de lo que son (en Riofrio, 2022, p.7). Por el contrario, un diálogo interno positivo, es el giro del diálogo interno negativo. No se trata de narcisismo, o de engañarnos a nosotros mismos para pensar cosas que son inexactas. Se trata más de mostrarte un poco de autocompasión y comprensión de quién eres y por lo que has pasado (Jantz, en Riofrio, 2022, p.7).

El diálogo interno resulta esencial para el desarrollo psicológico y la comunicación, al permitirnos transformar el lenguaje externo en pensamiento propio, y viceversa, pero además

hace posibles otras funciones cognitivas, memorísticas, afectivas, auto-regulativas, de comprensión lectora, oníricas, etc (Sáez, 2021, p.7).

Es decir, con la familia, amigos o compañeros de trabajo hablamos de manera constante, pero es con nosotros mismos con quien más sostenemos una conversación en nuestra rutina diaria. Por eso es importante tomar consciencia del tipo de mensaje que nos decimos internamente y en qué momentos nos los repetimos ya que lo ideal siempre será que éste sea favorable en todos los ámbitos de la vida.

Cuando nos auto-saboteamos, nuestros pensamientos, acciones y sentimientos se verán afectados. Nos convertiremos en personas ineficaces frente a cualquier circunstancia que nos encontremos, y si bien la crítica y la exigencia nos permiten crecer profesional y personalmente, cuando se convierten en desprecio y descalificación permanente pueden llegar a ser muy dañinas para la salud causando, no solo problemas de autoestima, sino más graves como trastornos depresivos. Por ello es importante cuidar, no solo cómo hablamos a los demás, sino también cómo nos hablamos a nosotros mismos (Rueda, 2022, p.57).

De esta manera, como resultado de todo esto podemos ver que el diálogo interno es una herramienta psicológica que impacta de manera directa en el rendimiento de los atletas. Investigaciones han demostrado que un diálogo interno positivo y centrado en los objetivos puede mejorar la resistencia, la concentración y la confianza, mientras que un diálogo negativo o ambiguo, puede llevar a la duda y al miedo, afectando tu capacidad para actuar bajo presión (Barona, 2024).

Los beneficios del auto-diálogo han sido claramente demostrados (García, s.f, p.4). De ahí que, un diálogo negativo nos debilita, por lo tanto, al utilizar un diálogo positivo se fortalece nuestro estado de ánimo y en consecuencia nos sentimos mejor.

En este sentido, como plantea Cugliari (2022), el prestar atención a nuestro diálogo interior determinará las circunstancias y acontecimientos que estamos viviendo, es decir, lo que pensamos y sentimos es lo que facilita o interfiere en nuestro avance personal (p.62).

## **DIÁLOGO INTERNO APLICADO AL DEPORTE**

En el campo de la psicología, el diálogo interno, conocido empíricamente en los deportistas como automotivación (Villacres, 2016, p.73), se describe como las conversaciones que mantenemos con nosotros mismos en nuestro propio ser. Estas conversaciones que el deportista mantiene consigo mismo internamente durante el acto deportivo (Villacres, 2016, p.30), tienen un gran impacto en las acciones, en las emociones y juegan un papel clave en el rendimiento y la auto-regulación.

En la mayoría de los casos, el deporte que tiene como fin la competición por lo general es muy estresante. El estrés que genera la competición, puede alterar el estado emocional y alterar otros valores necesarios para el rendimiento (Jaenes y Caracuel, en De la vega et al, 2011, p.446), y el competir en un maratón exige realizar una preparación y entrenamiento ordenado, sistematizado, y constante, en el mejor de los casos profesional y asistido, con orientación nutricia, que implique una transformación del competidor, en el que trasciende un importante cambio de estilo de vida, en todos sentidos. (Teniente, 2017, p.290)

Por otra parte, se ha demostrado repetidamente que un diálogo interno positivo puede ayudar a los atletas de resistencia a ir más lejos y más rápido. Esto permite tener un pensamiento más claro, tomar mejores decisiones y lograr un mejor rendimiento (ENDURANCE TOOL, 2022).

No solo se trata de tener una buena preparación física, sino también de tener una mentalidad fuerte y positiva que ayude a lograr las metas. Durante las carreras de larga distancia que implican estar en movimiento por varias horas, esto se traduce en tener muchas horas para pensar y por ende desarrollar dialogo interno.

En la misma línea y sumando los aportes de Estrada & Perez (2008), "Las palabras han sido los estímulos emocionales más frecuentemente utilizados en distintas investigaciones" (p.3).

Por esto mismo, desde el lugar donde nos comunicamos, nuestras conversaciones, y la forma en que nos expresamos, tienen la capacidad de distorsionar nuestra percepción de la realidad, influenciando nuestra visión del mundo, nuestra autoimagen y nuestras interacciones con los demás. La intervención en psicología del deporte pretende conseguir que el atleta, a partir de

las habilidades del deportista consigo mismo, sea capaz de autorregularse en los entrenamientos y en la competición, consiguiendo estabilizar al máximo sus posibilidades de rendimiento (Joan et al,2017, p.89).

Por lo tanto, esta práctica, a la vez, puede ser utilizada de manera consciente para obtener mayores beneficios en el rendimiento deportivo, competitivo (Villacres, 2016, p.30).

Refiriéndose al tema, Murakami (2007), escritor, maratonista y ultramaratonista, utiliza el siguiente diálogo como autoayuda: “No soy un humano. Soy una pura máquina. Y, como tal, no tengo que sentir nada. Simplemente, avanzo.” Repetí esas frases en mi cabeza una y otra vez como si fueran un mantra. Las repetí maquinalmente, en el sentido más literal del término (p.151).

Como se puede observar, ante una misma situación, la manera en la que nos hablamos internamente puede variar completamente. La persona que se dirige a sí misma en términos positivos, realiza un análisis racional de la situación y se esfuerza por encontrar soluciones al problema. El diálogo interno es una herramienta poderosa que puede impulsar nuestro rendimiento en el deporte, por eso, de la misma manera en la cual entrenamos nuestro cuerpo para correr más rápido y tener más resistencia, también debemos entrenar nuestra mente para tener un diálogo interno positivo.

Mediante el uso de un diálogo positivo, se fortalece nuestro estado de ánimo, y por ende, experimentamos una sensación de bienestar. Por eso, el diálogo interno es el síntoma más evidente de nuestra neurosis, que se manifiesta de diversas maneras dependiendo del carácter y hay diferentes tipos de diálogo interno.

## **TIPOS DE DIÁLOGO**

Tal como se ha mencionado previamente, los seres humanos en todo momento estamos conversando con nosotros mismos. Todos tenemos un diálogo interno, que es lo que nos decimos internamente y este va a determinar con qué emociones nos vamos a vincular.

Duckworth (2020) subraya la importancia de que, "Tanto los atletas de alto rendimiento como los de bajo rendimiento tienen un diálogo interno. La diferencia está en lo que se dicen" (Nike, 2024).

Saheb (2024) propone los diferentes tipos de diálogo interno:

### **DIÁLOGOS DE EXIGENCIA:**

Hay personas que se hablan de manera moralista y exigente, necesitando que todo se ajuste a unas reglas de perfección y, cuando no es así, la reacción es airada y de acusación.

### **DIÁLOGOS DE CRÍTICA:**

Es propio de las personas que, cuando algo sucede, el diálogo se vuelve siempre contra ellos y, en lugar de criticar o repartir las responsabilidades, se autoculpan de todo, sienten que no valen nada, que son un desastre, que no merecen respeto, se maltratan a sí mismas, se creen que son tontas o que tienen una tara imborrable, etc.

### **DIÁLOGOS QUE CULPAN A LOS OTROS:**

Hay personas que para evitar el dolor tienen un diálogo interno que atribuye siempre la responsabilidad a algún factor externo causante de su malestar. Sienten que ellos son estupendos y que los demás no son capaces de verlo.

### **DIÁLOGOS DEFENSIVOS:**

Las hay también cuyo diálogo es básicamente defensivo, porque los demás representan una amenaza, y así les agreden mientras se dicen que se están defendiendo.

### **DIALOGOS CONCILIADORES:**

También hay quienes tienen un diálogo en el cual siempre sienten que no pasa nada, que no va con ellos, y que buscan todo el rato la conciliación sin tenerse en cuenta a sí mismos.

Ante una misma situación, la conversación que tengamos con nosotros mismos puede ser totalmente diferente. Por un lado, cuando una persona se habla de manera positiva, está realizando una evaluación lógica de la situación con el objetivo de encontrar posibles soluciones al inconveniente.

En contraste, aquel individuo que presenta un diálogo negativo lleva a cabo una evaluación irracional de la situación y sufre de varios sesgos cognitivos. Además, no ofrece ninguna solución a la situación que está experimentando. Podríamos afirmar que en esta situación, el diálogo negativo causa sufrimiento emocional mientras que el positivo no lo genera.

### **EL ASPECTO EMOCIONAL SI IMPORTA**

Muchas veces y por diversos motivos solemos no darle mucha importancia a expresar lo que sentimos y guardamos nuestros sentimientos. Solemos empezar a acumular esas emociones sin tener en cuenta que las mismas pueden a la larga repercutir en nuestro estado emocional. El poder expresar nuestros sentimientos y emociones se hace una necesidad dado que éstos forman parte esencial de nuestra vida.

James (2016) subraya la importancia de que: “Si imaginamos una fuerte emoción, y luego tratamos de abstraer de nuestra conciencia de ella todas las sensaciones [feelings] de sus síntomas corporales característicos, hallaremos que no nos quedó nada, ninguna «substancia mental» de la cual pueda ser constituida la emoción; todo lo que nos queda es un estado frío y neutro de percepción intelectual” (en Melamed, p. 17).

Por otro lado, las emociones son estados afectivos que experimentamos en todo momento, las cuales influyen en nuestro día a día y el poder gestionarlas es un factor clave cuando nos enfrentamos a determinado tipo de situaciones. El experimentar diversas emociones ha sido crucial en el proceso de desarrollo y la preservación de nuestra especie y en el presente, el experimentarlas en su totalidad puede ayudarnos a vivir una vida más conectada.

Por lo tanto, las emociones pueden concebirse como “la energía interna que nos impulsa en un acto, lo que da cierto «carácter» o «colorido» a un acto” (Gil, 2020). Como bien afirma Ekman (2019), las emociones cambian la forma en que vemos el mundo y como interpretamos las acciones de los demás (en Freiría). Las emociones son una parte esencial de los seres humanos y éstas nos ayudan a comunicarnos con las demás personas y a conectarnos con nosotros mismos.

Las diversas emociones que podemos experimentar no son buenas o malas y aunque sean incómodas todas son válidas, lo fundamental es el poder gestionarlas y regularlas de la mejor manera posible. Por eso la mente se entrena y las emociones se trabajan (Hijós, 2019, p.110). El reprimir nuestras emociones puede llevar a consecuencias negativas a lo largo del tiempo, por eso es importante el poder sentir las y transitarlas.

Asimismo, la energía emocional que se genera en las carreras opera, en la racionalidad de los corredores, como una poderosa fuerza impulsora, en este caso para entrenar e inscribirse en carreras de forma regular (Gil, 2020). El desarrollo de las habilidades emocionales favorece un entorno en el cual el deportista siente que puede superar los obstáculos que se le presentan en el camino.

En definitiva, las emociones influyen en los demás y a la inversa. El sentir una emoción es inevitable y ser capaz de reconocerla, disponer de una buena moderación emocional y poder gestionarla de manera consciente y correcta, mejora nuestra calidad de vida y la de los otros.

## **REFLEXIONES FINALES**

El objetivo de este trabajo fue colocar una mirada en el diálogo interno como una herramienta posible y favorable en el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento, en este caso el maratón.

Al inicio de la formulación de este trabajo se logró hacer un acercamiento al concepto de la Psicología del deporte y sus principales características de acuerdo a los aportes de diferentes autores, haciendo énfasis en la importancia que tiene el profesional hacia el atleta al momento de buscar un buen rendimiento deportivo.

En los últimos años, la psicología del deporte ha ido creciendo como disciplina académica y como profesión. La carrera del psicólogo deportivo se encuentra en gran crecimiento y desarrollo y cada vez son más las personas que deciden impulsar su carrera deportiva eligiendo la supervisión de este profesional.

Entrenar cada día requiere un compromiso y en el deporte de alto rendimiento en cual el atleta aspira alcanzar su máximo potencial como deportista, es importante la intervención del psicólogo deportivo.

El maratón es una modalidad deportiva que no solo requiere de un gran esfuerzo físico sino que también impacta a nivel emocional exponiendo al deportista a que aparezcan pensamientos, autodiálogos, distracciones, etc, obstaculizando el rendimiento. Durante las carreras de larga distancia que implican estar en movimiento durante varias horas, lleva a tener muchas horas para pensar y por lo tanto desarrollar dialogo interno. El mejorar la habilidad de enfrentar situaciones complicadas no deja de ser un factor determinante para poder lograr el objetivo. Por lo cual es importante el uso del diálogo interno como una herramienta esencial psicológica la cual impacta directamente en el rendimiento de los atletas.

Desde este contexto, podemos ver el aspecto emocional como un factor clave al momento de enfrentarnos a determinado tipo de situaciones.

Es decir, al practicar un deporte se sienten muchas emociones y cuando las mismas no se controlan correctamente, el deportista corre el riesgo de disminuir su rendimiento. Por eso mismo, las emociones pueden afectar significativamente el rendimiento.

A modo de conclusión se puede decir que el presente trabajo ha permitido visualizar que el diálogo interno es una herramienta psicológica primordial que impacta de manera positiva en el deportista de alto rendimiento, que aspira a conseguir mejores resultados en los

entrenamientos y competencias. Un diálogo interno positivo y centrado en los objetivos puede mejorar la resistencia, la concentración y la confianza.

Cabe destacar que el ser conscientes y reconocer el poder que tiene nuestro diálogo interno sobre nuestras conductas y emociones dándonos fuerza, impulso y motivación, nos lleva a la obtención de mayores beneficios en el rendimiento deportivo.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Alto rendimiento deportivo. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 2013; 7(21):27-39. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163028371005>

Barona, Sylvana (2024) Domina la conversación contigo mismo: el poder del diálogo interno en el deporte. <https://yolistico.com/domina-la-conversacion-contigo-mismo-el-poder-del-dialogo-interno-en-el-deporte/>

Barrós, Román (2005) ¿De dónde viene y hacia dónde va la Psicología del Deporte en el S.XXI? <https://www.efdeportes.com/efd87/psd.htm>

Bedoya, Richard Franky (2022) Liberando el poder del diálogo interno: la psicología de los más fuertes.

Britapaz Avarez, L., & Del Valle Díaz, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19 ( ), 28-33.

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

Cugliari, Francisco A. "Claves para el entrenamiento mental del deportista", 2022.

De la Vega, R, Rivera, O y Ruiz, R (2011). Personalidad Resistente en Carreras de Fondo:comparativa entre ultrafondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 445-454.

Esparza Ontiveros, Miguel Ángel. (2019). Por la patria y por la raza. El surgimiento del atletismo y el primer maratón en la Ciudad de México (1892-1910). *Letras históricas*, (21), 139-163. Epub 24 de abril de 2020. Recuperado en 16 de octubre de 2024, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-83722019000200139&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-83722019000200139&lng=es&tlng=es).

Estrada Contreras, O, & Pérez Córdoba, E. (2008). PALABRAS E IMÁGENES POSITIVAS EN LA RESPUESTA DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN. Cuadernos de Psicología del Deporte , 8 (1), 31-45.

Fabregat, Segarra José (2023). Maratón ¿Es saludable? ¿Y sí sí? <https://bibliotecavirtualesenior.uji.es/wp-content/uploads/2023/06/Proyecto-Maraton1.pdf>

Favero, Pablo Juan (2018) Fortaleza mental para técnicos y jugadores.

<https://perio.unlp.edu.ar/catedras/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/Psicologia-del-deporte.pdf>

Fernández, M., Godoy, D., Jaenes, J., Bohórquez, M. y Vélez, M. (2015). Flow y rendimiento en corredores de maratón. Revista de psicología del deporte, 24 (1), 9-19. Recuperado en: <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/57930/flow.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Freiría, María (2019) Habla con ellas, tus emociones.

<https://es.linkedin.com/pulse/habla-con-ellastus-emociones-mar%C3%ADa-freir%C3%ADa>

Gándara, Ana (2021) La relación entre deporte y autoestima o por qué ponerte en movimiento (también) para tu mente.

<https://www.vogue.es/belleza/articulos/mejorar-autoestima-deporte-ejercicio-fisico-yoga>

García García, Francisco Pedro. “Efecto en el rendimiento competitivo de una intervención breve en el auto-diálogo de tenistas recreativos”.

García Montero, Ivet. El Diálogo: Un Instrumento Para La Reflexión Y La Transformación Educativa.

García Campayo, Javier (2022) Mindfulness nuevo manual práctico: El camino de la atención plena.

García-Naveira, A., (2010). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS FUTUROS. Papeles del Psicólogo, 31(3), 259-268.

Gil, Gastón Julián (2020). Correr, sufrir, disfrutar. El cuerpo como instrumento de investigación. [503 Service Temporarily Unavailable \(redalyc.org\)](#)

Gimeno, F., Buceta, J., y Pérez-Llantada, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. Análise Psicológica, 19, 93-113. Recuperado de <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>.

Goleman, D. (1997). La inteligencia emocional. Barcelona, España: Kairós.

Gómez, Agosto Annia (2015) Psicología del deporte aplicada a la discapacidad: futsal para ciegos. Trabajo final de grado.

González Castillo, Massiel (2024) La importancia de la Psicología en el deporte.

<https://facufi.buap.mx/sites/default/files/siep/Anio%202%20vol%204/9.%20Articulo%20historia.pdf>

Goñi, E., & Infante, G. (2010). Actividad físico-deportiva, autoconcepto físico y satisfacción con la vida. Revista Europea de Educación y Psicología , 3 (2), 199-208.

Helmstetter, Kristen (2020) Mientras te tomas el café.

Hernández Pérez, Mónica (2021) Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas.

Hijós, Nemesia (2019). La carrera de los runners: una etnografía en Nike + Run Club de Buenos Aires.

Joan Riera, José Carlos Caracuel, Joan Palmi, & Gabriel Daza. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. Apuntes: Educación Física y Deportes, 1(127), 82–93. [https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)

López, A. N., del Valle, A. S., & Rosa, S. M. (2017). Adicción a correr: una revisión desde sus inicios hasta la actualidad. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), 1-22.

López Walle, Jeanette Magnolia; Rodríguez Martínez, María del Pilar; Ceballos Gurrola, Oswaldo; Tristan Rodríguez, José Leandro: *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigación*. (2015).

Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M., & Fernández, DA (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9 (2), 353-368.

MELAMED, AF, (2016). LAS TEORÍAS DE LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LA COGNICIÓN: UN ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA DE LA MENTE. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, (49), 13-38.

Minici, Ariel; Rivadeneira, Carmela; Dahab, José (2018) Entrenamiento en autoinstrucciones. <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/entrenamiento-en-autoinstrucciones.pdf>

Murakami, Haruki (2007). De qué hablo cuando hablo de correr.

Neuro Class (2022) *Psicología deportiva. Habilidades psicológicas y técnicas de intervención*.

<https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2022/12/Manual-Psicologia-deportiva-1.pdf>

Ochoa Villaseñor, Alejandro (2008) Los deportes con los Esquiñoles Maratón. <https://conadeb.conade.gob.mx/Documentos/Publicaciones/Maraton.pdf>

Pérez Restrepo, E.A. (2023). Breve historia de la Maratón. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(300), 170-181. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.2530>

Peris-Delcampo, David; Roffé, Marcelo; Jodra, Pablo; García Ucha, Francisco (2023) *Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos*.

Rial, C. F. (2007). La psicología de la actividad física y el deporte en Uruguay: antecedentes y proyecciones. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 95-100.

Riofrio Medina, Ana Gabriela (2022) Resiliencia En 20 Adolescentes De 10 A 14 Años, Del “Proyecto Reconstruyéndonos” De La Fundación Children International - Centro Comunitario Nro. 4 - Barrio San Francisco De Huaracay - Sede Quito, En Los Meses De Marzo A Junio Del Año 2021.

Riso, Walter (1990) Aprendiendo a quererse a sí mismo.

[https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/ENFINHUCO2/1/material\\_docente/bajar?id\\_material=416945](https://www.u-cursos.cl/medicina/2012/1/ENFINHUCO2/1/material_docente/bajar?id_material=416945)

Rueda, P. (2022). Mindfulness en consulta: la práctica de la respiración y de la amabilidad con uno mismo. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 15(1), 50-58.

<https://doi.org/10.24310/epsiescpsi.v15i1.13971>

Sáez, Martín Daniel (2021) La filosofía del diálogo interior: desde el semeion daimonion socrático hasta el existencialismo.

Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189-205.

Tahull Fort, Joan (2020). Correr para ser feliz. Buscando experiencias espirituales. <http://hdl.handle.net/10662/12119>

Teniente, ED, (2017). Experiencia de empoderamiento de las mujeres a través del deporte. Estudio de caso de maratonistas y ultramaratonistas. *Razón y Palabra*, 21 (96), 281-249.

Tracy, Brian (2017) Si lo crees, lo creas.

[https://www.yumpu.com/es/document/read/64161940/si-lo-crees-lo-creas-pdf-brian-tracy#google\\_vignette](https://www.yumpu.com/es/document/read/64161940/si-lo-crees-lo-creas-pdf-brian-tracy#google_vignette)

Villacrés Altamirano Elizabeth Alejandrina: “El Auto Hablado En El Rendimiento Deportivo De Los Atletas De Resistencia En La Federación Deportiva De Tungurahua De Las Categorías Juvenil Y Absoluta En El Año 2015” , (2016)

## **FUENTES**

CANVIS. Centro Sanitario de Psicología Clínica (2024) Psicóloga Anna Saheb.

<https://www.canvis.es/el-dialogo-interno/>

ENDURANCE TOOL, 2022

<https://blog.endurancegroup.org/tu-dialogo-interno-puede-mejorar-tu-resistencia/>

EN DONDE CORRER, 2024

<https://www.endondecorrer.com/historia-del-maraton-42195>

BANCO POPULAR

<https://popularenlinea.com/Personas/Paginas/premium/2018/articulos/La-Historia-del-Maraton.aspx>

JOURNEY SPORTS, 2022

<https://journey.app/blog/historia-de-la-psicologia-del-deporte/>

NIKE, 2024

<https://www.nike.com/uy/a/cambia-tu-dialogo-interior>