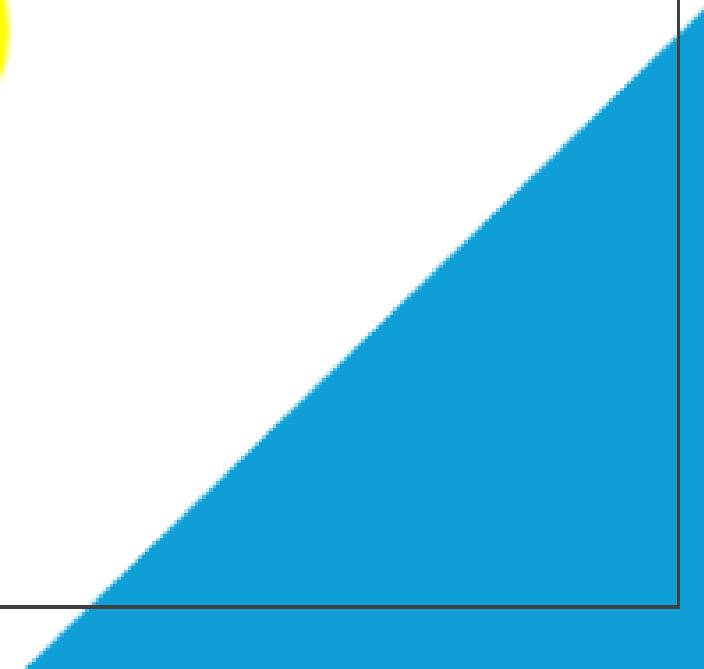
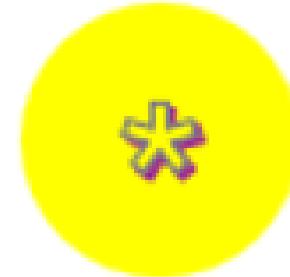
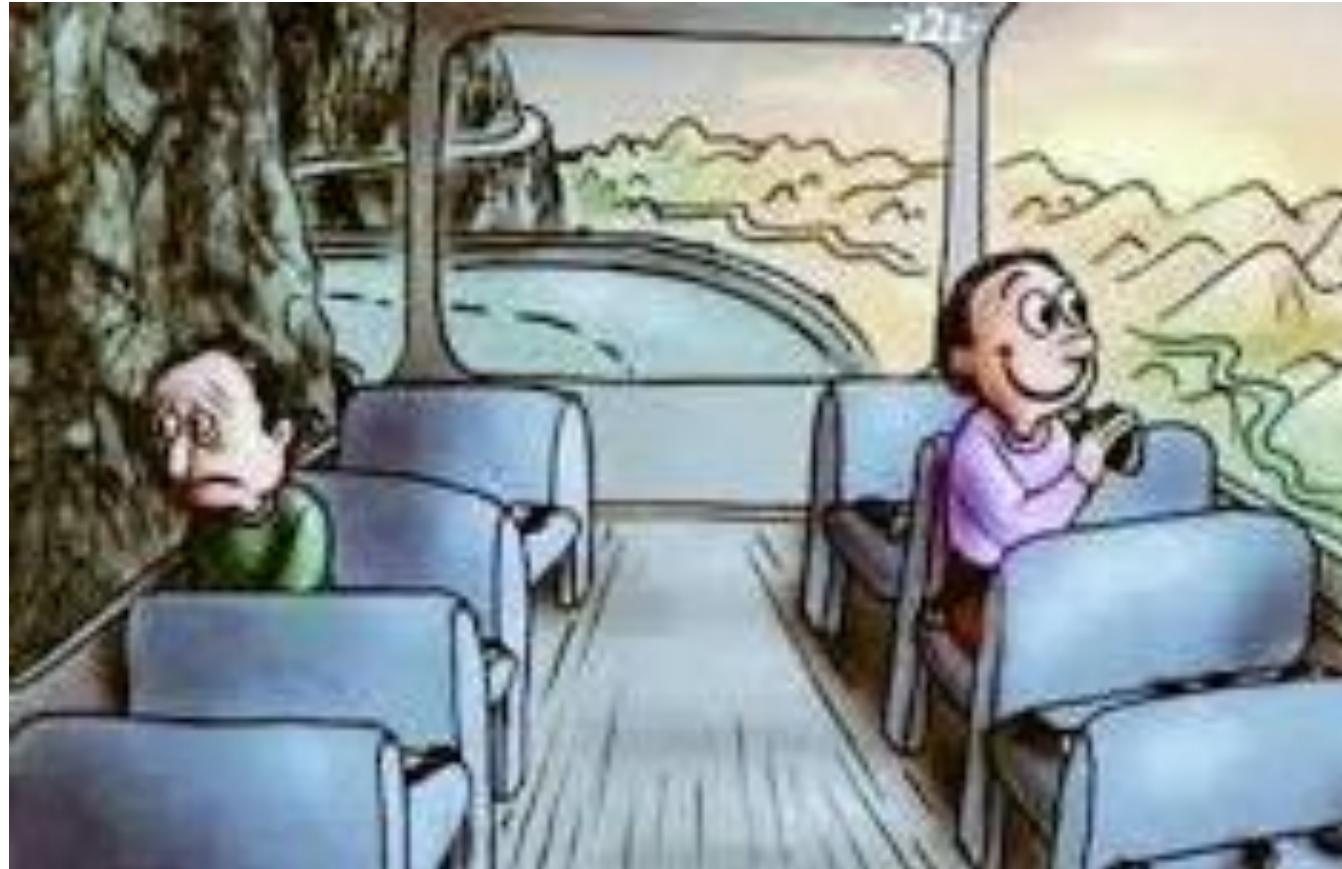


## **6. Diálogo interno en el deporte**



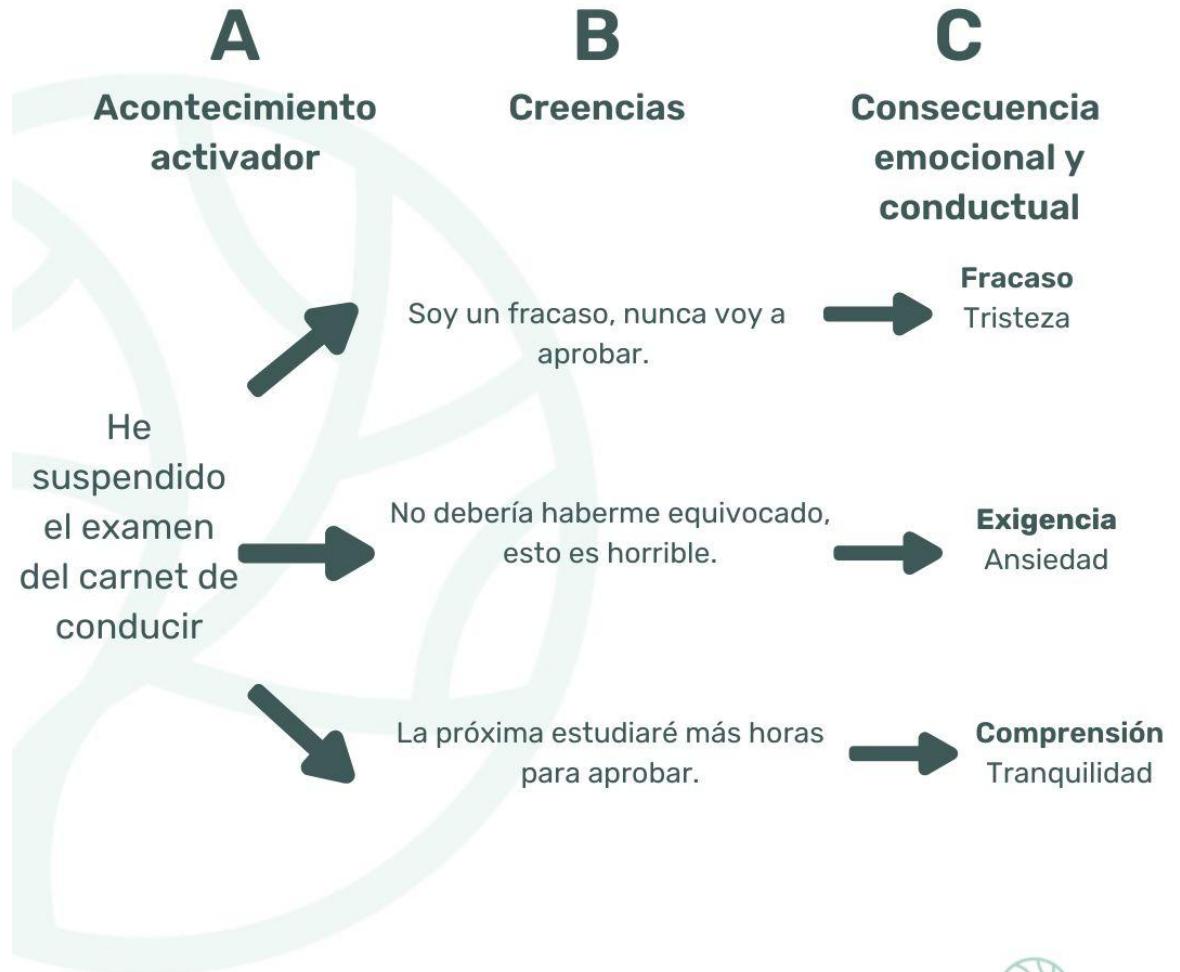


## ¿Qué es el **diálogo interno**?

- El **diálogo interno** es el conjunto de pensamientos, palabras o frases que una persona se dice a sí misma de forma **consciente o inconsciente**. Es una forma de lenguaje interior que **influye en cómo interpretamos lo que nos sucede, cómo tomamos decisiones y cómo nos sentimos**.

## **MODELO ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO-CONDUCTUAL (TREC)**







## Tipos de diálogo interno:

### 1. Según el **contenido**:

- **Positivo.**
- **Negativo.**

### 2. Según **función psicológica**:

- Motivacional.
- Estratégico.
- Evaluativo/crítico → **Constructivo o destructivo.**
- Rumiativo.
- Neutro/descriptivo.

# Ejercicio

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué me digo antes de un entrena/partido?

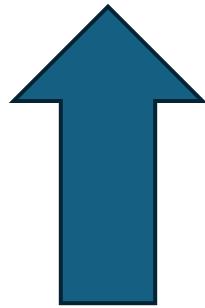


¿Qué debería decir a mí mismo antes de un entrena/partido para sabotearlo?

¿Qué me debería decir a mí mismo antes de un entrena/partido para sacarle el mayor partido?

# Identificar nuestro patrón de diálogo interno:

Registro de pensamientos (Ejemplos)				
Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo



Registro de pensamiento

# Identificar nuestro patrón de diálogo interno:

Registro de pensamientos (Ejemplos)				
Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
Todo el mundo está ocupado, voy a pasar la noche solo y sin ningún plan.	Nadie quiere salir conmigo. Estoy desperdiando mi vida, solo aquí sentado.	Tristeza Rabia Frustración	Me quedo toda la noche en casa sin hacer nada, sólo rumiando mis malos pensamientos.	Estoy solo esta noche, pero todo el mundo está solo de vez en cuando. Es una magnífica ocasión para hacer lo que quiera.
Una tarea académica difícil que debo presentar en la Universidad.	Esto es mucho trabajo. Soy muy malo en esta materia. No creo que pueda hacerlo.	Ansiedad Preocupación	Evito la tarea hasta el último minuto. Me busco cualquier distracción para no acometerla.	Esta es una tarea difícil que necesitará mucho esfuerzo. Pero sé que puedo hacerlo si lo divido en pedazos pequeños.

# Técnicas para mejorar nuestro diálogo interno:

- Técnica del **semáforo**:

**Rojo**: me detengo cuando reconozco un potencial pensamiento desadaptativo.

**Amarillo**: lo analizo (¿es coherente ahora? ¿es importante o útil? ¿por qué? ¿es realista pensar así?)

**Verde**: lo transformo y aplico (¿hay pensamientos/frases alternativas? ¿son más útiles? ¿son coherentes? ¿funcionan? Piensa mínimo una situación en la que no sucede lo que piensas)





## Técnicas para mejorar nuestro diálogo interno:

- Técnica del **abogado interno**:

Cuando identifiques que estás recurriendo a potenciales pensamientos desadaptativos, piensa en qué le dirías a tu mejor amigo si estuviera en tu misma situación.