

# ¿Cómo es el pensamiento en palabras y el pensamiento visual de las personas autistas?

## Presentación

El habla interna es un fenómeno mental que describimos como la “voz interior” en nuestra cabeza, hablar con nosotros mismos en silencio o pensar en palabras. Ha sido un fenómeno poco estudiado, aunque en los últimos años el tema ha ido cobrando fuerza tanto en psicología y neurociencias como en filosofía. Una de las razones es el descubrimiento de los distintos roles y funciones que puede desempeñar el habla interna en nuestra cognición, como por ejemplo evaluar y monitorizar nuestras acciones (“¿he hecho lo que quería?”, “¿he dicho lo que debía?”), motivarnos cuando hacemos algo (“¡bien hecho!”, o “¡venga, que tú puedes!”), preparar conversaciones futuras (“¿qué voy a decirle a mi amiga de este tema?”) o revisar conversaciones pasadas (“le dije a mi amiga que no quería ir pero quizás debería ir”), a veces en una dinámica de rumiación o de volver repetitivamente sobre un pensamiento.

Distintos estudios científicos y autobiografías de personas autistas sugieren que el uso del habla interna en el autismo es menos frecuente y que presenta diferencias respecto a la población neurotípica. Una hipótesis en la investigación sobre autismo es que las personas autistas tienden a pensar más en imágenes que en palabras, lo que podría explicar en parte su manera de proceder en ámbitos como la planificación, el cambio de tareas o la resolución de problemas. Sin embargo, pese a la existencia de estos estudios en distintos campos, nos dimos cuenta de que había escasos estudios que incluyeran a las personas autistas desde el inicio y les preguntaran sobre su experiencia de pensamiento.

Por este motivo, decidimos diseñar, con el asesoramiento de un grupo de expertos y de personas autistas, un cuestionario sobre habla interna y visualización adaptado a la población autista, el “Cuestionario de habla interna y

visualización en el autismo verbal” (“Inner Speech and Visualization in Verbal Autism Questionnaire”; ISVAQ), con el que realizamos un estudio piloto con 79 participantes autistas y 81 participantes neurotípicos. El cuestionario incluía ítems sobre habla interna, visualización y habla privada (que se distingue del habla interna por hablarse a uno mismo en voz alta) y tenía el objetivo de conocer la experiencia de las personas autistas sobre el habla interna y las estrategias de visualización.

## Resultados

Los resultados del estudio son interesantes por varias razones. En primer lugar, vimos que, contrariamente a lo que esperábamos, no hay diferencias de frecuencia en el uso del habla interna de la población autista respecto a la neurotípica. A la vez, y como ya sugerían estudios previos, existe una diferencia significativa en un mayor uso de la visualización en la población autista, sobre todo entre el estrato más joven (menores de 25 años). Esto indica que las personas autistas tienden a visualizar más en su pensamiento, aunque esto no va en detrimento de su uso del habla interna. A su vez, la presencia de habla interna reportada por personas autistas en el estudio pondría en cuestión la idea de que los problemas de función ejecutiva en autismo podrían venir por una disminución de habla interna. Más bien surge la hipótesis de que, pese a experimentar habla interna en el mismo grado que los neurotípicos, quizás tiendan más a reclutar mecanismos visuales.

Además, se ha observado que hay un mayor uso general del habla privada (en voz alta) en la población autista que en la neurotípica, que se podría explicar como un recurso utilizado por las personas autistas para ayudar a autorregularse. Por ejemplo, a veces la gente necesita escucharse en voz alta para focalizarse en lo que tiene que hacer, o evaluar algo que ha hecho, o pensar en

algún problema complejo. En estos casos, hablarse a uno mismo en alto sería una forma de intentar regular estos procesos de manera más efectiva que hablarse por dentro.

Encontramos, a su vez, algunas diferencias atendiendo al género de las personas que realizaron el cuestionario. Concretamente, el grupo de las mujeres autistas hace mayor uso del habla interna dialógica (como si fuera un diálogo con uno mismo) en comparación con el resto de grupos. Una posible explicación es que la presión podría tener un efecto en las mujeres autistas, quienes intentarían “sobrecompensar” las dificultades socio-comunicativas con este uso más dialógico del habla interna. Por otro lado, cabe resaltar que el grupo de hombres no autistas se diferencia de los demás grupos en un menor uso del habla interna en lo que tiene que ver con la regulación emocional.

## Aplicaciones clínicas

Este estudio tiene diversas aplicaciones clínicas. El habla interna, bien canalizada, puede ayudar en procesos de autorregulación y de control de las propias acciones. El estudio muestra que las terapias o intervenciones que trabajan con esta función del habla interna son aplicables a las personas autistas, así como también las actuaciones sobre el habla privada. Especialmente importante para la población autista puede ser intervenir en estos procesos de regulación y control ejecutivo en el área social, mejorando la práctica, la comprensión y la

conciencia reflexiva de las situaciones sociales. El estudio también abre la puerta a intervenciones que puedan ayudar a la población autista a interiorizar imágenes para utilizarlas en tareas de función ejecutiva (planificación, razonamiento, etc.), en las que utilicen soportes visuales. Por último, dado que en algunos casos el habla interna puede tener una tendencia negativa, como en la rumiación, hablarse a sí mismo positivamente podría ser una estrategia para mejorar esta tendencia y sus implicaciones a nivel emocional. En este sentido, incluir recursos visuales también podría ser un recurso positivo.

En conclusión, la utilización del “Cuestionario de habla interna y visualización en el autismo verbal” (ISVAQ) nos ha dado unos resultados que, por un lado, contribuyen a socavar la idea de que las personas autistas no se hablan tanto a sí mismas como las no autistas, y por el otro, refuerzan las investigaciones existentes sobre el uso más frecuente de la visualización. Asimismo, revelan una práctica de hablarse en voz alta con más frecuencia. La investigación futura sobre estos tres ejes, con sus especificaciones y relaciones con la regulación, las emociones y el control de la acción, puede contribuir a delinear un mapa más fiel de la experiencia interna de las personas autistas y ayudar a diseñar herramientas adecuadas de intervención sobre aspectos de la experiencia interna poco estudiados hasta ahora.

## Datos del estudio

**Financiación:** Beca Leonardo de Investigación Científica y Creación Cultural de la Fundación BBVA, proyecto “¿Mentes hablantes? Un modelo para el estudio del rol del habla interna en personas autistas”; Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades (MCIU) y Agencia Estatal de Investigación (AEI), Proyecto “Habla interna en acción: nuevas perspectivas” (Ref: PID2020-115052GA-I00/MICIU/AEI/10.13039/501100011033).

**Equipo investigador:** Marta Jorba (IP), Agustín Vicente (UPV/EHU), Alba Raventós (UPF), Ares Batlle (UPF), Alberto Sánchez (UB).

**Publicación resultante del estudio:** Jorba, M., Raventós, A., Batlle, A., Sánchez, A., Vicente, A. (2026). “[The Inner Speech and Visualization in Verbal Autism Questionnaire: A Study and Preliminary Validation](#)”, *Acta Psychologica* 262, 106039.