

- Las personas hacen cosas
 - para evitarse problemas futuros.
 - para obtener beneficios anticipados.
- Las acciones de anticipación aumentan las probabilidades de alcanzar una meta.

EL SISTEMA DE AUTORREGULACIÓN

- Sin el apoyo de los demás alcanzar una meta es muy difícil.
 - ▶ Sin el propio se convierte en imposible.
- Manejar información sobre tu propio comportamiento supone determinación en las decisiones y en las acciones.

DOS CUESTIONES

- Auto observación
- Auto evaluación
- Auto acciones

SUBFUNCIONES DEL SISTEMA

- Es necesario prestar atención a los aspectos relevantes de la conducta.
- Debe de ser fiable, consistente y próxima.
- Criterios para evaluar la ejecución y los cambios que se produzcan en la conducta.
- Autodiagnóstico para detectar las contingencias y los determinantes.
 - "Tienes que darte cuenta"
- Centrarse en los éxitos aumenta la probabilidad de que ocurra la conducta deseada.

AUTO OBSERVACIÓN

- Autoconcepto y autoestima.
 - Es la forma de juzgarse y el valor que uno tiene para sí mismo.
- La autovigilancia.
 - Utilizar criterios personales para definir éxito/fracaso.
- El establecimiento de metas.
 - Establecer submetas alcanzables que permitan atribuir el éxito "a sí mismos", basadas en el locus de control interno (LCI).
- Autorrespuestas evaluativas.
 - Es necesario detectar los cambios que se producen, ya que el sistema mejora conjuntamente y no "por separado".

AUTO EVALUACIÓN

- Auto motivación a través de auto incentivos.
- Auto evaluaciones positivas basadas en la autoestima y la autosatisfacción.
- Elección de autometas.
- Anticipar satisfacción por los logros que se deseen alcanzar.

AUTO ACCIONES

- Auto diálogo.
- Auto control.
- Auto eficacia.
- Auto visualización.

EL AUTOSISTEMA

Situaciones de competición

- Estoy cansada. No puedo continuar, voy a descansar (París-94).
- Hasta que no me salga no pararé. (British-98)
- Estoy cansado, pero seguro que el otro lo está mucho más (Cto. España).
- Está siendo muy duro. Voy a cambiarme el pantalón (Miriam-94)

AUTO DIÁLOGO

- Modificaciones técnicas.
- Dosificación del esfuerzo.
- Focalización de la atención.
- Auto refuerzo.

APLICACIONES

- "Estas cosas sólo me pasan a mí"
 - Anda que está gracioso
- "Como el campo está fácil, yo lo dificulto"
 - Vamos María que tú puedes.
- "Complicándolo un poco...Como es demasiado fácil"
 - Tranquila que ya lo sabes hacer
- "¿Ya has aparecido...?"
 - Pues ya te puedes largar.

ALTERNATIVAS PARA EL CAMBIO

- Control emocional.
- **▶** Control cognitivo.
- ▶ Control comportamental.

AUTO CONTROL

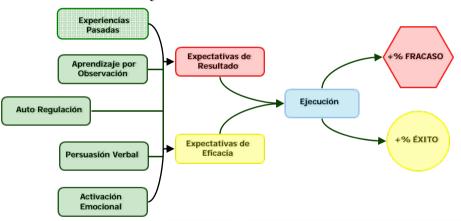
- Orientado hacia la emociones
 - Valoración
 - Aceptación
 - Racionalización
- Centrado en el juego
 - Reevaluación externa
 - Visualización del M.T.

AUTO CONTROL/AFRONTAMIENTO

- Pensamientos positivos.
- Visualización "plan de juego".
- Focalización emocional.

AUTO CONTROL / TRANSICIÓN

 Relación entre auto regulación/auto eficacia en el rendimiento deportivo.



CONCLUSIÓN