

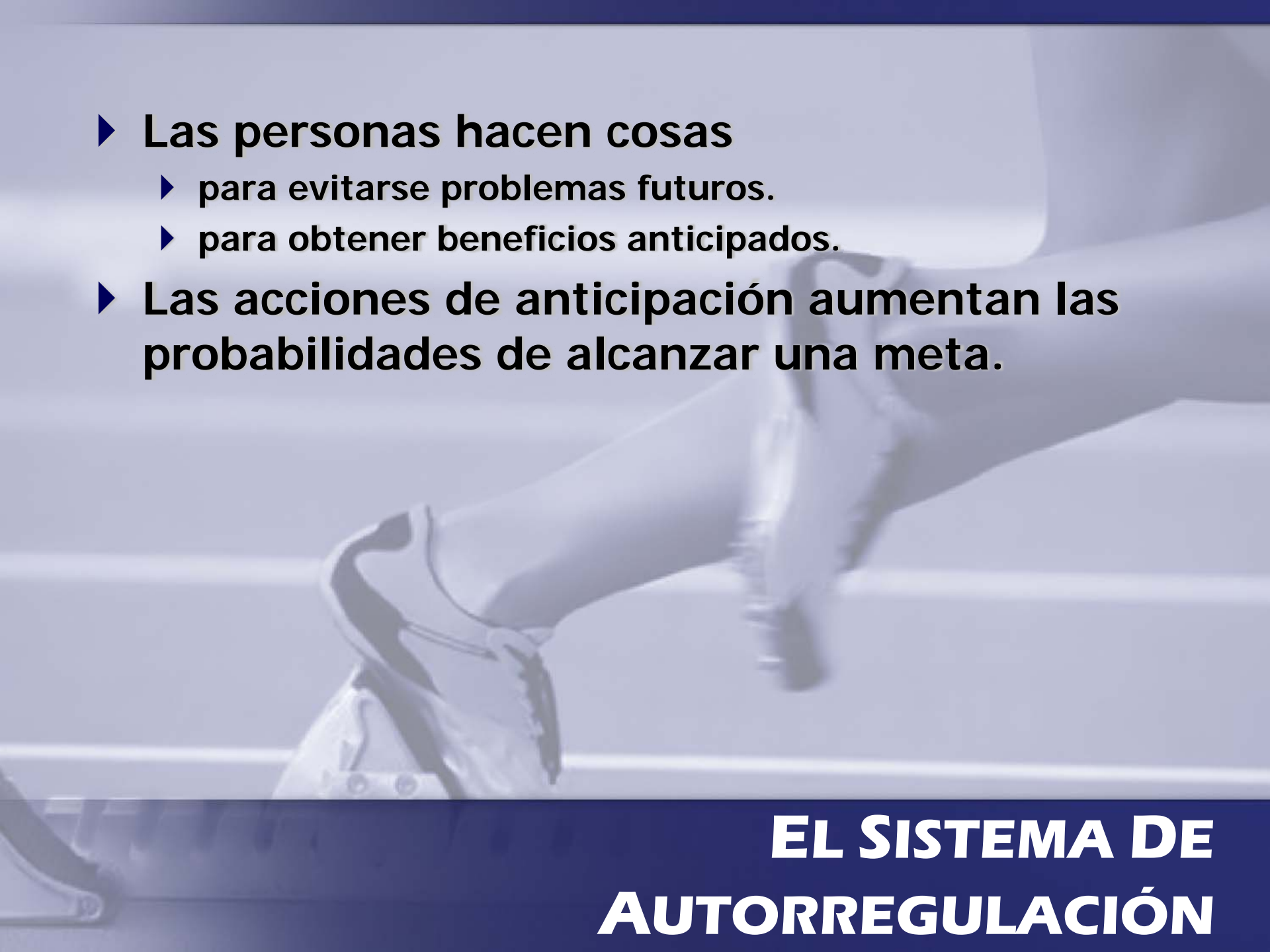


TESKAL

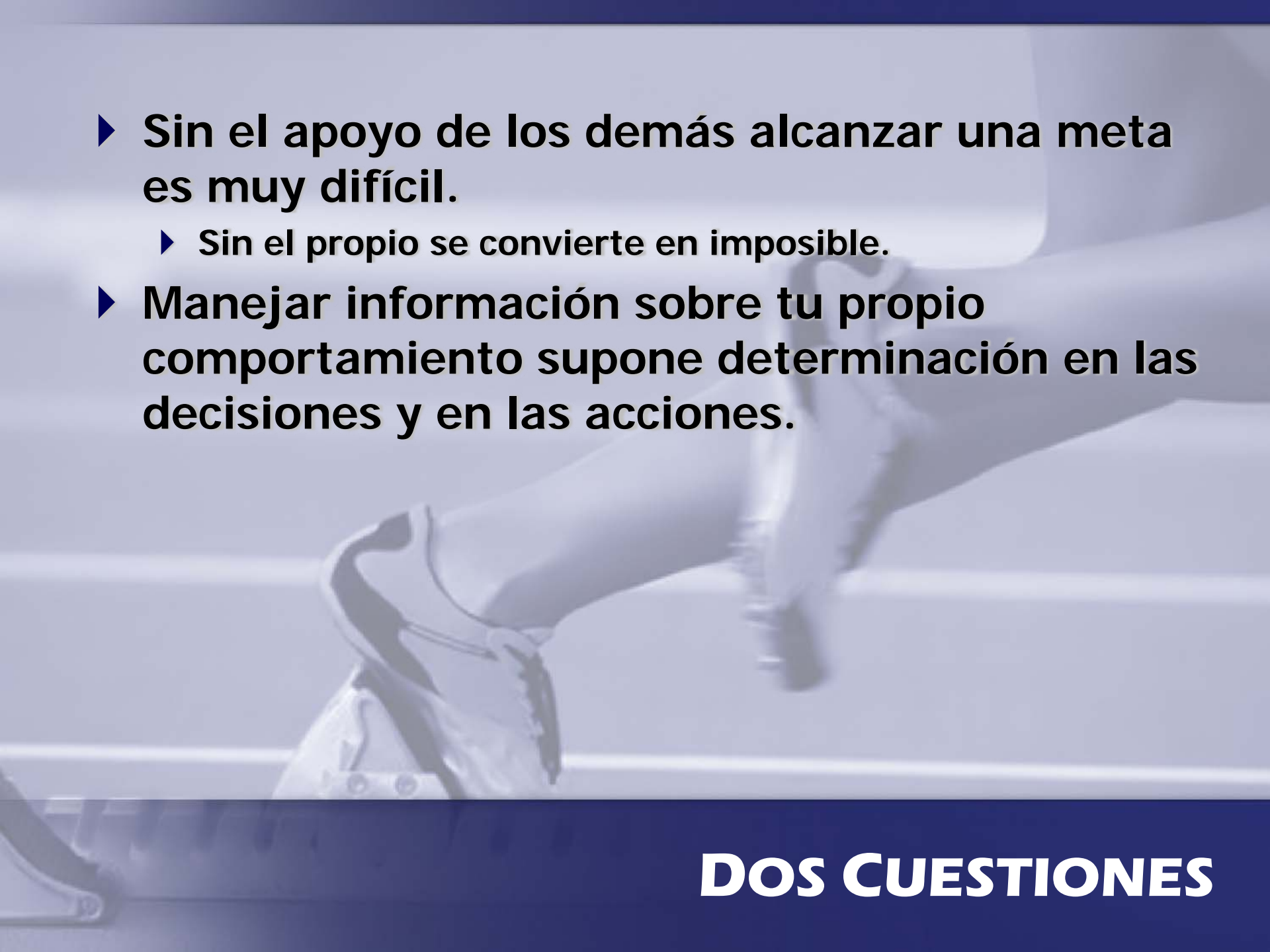
Disfruta la presión

TEMA 16


SISTEMA DE AUTORREGULACIÓN

- 
- A background image showing a person's legs in motion, running on a light-colored track. The person is wearing white athletic shoes and dark shorts. The image is slightly blurred to convey a sense of speed and movement.
- ▶ **Las personas hacen cosas**
 - ▶ para evitarse problemas futuros.
 - ▶ para obtener beneficios anticipados.
 - ▶ **Las acciones de anticipación aumentan las probabilidades de alcanzar una meta.**

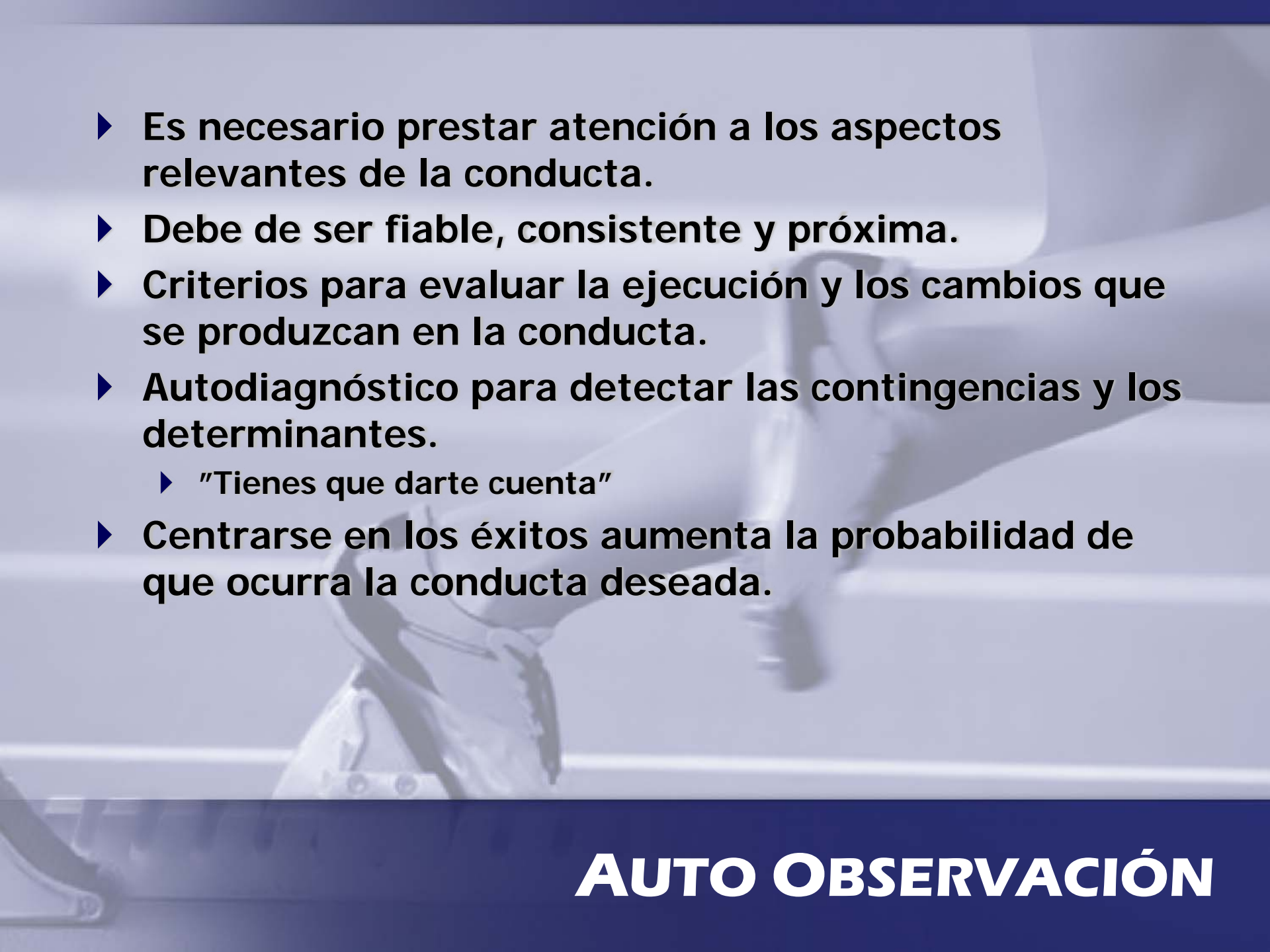
**EL SISTEMA DE
AUTORREGULACIÓN**

- 
- A background image showing a person's legs in motion, running on a light-colored track. The person is wearing white athletic shoes and dark shorts. The image is slightly blurred to convey a sense of speed and movement.
- ▶ **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.**

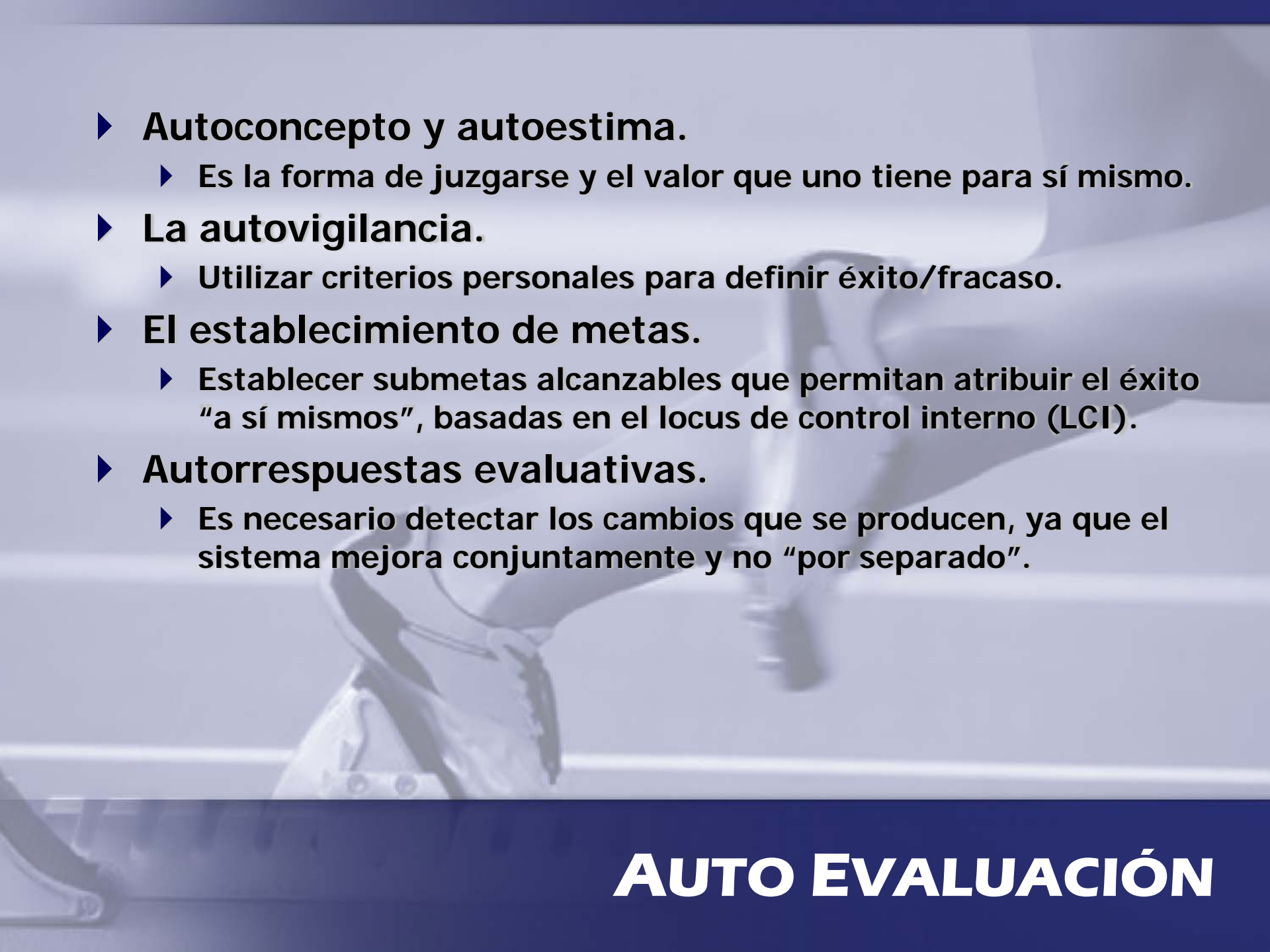
DOS CUESTIONES

- 
- A background image showing a person's legs in motion, running on a track. The person is wearing white athletic shoes with black accents. The image is slightly blurred to convey a sense of speed and movement. The overall color palette is muted, with a light blue/gray background and a dark blue footer.
- ▶ **Auto observación**
 - ▶ **Auto evaluación**
 - ▶ **Auto acciones**

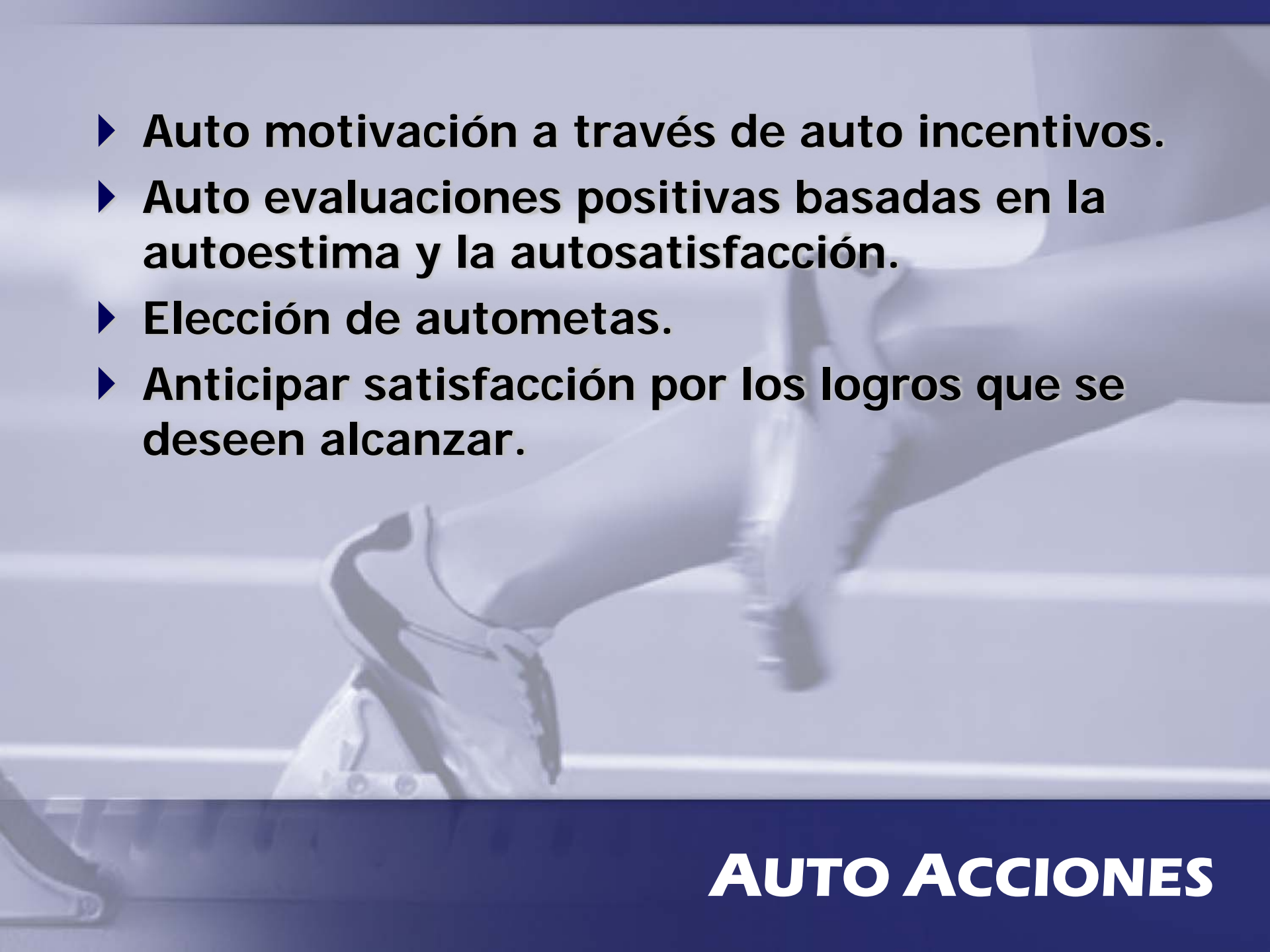
SUBFUNCIONES DEL SISTEMA

- 
- ▶ 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

- 
- A background image showing a person's legs in motion, running on a track. The person is wearing white athletic shoes with black accents. The image is slightly blurred to convey a sense of speed and movement. The overall color palette is muted, with a blue tint at the top and bottom.
- ▶ **Control emocional.**
 - ▶ **Control cognitivo.**
 - ▶ **Control comportamental.**

AUTO CONTROL

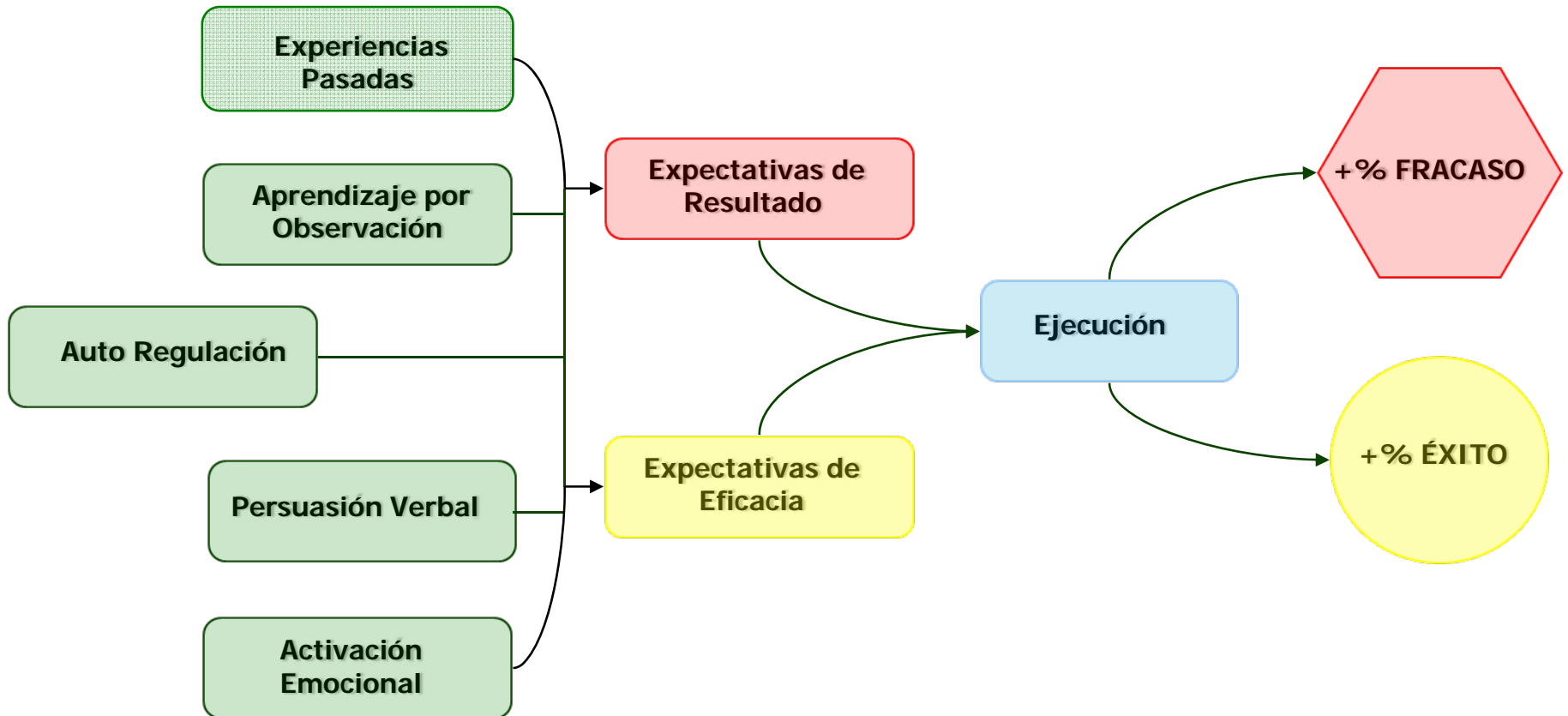
- 
- ▶ **Orientado hacia la emociones**
 - ▶ Valoración
 - ▶ Aceptación
 - ▶ Racionalización
 - ▶ **Centrado en el juego**
 - ▶ Reevaluación externa
 - ▶ Visualización del M.T.

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