

Guía de Entrenamiento en Autorregulación para Deportistas

Ángela Rosa Marín-García¹, Carlos Mauricio Rico-Mosquera² y María Clara Rodríguez-Salazar³

Universidad El Bosque, Colombia

Nota del autor:

1. Psicóloga, especialista en psicología del deporte, candidata a magister en Psicología.
2. Psicólogo, especialista en psicología del deporte, candidato a magister en Psicología.
3. Psicóloga, magister en Ciencias del Movimiento Humano con énfasis en psicología del Deporte y candidata a doctora.

Las opiniones expresadas en el siguiente documento, son únicas y exclusivas de los autores, las cuales no representan la posición de las entidades para las cuales prestan sus servicios.

Agradecemos a todas las personas que fueron partícipes de este proceso, tanto de manera directa como indirecta, brindando un aporte intelectual, emocional, económico, profesional y de su tiempo. Siendo lo anterior, factores indispensables y fundamentales para la realización de este trabajo investigado que brinda como resultado la guía de entrenamiento en autorregulación para deportistas.

Guía de Entrenamiento en Autorregulación para Deportistas

Resumen

En el presente artículo de investigación se profundiza sobre el constructo de autorregulación, resaltando la importancia de poder alcanzar una conducta autorregulada y el impacto que eso genera en el deportista, además de brindar una perspectiva sobre la evidencia empírica que existe hasta el día de hoy. Siendo lo anterior, información relevante e importante, para enfocarse en la construcción de una Guía de Entrenamiento en Autorregulación para Deportistas, contribuyendo al área de la psicología del deporte dándoles a los psicólogos especializados en dicho campo, una herramienta basada en evidencia para aportar al trabajo de intervención direccionado al proceso de autorregularse.

Palabras clave: Autorregulación, Motivación, Autoeficacia, Regulación emocional, Conciencia de sí mismo, Identidad.

Abstract

This research article explores the construct of self-regulation, highlighting the importance of achieving self-regulated behavior and the impact it generates on athletes, while providing a perspective on the empirical evidence that exists to date. Based on this, a Self-Regulation Training Guide for Athletes was created, which it is expected to contribute to sport psychology and psychologists working in this field, through an evidence-based tool to guide training towards the process of self-regulation. The guide is structured around five modules: motivation, self-efficacy, emotional regulation, self-awareness, and identity.

Key words: Self-Regulation, Motivation, Self-efficacy, Emotional Regulation, Self-Awareness, Identity

Introducción

Pretendiendo dar continuidad al desarrollo de investigaciones que se han venido adelantando en la Universidad El Bosque, las cuales robustezcan e impacten en la conceptualización, valoración y trabajo de la autorregulación, partiendo de la revisión de literatura y primera versión del Cuestionario de Autorregulación en Deporte –CARD– realizada por Rodríguez y Escobar (2018), la asociación entre AR y rehabilitación de lesión deportiva (Rodríguez et al., 2020), y los ajustes y validación preliminar del CARD (Rodríguez et al., 2021), siendo esto, lo que permite conocer que el concepto de autorregulación (AR) ha sido explorado por distintos autores desde varios enfoques de la psicología, y a la fecha se cuenta con modelos explicativos del comportamiento autorregulado desde perspectivas teóricas sustentadas a lo largo de las últimas dos décadas.

Conociendo los avances e investigaciones realizadas y señaladas anteriormente sobre la AR, se puede mencionar que este constructo cuenta principalmente con evidencia teórica más que con evidencia empírica en el contexto deportivo, siendo este nuestro enfoque y área de interés. Teniendo en cuenta lo anterior, se pueden resaltar algunos estudios realizados como el de Liu et al. (2012) en China, en el cual tenían como objetivo verificar que efecto tenía la fijación de objetivos en el éxito del saque en el tenis de mesa, y determinar si la AR cumple el papel de variable mediadora, arrojando el resultado de que esta puede actuar como un mediador parcial en el planteamiento de objetivos y en la dificultad de los mismos, notándose en el éxito del saque, lo que es claramente congruente con el modelo de autorregulación de Carver y Scheier (2012), quienes proponen que la fijación de objetivos es un componente necesario para alcanzar la conducta autorregulada.

Por otro lado, en un estudio de caso desarrollado por McCardle (2015) acerca de la importancia de la autorregulación en deporte, indagando las estrategias usadas por un

universitario y jugador de tenis de mesa a nivel internacional de 19 años para autorregularse, alguna de ellas fueron fijarse metas a corto plazo orientadas hacia un objetivo mayor a largo plazo, manteniendo un cronograma de actividades a través de un calendario específico, concentrarse en el aquí y en el ahora y reconocer sus debilidades.

También, Kolovelonis et al. (2012) en Grecia, realizaron un estudio con deportistas universitarios para examinar los efectos combinados del auto habla y los objetivos de proceso o de rendimiento en el aprendizaje autorregulado de una nueva habilidad motriz (lanzamiento de dardos), concluyendo que esta combinación es positiva y que los procesos de autorregulación pueden asistir a los estudiantes a mejorar el aprendizaje de habilidades motoras. Adicionalmente, en una investigación desarrollada en una universidad de Polonia donde participaron 438 estudiantes, con edades desde los 19 hasta los 34 años por Szulawski y Marszał-Wiśniewska (2017), dichos autores buscaban comprobar sistemáticamente la influencia que tiene la intervención en AR orientada a la consecución de objetivos y a los niveles de AR, dando como resultado que el entrenamiento para alcanzar las metas mejoro el proceso de autorregulación (incremento los índices medidos), además de que los participantes estuvieran más tiempo concentrados en lograr eficazmente el objetivo planteado.

En otro trabajo investigativo realizado con golfistas por Pilgrim et al. (2018), querían identificar las estrategias de autorregulación en relación con tareas específicas, encontraron que aquellos deportistas con niveles bajos de autorregulación coincidían con deficiencias en los procesos de autorreflexión, lo que a su vez les dificultaba ajustar su comportamiento para adaptarse a las diferentes situaciones del entrenamiento. Así mismo, Massey et al. (2013) examinaron cualitativamente el uso de estrategias de autorregulación para el rendimiento en cuatro atletas de artes marciales mixtas, estos reportaron el uso de algunas estrategias psicológicas como el auto diálogo, la imaginería, el planteamiento de objetivos, estrategias de

planeación y autorreflexión, donde se encontraron resultados favorables en el aumento de su rendimiento y por consiguiente en sus habilidades psicológicas.

Por otra parte, Nicholls et al. (2016) propusieron un modelo teniendo en cuenta distintas teorías de autorregulación en el contexto de salud, en el participaron 212 atletas de modalidades deportivas grupales e individuales, midieron la capacidad de ajuste de objetivos, evaluación de reto y amenaza, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, estos autores hallaron que el enganche o desenganche hacia el objetivo, ya sea de corto o largo plazo puede predecir la percepción que tiene el deportista en relación con la situación, ya que los sujetos la pueden percibir como un desafío o amenaza. Lo anterior, se puede asociar con tres tipos de afrontamiento: orientado a la tarea, a la distracción o desvinculación.

Finalmente, Wolff et al. (2018) en Alemania, indagaron sobre el papel de la autorregulación en el rendimiento y la oxigenación cerebral en una tarea de resistencia muscular estática con 60 mujeres con un promedio de edad de 22 años. No se observaron diferencias entre la condición de objetivo y la de intención de ejecución en cuanto al rendimiento en la tarea y la reducción de la sensación de dolor y esfuerzo, sin embargo, sí se encontró una mayor activación cerebral en los participantes que utilizaban la autoinstrucción para evitar esas sensaciones. Lo hallado en esta investigación da una nueva luz sobre el papel de la autorregulación en el rendimiento de la resistencia muscular, identificando que, en ejercicios de tareas de resistencia estática, lo mejor es no pensar en lo que se está haciendo, ya que te estas enfocando en la autoinstrucción desviando la atención del malestar.

Lo anterior, da cuenta que en los últimos años se han realizado algunos estudios sobre la autorregulación dentro de los escenarios deportivos, aunque frente a esta evidencia, es claro que aún hay mucho camino por recorrer y demasiado que construir respecto tanto a la evaluación como al entrenamiento de la AR, siendo está un componente importante y determinante en las

disciplinas individuales y/o colectivas (Heatheron y Wagner, 2011), sumado a que estos investigadores destacan las diversas ventajas que tiene esta habilidad psicológica en los deportista respecto a su rendimiento, algunas de ellas son: trabajar por objetivos a corto, mediano y largo plazo, capacidad de planificar, autoevaluarse y monitorearse, controlarse emocionalmente, identificar problemas o barreras, toma de decisiones, facilita la adaptación al cambio y cuidar de su salud, entre otros beneficios.

Teniendo en cuenta toda la información recolectada previamente desde la línea de investigación de la Universidad el Bosque referente a las teorías sobre el concepto de AR, y lo indagado por nosotros sobre intervenciones de la AR en área de la psicología aplicada al deporte, es importante mencionar que estas han prestado poca atención a la motivación de las personas y sobre lo que podría impulsarlas a que se regulen por sí mismas. Esta motivación puede variar de acuerdo con la satisfacción anticipada, la utilidad esperada, y las expectativas de eficacia, entre otros factores (Baumeister et al., 1994). Es aquí, donde la autorregulación es útil para prevenir respuestas impulsivas, las cuales de alguna manera están motivadas, pero pueden tener un impacto negativo para el individuo, aunque conlleven beneficios a corto plazo en la satisfacción de necesidades inmediatas. Es por ello, que uno de los ingredientes necesarios para autorregularse es la motivación, específicamente, el querer conseguir un objetivo o alcanzar un estándar (Baumeister y Vohs, 2007).

De acuerdo con lo mencionado, y las pocas teorías que se enfocan en lo que impulsa a las personas a que logren regular su conducta, los investigadores Carver y Scheier (2016) conceptualizan este constructo como la orientación de los pensamientos, emociones, y comportamientos hacia el logro de objetivos personales, teniendo en cuenta que dentro de las acciones emitidas por las personas, hay un constante monitoreo de estas y retroalimentación, con el fin de alcanzar los objetivos propuestos, es decir, un proceso facilitador que permite conseguir

objetivos a través de una constante retroalimentación, estableciendo que la conducta autorregulada está gobernada por tres principales componentes: la selección de objetivos, preparación para la acción y el ciclo cibernético de la conducta, que trae consigo otros factores que complementan el proceso de poder autorregularse. Esta constituyó la base teórica sobre la cual se realizó el ajuste y validación del CARD (Rodríguez et al., 2021), y, por lo tanto, conforma el modelo teórico sobre el cual se fundamenta el presente trabajo, dada su claridad y aplicabilidad al contexto del deporte, agregando el hecho de dar respuesta, sobre que motiva a las personas a autorregularse.

Carver y Scheier (2012) estipulan que la primera etapa del proceso de autorregulación es la de selección de los objetivos, siendo esta la base fundamental para iniciar una conducta autorregulada, entienden los objetivos como aspiraciones que pueden ser a corto y a largo plazo, además, toman como referencia los modelos de expectativa-valor (Atkinson, 1964; Rotter, 1954), concuerdan de que las personas escogen sus metas de acuerdo al valor positivo y negativo que tiene para ellas alcanzarla, y la expectativa que se tenga sobre la capacidad propia de conseguirla. Es decir, si los individuos no identifican alguna posibilidad de lograr ese objetivo o ser un logro significativo para ellos, no adoptaran esa meta. Con base en lo anterior, es fundamental que previo al proceso de poder regular el comportamiento, las personas tengan claro hacia dónde van y que es lo quieren obtener.

Luego, al tener claridad sobre el objetivo, las personas se preparan para conseguirlo, siendo esta la segunda etapa del proceso de autorregulación. En este momento las personas fabrican escenarios con respecto a los posibles resultados frente al objetivo, reúnen la información necesaria para dicho proceso y se dedican a practicar el comportamiento. Dicho de otro modo, proyectan y se disponen a poner en marcha un plan para lograr esa meta.

En el último lugar, para el proceso de autorregulación se ha definido al ciclo cibernético de la conducta como su tercera etapa, conceptualizando la cibernética como el estudio de cómo las entidades utilizan la información para regular sus acciones (Wiener, 1948), y si se vincula esa definición y se lleva al terreno del ser humano y su comportamiento, el ciclo cibernético de la conducta iniciaría cuando el individuo tenga claro cuál es su objetivo y haya entrenado para conseguirlo.

Seis son los procesos que componen el ciclo cibernético del comportamiento, los cuales son: conducta inicial, observación de esa conducta, compararla con algún estándar, expectativa que a futuro se podrá reducir la diferencia entre la conducta actual y la que se quiere, reaccionar emocionalmente frente a la diferencia de lo que se realizó con el objetivo planteado y, por último, ajustar la conducta de acuerdo a conseguir lo deseado o abandonar el objetivo.

Contextualizando lo anterior, se puede ejemplificar con un ciclista que estipulo el objetivo de pedalear cinco kilómetros en el tiempo específico de 15 minutos, luego de pasar unas semanas preparándose, el deportista se desplaza hacia su ruta. Entonces: primero, el deportista pedalea cinco kilómetros; segundo, cronometra el tiempo; tercero, compara ese tiempo con la meta que había determinado; cuarto, en este punto podría reiniciarse el ciclo, ya que si se logra el tiempo esperado, el ciclista buscara reducir esa nueva marca personal, creando aquí una nueva meta, pero sino logra ese objetivo, el deportista crea la expectativa de que tan probable es que el tiempo que está por encima de los 15 minutos pueda reducirse; quinto, al momento de que el individuo se encuentra creando dicha expectativa, reaccionara emocionalmente hacia su actuación, siendo estas positivas o negativas; sexto, con base en las expectativas y en la emoción, el deportista reajustará su comportamiento, puesto que si sus expectativas de éxito son altas y su reacción emocional es positiva, lo más probable es que se mantenga trabajando para lograr la meta,

ajustando nuevamente la rutina de entrenamiento, no obstante, si ocurre todo lo contrario, las posibilidades de abandonar ese objetivo son muy altas.

Por otro lado, a los tres principales componentes del proceso de autorregulación definidos por Carver y Scheier (2012), donde queda clara la importancia del factor motivacional y emocional de la persona para poder lograr sus objetivos, lo complementan con otros factores: las creencias de autoeficacia, la identidad y la conciencia de sí mismo.

Con base en ello, la presente guía que aquí se propone, está constituida por cinco módulos, los cuales se han identificado con cada uno de los colores de los anillos olímpicos, los cuales se presentan en la Figura 1.

Figura 1

Anillos Olímpicos



A continuación, se presenta cada uno de los temas correspondientes a los módulos que conforman la guía de intervención, y su aporte a la conducta autorregulada.

Módulo 1: Motivación

La teoría de la autodeterminación hace énfasis en la influencia de la triada deportiva (padres, entrenadores, compañeros) en la motivación y en las conductas adaptativas o inadaptativas de los deportistas (Ryan y Deci, 2017); de igual forma, estos autores afirman que las conductas pueden pasar de una motivación intrínseca a la extrínseca.

La motivación extrínseca podría reflejar grados de autodeterminación en las personas, por lo que se identifican diferentes fuentes de motivación extrínseca; regulación externa, se refiere a las acciones reguladas por el contexto que implican premios o tareas delegadas por otros. Por su parte, regulación introyectada hace referencia a conductas que no están autodeterminadas y se orienta en conductas de evitación que fortalecen el ego. La regulación identificada hace referencia a aceptar una meta y asignarle un valor importante. Por último, la regulación integrada, ocurre cuando se identifican los valores y las propias necesidades (Ryan y Deci, 2017).

La teoría de la autodeterminación plantea que las regulaciones motivacionales que son más independientes, se van a beneficiar en mayor medida con un funcionamiento favorable y un alto grado de ajuste a diferencia de las regulaciones más controladas (Ryan y Deci, 2017).

Por otro lado, los modelos de expectativa-valor asumen que las personas seleccionan los objetivos en función de sus expectativas de alcanzarlos, junto con valor positivo que otorgan a la consecución del objetivo y el valor negativo que otorgan a la no consecución del mismo; es decir, si se quiere predecir que un deportista adoptará como meta una clasificación al mundial, querríamos saber la probabilidad de que el deportista piense que va a completar con éxito el objetivo y el valor que le da a la obtención o no del mismo (Carver y Scheier, 2012).

En el nivel más general, los objetivos de las personas se centran en lo que quieren ser o en lo que quieren llegar a ser. Este tipo de objetivos relevantes para uno mismo han sido estudiados por numerosos investigadores (Carver y Scheier, 2012; Emmons, 1986; Klinger, 1977; Zirkel y

Cantor, 1990) y suelen ser los objetivos más valorados en la vida; es por ello, que tras adoptar un objetivo las personas se preparan para alcanzarlo, reuniendo información y construyendo escenarios sobre los posibles resultados y se preparan para poner en marcha un plan que los dirija al logro de objetivos.

Finalmente, los modelos de autorregulación se enfocan en los esfuerzos que las personas realizan para la consecución de logros y se componen de elección de objetivos; elaboración de un plan para alcanzarlos; monitoreo y retroalimentación constante del plan establecido frente al objetivo planteado (Carver y Scheier, 2012; Markus y Wurf, 1987). El proceso de autorregulación, inicia con la elección de los objetivos; ya que, para conseguir un comportamiento autorregulado, las personas deben saber primero lo que desean conseguir (Carver y Scheier, 2012).

Módulo 2: Autoeficacia

De acuerdo con Bandura (1993), la autoeficacia se entiende como la habilidad que tienen las personas para percibir que tan capaces son de regular y/o alcanzar satisfactoriamente un comportamiento específico. La autoeficacia se fundamenta en vivencias propias conseguidas en la práctica de una actividad, verbigracia, la ejecución de los deportes. En este sentido, el atleta debe conocerse bien para establecer metas e ir más allá de ellas, puesto que las habilidades propias sirven para mejorar o empeorar lo que se consigue con los entrenamientos (Feltz y Lirgg, 2001).

La autoeficacia es el principal predictor de una buena ejecución y existen relaciones recíprocas entre la autoeficacia y la ejecución. Por ejemplo, en una tarea en la que diferentes deportistas intentan saltar hacia atrás a través 4 ensayos consecutivos, después del primer salto, la ejecución de cada uno de los tres saltos siguientes se ve influida por el resultado conseguido en el

salto anterior, de tal forma que se observan efectos indirectos de la ejecución pasada sobre la ejecución futura (Feltz y Weiss, 1982).

De esta manera el vínculo de la autoeficacia y rendimiento se extiende equivalente, es decir, a mayor autoeficacia mejor rendimiento deportivo y viceversa. En el rendimiento deportivo la autoeficacia sirve para anticipar el rendimiento inicial, y con la experiencia en la actividad de desempeño sirve para calcular el rendimiento futuro. En consecuencia, si bien el vínculo mutuo entre autoeficacia y rendimiento ha sido basado en el rendimiento deportivo, no se puede ignorar la capacidad del rendimiento anterior para anticipar el rendimiento futuro (Feltz et al., 2008).

Las creencias sobre la capacidad de éxito en una tarea específica, tiene un gran efecto en la autorregulación, es por esto que para desarrollar y fortalecer la autoeficacia, en este módulo se tendrán en cuenta y se desarrollarán actividades relacionadas con las principales fuentes que aportan a la construcción de autoeficacia: 1. experiencias de dominio basadas en el recuerdo de la propia actuación el pasado; 2. información vicaria; 3. persuasión verbal; y 4. apoyo social (Feltz et al., 2008).

Módulo 3: Regulación emocional

La regulación emocional se puede entender como cualquier proceso que determina el comienzo, la compensación, importancia, el tiempo, intensidad o características de uno o más procesos de la respuesta emocional (McRae et al., 2011).

Las investigaciones indican que las emociones son experiencias discretas que sirven para fines socialmente constructivos; es abundante la literatura que subraya las implicaciones de las emociones experimentadas antes y durante la competición deportiva para el rendimiento (Hanin, 2010).

En este sentido, se infiere que las experiencias emocionales ocurren a través de un curso temporal secuencial de una situación emocional a través de la atención en la situación, una valoración (o interpretación cognitiva) de la situación, y respuestas fisiológicas y/o respuestas conductuales que modifican el entorno emocional. Esta cadena favorece nuevas situaciones emocionales, por lo que se pueden utilizar distintas estrategias de regulación para aumentar o disminuir las respuestas emocionales en cada etapa de la experiencia emocional (Giuliani et al., 2008; Gross y Thompson, 2007; Gross y Jazaieri, 2014; Gyurak et al., 2012).

Las estrategias de regulación emocional son clasificadas comúnmente como adaptativas o no, y derivan de la suposición subyacente de que las estrategias de regulación de la emoción se utilizan para lograr un funcionamiento emocional adaptativo a largo plazo (Augustine y Hemenover, 2009; Kressig et al., 2004; Webb et al., 2012).

Actualmente, hay diferentes investigaciones enfocadas en estudiar técnicas de regulación emocional; las imágenes mentales, técnicas de relajación y la música, son estrategias de intervención antes y después del rendimiento; cada técnica incorpora componentes de la regulación de la emoción asociados a la mejora de los resultados deportivos.

La técnica de imaginación también incorpora componentes de la regulación cognitiva de la emoción basada en el cambio y pueden ser utilizadas por los deportistas para experimentar estados emocionales posibles del rendimiento o revivir las consecuencias emocionales de un rendimiento anterior; posteriormente, la revalorización de las experiencias emocionales puede utilizarse para alcanzar estados emocionales que faciliten un óptimo rendimiento (Bertollo et al., 2009).

Las capacidades de aceptación y conciencia de las emociones, son definidas como métodos fundamentales para la regulación de emociones. Por un lado, la aceptación es la capacidad de vivir las emociones sin buscar modificarlas; en consecuencia, hay una relación

directa con la experiencia de las emociones. Por otro lado, ser consciente de la emoción, darse cuenta de ella, describirla y reconocerla permite mayor aceptación y abandono de la lucha y control; de esta manera, la aceptación y conciencia se convierten en habilidades para regular las emociones. Aceptar invita al deportista a implicarse en acciones asumiendo con apertura y receptividad situaciones de malestar en dirección a sus objetivos (Páez y Montesinos, 2016).

En este sentido, León (2006) define conciencia plena (mindfulness) como una capacidad para sentir las emociones, reconocerlas y observarlas; de esta forma, cuando las personas identifican las emociones, el entorno donde se presentan y son conscientes de las conductas que desarrollan en respuesta a éstas, las personas podrían modular sus conductas. Esto implica que la conciencia plena puede ser una condición comportamental para la regulación de emociones, como una destreza grande y autónoma (Weis et al., 2015).

Módulo 4: Conciencia de sí mismo

Duval y Wicklund (1972) fueron de los primeros investigadores sobre la conciencia de sí mismo, definiéndola como la capacidad que tienen las personas para prestarse atención a sí mismas, resaltando además que la autoconciencia les va a permitir conocer, procesar, identificar y guardar su propia información. Por otra parte, mencionan que la autoconciencia es un estado transitorio, debido a que dicha atención no siempre esta hacia el interior, sino también hacia el entorno. Aquellos estímulos del entorno pueden ser captados sin ser conscientes, pero cuando se hace conciencia y se reflexiona sobre lo percibido, se procesará dicha información y es ahí cuando uno puede enfocarse en los propios pensamientos, comportamientos, emociones, etc.

Estos mismos autores en su investigación en 1972, hacían énfasis en que las diferencias en el enfoque de atención tienen un impacto importante a nivel motivacional, argumentando que las personas cuando toman conciencia de sí mismas, es decir centran su atención en ellas, tienden a comparar su estado actual con un estándar relevante, permitiendo así, que se dé una emoción

positiva al creer que están alcanzando o superando un estándar relevante o negativa si consideran que no están cumpliendo con ese estándar.

Tomar conciencia de sí mismo y compararse tiene un impacto significativo en el proceso de autorregulación (Carver y Scheier, 1981), indicando si existe progreso hacia la meta que se quiere alcanzar, además de identificar si se requiere hacer algún tipo de ajuste al trabajo que se esté llevando a cabo. Luego de que las personas comparan su desempeño con un estándar relevante, generan una expectativa sobre las posibilidades de tener éxito con los esfuerzos que se encuentra realizando. Seguido de ello, ajustan y/o controlan su comportamiento, dicho ajuste necesita de persistencia (continuar hacia el objetivo, con la misma o una estrategia diferente) o la desvinculación (abandono de la tarea). Tanto Carver y Scheier (1981) y Duval y Wicklund (1972) coinciden en que las personas cuando son más conscientes de sí mismas tienden a comparar su comportamiento actual con un estándar relevante a cuando su atención se centra en el entorno.

La conciencia de sí mismo lleva a las personas con mayor perspectiva de éxito a un rendimiento más alto, pero impulsa a un menor rendimiento con una expectativa inferior (Brockner, 1979; Carver y Scheier, 1982). Es así, que la autoconciencia y las expectativas interactúan para influir en la permanencia o abandono de la persona hacia su objetivo, ya que cuando estas esperanzas son favorables, la autoconciencia incita a la persistencia, pero cuando son bajas induce a la retirada.

Dicho lo anterior, se puede concluir que la falta de autoconciencia puede perjudicar el éxito de la autorregulación, ya que demanda la existencia de una comparación de comportamiento con un modelo relevante, y el proceso de comparar tiene una probabilidad más alta de suceder cuando el nivel de conciencia de sí mismo es más elevada.

Por otra parte, es importante resaltar que durante las últimas décadas se ha venido usando la técnica del Mindfulness “atención plena” para conseguir ese estado de ser conscientes de sí

mismo (Opalinski y Martinez, 2021). Usarla, lleva a las personas a un estado de conciencia, con el propósito de encontrarse en el momento, sin ningún tipo de juicio, permitiendo reconocer las percepciones que se tienen, también, el fomentar la capacidad de prestar atención a través de ese estado de conciencia. Además, estudios anteriores como el de Segal et al. (2002) y Shapiro y Schwartz (2000), coinciden con dicha conceptualizando, reiterando el enfoque de la atención en el presente, sin juzgar, aceptando todo tipo de sensaciones, pensamientos y emociones que puedan surgir al estar conscientes de lo ocurre. Por último, orientando el concepto del Mindfulness al campo de deporte, Contreras y Crobu (2018) destacan que el entrenamiento en atención plena le permitirá al deportista tener una perspectiva de sus patrones de respuesta o de su manera de afrontar las situaciones de la competición, sumado a que no se anticipe a eventos futuros y no atienda hechos pasados como, por ejemplo, el resultado de una competencia.

Módulo 5: Identidad deportiva

La investigación sobre la identidad deportiva en la psicología comenzó en la década de los 90 con Brewer et al. (1993), quienes la definen como el nivel de importancia y propiedad con el que un deportista se identifica con ese rol, además del grado en que se le dedica mayor atención al deporte en relación con otros compromisos cotidianos que puede llegar a tener como persona. Los autores proponen que la identidad deportiva funciona a nivel social como individualmente, derivándose de la conexión que se tiene consigo mismo como de los comentarios de los demás, (entrenadores, compañeros de equipo y/o deporte, padres, y su entorno). Es por esto, que la participación en el deporte, las metas alcanzadas, las sugerencias, retroalimentaciones y comentarios de personas valiosas para el atleta, serán los aspectos más determinantes para el fortalecimiento de su identidad deportiva (Tasiemski et al., 2004).

Finalmente, conociendo que la identidad deportiva puede tener una base cognitiva como social, cuanto más una persona se involucre en el papel de deportista, es más probable que su

motivación y autoestima estén influidas por las percepciones de la competencia, el rendimiento y logros deportivos. Es decir, que una fuerte identidad deportiva puede asociarse a mejoras en la autoconfianza, en el compromiso con su entrenamiento y en el enfoque hacia sus objetivos (Anderson et al., 2009; Brewer et al., 1993; Horton y Mack, 2000).

Objetivo General:

Diseñar una guía de intervención para el desarrollo y fortalecimiento de la autorregulación en deportistas.

Objetivos específicos:

- Determinar el enfoque teórico sobre el que se estructura la guía.
- Establecer la estructura y características metodológicas de la guía.
- Construir los contenidos y complementos necesarios para el desarrollo de la guía.

Método

Tipo de investigación

La guía desarrollada corresponde a una investigación de desarrollo tecnológico. Colciencias (2016), se refiere a este tipo de investigación como la aplicación de los resultados de la investigación o de conocimiento científico, para la creación de nuevos productos, procesos, o prestación de servicios. Así, el resultado final del presente trabajo investigativo es una guía de entrenamiento en autorregulación para deportistas con su respectivo sustento teórico, sus características metodológicas y las herramientas necesarias como complementarias para su aplicación, que le permitan al Psicólogo del deporte ofrecer un nuevo servicio profesional especializado.

Procedimiento

En primera instancia, durante el primer semestre del año 2021, se inició con la revisión, el ajuste y actualización del marco teórico, así como de modelos de intervención psicológica, teniendo en cuenta el trabajo investigativo acumulado en el núcleo temático del constructo de autorregulación dentro de nuestra línea de investigación, se retoman los avances realizados para la construcción del cuestionario de autorregulación en deporte (Rodríguez y Escobar, 2018). También, la búsqueda de literatura reciente y especializada que permitiera actualizar el contenido de manera específica y pertinente. Además, de complementarse con la revisión de programas de intervención psicológica, así como los modelos de terapia de tercera generación que pudiesen aportar al objetivo que estaba establecido para esa fase del proyecto, que en ese instante era la construcción de un programa de intervención en autorregulación.

Por otra parte, desde ese momento se tenía claro que la definición y estructura general de lo que iba a ser un programa de intervención en autorregulación, estaba determinada con base en la definición de autorregulación de Carver y Scheier (2016) y los modelos de intervención psicológica investigados previamente, donde se tendrían en cuenta criterios como: su evidencia científica, la modalidad, la duración, el número de sesiones, los/las responsables y los requerimientos. Sin embargo, durante el proceso de construcción de la investigación, y la retroalimentación constante de las personas involucradas directamente con el desarrollo de este trabajo, se tomó la decisión de que, para el segundo semestre del año 2021, se cambiara el objetivo de construir un programa de intervención en autorregulación por una guía flexible de entrenamiento en la autorregulación, además de profundizar en la definición del constructo para robustecerlo, ya que como se había dicho antes, esta sería la base teórica del producto que se fuera a elaborar.

Teniendo claro lo anterior, el procedimiento para iniciar y culminar con el desarrollo de la guía para el entrenamiento de la autorregulación basada en evidencia, al mismo tiempo, de alinearse con todo el avance que se lleva en nuestra línea de investigación referente a la conceptualización sobre la autorregulación, y lo que se requiere para lograr conseguir una conducta autorregulada, fue el siguiente:

1. Búsqueda de guías o modelos de guías recientes, que pudieran proporcionar y brindar información sobre tipos de estructuras, contenidos y características de una guía de intervención. Los datos recolectados, se consolidaron en una rejilla de Excel.
2. Profundización en el modelo de autorregulación planteado por Carver y Scheier (2012), para alcanzar una conceptualización clara y suficiente del constructo:
 - 2.1. Componentes de la autorregulación: planteamiento de objetivos, preparación para la acción, y ciclo cibernético de la conducta.
 - 2.2. Factores que aportan al proceso: creencias de autoeficacia, consciencia de sí mismo, e identidad.
3. Elaboración de la estructura, instructivo y el contenido de la guía. (ver en apéndice 1)
 - 3.1. Portada.
 - 3.2. Tabla de contenido.
 - 3.3. Introducción.
 - 3.4. Consideraciones y requerimientos sobre aplicación de la guía.
 - 3.5. Glosario.
 - 3.6. Objetivos.
 - 3.7. Intervención, organizada en cinco módulos:
 - 3.7.1. Motivación. (ver en apéndice 2)
 - 3.7.2. Autoeficacia. (ver en apéndice 3)

- 3.7.3. Regulación emocional. (ver en apéndice 4)
- 3.7.4. Conciencia de sí mismo. (ver en apéndice 5)
- 3.7.5. Identidad. (ver en apéndice 6)
4. Construcción de contenidos por módulo. Se diseñó cada uno de los módulos con su respectiva conceptualización teórica e impacto en la conducta autorregulada, evaluación, objetivo, actividades, sesiones, materiales y modalidad de ejecución. Se resalta la importancia de una constante retroalimentación del proceso en función de las metas, así como del seguimiento de las tareas asignadas.
5. Elaboración del material de apoyo (consentimiento informado, escalas, formatos, ficha psicodeportiva, etc.), los cuales complementan los ejercicios y actividades consignadas.
6. Construcción de un glosario para facilitar comprensión clara e inequívoca de los principales conceptos que se encuentran en la guía de entrenamiento.
7. Diseño de la guía realizada en el programa Canva, donde a cada uno de los módulos se le colocó el color de fondo, según el aro correspondiente. Además, de alinearse con un mismo tipo de letra y estructura de cada uno de los protocolos construidos para el entrenamiento.
8. Por último, se escribió el informe final del presente estudio en formato de artículo científico.

Consideraciones éticas

Al ser una guía y dar cuenta de un trabajo que se materializa en el resultado de un producto tecnológico, no se requirió atención a ninguna de las consideraciones éticas, así como a la revisión y aval por parte del comité de ética.

Resultados

El presente estudio por tratarse de un trabajo de desarrollo tecnológico, no arroja resultados estadísticos, razón por la cual se presenta en este apartado una descripción de la Guía de Entrenamiento en Autorregulación para Deportistas – GARD.

En coherencia con lo escrito en el procedimiento, se ilustra la estructura establecida para la guía:

- Portada.
- Tabla de contenido.
- Introducción: se incluyen los aspectos principales de la guía de manera resumida y generalizada, resaltando el objetivo, el modelo teórico, los cinco módulos de entrenamiento, enfatizando en la flexibilidad y modalidad de sus protocolos para la aplicación, además del color representativo de estos.
- Consideraciones y requerimientos sobre la aplicación de la guía: se clarifican los lineamientos y reglas a tener en cuenta para una adecuada aplicación de la guía, requisitos para su aplicación, que sea preferiblemente responsabilidad de un profesional de la Psicología, con estudios de postgrado en psicología del deporte o ciencias afines. El desarrollo de los módulos no tiene un orden específico, todo depende de las necesidades que tenga cada deportista. El psicólogo del deporte contará con la libertad de ajustar las actividades diseñadas en los protocolos, de acuerdo al contexto, modalidad deportiva, recursos, entre otros factores relacionados con el destinatario. Posibilidad de ejecución en campo y virtual, sin embargo, se recomienda limitar solo el seguimiento a trabajar por medios tecnológicos, etc.

- **Glosario:** definición de los conceptos relevantes y reiterativos que se encuentran a lo largo de la guía, para una comprensión clara y sin ambigüedades.
- **Objetivo:** se deja claro lo que se quiere conseguir con la guía, el cual es el entrenamiento para el fortalecimiento y/o mantenimiento de la autorregulación en el deportista, siendo este un proceso sistemático y planificado que tiene por objetivo desarrollar o potenciar habilidades psicológicas, técnicas, físicas y tácticas
- **Intervención, organizada en cinco módulos:** La estructura de cada módulo está establecida de la siguiente manera: la habilidad psicológica a trabajar; la conceptualización de la misma y cómo impacta sobre la conducta autorregulada; el objetivo del módulo; cada una de las actividades con sus respectivos títulos, objetivos, materiales, número de sesiones, modalidad, desarrollo de estas; las tareas y seguimiento.

Discusión

Durante el transcurso de la elaboración de la GARD, se realizó un trabajo de indagación y profundización sobre teorías referidas al tema central, en la búsqueda de identificar lo que impulsa a las personas a lograr una conducta autorregulada y los factores que influyen en ese proceso. Al mismo tiempo, se revisó evidencia empírica en el contexto deportivo, con el objetivo de estructurar una intervención adecuada, con técnicas, herramientas y actividades que generen un impacto significativo en el comportamiento autorregulado de las personas deportistas.

El producto resultante de este trabajo nos permite afirmar que el objetivo general como los objetivos específicos se cumplieron. Ya que, primero, se diseñó la guía. Segundo, se definió el enfoque teórico de la misma que es el de Carver y Scheier (2012). Tercero, la estructura que se determinó para la guía da respuesta, es pertinente y suficiente para que el psicólogo del deporte que vaya a hacer uso de esta encuentre todo el paso a paso para cumplir con su objetivo. Cuarto y

último, se logró construir los materiales de apoyo para cada uno de los módulos, sin embargo, será la aplicación de los mismos lo que va a permitir encontrar falencias en cada uno de estos y robustecerlos cuando sea el caso.

En el proceso de la elaboración de la presente guía, se encontraron varias dificultades como la ausencia de material con información relevante y actual, también señalar que, a nivel general de la literatura científica en revistas de primer nivel enfocadas a la psicología del deporte, casi no dan cuenta de estudios orientados a este tipo de productos, se pueden encontrar muchos instrumentos de evaluación y/o validación, pero muy poco de intervención. Tal como lo menciona Rodríguez et al. (2022), en su proyecto investigativo en curso sobre las tendencias internacionales de la investigación en Psicología el Deporte y el Ejercicio

Cabe resaltar, que a la fecha el interés por investigar el modelo de autorregulación y el impacto de este en las diferentes áreas de la psicología aplicada (educativa, organizacional, clínica, social y deportiva) ha incrementado. Aun así, cuando ya se han realizado diferentes estudios que han explorado el concepto de autorregulación en deporte, tal como se mencionan algunos de ellos en la introducción, donde se pueden conocer las diversas estrategias que se han usado para intervenir y conseguir una conducta autorregulada, sigue siendo muy poco. En consecuencia, es claro el hecho de que este concepto continúa siendo ambiguo, el cual todavía queda mucho por investigar tanto para la psicología en general como para el campo aplicado específico del deporte, y así brindar aportes significativos al crecimiento de este constructo.

Por otra parte, en función de seguir descubriendo información que fortalezca el constructo, sumado a la importancia de ser persistentes con la identificación de factores que impulsen y permiten que una persona regule su conducta, primero, hay que mantenerse investigando sobre la autorregulación para seguir robusteciendo su conceptualización; segundo, no hay que escatimar esfuerzos para que la GARD sea de fácil acceso, siendo necesario la

continuidad del proceso de cada producto tecnológico, donde el paso inmediato a seguir es el de validar la guía a través de su implementación con grupos pequeños de deportistas, teniendo rigor metodológico, y sugiriendo a los que hagan uso de esta, que suministren toda la información referente a la efectividad y facilidad de aplicación, siendo lo anterior un insumo que permitirá hacer las correcciones necesarias para fortalecer la base de entrenamiento de la guía de manera permanente, desencadenando en el factor más importante, que es en el de brindar evidencia sólida, veraz y práctica sobre la autorregulación y su intervención.

Finalmente, teniendo en cuenta lo anterior y mirando a futuro, pueden surgir diversas propuestas de estudios, tales como: las diferencias y dificultades de aplicación en los deportistas donde se consideren aspectos como la edad, el sexo, el nivel de competición, la modalidad deportiva, etc. Abriendo la posibilidad a una adaptación de la guía con base en dichas investigaciones. Además, se pueden mirar opciones de aplicación como la virtual y/o brindar entrenamientos a profesionales que estén inmersos en el campo del deporte, para que puedan estar en la capacidad de poner en práctica esta guía con la asesoría remota de un psicólogo del deporte.

Referencias

- Anderson, C. B., Mâsse, L. C., Zhang, H., Coleman, K. J. y Chang, S. (2009). Contribution of athletic identity to child and adolescent physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(3), 220-226. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.05.017>
- Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Van Nostrand. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002076406601200311>
- Augustine, A. A. y Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23(6), 1181-1220. <https://doi.org/10.1080/02699930802396556>
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- Baumeister, R. F. y Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F. y Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/1994-98882-000>
- Bertollo, M., Saltarelli, B. y Robazza, C. (2009). Mental preparation strategies of elite modern pentathletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 244-254. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.003>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L. y Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254. <https://psycnet.apa.org/record/1994-03969-001>

- Brockner, J. (1979). Self-esteem, self-consciousness, and task performance: Replications, extensions, and possible explanations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(3), 447–461. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.37.3.447>
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5887-2>
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111–135. <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2012). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (2016). Self-regulation of action and affect. En K. D. Vohs y R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (3ra ed., pp. 3-23). The Guilford Press. <https://www.guilford.com/books/Handbook-of-Self-Regulation/Vohs-Baumeister/9781462533824>
- Colciencias. (2016). *convocatoria ecosistema científico para la conformación de un banco de programas de I+D+i elegibles que contribuyan al mejoramiento de la calidad de las instituciones de educación superior colombianas- 2017*. <https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/convocatoria/anexo2-definiciones-conceptos.pdf>
- Contreras, V. y Crobu R. (2018). El Mindfulness como Intervención en Psicología del Deporte - Revisión sistemática. *Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a14>
- Duval, S. y Wicklund, R. A. (1972). *A Theory of Objective Self Awareness*. Academic Press. <https://psycnet.apa.org/record/1973-26817-000>

- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058–1068.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
- Feltz, D. L. y Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. En R. N. Singer, H. A. Hausenblas y C. Janelle (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 340-361). John Wiley & Sons.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=XxqzdAMAAAAJ&citation_for_view=XxqzdAMAAAAJ:3fE2CSJlrI8C
- Feltz, D. L. y Weiss, M. R. (1982). Developing Self-Efficacy through Sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 53(3), 24-36.
<https://doi.org/10.1080/07303084.1982.10629341>
- Feltz, D., Short, S. y Sullivan, P. (2008). Self Efficacy in Sport: Research and Strategies for Working with Athletes, Teams and Coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(2), 293-295. <https://doi.org/10.1260/2F174795408785100699>
- Giuliani, N. R., McRae, K. y Gross, J. J. (2008). The up- and down-regulation of amusement: Experiential, behavioral, and autonomic consequences. *Emotion*, 8(5), 714–719.
<https://doi.apa.org/doi/10.1037/a0013236>
- Gross, J. J. y Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401.
<https://doi.org/10.1177/2F2167702614536164>
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. J. Gross (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.8579&rep=rep1&type=pdf>

- Gyurak, A., Goodkind, M. S., Kramer, J. H., Miller, Bruce. L. y Levenson, R. W. (2012). Executive functions and the down-regulation and up-regulation of emotion. *Cognition and Emotion*, 26(1), 103–118. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.557291>
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with Anxiety in Sport. En A. Nicholls (Eds.), *Coping in sport: Theory, methods, and related constructs* (pp. 159–175). Nova Science Publishers Inc. https://www.researchgate.net/profile/Yuri-Hanin/publication/235947366_Coping_with_anxiety_in_sport/links/0046351e6e4b0cb6930000/Coping-with-anxiety-in-sport.pdf
- Heatherton, T. D. y Wagner, D. D. (2011). Cognitive neuroscience of self-regulation failure. *Trends in Cognitive Science*, 15(3), 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005>
- Horton, R. S. y Mack, D. E. (2000). Athletic identity in marathon runners: Functional focus or dysfunctional commitment?. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119. <https://www.proquest.com/docview/215883432>
- Klinger, E. (1977). *Meaning & void: Inner experience and the incentives in people's lives*. University of Minnesota Press. <https://psycnet.apa.org/record/1978-27510-000>
- Kolovelonis, A., Goudas, M. y Dermitzaki, I. (2012). The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 221-235. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.671592>
- Kressig, R. W., Gregor, R. J., Oliver, A., Waddell, D., Smith, W., O'Grady, M., Curns, A. T., Kutner, M. y Wolf, S. L (2004). Temporal and spatial features of gait in older adults transitioning to frailty. *Gait & Posture*, 20(1), 30–35. [https://doi.org/10.1016/S0966-6362\(03\)00089-4](https://doi.org/10.1016/S0966-6362(03)00089-4)

- León, D. A. (2006). ¿Es explicable la consciencia sin emoción?: Una aproximación biológico-afectiva a la experiencia consciente. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38(2), 361-381. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlps/v38n2/v38n2a09.pdf>
- Liu, W., Zhou, C., Ji, L. y Watson, J. (2012). The Effect of Goal Setting Difficulty on Serving Success in Table Tennis and the Mediating Mechanism of Self-regulation. *Journal of Human Kinetic, Section IV – Sports Psychology*, 33, 173-185. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0056-y>
- Markus, H. y Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>
- Massey, W. V., Meyer, B. B. y Naylor, A. H. (2013). Toward a grounded theory of self-regulation in mixed martial arts. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.06.008>
- McCardle, L. (2015). Similarities and differences in self-regulated learning processes in sport and academics: A case study. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 9(3), 190-213. <https://doi.org/10.1080/19357397.2015.1123002>
- McRae, K., Ochsner, K. N. y Gross, J. J. (2011). The reason in passion: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. En K. D. Vohs y R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 186–203). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-24692-010>
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A. y Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 47-55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.011>

- Opalinski, A. S. y Martínez, L. A. (2021). Mindfulness and Self-Regulation in a Summer Camp Setting: An EBP Project. *Journal of Pediatric Nursing*, 57, 73-78. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.10.023>
- Páez, M. y Montesinos, F. (2016). *Tratando con Terapia de Aceptación y compromiso. Habilidades terapéuticas centrales para una aplicación eficaz*. Ediciones Piramide. <http://hdl.handle.net/11268/5945>
- Pilgrim, J., Kremer, P. y Robertson, S. (2018). The Self-Regulatory and Task-Specific Strategies of Elite-Level Amateur Golfers in Tournament Preparation. *Sport Psychologist*, 32(3). 169-177. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0056>
- Rodríguez, M. C. y Escobar, I. (2018). *Diseño y Validación del cuestionario de autorregulación en deporte –CARD– para población colombiana*. [Tesis de maestría no publicada]. Universidad El Bosque.
- Rodríguez, M. C., Duarte, S. y Garcés, S. (2020). *Autorregulación y rehabilitación psicológica en lesión deportiva: una exploración cualitativa*. [Tesis de pregrado no publicada]. Universidad El Bosque.
- Rodríguez, M. C., Numpaque, D. y Villaraga, D. (2021). *Ajuste y validación del cuestionario de autorregulación en deporte (CARD)*. [Tesis de pregrado no publicada]. Universidad El Bosque.
- Rodríguez, M.C., Salamanca, N., Peña, J.E. y Vargas J.M. (2022). *Tendencias internacionales de la investigación en Psicología el Deporte y el Ejercicio: una revisión de alcance*. [Proyecto de investigación en curso]. Universidad El Bosque.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Prentice-Hall, Inc. <https://doi.org/10.1037/10788-000>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness*. Guilford Press. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. y Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
<https://psycnet.apa.org/record/2001-05895-000>
- Shapiro, S. L. y Schwartz, G. E. (2000). Intentional systemic mindfulness: an integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 16(2), 128-134. DOI: 10.1054/ambm.1999.0118
- Szulawski, M. Ł. y Marszał-Wiśniewska, M. (2017). What happens during the process of goal-oriented self-regulation? Systematic measure of the objective and self-reported effects of the self-regulation enhancing intervention. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 61(5), 417–432. <https://psycnet.apa.org/record/2018-00359-001>
- Tasiemski, T., Kennedy, P., Gardner, B. P. y Blaikley, R.A. (2004). Athletic identity and sports participation in people with spinal cord injury. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(4), 364-378. <https://doi.org/10.1123/apaq.21.4.364>
- Webb, T. L., Miles, E. y Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/doi/10.1037/a0027600>
- Weiss, N. H., Gratz, K. L. y Lavender, J. M. (2015). Factor Structure and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Difficulties in the Regulation of Positive Emotions: The DERS-Positive. *Behavior Modification*, 39(3), 431-453.
<https://doi.org/10.1177%2F0145445514566504>
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics: Control and communication in the animal and the machine*. John Wiley. <https://psycnet.apa.org/record/1949-02471-000>

Wolff, W., Bieleke, M., Hirsch, A., Wienbruch, C., Gollwitzer, P. M. y Schüler, J. (2018). Increase in prefrontal cortex oxygenation during static muscular endurance performance is modulated by self-regulation strategies. *Scientific Reports*, 8, 15756.

<https://www.nature.com/articles/s41598-018-34009-2>

Zirkel, S., y Cantor, N. (1990). Personal construal of life tasks: Those who struggle for independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 172–185.

<https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.58.1.172>