

## EFECTIVIDAD DEL DESARROLLO DEL AUTOCONTROL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

## EFFECTIVENESS OF THE DEVELOPMENT OF SELF-CONTROL THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Recibido el 8 de diciembre de 2020 / Aceptado el 24 de junio de 2021 / DOI: 10.24310/riccafd.2021.v10i2.11160  
Correspondencia: Eulisis Smith Palacio. e.smith@ufv.es

**Smith-Palacio, E<sup>1ABCD</sup> y Bermejo-García, S<sup>2BE</sup>**

<sup>1</sup>Smith Palacio, E. Universidad Francisco de Vitoria, España, e.smith@ufv.es

<sup>2</sup>Bermejo García, S. Colegio Agustín Rodríguez Sahagún, España, xiatin2000@yahoo.es

### Responsabilidades

<sup>A</sup>Diseño de la investigación. <sup>B</sup>Recolector de datos. <sup>C</sup>Redactor del trabajo. <sup>D</sup>Tratamiento estadístico. <sup>E</sup>Apoyo económico. <sup>F</sup>Idea original y coordinador de toda la investigación

### ■ RESUMEN

Esta investigación examinó los efectos del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte, sobre los comportamientos de autocontrol en escolares de quinto y sexto curso de Educación Primaria Obligatoria. La muestra estuvo formada por estudiantes del Colegio Agustín Rodríguez Sahagún de la Comunidad Autónoma de Madrid con un (n=187) con una edad de entre 11 y 13 años. Se administro el cuestionario CACIA que mide el autocontrol personal a través de cinco dimensiones. Al grupo experimental se le aplicó el programa de Intervención Educativa en 20 sesiones de iniciación al fútbol sala, cada sesión tuvo una hora de duración. Se encontró resultados significativos en el grupo experimental, en la dimensión retroalimentación personal y autocontrol criterial. El pensamiento de que la práctica deportiva por si misma desarrolla la moralidad y el carácter, que se encuentra en la formación del origen del deporte moderno y el Ideario Olímpico, está lejos de ser evidente. Esto no significa que el potencial de desarrollo mediante el deporte no exista, sino que para que la práctica deportiva tenga logros pedagógicos, debe existir una planificación didáctica que estructure toda una estrategia educativa, que permita el desarrollo personal y social de los discentes. Es decir, el desarrollo psicológico y social se puede obtener, mediante





conductista de la determinación ambiental del control personal, a una clara respuesta de los efectos cognitivos, teniendo como clave los conceptos de autodirección y regulación personal (11). Las modernas teorías del aprendizaje social-cognitivo describen unas series de procesos en cuanto al autocontrol, tales como la autoobservación, la autoevaluación y el autoreforzamiento. La introducción de elementos didácticos de aprendizaje en el desarrollo de estas variables permite esperar cambios en el proceso de autocontrol personal a partir de modificaciones ambientales o de planteamientos específicos autogenerados.

Tanto las actitudes positivas, como las actitudes negativas se pueden experimentar en el desarrollo de las actividades deportivas y competitivas, sin embargo el deporte puede ser un medio ideal para mejorar los comportamientos y desarrollar actitudes prosociales (21,22,25). La edad de inicio a las actividades deportivas, cada vez es menor, observándose una inquietud por parte de los padres por la educación a través del deporte. Las experiencias vividas durante el desarrollo de las actividades físicas y deportivas para (25), ejercen una influencia directa en la formación de la personalidad y el desarrollo psicológico de los niños y adolescentes. Tanto es así que (13,7,23) hacen un llamado a rescatar el papel de las actividades físicas y el deporte como un medio educativo, que forma en valores, permiten desarrollar hábitos de respeto y tolerancia siempre que se creen estrategias didácticas con este fin. En este sentido recalcamos que es el docente o profesor, quien con una planificación didáctica y estratégica permite que el deporte sea educativo.

Existe una relación estrecha entre el desarrollo del autocontrol, la toma de decisión de la conducta más adecuada en el deporte y el rendimiento académico. La observación de estos investigadores, sobre la oportunidad que da el desarrollo de las actividades física para, potenciar el desarrollo integral de los alumnos, contribuir a la eficiencia del aprendizaje, fortalecer las habilidades sociales, permitir la gestión y resolución de los conflictos entre iguales y el potenciar la escucha. Estos elementos personales, que se pueden obtener a través de las actividades deportivas, no solo se dirigen hacia el desarrollo académico, sino también hacia la aportación social de la educación física y el deporte.

Un objetivo propio de la salud pública es la prevención de las actitudes agresivas y violentas a través de las actividades físicas y el deporte, así como fomentar actitudes prosociales, estas tareas que debe ser enraizadas dentro de las gestiones del propio deporte permiten elevar los beneficios psicológicos personales (14, 17,18). En este sentido, la relación de deportividad con un gran sentido de justicia, debe de nacer desde el cumplimiento de las propias normas de juego hasta la



determinación de acciones concretas que mitiguen cualquier acto de agresividad y violencia en el terreno de juego. Un programa que permite paliar las actitudes violentas y agresivas mediante la actividad física y el deporte es el programa Delfos. Este programa, pretendía erradicar comportamientos violentos de jóvenes pertenecientes a grupos ultras en los campos de fútbol. En su estructura perseguía los siguientes principios pedagógicos: 1. Compromiso del profesor con los valores; 2. Planificar metas en conjunto alumno y profesor; 3. Aceptar los objetivos personales; 4. Aceptar al compañero con sus diferencias; 5. Participación activa de los alumnos en las sesiones; 6. Reflexionar desde las acciones y ejercicios prácticos; 7. Aprender a debatir en grupo, esperando el turno de palabras y dando nuestra propia opinión 8. Transferir los aprendizajes de la sesión a la familia, el colegio y la sociedad.

Hasta la fecha, son muy pocos los estudios que proponen el desarrollo de los valores a través del deporte. En este sentido nuestra investigación tiene como objetivo valorar el incremento del autocontrol criterial, el autocontrol procesual, el retraso en la recompensa, la retroalimentación personal y la sinceridad, utilizando un Programa de Intervención Educativa con estrategias didácticas diseñadas para este fin, en alumnos quinto y sexto curso de Educación Primaria Obligatoria.

## ■ MATERIAL Y MÉTODOS

### Participantes

La muestra fue de 187 escolares, de los cuales fueron 98 (52 %) chicas y 89 (47 %) chicos entre 10 y 13 años que cursaban Educación Física en quinto y sexto curso de Educación Primaria Obligatoria del Colegio Agustín Rodríguez Sahagún de la Comunidad Autónoma de Madrid. Se seleccionó el colegio por la facilidad de acceso al equipo educativo.

### Diseño

Se realizó un diseño cuasiexperimental, se midieron tanto el grupo experimental como el grupo de control un pretest y posttest. Al grupo experimental se le aplicó el programa de intervención educativa Delfos de 20 sesiones, de una hora de duración y con el deporte de fútbol sala. Se tomó al azar un grupo (n=17) como el grupo de control, este grupo realizó las actividades de educación física programadas. El grupo experimental tuvo (n=170), en este grupo se desarrolló el programa de intervención educativa Delfos (Cecchini, Losa, González y Arruza, 2008). Se desarrollaron dos seminarios de formación para el profesor de educación física del colegio por parte del investigador.

















riterial, autocontrol procesual. Estos resultados evidencian la transferencia positiva en el proceso de la obtención del autocontrol.

De igual manera encontramos consistencia, con la investigación realizada por (5), en este caso la implementación del programa Delfos ha sido dirigida a una muestra jóvenes en riesgo de exclusión por agresividad y violencia en los campos de fútbol. Confirmado con estos resultados, parece que la aplicación del programa tiene eficacia para abordar problemas relacionados con conductas violentas, de forma preventivas en los colegios.

La importancia que adquiere esta investigación se encuentra en la relación entre deporte y moralidad, ya que no es el deporte en si el que desarrolla hábitos de respeto, trabajo en equipo, actitud de colaboración y actitudes prosociales, sino el contexto educativo y las herramientas didáctica que organiza el profesor o entrenador con el fin de que el deporte sea educativo (15).

El pensamiento de que la práctica deportiva por si misma desarrolla la moralidad y el carácter, que se encuentra en la formación del origen del deporte moderno y el Ideario Olímpico, está lejos de ser evidente. Esto no significa que el potencial de desarrollo mediante el deporte no exista, sino que para que la práctica deportiva tenga logros pedagógicos, debe existir una planificación didáctica que estructure toda una estrategia educativa que permita el desarrollo personal y social de los discentes. Es decir, el desarrollo psicológico y social se puede obtener, mediante propuestas educativas como la que se presenta en este estudio, siempre y cuando los profesores o entrenadores pongan en juego adecuaciones para el desarrollo ético y social de los participantes (24).

Esta investigación tiene algunas limitaciones que son necesarias tener en cuenta en otras aplicaciones, ya que los resultados pueden variar mucho por la edad de los alumnos, las habilidades que puedan haber obtenido, la personalidad o la motivación de los alumnos (12). Se deberían implementar nuevas investigaciones en otro rango de edades aplicando tres mediciones. Se debería hacer estudios con el programa Delfos que persiguiera objetivos deportivos, objetivos relacionales y objetivos sociales.

Se concluye este estudio diciendo que la aplicación del programa Delfos, es un vehículo eficaz para el desarrollo del autoconocimiento en los escolares, permite darse cuenta de cuáles son aquellas cuestiones del comportamiento que están incorrecta y por tanto corregirlas. Además, la aplicación de este programa permite que los alumnos mejoren su resistencia al estrés y las situaciones amenazantes. Así mismo podemos indicar, que las actitudes de respeto a las normas de juego y las actitudes de respeto a los adversarios mejoraron en la medida que avanzaba el



programa. Los participantes aprendieron a escuchar y dar su opinión esperando su turno de palabra. Los debates provocados por el análisis de los dilemas morales produjeron una estrategia para la solución de conflictos. Observamos, además, que los aprendizajes obtenidos en la sesión eran transferidos a otros ámbitos de como la familia, el colegio y la sociedad.

## ■ REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Burgueño R, Cueto- Martín B, Morales-Ortiz E, Medina-Casaubón J. Influencia de la educación deportiva sobre la respuesta motivacional del alumnado de bachillerato: Una perspectiva de género. *Retos: Nuevas Tendencias de la Educación Física, Deporte y Recreación*. 2020; 37: 546-555. <https://tinyurl.com/yxkugexo>
2. Bandura A, Caprara G, Barbaranelli C, Pastorelli C, Regalia, C. Sociocognitive Self-regulatory mechanisms governing transgressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001; 80 (1):125-135. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.125>
3. Capafon A, y Silva F. Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente. (CACIA). TEA: Madrid. <https://tinyurl.com/yyealapn>, 1995.
4. Cecchini JA, Losa JF, González C, Arruza JA. Repercusiones del Programa Delfos de educación en valores a través del deporte en jóvenes escolares. *Effect of the Delfos Program of Education in Values Through Sport in Students*. *Revista Educación*. 2008; 346: 167-186. <https://tinyurl.com/y5m67rpc>
5. Cecchini, J, Fernández J., González C, Arruza J. LOS PROCESOS DE TRANSFERENCIA EN EL PROGRAMA DELFOS1. *Revista Española de Educación Física*. 2008; 8: 83-98. <https://tinyurl.com/y38bqfmj>
6. Cerrada JA., Navarro B, Abad MT, Giménez FJ. Una revisión sistemática sobre el desarrollo de la deportividad en chicos y chicas en clase escolar. *Journal of Sport and Health Research*. 2008;12(3):193-210. <https://preview.tinyurl.com/y5anzheh>
7. Contreras O, De la Torre E, Velázquez R. Iniciación deportiva. Madrid: Síntesis. <https://tinyurl.com/y3328koc>. 2001.
8. Cohen J. The Earth Is Round ( $p > .05$ ). *American Psychologist*. 1994;49(12): 997-1003. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.49.12.997>.
9. Danish SJ, Nellen VC. (1997). New roles for sport psychologist: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*. 1997;49:100-113. <https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226>
10. Danish SJ, Nellen VY, Owens S. Community-based programs for adolescent: Using sport to teach life skills. En J. L. Van Raalte y B. W. Brewer (comps.), *Exploring sport and exercise psychology* (205-228). Washington, D. C.: American Psychological Association. 1996; doi: 10.1037/10465-013





- 22.Schubert M, Seyffert J, Fan motives for interesting on social media- the example of the international Table Tennis Federation and Facebook. *Current Issues in Sport Science*. 2017; 2:1-11. doi:10.15203/ CISS\_2017.004
- 23.Velázquez R. Educación deportiva y desarrollo moral: algunas ideas para la reflexión y la práctica. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*. 2002; 7: 7-20. <https://preview.tinyurl.com/yy3ergkn>
- 24.Weiss MR, Bredemeier BJ. Moral development in sport. *Exercise and Sport Sciences Reviews*.1990; 18:331-378. <https://tinyurl.com/y48o6xn7>
- 25.Weinberg R, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 2010. Canada: Human Kinectics. <https://tinyurl.com/yxcymwu7>.