

AUTOCONTROL, EL ANTÍDOTO CONTRA LA VIOLENCIA EN EL DEPORTE**Eulís Smith Palacio, Alejandro Muñoz, Michelle Matos, Jesús Alcalá****Universidad Francisco de Vitoria, España**

RESUMEN: El objetivo de este estudio fue conocer el Autocontrol a través de las cinco escalas del cuestionario elaborado por Capafons y Silva (1998). La muestra estuvo formada por un total de 204 alumnos con edades comprendidas entre 11 y 13 años, de 5º y 6º curso de Educación Primaria de 6 colegios públicos y 1 concertados de la provincia de Albacete, seleccionados al azar. Esta muestra estaba integrada por 116 mujeres con una edad media de 11, 8 y 88 varones, de una edad media de 11, 6. Al grupo experimental se le aplicó el Programa de Intervención de 20 sesiones de fútbol sala con una hora de duración. Los resultados demostraron, en el grupo experimental, resultados significativos en las escalas de retroalimentación personal, retraso en la recompensa, autocontrol criterial y autocontrol procesual. Se observaron disminución en las conductas antideportivas y falta de contacto. En el grupo de control, no se observaron cambios significativos.

PALABRAS CLAVE: Programa Delfos, Agresividad, Educación física**SELF-CONTROL, THE ANTIDOTE TO VIOLENCE IN SPORT**

Abstract: The objective of this study was to know Self-control through the five scales of the questionnaire prepared by Capafons y Silva (1998). The exhibition consists of a total of 204 students aged between 11 and 13 years, 5th and 6th grade primary education of 6 public schools and 1 concerted school in albacete province, selected at random. This sample consisted of 116 women with an average age of 11, 8 and 88 males, of an average age of 11, 6. The 20-hour Intervention Program was applied to the experimental group. The results demonstrated, in the experimental group, significant results on the personal feedback scales, delay in reward, criterial self-control and procesual self-control. Decrease in unsports man like behaviors and lack of contact were observed. In the control group, no significant changes were observed.

KEYWORDS: Delphi program, Aggressiveness, Physicaleducation**AUTO-CONTROLO, O ANTÍDOTO PARA A VIOLÊNCIA NO DESPORTO**

Resumo: O objetivo deste estudo foi conhecer o autocontrolo através das cinco escalas do questionário preparado por Capafons e Silva (1998). A amostra consistiu num total de 204 alunos entre os 11 e os 13, 5º e 6º cursos de Ensino Primário de 6 escolas públicas e 1 em concertação na província de Albacete, seleccionados aleatoriamente. Esta amostra consistia em 116 mulheres com uma idade média de 11, 8 e 88 homens, de uma idade média de 11, 6 anos. O grupo experimental recebeu o programa de intervenção de futsal de 20 horas. Os resultados demonstraram, no grupo experimental, resultados significativos em escalas de feedback pessoal, atraso na recompensa, critérios de autocontrolo e autocontrolo processual. Verificou-se uma diminuição de comportamentos não-desportivos e falta de contacto. No grupo de controlo, não foram observadas alterações significativas.

Manuscrito recibido: 07/4/2020
Manuscrito aceptado: 11/24/2020

Dirección de contacto: Eulís Smith, Facultad de Salud,
Universidad Francisco de Vitoria, carretera Pozuelo
Majadahonda KM 1.800. 28023 Pozuelo de Alarcón. Madrid.
Correo-e: e.smith@ufv.es

PALABRAS CLAVE: Programa Delphi, Agresividade, Educação física**INTRODUCCIÓN**

Se encontró en esta investigación que una manera ideal de mejorar el autocontrol está implícita en la modificación de la manera de pensar, este mismo hallazgo lo encontró (Mischel, 2015). Este autor en su experimento titulado el Test de la Golosina, muestra la importancia del autocontrol con el fin de poder alcanzar resultados personales y profesionales. El deporte, entendido como una forma específica y reglamentada de trato al cuerpo, carece de valor (Heinemann, 2001). Cuantas veces se ha visto el deporte como ejemplo de alternativa de ocio, como medio para obtener buena salud e incluso con vista al deporte profesional. Sin embargo, no se toma en cuenta que el deporte puede desarrollar aprendizajes no deseados como conductas discriminatorias, sentimientos de negatividad. Una conducta apropiada, orienta al docente de como la persona se comporta en la vida, realizando en cada momento lo que es propio o más conveniente, el autocontrol en este sentido tiene un papel necesario para impedir que se comentan actitudes impulsivas no deseadas. Es en este sentido, donde la relación deporte y educación juegan un papel central en potenciar una adecuada actitud de los educandos. Se descarta de esta manera, que la simple práctica deportiva pueda desarrollar valores en el deporte (Monja, Ponce y Gea, 2015).

El deporte es un instrumento educativo y socializador, pero esta actitud educativa adquirida en el deporte, no se consigue únicamente con la simple aplicación del mismo (Merino, Valero y Belando, 2017). Se hace necesario desarrollar propuestas didácticas que tengan como eje, una intensión educativa implícita en la educación física. En algunos casos, los trastornos en la conducta y actitudes impulsivas, se manifiestan en los niños/as cuyos padres han tenido una actitud excesivamente permisiva. Es muy normal que este trastorno en la conducta también se observe en el ámbito educativo, sobre todo cuando el profesor no marca con claridad donde están los límites de lo que se puede y no se puede hacer (Gutiérrez, Madrona, Prieto y Díaz, 2017). En este sentido proponemos evidenciar, que el desarrollo del autocontrol puede ser un medio eficaz para mejorar las actitudes personales y conseguir mejorías académicas.

Dada la gran información que existe sobre los modelos de la Educación

Física y Valores, se presentan los estudios más relevantes en relación con la investigación acerca del desarrollo moral a través de la Educación Física y del Deporte: Promoción de los comportamientos sociales positivos (Schwidetzky y Jantz, 1979), Reducción de los problemas de comportamiento (Scharpe, Brown, y Crider 1995), Juicio y razonamiento moral (Schwidetzky y Jantz, 1979), Juicios legítimos y agresiones (Bredemeier y Schields, 1986), Clima moral (Jeffrey y Murray, 2009). Esta investigación esta relacionada con "La promoción de comportamiento sociales positivos", dado que en la implementación del programa se incidió de manera directa en la aceptación de las reglas, la exhibición del juego limpio, el respeto a los compañeros de la clase y el respeto a las figuras de referencia como podía ser el profesor o algún alumno en el rol play de árbitro. Se apreció, que en la medida que transcurrían las sesiones la madurez de las exposiciones de los alumnos eran mejores, ganaban confianza en la exposición y defendía las actitudes de fair play de forma abierta, en fin percibíamos que su pensamiento se modulaba según se avanzaba en las sesiones.

Contreras et al., (2017) afirma ante las posibles dudas e inquietudes de los profesores, por cumplir con los objetivos de rendimiento deportivos, confirmamos que el objetivo motor de las clases y el desarrollo de habilidades técnicas, ya sean de Educación Física o de Deporte, no se altera, al buscar objetivos del desarrollo personal y de liderazgo. Otras de las cuestiones que relaciona esta investigación con el programa de Promoción de Comportamiento Sociales y Positivos, es el cumplimiento de los objetivos motores, sin descuidar el desarrollo y la proactividad para adquirir comportamientos pro-sociales.

Existe una relación directa entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el rendimiento académico, la autorregulación del aprendizaje y el bienestar de los alumnos (Niemić y Ryan, 2009). De esta misma forma, modelos basados en la educación deportiva pueden desarrollar el crecimiento personal y social, desarrollan las necesidades psicológicas como la relación o la motivación auto determinada (Méndez, Martínez y Valverde, 2016).

En esta investigación se abordó el autocontrol desde cuatro elementos que los conforman, Según Capafons y Silva, (1998) el autocontrol criterial: refleja la capacidad de las personas para soportar situaciones dolorosas o desagradables; el autocontrol procesual: conformado principalmente por la autoevaluación, la auto gratificación, el auto castigo; la retroalimentación

personal: una puntuación elevada indica la capacidad para conocerse a sí mismo/a, darse cuenta de sus actos propios; retraso en la recompensa: recoge la regulación sobre respuestas impulsivas, permite dar prioridad a lo importante sobre lo urgente; y sinceridad: una baja puntuación en esta escala supondría una alta dependencia a las normas sociales.

En este estudio se utilizó el programa Delfos como un medio de ideal, para eliminar las actitudes violentas en el deporte en su aplicación en escolares de 5º y 6º de primaria. El programa Delfos fue creado por José Antonio Cecchini Estrada, Catedrático de La Universidad de Oviedo, este programa nace debido al desarrollo de una investigación subvencionada por el Ministerio de Educación Cultura y Deportes (Consejo Superior de Deportes), cuyo fin era validar un programa de intervención educativa para erradicar los comportamientos violentos de los jóvenes pertenecientes a los grupos ultras en los campos de fútbol. Este programa recogía principios pedagógicos, estrategias de enseñanzas, organización y diseños de sesiones para mejorar el juego limpio, incrementar los niveles de autocontrol y eliminar comportamientos violentos (Cecchini et al., 2008).

La asociación Amigos del Deporte, impulsora de los premios Delfos y comprometida con la difusión y promoción de los valores del Deporte, la ética del Deporte se implica en el desarrollo del programa Delfos y subvenciona para ello varios estudios e involucra a varios profesores y diferentes niveles (Educación Primaria, Educación Secundaria y Educación Universitaria). La finalidad era elaborar un programa que tenga en cuenta principios pedagógicos, las teorías del desarrollo estructural y el aprendizaje social. Así como recoger los hallazgos, de los equipos de investigación vinculados a estas investigaciones.

En la tabla 1 se puede ver una búsqueda bibliográfica de la aplicación del programa Delfos. Podemos observar su implementación en varias ciudades del norte de España, en el sur de España y en Valencia, en el ámbito internacional se aplicó Chile y Costa Rica. Siempre con niños y adolescentes que van desde 10 años a hasta 16 años. Y con métodos, diseños y herramientas científicas diferentes.

Búsqueda Bibliografía de la aplicación del Programa Delfos, años y lugares de la aplicación

Hasta la fecha, son muy pocos los estudios que proponen el desarrollo de los valores a través del deporte. En este sentido está 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.

MÉTODOS

Participantes

Participaron un total de 204 niños, con edades comprendidas entre 11

y 13 años, de 5º y 6º curso de Educación Primaria de 6 colegios públicos y concertados de la provincia de Albacete (España), seleccionados al azar. Esta muestra estaba integrada por 116 mujeres con una edad media de 11, 8 y 88 varones, de una edad media de 11, 6. Verificamos si las variables Retroalimentación Personal, Retraso en la Recompensa, Autocontrol Criterial, Autocontrol Procesual y Sinceridad se desarrollaban de forma diferente en los resultados del pre- test y del pos-test.

Instrumento

Durante el curso escolar 2016-2017 se aplicó el cuestionario Cacia por Capafon y Silva (1986) publicado por la editorial TEA Ediciones, S.A. con las escalas de Retroalimentación Personal, Retraso en la Recompensa, Autocontrol Criterial, Autocontrol Procesual y Sinceridad. El cuestionario CACIA, es un cuestionario de autocontrol infantil, para niños entre 11 y 19 años. Desde 6º de primaria a 2º de Bachiller. Sus escalas se centran en la evaluación del autocontrol considerado desde el punto de vista conductual. Cuya base es precisamente el esfuerzo de las personas por cambiar su actitud. También se mide el esfuerzo de las personas por modificar sus reacciones. Y esta modificación de las reacciones son necesarias en el fútbol o en cualquier otro Deporte, que requiera autocontrol. Además, el cuestionario ofrece cinco escalas: Retroalimentación personal, Autocontrol criterial, Retraso en la recompensa, Autocontrol procesual y Sinceridad.

Este cuestionario ha sido utilizado por (Cecchini et al., 2008); (López, Freixinos, López 2003). El autocontrol es un constructo que hace referencia al comportamiento de la persona y se tiene en cuenta la parte más interna de las personas. Actuamos en la vida de una manera u otra debido a nuestra capacidad de autocontrol ante diferentes situaciones. Cada individuo tiene una manera de responder ante un impulso, cada individuo tiene una manera de responder ante una situación determinada, pero no somos seres determinados, sino que esa respuesta la podemos modificar y la podemos mejorar cada vez más. Este proceso tiene que ver mucho con el juicio, el deseo y los anhelos de las personas, los compromisos personales que se hagan las personas y las metas que se imponga para mejorar su autocontrol. Para el estudio de la consistencia interna de este cuestionario fue utilizado el coeficiente alfa de Cronbach, para la escala de retroalimentación personal=.79; el autocontrol procesual=.76; el retraso en la recompensa=.71; el autocontrol criterial=.50 y la sinceridad=.63.

Procedimiento

Se dividieron los grupos, en grupo experimental y grupo de control, a todos los grupos se le pasó el cuestionario Cacia. A partir de este momento y durante 10 semanas (20 sesiones de una hora de duración) al grupo experimental se le aplicó el programa Delfos por profesores formados a tal efecto. El programa tenía como objetivo disminuir las conductas agresivas y mejorar el razonamiento en las clases de educación física diarias y por tanto se esperaba que se eliminaran las conductas violentas. En el mismo periodo de tiempo, el grupo de control realizó las clases de educación física que estaban programadas, pero sin aplicar el programa Delfos. Con el fin de formar a los profesores, se

Tabla 1. Aplicaciones del Programa Delfos desde sus inicios.

	Aplicación del Programa Delfos	Muestra	Resultados
1	Cecchini et., al 2006	159 alumnos, entre 13 y 16 años de colegio públicos, Norte de España. Cuestionario Cacia	El programa produjo mejoras en Retroalimentación Personal, Retraso en el Recompensa, autocontrol del criterio. Las variables autocontrol procesal y Sinceridad se mantuvieron estables.
2	Cecchini et al., 2008	119 alumnos, entre 13 y 15 años, colegio público, Norte de España. Cacia. Grupo experimental y grupo de Control.	Se encontró mejoras significativas en la Retroalimentación Personal, retraso en la recompensa y autocontrol criterial. Disminuyó las variables relacionadas con el juego duro y la búsqueda imperiosa de la victoria.
3	Cecchini et al., 2009	160 alumnos, entre 10 y 12 años, de colegio públicos de Asturias. Se utilizó un grupo experimental y un grupo de control.	Se encontró en el grupo experimental mejoras significativas en los comportamientos asertivos y una disminución de las conductas agresivas, tanto en el Deporte como en otros contextos.
4	Cecchini (2010)	233 alumnos, entre 10 y 12 años de 5º y 6 de primaria. Cuestionarios CATS y SCATS	No se observaron diferencia significativa entre los grupos de control y grupo experimental.
5	Cecchini et al., 2011	177 alumnos, entre 9 y 13 años, de colegios públicos, Norte de España. Grupo experimental y grupo de control.	Disminuye la agresividad instrumental y reactiva. No se encontraron diferencias significativas con la intervención en los grupos. Por lo que se infiere que se debe al programa Delfos y no a las actividades instrumentadas realizadas (Colaborativas versus Competitivas)
6	Lamonedat et al., 2015	126 alumnos, entre 10 y 12 años, sur de España. Grupo Experimental y grupo de control.	Mejora la actitud ante el fracaso, mejora asistencia a los entrenamientos. No mejora actitud ante el entrenador y la motivación de los alumnos.
7	Rodríguez et., al 2016	28 jóvenes masculinos, entre 12 y 14 años, en Costa Rica. Se aplicó en la Comunidad Guaríní de Heredia.	Se evidenció, que las actividades deportivas- recreativas, tiene un impacto positivo sobre las conductas agresivas y valores prosociales.
8	Foppiano (2013)	36 alumnos de 4º curso, entre 10 y 12 años, en Chile. Grupo Experimental y grupo de control.	Disminuyen las repuestas agresivas, mejora del comportamiento general, mejora actitud ante el docente,
9	Duran (2016)	30 alumno, de 12 a 15 años, en Valencia. Grupo Experimental y grupo de control.	Mejora de Retroalimentación Personal, mejora en el Retraso en la Recompensa

desarrollaron tres seminarios y sesiones modelos.

Diseño de las sesiones

Inicialmente se llevó a cabo varias reuniones explicativas del Programa, clase modelo con la estructura que aparece en la Tabla 2, y se realizaron seminarios con el fin de que todos los profesores conocieran el programa Delfos y las estrategias educativas que perseguía dicho programa. En la implementación del programa se utilizaron las siguientes estrategias pedagógicas: 1-Establecer un contrato profesor alumno. 2-Promover la exposición y debates breves sobre valores dentro de la clase de Educación Física. 3-Identificar y resolver conflictos morales. 4-Técnica de resolución de conflictos y desarrollo de valores en las clases de Educación Física. 5-Propuesta de tareas abiertas para el trabajo de valores en las sesiones predominantemente perceptivas. 6-Invitar a la participación de los alumnos, dando su opinión y valoración estén de acuerdo o no con la cuestión tratada. 7-Reconocer de forma privada, los progresos hacia las metas individuales y colectivas.

La tabla 2 describe la secuencia de actividad dentro de sesiones divididas 5 partes: propuesta de objetivo, Activación, parte principal, reflexión y transferencia.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizaron las pruebas de Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilks, Asimetría y Curtosis para conocer la distribución de los valores de las variables. Confirmada la falta de normalidad en las variables retroalimentación personal y retraso en la recompensa se realizó la prueba no paramétrica Wilcoxon. En las variables autocontrol criterial, autocontrol procesual y sinceridad, que si cumplen con los supuestos de normalidad e independencia se procedió a realizar la prueba paramétrica t-estudent.

Los datos obtenidos son el resultado de la aplicación del cuestionario CACIA. Se han recogido en una base de datos y se han analizado utilizando el programa SPSS (Statics 17.0).

Para poder llevar a cabo el análisis que conducirá a la verificación de la hipótesis planteada, se transformó los resultados obtenidos de la aplicación de la escala. La escala utilizada da valores Sí y No, que son propios de una variable con nivel de medición nominal. Las variables con nivel de medición nominal solo permiten la realización de análisis no paramétricos lo que limita la posibilidad de generalización de los resultados a la población de la que se ha extraído la muestra; además, estos análisis tienen una potencia menor que los análisis realizados con pruebas paramétricas, es decir, hay mayor riesgo de aceptar hipótesis nulas falsas. Por tanto, en nuestra opinión, es conveniente, siempre que sea posible, utilizar para el análisis pruebas paramétricas, valorando en todo caso que estas pruebas exigen el cumplimiento de una serie de supuestos (independencia, homogeneidad de varianzas, normalidad, fundamentalmente).

Para poder aplicar pruebas paramétricas, se procedió a transformar los resultados de la aplicación de la escala, asignando un valor 1 a la respuesta sí y un valor 0 a la respuesta no. Se decidió hacerlo así para reflejar las diferencias en las respuestas en el pre-test y el pos-test: un aumento en la media de las puntuaciones de la variable en el pos-test con respecto al pre-test, nos estaría indicando un efecto positivo del programa de intervención educativa.

Además de lo señalado se procedió a agrupar las puntuaciones de los distintos ítems en variables recalculadas como suma de dichas puntuaciones. Estas nuevas variables se han renombrado como: Retroalimentación personal suma

pre-test, Retroalimentación personal suma pos-test, Retraso en la recompensa suma pre-test, Retraso en la recompensa suma pos-test, Autocontrol criterial suma pre-test, Autocontrol criterial suma pos-test, Autocontrol procesual suma pre-test, Autocontrol procesual suma pos-test, Sinceridad suma pre-test, Sinceridad suma pos-test.

El valor de estas variables será la suma de las respuestas positivas. Junto con esta transformación, ha sido necesario realizar la comprobación de los supuestos paramétricos de Normalidad (asimetría y curtosis), e Independencia (prueba de las rachas). En función de los resultados obtenidos en esta comprobación se valorará si se pueden utilizar contrastes paramétricos o, por el contrario, hemos de decidir a partir de contrastes no paramétricos.

Es importante saber los beneficios que tienen la adquisición de valores sociales y actitudes positivas, a partir de la aplicación de un programa Delfos. Para ello vamos a comprobar si el programa de intervención educativa influyó en la mejora del autocontrol de los estudiantes investigados y directamente en las variables Autocontrol Criterial (ACC)-Capacidad de las personas para soportar situaciones difíciles, es la sensación de autoeficacia, Autocontrol Procesual (ACP)- actitudes relacionadas con la Autogratificación-Autovaloración, el Autocastigo y la Persistencia. Sinceridad (Sinc)-Espontaneidad, Deseabilidad Social. Para ello y dado que se cumplen los supuestos paramétricos de normalidad se realizó un contraste t de Student. Se realizó una prueba piloto en el colegio Agustín Rodríguez Sahagún, donde los alumnos recibían las clases habituales y no se encontraron diferencias significativas entre estas variables.

En segundo lugar, se quiso comprobar si existen diferencias significativas entre las mediciones del pre-test y el pos-test en las variables Retroalimentación Personal (RP) y Retraso en la Recompensa (RR). Hemos querido comprobar, en este caso, si con la aplicación del programa de intervención educativa se producían mejoras en las actitudes de los niños que participaban del programa. Dado que no se cumple el supuesto de independencia como hemos comprobado anteriormente, se procedió a un contraste no paramétrico. La prueba más adecuada para este contraste es el test de Wilcoxon, que se aplica cuando no se cumplen los supuestos t de student y se tienen medidas repetidas.

RESULTADOS

Valoración de las diferencias entre el pre-test y el pos-test en las variables Autocontrol Criterial, Autocontrol Procesual y Sinceridad.

Las medias que emergió para la variable Autocontrol Criterial tal y como se recoge en la Tabla 3, en el pre-test fue de 5,57, esta puntuación indica el nivel inicial de la capacidad de los alumnos para soportar situaciones difíciles y agresivas. Después de la aplicación del programa de intervención educativa se aplicó nuevamente el cuestionario pos-test obteniendo un valor de 6,22, este resultado indica que los alumnos que han participado del programa han aumentado su capacidad de aceptar las dificultades y responder de manera pacíficas a ellas. La diferencia de la media es de 0,64. Los datos de esta investigación muestran diferencias positivas y significativas (t=-4,46; p<0,00). Estos resultados demostraron que los participantes mejoraron su capacidad para enfrentar situaciones difíciles, aumenta de esta manera la capacidad de mostrarse seguros ante situaciones desconocidas y aumenta la capacidad de enfrentar con seguridad los retos de la vida.

En el caso del Autocontrol Procesual también se ha obtenido una mejora, se recuerda que esta escala es negativa, por tanto, los valores descendentes demuestran una mejoría. En el pre-test realizado, tal y como se recoge en la Tabla 4, antes de la aplicación del programa se obtuvo una puntuación de

Tabla 2. Diseño Programa Delfos.

Diseño metodológico de sesión Delfos

- 1-Propuesta de objetivo, discusión y toma de conciencia de los valores que se van a trabajar a continuación
- 2-Activación: Calentamiento
- 3-Desarrollo práctico de la actividad: Parte principal
- 4-Reunión de todo el grupo para proceder a la evaluación del trabajo realizado y a la reflexión acerca del fair play: Dilemas morales.
- 5-Trasferencia a otras situaciones de la vida diaria mediante la determinación de objetivos para trabajar en otros contextos

Tabla 3. Análisis diferencial de las medias de Autocontrol Criterial.

	Media	t	Sig. (bilateral)	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
ACC Pre-test	5,57			204	1,56	0,10
ACC Pos-test	6,22	-4,46	0,00	204	1,81	0,12

Tabla 4. Análisis diferencial de las medias de Autocontrol Procesual.

	Media	t	Sig. (bilateral)	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
ACP Pre-test	7,08			199	3,2	0,22
ACP Pos-test	4,94	8,84	0,00	199	3,04	0,21

7,08 esto indica el nivel de autovaloración y de autogratificación en las tareas realizadas por los alumnos que participan en la investigación. Se aplicó el programa de intervención educativa y se obtuvo una puntuación de 4,94, esto indica que los niveles de autogratificación y autovaloración de los alumnos han mejorado después de la intervención educativa. La diferencia entre las dos muestras fue de 2,13 y se obtuvo una mejora significativa obteniendo ($t=8,84$; $p<0,00$). Este resultado indica que en los participantes disminuye la excesiva preocupación por actuar según las normas, disminuye la actitud de autocastigo y mejora su dialogo interno.

En cuanto a la variable Sinceridad, Tabla 5, que refleja el comportamiento de dependencia de las normas sociales, se ha obtenido en el pre-test un valor de 7,08, lo que indica el nivel inicial de dependencia de los alumnos hacia las normas sociales. Una vez aplicado el programa de intervención educativa, se repitió el mismo cuestionario obteniendo una puntuación en el pos-test de 6,92. Como podemos ver la diferencia entre las dos medias es de 0,16. En esta variable no se ha encontrado cambios significativos, se obtuvo una puntuación de ($t=1,06$; $p>0,29$). Este resultado informa de que los participantes han respondido con libertad a las preguntas realizadas, eliminando la dependencia de las normas sociales (Deseabilidad social).

Por tanto, en el resultado de la variable Autocontrol Criterial que es la capacidad de las personas para soportar situaciones difíciles y la autoeficacia, hemos encontrado diferencias significativas, al igual que en la variable Autocontrol Procesual que se relaciona con la capacidad de la autovaloración personal. En el caso de la variable Sinceridad que se relaciona con la espontaneidad y Deseabilidad Social, no se produjeron cambios significativos.

Valoración de las diferencias entre el pre-test y pos-test de las variables de Retroalimentación Personal y Retraso en la Recompensa.

En la variable Retroalimentación Personal que es el aumento de la autoobservación-autoconcepto y análisis de situaciones, encontramos un valor ($z=-8,76$; $p<0,00$) y una diferencia entre las medias de 2,60 Tabla 6. Esto indica un incremento estadísticamente significativo en cuanto a la mejora de la autoobservación, ser consciente de la propia actuación y conocer las razones que determinan lo que uno hace.

En el caso de la variable Retraso en la Recompensa que es el control de las respuestas impulsivas y la focalización en las tareas importantes, encontramos un valor ($z=-4,66$; $p<0,00$) y una diferencia entre las medias de 0,75. Este resultado indica, la mejora en la focalización en las tareas importantes, mejoran los participantes en la planificación y organización de tareas, mejoran además los hábitos de trabajo sin dejarse llevar por las apetencias impulsivas.

Por tanto, podemos decir que para el caso de la variable Retroalimentación Personal que es la autoobservación y la variable Retraso en la Recompensa que es el control de las actitudes impulsivas se han producido mejoras estadísticamente significativas.

Correlación entre el Autocontrol Criterial, Autocontrol Procesual y Sinceridad

En el análisis de las correlaciones entre las variables Autocontrol Criterial, Autocontrol Procesual y Sinceridad Tabla 7, muestra que existe una baja relación entre la medición pre-test y pos-test. Además, podemos decir que estos valores de correlación son significativos, esto significa que existe una relación lineal entre el pre-test y el pos-test de las variables ACC, ACP y S, con una diferencia inferior a 1. La correlación existente, confirma los resultados anteriores en cuanto a diferencias entre las variables. Como se puede observar en la Tabla 7.

DISCUSIÓN

En relación con las variables retroalimentación personal, retraso en la

Tabla 5. Tabla Análisis diferencial de las medias de Sinceridad.

	Media	t	Sig. (bilateral)	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Sinc. Pre-test	7,08			204	2,14	0,15
Sinc Pos-test	6,92	1,06	0,29	204	2,07	0,14

Tabla 6. Prueba de Wilcoxon RP y RR.

	Retroalimentación Personal	Retraso Recompensa
Z	-8,76	-4,66
Sig. asintót. (bilateral)	0,00	0,00

Tabla 7. Correlación entre Autocontrol Criterial, Autocontrol Procesual y Sinceridad.

	N	Correlación	Sig.
Autocontrol_Criterial pre y post	204	0,25	0,00
Autocontrol Procesual Pre y Post	199	0,4	0,00
Sinceridad_Pre y Post	204	0,46	0,00

recompensa y autocontrol criterial tenemos que decir que coinciden con los resultados hallados por Cecchini et al. (2006), Cecchini et al. (2008), Cecchini et al. (2011), disminuyeron las variables relacionadas con el juego duro y la búsqueda imperiosa de la victoria. Esta investigación confirma la posibilidad que brinda el programa Delfos para realizar cambios en los comportamientos de los adolescentes en muy poco tiempo, al igual que la presente investigación. En cuanto a la variable retraso en la recompensa, que recoge comportamientos relacionados con el control de respuestas impulsivas hemos de manifestar que concuerdan con los datos obtenidos en los estudios de Duran (2016), Rodríguez et al. (2016) donde se resalta que las actividades deportivas-recreativas tienen un impacto positivo sobre las conductas agresivas y los valores sociales. Por otro lado, cabe destacar que es importante indicar la mejora de la actitud entre los compañeros y hacia el docente, así como el aumento del comportamiento en general. Estos resultados están en consonancia con los estudios realizados por (Foppiano, 2013); (Lamonedá et al. 2015).

Los resultados de esta investigación documentan la efectividad del programa Delfos Cecchini (2005), para la mejora del autocontrol, eliminar actitudes violentas mediante el deporte, para generar cambios en un tiempo relativamente corto en las opiniones y conductas relacionadas con el fair play. Mejoró la regulación sobre repuestas impulsivas, dando prioridad a los importantes sobre lo urgente, retrasando de esta manera la recompensa. La capacidad de los alumnos de autoconocimiento mejoró, mediante sus exposiciones en el apartado de reflexión de cada sesión como lo explica la variable retroalimentación personal. El autocontrol criterial que es la capacidad de soportar situaciones complejas y dolorosas mejoraron, así como una disminución del autocastigo mediante la variable autocontrol procesual.

Se observó, además que todas estas opiniones y creencias se vieron acompañadas de comportamientos positivos que refuerzan los resultados de la investigación. En la medida que avanzaba la implementación del programa disminuyó considerablemente la falta de contacto (empujones, zancadillas, obstrucciones, desplazamientos). Disminuyeron las actitudes antideportivas (manos intencionadas, protestas, engaños, agresiones, juego peligroso). Aumento por otro lado las conductas deportivas (aceptar las disculpas, disculparse, animar al contrario). El aporte más valioso del este documento es el desarrollo de la unidad entre creencias, opiniones y comportamientos. De hecho, en las sesiones diarias existía una conciencia entre las reflexiones sobre los valores que se venían ejecutando y la actividad práctica.

Este modelo de programa de intervención educativa pretende mantener la idea de que existe una transferencia de los valores aprendido en el terreno de juego a otros dominios, pero solo si se diseñan experiencias específicas e implementadas para este propósito (Danish, Petitpas y Hale, 1990). El uso de los dilemas morales en las charlas de reflexión, los encuentros grupales, el tiempo dedicado a la reflexión y utilizar la razón para entender las normas del juego y respetarlas, ha dado como resultado un mayor autocontrol de la muestra.

CONCLUSIONES

En relación con el 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. Podemos decir que los resultados positivos encontrados en esta investigación confirman la transferencia que este programa ha generado en los procesos implicados en el autocontrol en contextos extra deportivos y por tanto avalan la adecuación de los instrumentos utilizados. Cuando hablamos de comportamientos relacionados con el autocontrol, vemos que son aquellos que implican hacer algo cuyas consecuencias inmediatas no son relevantes e incluso, pueden ser desagradable en favor de hacer algo relacionado con la consecución de un

resultados exitoso o valioso a largo plazo (Becerra y Soriano, 2000). En esta línea, se observó un aumento de la capacidad para conocerse a sí mismo, ser consciente de las consecuencias de sus propios actos y el interés de conocer las razones que determinan lo que uno hace (Retroalimentación personal); la mejora de los comportamientos relacionados con la organización y planificación de las tareas, crear hábitos de trabajos y no dejarse llevar fácilmente por las apetencias impulsivas (Retraso en la recompensa); demostrar una buena resistencia al estrés y a situaciones desagradables, mostrando comportamientos de seguridad donde otros chicos se asustarían eludiendo la situación (Autocontrol criterial); y controlar una excesiva preocupación por actuar según las normas y las reglas, y de cuestionar el propio comportamiento (Autocontrol procesual).

Confirmamos así, que la práctica deportiva, a tenor de los resultados puede ser un medio idóneo para el desarrollo ético de los niños, siempre y cuando los profesores y entrenadores creen experiencias favorables para desarrollar aquellos valores que supongan el desarrollo psicológico y social de los participantes. Las acciones que se desarrollan durante la práctica deportivas, tanto individuales como colectivas, la toma de decisiones que ha de afirmarse continuamente, convierte a la práctica deportiva en un medio excelente para la observación de actitudes, el desarrollo de valores personales y sociales. Debido a que la práctica deportiva, es una actividad social que ofrece muchas posibilidades de interacción social, este hecho se hace especial entre niños con edad comprendida entre 10 y 13 años, en esta etapa evolutiva que corresponde con un mayor nivel práctica deportiva y prevalece un interés por las relaciones sociales (Gabilondo y Brustad, 2002).

Frente al idealismo inconsciente del deporte como generador automático de valores, encontramos los programas de intervención educativa para mejorar los valores y las conductas pro-sociales que ofrecen una mirada optimista y real de su implantación. La educación física puede ser un vehículo ideal para efectuar cambios en el desarrollo moral y social de los niños y adolescentes. Muchos de estos programas son aplicables a jóvenes en riesgo, propensos a actividades delictivas. Programas como: Deporte para la Paz, Modelo de Responsabilidad Personal y Social y Habilidades para la Vida, han conseguido disminuir los comportamientos antisociales de esos jóvenes en riesgo.

Este estudio evidencia que es posible implementar con éxito el programa Delfos para eliminar actitudes agresivas y aumentar el autocontrol en los niños y adolescentes, ofreciendo de esta manera un instrumento útil a profesores y psicólogos, para el desarrollo moral a través del deporte y la educación física. Planificar un programa de siga principios educativos y estrategias didácticas, diseñar sesiones con una serie de rutinas diarias que permita el encuentro personal del alumno con la actividad, incluir dentro de las sesiones dilemas morales que permitan la reflexión y el razonamiento, hacer conciencia de los valores, ser consciente de las limitaciones y progresos personales, practicar la reflexión y transferir los valores aprendidos hacia otros ámbitos extra deportivos son algunas de las consecuencias práctica de este estudio.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

La presente investigación, tiene algunas limitaciones en referencia a la interpretación de la muestra dada por la edad, la habilidad mental, personalidad o la motivación de los alumnos. Se deberían realizar nuevos estudios aumentando las edades de los alumnos y circunstancias personales de los mismos. Otra limitación del estudio esta, en ampliar los objetivos y de utilizar otros cuestionarios que implique a los profesores, entrenadores y monitores.

REFERENCIAS

- Becerra, I. G., y Soriano, Mc. L.(2000) Autocontrol através de las reglas que alteran la función. *Psicothema*, 12(3) 418-425.
- 2.Bredemeier, B. J. y Shields, D. L. (1986). Moral growth among athletes and nonathletes; A comparative analysis. *The Journal Of Genetic Psychology*, 147(1) 7-18.
- Contreras-Jordán, O. R., Gil-Madrona, P., Sebastiani-Obrador, E., Pascual-Baños, C., Hugueta-Mora, D., Hernandez-Álvarez, J. L., y Capllonch-Bujosa, M. (2010). *Didáctica de la educación física. Madrid. España*: Ministerio de Educación.
- Cecchini, J. A., Losa, J. F., González, C., y Arruza, J. A.(2008). Los procesos de transferencia en el programa Delfos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*,8(382) 83-98.
- Cecchini-Estrada, J. A, González-Mesa, C., Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Contreras-Jordán, O., y Romero-Granados, S. (2008). Metas sociales y de logro, persistencia-esfuerzo e intenciones de práctica deportiva en el alumnado de Educación Física. *Psicothema*,20(2), 260-265.
- Cecchini-Estrada, J. A., González- Mesa, C., y Montero-Méndez, J. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*19(1), 57-64.
- Cecchini, C., Estrada, C., Losa, F., y Mesa, C. (2011). Repercusiones del programa Delfos sobre los niveles de agresividad en las clases de educación física: actividades colaborativas versus competitivas. *Magister: Revista Moscelanea de Investigación*,2(96), 34-41.
- Danish, S.J., Pepitpas, A.J., y Hale, B. D. (1990). Sport as a context for developing competence. *Developing Social Competency in Adolescence* 3,169-194 .
- Estrada, J. A. C., De mesa, G.,González, A., San Martín, B., Gutiérrez, F., Viejo, G y Iglesias, N. (2009). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 2(96), 34-41.
- Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M., y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 62(1-2), 45-52.
- Gabilondo, J.A. A., y Brustad, R. (2002). Práctica deportiva y desarrollo social en jóvenes deportistas. *Nuevas Perpectivas Acerca del Deporte Educativo*, 3(2)5-40.
- Gutiérrez, E., Madrona, P., Prieto, A., y Diaz, A. (2017). Conducta apropiada en educación física y el deporte en la escuela y validación de la escala. *Cuaderno de Psicología del Deporte*,17(2)99-110.
- Heineman, K. (2001). Los valores del deporte. Una perspectiva sociológica. *Apuntes. Educación física y deportes*,2(64), 17-25.
- Jeffrey, P., y Murray, M. J. (2009). You can't always get what you want: Evolution and true beliefs. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(6), 533-534.
- López, C., Freixinos, M. A., Lopez, J.,R.(2003). Retardo de la graificación y autocontrol en jóvenes antisociales. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 3(3),5-21.
- Méndez, A., Martínez, D., y Valverde, J., (2016). Valoración del alumnado y profesorado del material convencional y auto-construido: estudio longitudinal de diseño cruzado en Educación Deportiva. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, (30), 20-25.
- Monja, R., Ponce, A., y Gea, J.M.(2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*,(28),276-284.
- Merino, J., Valero, A., Belando, N., (2017). El modelo de responsabilidad personal y social. Variables de estudio asociadas a su implementación. *Emásf.Revista Digital de Educación Física*. (49),60-77.
- Mischel, W. (2015). *El test de la golosina*. Barcelona: Debate.
- Niemiec, C. P., y Ryan, R. M.(2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144.
- Scharpe, T., Brown, M.,yCrider, K.(1995). The effects of sportsmanship curriculum intervention on generalized positive social behavior of urban elementary school students. *Journal of Applied Behavior Analysis*,28(4), 401-416.
- Schwidetzky, I., y Jantz, R. L. (1979). Race differences in the sex dimorphism of dermatoglyphic traits. *Journal of Human Evolution*, 8(8), 773-776.