

## 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 administró 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 sí 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 personal y social de los participantes.

### ■ PALABRAS CLAVE

deportes, programa de intervención educativa, comportamiento, actitudes.

### ■ ABSTRACT

This research examined the effects of the Delphi Program on Education in Values through Sport, on self-control behaviors in fifth and sixth graders of Compulsory Primary Education. The exhibition consisted of students from the Agustín Rodríguez Sahagún College of the Autonomous Community of Madrid with an age of between 11 and 13 years old. It was passed in CACIA questionnaire that measures personal self-control across five dimensions. The experimental group was applied the Educational Intervention program in 20 sessions of initiation to futsal, each session was one hour long. Significant results were found in the experimental group, in the dimension personal feedback and criterial self-control. The thought that sports practice itself develops morality and character, which lies in the formation of the origin of modern sport and the Olympic Idearium, is far from evident. This does not mean that the potential for development through sport does not exist, but that for sports practice to have pedagogical achievements, there must be a didactic planning that structures an entire educational strategy, which allows the personal and social development of the discs. That is, psychological and social development can be obtained, through educational proposals such as that presented in this study, as long as teachers or coaches put into play adaptations for the personal and social development of the participants.

### ■ KEY WORDS

sports, educational intervention program, behavior, attitudes.

### ■ INTRODUCCIÓN

El alcance del autocontrol sobre los procesos de autorregulación y la motivación para la persecución de un comportamiento humano saludable y su socio-adaptación, alberga en sus raíces un fuerte contenido (2,10). El autocontrol, en los últimos años ha pasado de ser una propuesta



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.



## Procedimiento

Tanto los alumnos como los padres fueron informados sobre el objetivo del trabajo, se solicitaron así los permisos por parte del colegio. Posteriormente se procedió a la recogida de datos y se aplicó la intervención educativa. Se cumplieron con los principios éticos de anonimato y voluntariedad de participar. Los pasos que se siguieron fueron: 1. Seleccionar el colegio para la implementación del programa, con una muestra mínima de 150 alumnos entre chicas y chicos, con edades entre 11 a 13 años. 2. Diseñar el Programa de Intervención Educativa siguiendo las indicaciones del programa Delfos y teniendo en cuenta el deporte o la unidad didáctica que se va a impartir (preferiblemente deportes grupales y de enfrentamiento). Con una duración de 20 sesiones e incluir los dilemas morales. 3. Diseñar una hoja de autoevaluación, donde se ponga ejemplo de los conocimientos y aprendizajes obtenidos en la clase de Educación Física en la vida familiar o en el aula. 4. Preparar el cuestionario CACIA para distribuir a los 187 alumnos en el pre test y el pos test, de respuestas sí y no. Se dedicó un día exclusivo para pasar el cuestionario, dentro de la clase de educación física. 5. Dividir los grupos en grupo experimental y grupo de control. 6. Formar a los profesores en la metodología Delfos, teniendo en cuenta: origen y finalidad del programa Delfos, las herramientas educativas y los principios pedagógicos del programa. 7. Aplicar el Programa de Intervención Educativa y recogida de datos mediante el pos test.

### *Diseño y validación del programa de intervención educativa*

El investigador diseñó el programa de intervención educativa con un total de 20 sesiones, siguiendo la estructura del programa Delfos. Se utilizó la unidad didáctica de fútbol sala para la implementación deportiva, que tuvo una extensión de diez semanas y una hora cada día. Cada semana se impartió dos horas de clases. Se consideró que 20 sesiones era suficientes basados en los trabajos de (17,11). Así mismo, el programa se implementó dentro del horario de clases de los alumnos. Este fue validado por tres expertos con una amplia experiencia y por el comité de ética de la Universidad Francisco de Vitoria.

Se les explicó en la primera sesión el objetivo del programa a los alumnos del grupo experimental, a partir de aquí cada tres días se trabajará en un objetivo. Estos objetivos eran: no buscar la victoria a cualquier precio, valorar el aprendizaje por encima de la victoria, aprender a ganar y a perder, respeto a las normas de juego y respeto al adversario. En cada sesión se hacía un breve análisis de los objetivos, en la segunda parte de sesión se realizaba un calentamiento o activación





muscular. En la tercera parte se realizaba ejercicios de confrontación para el análisis posterior de posibles incidencias. En la cuarta parte se realizaba una reflexión a través de un dilema moral creado por el profesor o entrenador, que repartía a los alumnos para crear el debate y la reflexión. En la quinta parte se intenta transferir los aprendizajes de la clase a la familia y a la sociedad.

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.

*Modelo de Sesión 1. Manejar y golpear el balón con ambas piernas y realizar relevos. Juego y actividades con diferentes golpes del balón. Desarrollar del fair play y el autocontrol.*

Parte 1. Esta primera parte de la sesión está destinada a la presentación de los objetivos de la clase. Se solicita a los alumnos que se sienten en semicírculos. Se les pregunta: ¿Cuáles son las partes del pie con las que se puede golpear el balón? ¿Qué es el fair play? ¿Qué es el autocontrol? Esta primera parte tiene una duración de 5 minutos.

Parte 2. En la segunda parte de la sesión está dirigida al calentamiento o activación de las zonas musculares que más intervienen en el ejercicio. Para esta sesión se han escogidos los siguientes ejercicios: 1. Juego del balón prisionero: se forman dos grupos, divididos en el centro por una línea. Con un balón intentarán dar al equipo contrario. Cuando un balón golpea a un compañero sin que este lo reciba, tiene una penalización y se va a fondo de la pista donde se encuentra su equipo. Gana el equipo que logre poner al otro equipo al fondo de la pista. 2. Por tríos desmarques al jugador más cercanos y apoyo del más alejado. Pero el que hace el apoyo va a defender. 3. Ident. Pero limitando el terreno de juego. Esta parte de sesión tiene una duración de 10 minutos.

Parte 3. Es la parte principal de la sesión, donde se realizan sobre todo ejercicios de confrontación para posteriormente poder analizarlos. Los ejercicios previstos para esta sesión son: 1. Fútbol por parejas. Se divide el grupo en dos. Cada grupo por parejas dado de las manos intentan hacer un partido de fútbol. 2. Se forman grupos de 8 compañeros. Los jugadores de forma individual tendrán que pasar por un pasillo



conduciendo el balón y el resto de los compañeros intentarán golpear su balón el pie, intentando que el jugador se salga del pasillo y golpee con partes de pie diferente. Esta parte de la sesión tiene una duración de 30 minutos.

Parte 4. La cuarta parte de sesión está destinada, a la reflexión de los que ha pasado en la clase, resolución de algún conflicto, pero sobre todo la utilización de un dilema moral para poder reflexionar sobre el tema de autocontrol. Para esta sesión se ha escogido los siguientes dilemas morales. “Estas en un partido, que finaliza con empate. Y corresponde decidir mediante lo tiros libres. Notas que el equipo contrario te grita para que falles, pero tu equipo también te anima gritando para metas el gol. ¿Pedirías silencio? ““El partido se va 1x1, quedan solo 3 minutos para finalizar el partido. Eres el último defensa y un delantero del equipo contrario logra desmarcarse sobre tu defensa y se dirige a la portería. La única posibilidad que vez de que no marque gol es agarrándole de la camiseta. ¿Qué harías? ¿Le sujetarías a la camiseta para evitar que meta gol? ¿Le golpearías en el pie para que caiga?” Esta parte de la sesión tiene una duración de 10 minutos.

Parte 5. La quinta parte tiene como objetivo transferir los aprendizajes que se han obtenido en la clase hacia la familia, la sociedad y el colegio. Para ello se les solicita a los alumnos que traigan para la próxima sesión algún hecho parecido que les haya ocurrido en la familia. Este apartado tiene una duración de 5 minutos.

**Tabla 1. Diseño del 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

## Instrumento

Se usó el Cuestionario CACIA (3), publicado por la editorial TEA Ediciones, S.A. Este cuestionario mide cinco dimensiones del autocontrol: retroalimentación personal (RP); retraso en la recompensa (RR);



autocontrol criterio (ACC); autocontrol procesual (ACP) y sinceridad (S). CACIA se puede realizar tanto en grupo como de forma individual. Esta indicado para niños entre once y diecisiete años. Los aspectos que analiza este cuestionario son: modelos de auto-regulación y auto-control; resistencia al dolor y al estrés (autocontrol acelerativo); resistencia a la tentaciones; retraso a la recompensa (autocontrol desacelerativo). Los autores (3) han tenido en cuenta en este cuestionario: 1. el interés de las personas por modificar sus ideas, actitudes y conductas con el deseo de mejorar; 2. El funcionamiento de la retroalimentación interna y externa; 3. Consecuencias futuras si permanece los mismos comportamientos; 4. La responsabilidad personal; 5. Establecimiento de objetivos.

CACIA presenta cinco dimensiones de auto-calificación para medir el autocontrol en infancia y adolescencia. De ellas tres miden aspectos positivos del autocontrol y una mide aspectos negativos, la última escala recoge si se ha actuado con sinceridad en el cuestionario.

Las dimensiones positivas son Retroalimentación Personal (RP): está compuesta por 21 items. Puntuación elevada indica una alta capacidad para conocerse a sí mismo, reconocimiento de los propios actos, interés por averiguar los motivos del comportamiento. Retraso en la Recompensa (RR): tiene 19 items, puntuaciones elevadas muestra un alto nivel de organización, habilidad para mantenerse centrado en las tareas importantes. Auto-control Criterial (ACC): está formada por 10 items, una puntuación elevada indica resistencia al estrés, tolerancia ante situaciones amenazantes

Dimensión negativa Auto-control procesual (ACP): está formada por 25 items, una puntuación elevada indica desasosiego, disgusto por el propio comportamiento, preocupación por actuar acorde a las normas.

La dimensión de Sinceridad (S): tiene 14 items, una alta puntuación refleja comportamientos de dependencia y tendencia a contestar en función de lo que espera las otras personas.

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.

### Análisis de datos

Se sometieron los datos a un análisis inicial con el propósito de verificar el cumplimiento de los supuestos paramétricos para lo que se utilizarán las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilks (supuesto de normalidad) y Levene (supuesto de homogeneidad de varianzas). Posteriormente se confirmó el cumplimiento de los supuestos, se realizó





pruebas de contraste de hipótesis, en concreto el test t de Student y el ANOVA simple, para verificar las hipótesis principales. Si no se cumplían los supuestos de normalidad y homogeneidad se usan las pruebas no paramétricas U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis.

## ■ RESULTADOS

En la Tabla 2 se puede comprobar los resultados obtenidos de la aplicación del programa de intervención educativa en el grupo experimental y los resultados obtenidos en el grupo de control. El hallazgo indica que se mejoraron los niveles de autocontrol personal con un valor  $t=6.45$ ;  $p<.05$ , esto indica que los alumnos que han participado en el programa han aumentado su capacidad para conocerse a su mismos, reconocer sus propios actos y un interés por buscar cuáles son las raíces de los comportamientos. En esta misma línea, se obtuvo un valor  $t=-2.69$ ;  $p<.01$  en la variable autocontrol criterial, es importante esta variable porque indica que los sujetos que han intervenido en el programa han aumentado su resistencia al estrés, su capacidad de poder soportar situaciones amenazantes o situaciones penosas. En la dimensión de autocontrol procesual se ha obtenido un valor  $t=0.59$ ;  $p>.55$ , hay que tener en cuenta que esta variable es negativa, lo que indica que se mantuvo estable el autocuestionamiento personal y la preocupación por actuar rígidamente según las reglas y normas. Por último, encontramos en la dimensión negativa de sinceridad un valor  $t=1.79$ ;  $p>.08$ , esta dimensión no tuvo resultados significativos.

**Tabla 2. Comparativa grupo experimental-grupo de control: medias, desviación típicas y significación**

	Experimental			Control		
	M	DT	Sig	M	DT	Sig
Retroalimentación Personal	1,25	2,52	,0	2,05	6,03	0,17
Retraso en la recompensa	-0,05	3,48	,84	6,35	4,21	,0
Autocontrol Criterial	-0,44	2,11	,01	-2,23	2,41	0,69
Autocontrol Procesual	,19	4,26	,55	3,52	4,66	0,07
Sinceridad	,34	2,49	,08	,76	3,34	0,36

En la tabla 2 se pueden observar los resultados del análisis de las diferencias entre las medias de la medición pretest y de la medición posttest de los alumnos del colegio Agustín Rodríguez Sahagún nos muestran que, con un nivel de significación  $\alpha = .05$ , existen diferencias



significativas en las variables Retroalimentación Personal  $p < .00$  y el autocontrol criterial  $p < .01$ . Se ha realizado una estimación del tamaño del efecto (d de Cohen) para valorar la relevancia de estas diferencias. El estimador propuesto por (8) un tamaño del efecto de 0,2 a 0,3 podría ser un efecto pequeño, en torno al 0,5 un efecto medio y el 0,8 al infinito un efecto grande. Los valores obtenidos indican una relevancia media y baja, respectivamente.

**Tabla 3. Análisis de las diferencias entre el pre test y el pos test por la estimación del efecto**

Variables	t	Sig. (bilateral)	Estimación del tamaño del efecto ("d" de Cohen)
Retroalimentación Personal pretest- Retroalimentación Personal posttest	6.44	.00	.49
Autocontrol Procesual pretest- Autocontrol Procesual posttest	.59	.55	.04
Retraso en la Recompensa pretest- Retraso en la Recompensa Postest	-0.19	.84	-0.01
Autocontrol Criterial pretest- Autocontrol Criterial posttest	2.69	.00	.20
Sinceridad pretest-Sinceridad posttest	1.78	.07	.13

## ■ DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos son consistentes comparados con la implementación de otros programas que están basados con estrategia educativas similares Danish y Nellen. La clave en esta implementación fue verificar el desarrollo de las dimensiones del autocontrol dentro de las clases de educación física. La implementación de estos programas, en general aportan una valiosa información verificable, con métodos y estrategias didácticas concretas. Los resultados obtenidos mostraron en líneas generales mejoría en el desarrollo de la dimensión de la retroalimentación personal y el autocontrol criterial. Una puntuación elevada en la dimensión (Retroalimentación Personal) indica que los alumnos han aumentado la capacidad para conocerse a sí mismos, reconocer sus propios actos y el interés de la procedencia de su comportamiento. Se encontró además, que mejoraron la resistencia al estrés (Autocontrol Criterial) y el cómo actuar ante situaciones amenazantes, mostrando comportamientos de seguridad en situaciones donde otros chicos se asustarían eludiendo la situación. Estos resultados coinciden con (4), encontrando mejoras significativas en las dimensiones retroalimentación personal, retraso en la recompensa, autocontrol



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. Brewe (comps.), *Exploring sport and exercise psychology* (205-228). Washington, D. C.: American Psychological Association. 1996; doi: 10.1037/10465-013



11. De Mendoza RA, Medina RD, Hernández PH, Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. *Psicothema*. 2003;15(4):589-594. <http://www.psicothema.com/pdf/1112.pdf>
12. Escartí A, Pascual C, Gutiérrez M. Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte. Barcelona: Graó. 2005.
13. Gómez A. La enseñanza y el aprendizaje de los valores en la educación Deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 2005,5(18):89-99. Recuperado de <https://tinyurl.com/y4q35tot>
14. Gutiérrez H. La prevención terciaria de la violencia en el deporte de base: "Intervención en crisis" y formación de técnicos especialistas en Aragón. II Seminario Nacional Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el deporte en edad escolar. Vitoria- Gasteiz. 2001. <https://tinyurl.com/yxnaav9l>
15. Kavussanu M, Ntoumanis N. Participation in sport and moral functioning: does ego orientation mediate their relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2003; 25: 201-518. <https://tinyurl.com/y6mrgjbb>
16. López C, López JR, Freixinos MA. Retardo de la gratificación y autocontrol en jóvenes antisociales: características asociadas al género. *Psicopatología, Clínico, Legal y Forense*. 2003;3(3): 5-21. <https://tinyurl.com/y3k9e7mt>
17. Lamoneda Prieto J, Huertas Delgado FJ, Córdoba Caro LG, García Preciado AV. Desarrollo de los componentes sociales de la deportividad en futbolistas alevines. *Cuaderno de Psicología del Deporte*. 2015; 15(2): 113-124. <https://tinyurl.com/y23gnrzf>
18. Martínez FD, González, J. Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*. 2017;73(1):87-108. <https://tinyurl.com/y3clew8>
19. Pelegrín A, Carballo JC. Análisis de las características sociodemográficas de los jóvenes aficionados: principales motivos para participar en el espectáculo deportivo. *Anales de Psicología*. 2012;28(2):611-616. doi:10.6018/analesps.28.2.148791
20. Pelegrín A, León E, González-García H. Conductas prosociales en escolares aficionados al deporte (Pro-social Behaviours in school-age sport fan). *Revista Actividad Física y Deportes: Ciencia y profesión*. 2020; 15(43):121-129. <https://preview.tinyurl.com/yycg8jfy>
21. Segura R, Rivera Q, Aristizábal B. El éxito escolar en estudiantes deportistas. *Journal of Sport and Health Research*. 2020;12(2):164-177. <https://tinyurl.com/yxkhle5r>





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 Kinetics. <https://tinyurl.com/yxcymwu7>.