



AUTOCONTROL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTIVA: ENFOQUES DE TRABAJO UNA PERSPECTIVA INVESTIGADORA

Self-control in Physical Education: Work Approaches An Investigative perspective

Stibth Galindo Fajardo¹

Recepción: 23/06/2021

Aceptación: 09/09/2021

Artículo de revisión

Resumen

La carencia de conocimientos y conceptos psicológicos, en el área de educación física deportiva y la falta de articulación interdisciplinar en estos, puede ser determinante en la consecución de logros; frente esto, se busca reconocer los principales aportes y relaciones teóricas que se han desarrollado sobre el concepto de *autocontrol*, en el área de la educación física deportiva, desde el año 2010 a 2020, reconociendo que esta capacidad de autocontrol es un recurso necesario en situaciones estresantes y que puede llegar a modificarse en estos escenario. Por consiguiente, se desarrolla una revisión bibliográfica que consta de la búsqueda, clasificación, observación y análisis de artículos científicos. Mediante la técnica de análisis categorial y codificación, y donde, en la interpretación y conclusión de la investigación, se puede asumir que este concepto de *autocontrol* se ha tomado en el área de educación física

¹ Magister en Pedagogía de la Cultura Física de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. E-mail: stibthmaster@gmail.com.



deportiva, como una capacidad importante al relacionarlo, también en el desempeño y rendimiento en esta área; también, se ofrecen algunas recomendaciones y estrategias prácticas de inclusión de este concepto en el área de educación física deportiva.

Palabras claves: Educación deportiva; Autocontrol; Psicología Deportiva

Abstract

The lack of knowledge and psychological concepts in the area of physical education in sports and the lack of interdisciplinary articulation in these, can be decisive in the achievement of achievements; facing this, we seek to recognize the main contributions and theoretical relationships that have been developed on the concept of self-control in the area of physical education in sports, from 2010 to 2020, recognizing that this ability of self-control is a necessary resource in stressful situations and that can be modified in this scenario. Therefore, a bibliographic review is developed consisting of the search, classification, observation and analysis of scientific articles. Through the technique of categorical analysis and coding, and where, in the interpretation and conclusion of the research, it can be assumed that this concept of self-control has been taken in the area of physical sports education, as an important capacity by relating it, also in the performance and performance in this area; also, some recommendations and practical strategies of inclusion of this concept in the area of physical sports education are offered.

Key words: Physical Sports; Self-control; Sports Psychology



Introducción

Incorporar conocimientos psicológicos a las competencias y habilidades de los profesionales en ciencias del deporte y la educación física podría lograr que se pudiera comprender y orientar, de una forma más eficaz, a sus deportistas y educandos. Frente esto, la investigación de carácter cualitativo que se desarrolla, busca reconocer los principales aportes y relaciones teóricas que, hasta el momento, se han desarrollado sobre el concepto de *autocontrol* en el área de la educación física deportiva, desde 2010 a 2020, reconociendo que esta capacidad de autocontrol es un recurso necesario en situaciones estresantes que se pueden llegar a modificar en estos escenarios (García, 2017).

Se desarrolla una revisión bibliográfica que consta de la búsqueda, clasificación, observación y análisis riguroso de artículos científicos, organizados según sean de carácter aplicado, reflexivo-teórico y teórico-investigativo. Su diseño agregativo-interpretativo permite la descripción de los alcances teóricos desarrollados, sobre *autocontrol*, en el área de educación física deportiva, por medio de los hallazgos y significados encontrados a través de la revisión sistemática (Torres & Jiménez, 2004, pág. 24). El proceso de interpretación y análisis se hace por medio de la técnica de codificación, usada en estudios interpretativos, teniendo en cuenta las categorías delimitadas como son: la definición de autocontrol, relación del autocontrol con la educación física deportiva, el autocontrol en el rendimiento deportivo, y estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte.

Como resultado principal, se logra comprender la relación que tiene el *autocontrol*, dentro de las ciencias del deporte, y los aportes teóricos y científicos más relevantes en cada una de las categorías de análisis, pues fue importante su comprensión para que exista una conciencia sobre el trabajo interdisciplinar, tanto de educadores físicos, entrenadores psicólogos deportivos y demás áreas involucradas en las ciencias del deporte, para lograr en los deportistas el despliegue de técnicas y herramientas que permitan un mejor manejo de las emociones, pensamientos y conducta humana en los diferentes escenarios donde desempeñan su labor y posibiliten mejorar sus logros.

También se realizaron recomendaciones de capacitación y orientación en la aplicabilidad de conceptos psicológicos a las diferentes áreas de



la educación física y ciencias del deporte para involucrar dentro de sus pensum académicos conceptos y conocimientos de psicología básica desde la capacidad del autocontrol, donde sería fundamental en la comprensión del desempeño integral de los estudiantes y deportistas. De esta forma se garantiza mejores procesos formativos y de rendimiento a través del trabajo interdisciplinar, consiguiendo contribuir positivamente en diferentes especialidades deportivas y la consolidación del deporte como estrategia en la promoción de la salud y bienestar del ser humano, multiplicando las opciones de rendimiento y éxito deportivo (Buceta, 1998).

Contenido

El deporte y el ejercicio físico, resultan ser una actividad fundamental, no solo desde el aspecto cultural formativo y competitivo, sino, también, en la promoción de la salud y prevención de enfermedades que garantizan un estilo de vida saludable. Dicho esto, los ambientes en los que se desarrollan algunas de estas actividades deben tener características que garanticen el desarrollo integral del ser humano desde el aspecto físico, psicológico y conductual; frente a lo anterior, debe considerarse que la actividad deportiva genera, en los deportistas, intensos estados emocionales; el momento de la ejecución genera elevados niveles de excitación, que involucran procesos cognoscitivos y procesos orgánicos internos que pueden llegar a alterar el comportamiento de los individuos cuando no se tiene la capacidad de controlar (Barrios, 2017). Estos comportamientos y situaciones reflejan la ausencia de habilidades o capacidades conductuales, por parte de algunos educandos o deportistas, como lo es el *autocontrol*.

A pesar de lo anterior, existen vacíos pedagógicos e interdisciplinarios dentro de los escenarios formativos y deportivos, que resultarían fundamentales para el buen desarrollo de sus actividades. El desinterés que existe desde la academia, en la relación de habilidades conductuales como el autocontrol y su importancia e incidencia en estos campos estaría relacionado con el desconocimiento por parte de los profesionales, educandos y deportistas de los beneficios y consecuencias de las mismas (autocontrol-educación física deportiva) y su afectación sobre el desempeño y rendimiento. En igual medida, se considera que el currículo, de la mayor parte de instituciones académicas, gira en torno



al aprendizaje de conocimientos en ciencias básicas, culturales, cívicas y, en menor medida, al de la educación física deportiva, donde la gran mayoría de instituciones han dejado de lado la enseñanza de competencias emocionales, y el desarrollo de las mismas dentro de asignaturas, como educación física en la cual la regulación emocional y conductual resultaría importante para un correcto desempeño, sería pertinente repensar lo descrito. Teniendo en cuenta que el *autocontrol* es un concepto tan utilizado en la actualidad, y que la escuela forma parte de la niñez del estudiante y de toda su vida, desde que está conciente de sus sensaciones, sentimientos y emociones y conducta, es claro que el papel de la escuela, en el desarrollo de estas capacidades psicológicas debe ser el de optimizarlas por lo que los docentes deben estar preparados para esta tarea.

El concepto de autocontrol se ha tratado de definir por muchos autores, y no es tan claro, a la hora de interpretarlo; menos, cuando se quiere relacionar con el área de educación física deportiva, aún existen vacíos de su aplicabilidad, donde podría carecerse de conocimientos y falta articulación interdisciplinar. Sin embargo, muchos coinciden con las apreciaciones iniciales de Kanfer y Phillips (1970) mencionados por (Rezk, 1976) quienes hacen referencia a este concepto, como la capacidad que tienen los individuos de poner su comportamiento bajo su propio control. Así mismo, se ha llegado a teorizar este concepto de *autocontrol* con la analogía de un músculo que puede fortalecerse y fatigarse, propuesta por el psicólogo Roy Baumeister llamado el modelo de fuerza (Rezk, 1976). Según el modelo de fuerza; todos los actos de autocontrol están empoderados por una fuerza metafórica limitada que puede disminuir después de un esfuerzo de autocontrol primario (es decir, ego, agotamiento), lo que perjudica el autocontrol posterior (Enflert, Zwemmer, Bertrams, & Oudejans, 2015); en este contexto, el *autocontrol* es definido como el proceso de controlar los impulsos que surgen desde la naturaleza del ser humano. Un impulso predominante que puede ser manipulado por la voluntad del individuo, pero, que de lo contrario, afectaría el comportamiento de manera voluntaria.

Entre otros, el autocontrol es necesario para diferentes aspectos, tales como regulación de los impulsos, regulación de las emociones, persistencia frente al logro o lo considerado como motivación, o actitud frente a la consecución de una tarea (Enflert, Zwemmer, Bertrams, & Oudejans, 2015). Es decir, el *autocontrol*, al realizar un esfuerzo,



genera un agotamiento del yo, es en este momento donde se presenta, necesariamente, un fracaso del autocontrol. En conclusión, según este modelo, el yo, como rasgo de la personalidad, es el principal involucrado en los procesos de *autocontrol*.

Serrano (2011) indica que la falta de *autocontrol* es la causa principal de fenómenos como la delincuencia en lo individual. Esta característica tiene un rasgo latente; es decir que es una cualidad en los individuos que no puede observarse directamente, aunque sí a través de manifestaciones. Es una variable que puede ir desde niveles muy bajos a niveles muy altos. Los individuos con *autocontrol* alto tienden a considerar las consecuencias futuras a largo plazo, probables y posibles, y en sentido amplio las de los actos propios que caracterizan su conducta individual y socialmente. La necesidad de mejorar el nivel de autocontrol es generalizada en la población. La carencia del mismo es motivo de conflictos que se dan en todos los países, culturas, credos y posición económica. Un buen autocontrol produce ciudadanos responsables, útiles, eficientes, de provecho y adaptados a la sociedad; el opuesto, crea disputas y deficiencias adaptativas, conflictos y problemas sociales, que conducen a la violencia y delincuencia (Arana, 2014). Por consiguiente, los escenarios de formación, como el área de educación física y deportes, desde las instituciones educativas jugarían un papel muy importante y donde los docentes podrían tener la responsabilidad de conocer y aplicar estrategias en conceptos y técnicas psicológicas, como es la capacidad del autocontrol.

La socialización dentro del deporte, como actividad psicosocial e incluida dentro de las habilidades de desarrollo personal, permite incrementar la comunicación y el diálogo entre los practicantes. Cuando se utiliza el deporte como instrumento educativo, transmite valores y principios morales que van más allá de habilidades físicas y deportivas. Por esto, Smoll y Smith, 1981, mencionado por Águilar y Pérez (2007) definen algunos objetivos para el deporte infantil, entre los que aparecen los físicos, tales como la adquisición de habilidades motrices; los psicológicos, como el desarrollo de liderazgo y el autorretrato, y los sociales, como la interacción con otros y la socialización. Con ello, se debe tener en cuenta, principalmente, que el deporte infantil sirve para divertirse (Mendez, Ramirez y Salvador, 2010, pág, 208).

La importancia del entrenamiento psicológico radica en que puede



influir en la formación y desarrollo del modelo interno regulador de la acción. Como lo menciona Pérez (1988) quien es mencionado por (Águilar & Pérez, 2007) la intencionalidad no es clínica pues no se trata de evitarle problemas al educando o deportista, sino de enseñarle recursos que tienen como objetivo final la mejora del rendimiento en competencias. En este sentido la regulación emocional se asocia al control de emociones negativas. Por esto, es necesario aprender a disfrutar con moderación y mesura las emociones positivas de alta intensidad, además de ser consecuentes con las conductas que se siguen después de ellas y esto es autocontrol (Velásquez & Guillén, 2007).

Es importante que los deportistas e inclusive los educandos dentro de los escenarios académicos, se puedan beneficiar de estrategias que permitan el desarrollo de estas habilidades buscando la optimización del comportamiento y el estado emocional mientras se ejecutan las diferentes actividades deportivas. Con respecto a esto, se podría afirmar que el manejo del autocontrol dentro del deporte, garantizarían un correcto desempeño no solo de los deportistas de rendimiento sino también de las personas que realizan ejercicio físico promedio del mismo; pero también, un ambiente psicosocial que favorezca su desarrollo integral por medio de espacios donde exista el reconocimiento de valores y conductas éticas que promueven la salud física y mental de los individuos.

El desarrollo de estas estrategias, no podría ser posible sin antes comprender los aportes teóricos que hasta el momento se tienen sobre la importancia de habilidades conductuales como el autocontrol en el deporte. Por lo tanto, la importancia de esta investigación radica en conocer los alcances y aportes más relevantes logrados a través de estas investigaciones y reflexionar en ellas, orientadas por unos fundamentos teóricos del autocontrol en la pedagogía deportiva y en el desempeño de los deportistas.

En este sentido, sería importante para la comunidad científica este tema, pues permitiría evaluar el estado del arte que existe a través de trabajos académicos que logren concluir la importancia de la relación existente entre autocontrol y el deporte. Esto, con el objetivo de permitir en un futuro el desarrollo de estrategias desde diferentes áreas interdisciplinarias que promuevan nuevas alternativas y programas para continuar con la promoción de espacios óptimos y de bienestar para garantizar la salud física y mental de los individuos.



Finalmente es importante resaltar que la investigación es conveniente pues se espera determinar más a fondo los vacíos científicos que existen con respecto al tema y establecer recomendaciones que en el futuro, puedan garantizar el desarrollo de nuevos trabajos de investigación que fortalezcan el reconocimiento del *autocontrol* como concepto psicológico conductual fundamental dentro de la práctica deportiva y de formación. Además, sería importante para futuros procesos de intervención psicodeportiva, que permitan el desarrollo de estas habilidades desde los primeros años escolares, pues es conveniente aclarar que el aprendizaje o educación en competencias emocionales debe implicar el enseñar al joven, desde los primeros años y en sus etapas de formación educativa, a manifestar sus emociones, a expresarlas de la manera correcta y, sobre todo, a regularlas, ya que vive en sociedad y es necesario el respeto consigo mismo y para con los demás integrantes de su entorno.

Como investigador y profesional en el área de ciencias del deporte y la actividad física será relevante analizar el criterio de quienes se arriesgan a profundizar en la relación de el autocontrol y deporte, ya que existe la curiosidad de seguir indagando en esta temática, buscando no solamente el desarrollo del conocimiento científico de la incidencia de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales en el desempeño deportivo, sino de las diferentes estrategias de intervención interdisciplinar que podrían favorecer un mejor desempeño deportivo y la creación de ambientes más saludables para el crecimiento y desarrollo integral de los educandos y deportistas.

Metodología

El estudio analítico y revisión bibliográfica se ha realizado mediante el enfoque hermenéutico, de carácter cualitativo, debido al instrumento utilizado para la recolección de datos que consta de la búsqueda, clasificación, observación y análisis riguroso de registros conceptuales que permitan vislumbrar el alcance y límites de la investigación alrededor de la relación entre *autocontrol* y educación física deportiva. Se tiene en cuenta, como muestra, aquellos documentos científicos que datan entre los años 2010 y 2020 incluyendo, en su contenido, los criterios y las variables principales de análisis, que fueron el *autocontrol* y la educación física deportiva; para cumplir con los objetivos propuestos se establecen categorías, en relación estrecha con los datos cualitativos



establecen dentro del proceso de interpretación; estas fueron: definición de Autocontrol, relación del autocontrol con la educación física deportiva, *autocontrol* en el rendimiento deportivo, y estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte.

El procedimiento contó con 5 pasos sistemáticos: en primera instancia documentos emprendidos entre los años mencionados sobre el deporte donde, mediante el apoyo de una bitácora de búsqueda, se hace una revisión de palabras claves en revistas, trabajos de investigación o registros de carácter científico. Las consultas se realizaron en bases de datos, como: *Proquest educación journals, eBooks academic collection, Ebrary*, entre otras. Así mismo, en la siguiente fase se clasifican los documentos, según su corte investigativo, en documentos de carácter aplicado, reflexivo-teórico y teórico-investigativo.

Una vez organizada la información en las tablas de análisis, se procede al análisis detallado de la información, y con ello, a la elaboración de rejillas de observación, que permita evidenciar el rastreo y apropiación de la información presentada. En este sentido, por medio de las rejillas, se examinan los contenidos escritos y publicados acerca de los aportes y relación teórica de los estudios, de acuerdo con las categorías de análisis. El análisis de los datos encontrados se hace por medio del sistema categórico axial o diseño sistemático propuesto por Sandoval (1996); aunque existen procedimientos con algún grado de estandarización y rigor del proceso, estos procedimientos no fueron diseñados para seguirse de manera dogmática, sino para usarlos de manera creativa y flexible, si los investigadores los consideran apropiados. Los propósitos de los procedimientos de codificación consisten en identificar, desarrollar y relacionar los conceptos y sus elementos constitutivos (Strauss y Corbin, 2002); por consiguiente, el proceso de codificación se inicia con una codificación descriptiva, seguida de *codificación axial o relacional* y, por último, una *codificación selectiva* y tercer nivel de categorización, donde permite interpretar la relación teórica con las categorías.

Resultados y discusión

La totalidad de artículos indagados fueron 551 en español, 2198 en inglés, de los cuales fueron relevantes en la relación del *autocontrol* con la educación física y ciencias del deporte, 62, y escogidos, de acuerdo



con la revisión y lectura, seleccionándolos según la significancia en los aportes a la investigación: 19 en español y 34 en inglés, para una muestra total de 53 documentos descritos en las siguientes tablas. Así, se realiza la selección y categorización de 53 documentos, escogidos según su corte investigativo, donde se clasificó las diversas investigaciones y teorización del *autocontrol*, según su corte: (investigaciones aplicadas, reflexivo teóricas y teórico investigativos) y donde se le dio nombre a cada documento, del número 1 al 53. Son del número 1 al número al número 41 de corte aplicado; del número 42 al número 48 de corte reflexivo teórico, y del 49 al 53 de corte teórico investigativo.

Tabla 1. Investigación clasificadas en carácter aplicado

# Dcto.	Título	Autores	Revista	País	Año
1	Aprendizaje autorregulado de una habilidad motora a través de la emulación y niveles de autocontrol en un entorno de educación física	Kolovelonis, Athanasios Goudas, Marios Dermitzaki, Irini	Journal of Applied Sport Psychology	Grecia	2010
2	Escala de Percepción de Promoción del Bienestar para Entrenadores (EPPBE): Análisis inicial de sus propiedades psicométricas y validez	Luján, José F.Guzmán Ferriol, Ángel García	RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte	España	2011
3	Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista	Omar Estrada Contreras y Eugenio Pérez Córdoba	Cuadernos de psicología del deporte	España	2011
4	Medida de autocontrol motor en tiradores de esgrima mediante el Tapping Tes	Contreras, Omar Estrada Duarte, René Barrios Córdoba, Eugenio Pérez González Carballido.	Revista de Psicología del Deporte	España	2013
5	La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación	José F. Guzmán , Laura Elvira Macagno y Fabian Imfeld	Entrenadores Motivación y autodeterminación	España	2013
6	En la jaula: la experiencia de competencia de los luchadores de MMA	Peter Jensen, Jorge Roman, Barrett Shaft, and Craig Wrisberg	Sport Psychologist	Estados Unidos	2013



7	El fair play en la iniciación deportiva, un estudio con entrenadores de fútbol	Pinheiro Fernandes, Valter Camerino Foguet, Oleguer Sequeira, Pedro	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación	Portugal	2014
8	Agotamiento del ego y regulación de la atención bajo presión: Es una pérdida temporal de la fuerza del autocontrol de hecho ¿Relacionado con la regulación de la atención deficiente?	Englert, Chris Zwemmer, Kris Bertrams, Alex Oudejans, Raoul R.D.	Journal of Sport and Exercise Psychology	Alemania	2015
9	Miedo al fracaso y al autocontrol en el contexto del entrenador-atleta Calidad de la relación	Sagar, S Jowett, Sophia	International Journal of Coaching Science	Inglaterra	2015
10	Autocontrol, autorregulación y dopaje en el deporte: Una prueba del modelo fuerza-energía	Chan, Derwin K.C. Lentillon-Kaestner, Vanessa Dimmock, James A. Donovan, Robert J. Keatley, David A. Hardcastle, Sarah J. Hagger, Martin S.	Journal of Sport and Exercise Psychology	Australia	2015
11	Características de la autorregulación mental y la esfera izquierda para deportes diferentes habilidades	Lovyagina, A.E.	Teoria y Practica	Rusia	2015
12	El agotamiento de la fuerza del autocontrol reduce la autoeficacia y perjudica el rendimiento del ejercicio	Graham, Jeffrey D. Bray, Steven R.	Journal of Sport and Exercise Psychology	Canada	2015
13	Autocontrol en futbolistas profesionales	Toering, Tynke Jordet, Geir	Journal of Applied Sport Psychology	Noruega	2015
14	Análisis de la implicación moral-volicional en el entrenamiento de atletas de rendimiento	Verónica, Popescu Gabriel, Manolachi	Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports & Health	Rumania	2015



15	Mapeo de las reacciones de los jugadores de balonmano agresión durante un evento deportivo	Fruchart, Eric Rulence-Pâques, Patricia	Universitas Psychologica	Francia	2016
16	Introducción a las intervenciones de psicología del deporte: Implicaciones del autocontrol	Devonport, Tracey Lane, Andrew Fullerton, Christopher L.	Sport Psychologist	Inglaterra	2016
17	Aplicación y exploración de habilidades físicas y comportamentales en niños de primaria del Gimnasio La Arboleda	Mendoza, Rodrigo Isaza Díaz, Álvaro José Gracia	Revista digital: Actividad Física y Deporte	Colombia	2016
18	Complejo de hardware y software en la definición de psicoemocional sostenibilidad de los deportes jóvenes deportes individuales y comunes	N.I. Ismailova	Teoria y Practica	Rusia	2017
19	Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol	García-Naveira, Alejo	Accion Psicologia	España	2017
20	¿Qué tan confiables son los efectos del autocontrol? formación?: Un reexamen mediante autoinforme y medidas físicas	Lee, Brian M. Kemmelmeyer, Markus	PLoS ONE	Estados Unidos	2017
21	¿Son los tiradores al blanco más agresivos que el general? ¿Población?	Erle, Thorsten M. Barth, Niklas Kälke, Friederike Duttler, Gabriel Lange, Harald Petko, Andreas Topolinski, Sascha	Erle, Thorsten M. Barth, Niklas Kälke, Friederike Duttler, Gabriel Lange, Harald Petko, Andreas Topolinski, Sascha	Alemania	2017
22	La relación entre inteligencia emocional, motivación y desempeño autodeterminado en piragüistas	Arribas-Galarraga, Silvia Saies, Ekaitz Cecchini, José Antonio Arruza, José Antonio Luis-De-Cos, Izaskun	Journal of Human Sport and Exercise	España	2017



23	Regulación emocional y recuperación física de los jóvenes deportistas en modalidades deportivas individual y colectiva	Morillo-Baro, Juan P. Reigal, Rafael E. Hernández-Mendo, Antonio	RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte	Chile	2018
24	Trabajo emocional en elDoble función de la enseñanzay coaching	Lee, Ye Hoon Chelladurai, Packianathan Kang, Chanho	Psychological Reports	España	2018
25	Variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA: un estudio cualitativo	Tobar, Benito Urra Corrales, Claudia Nuñez Lillo, Jorge Oses Droguett, Gabriela Sarmiento	Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico	Chile	2018
26	Comparación de las habilidades mentales de los atletas de élite y no élite	Erciş, Sertaç	Journal of Education and Training Studies	Turquia	2018
27	Evalúa relativamente la escala breve de autocontrol? Diferencias individuales estables en el autocontrol entre ¿Atletas de resistencia?	Fullerton, Christopher Nevill, Alan Lane, Andrew Devonport, Tracey	Journal of Sport Behavior	Inglaterra	2018
28	Examen del efecto de los estilos de instrucción del examen físico previo al servicio Profesores de educación y deportes sobre la capacidad de autorregulación	TURAN, Mehmet Behzat KOÇ, Kenan	Asian Journal of Education and Training	Turquia	2018
29	Desarrollo de competencias emocionales en el aula de clase: estrategia resolución de lpara la resolución de lconflictos	Mórtigo Rubio, Adriana Rincón Caballero, Diego	Boletín Redipe	Colombia	2018
30	Inteligencia emocional y conducta agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento? agresiva en el deporte ¿Puede inferir la modalidad deportiva y las horas de entrenamiento?	Gallardo Peña, Manuel Antonio Domínguez Escribano, Marta González González de Mesa, Carmen	Retos	España	2019



31	Dinámica de las competencias socioemocionales de estudiantes en el proceso de su formación pedagógica profesional	Popkochev, Trayan Teofilova - Marulevska, Krassimira	Research in Kinesiology	Bulgaria	2019
32	Influencia de la actividad competitiva en el estado psicológico del atleta	M.E. Guzychl	Teoría y práctica de la educación física	Rusia	2019
33	Regulación del comportamiento Cuestionario deportivo: Género y deporte Invarianza en Atletas portugueses	Monteiro, Diogo Teixeira, Diogo S. Vitorino, Anabela Moutão, João Rodrigues, Filipe Machado, Sérgio Cid, Luís	Perceptual and Motor Skills	Portugal	2019
34	Inteligencia emocional física profesores de educación y deporte	Dokova, Nevyana	Activities in Physical Education and Sport	Bulgaria	2019
35	Algunas variables del autocontrol-autogestión de los candidatos de educación física y deportivo investigación	İsa DOĞAN, I Fatih Harun TURHAN	Universidad, KARABUK	Turquia	2019
36	Motivación de logros e inteligencia emocional en Luchadores Elite Femeninos y Masculinos	Rutkowska, Katarzyna Gierczuk, Dariusz	Ido Movement for Culture	Polonia	2020
37	El orden temporal de la motivación y el autocontrol: Un modelo de efectos cruzados	Jordalen, Gro Lemyre, Pierre-Nicolas Durand-Bush, Natalie Ivarsson, Andreas	Journal of Sport and Exercise Psychology	Noruega	2020
38	¿Qué está agotando el autocontrol en los deportes? Efectos de las experiencias indirectas en actuación	Englert, Chris Bertrams, Alex	International Journal of Sport Psychology	Alemania	2014



39	El autocontrol de rasgos discrimina entre jugadores de fútbol juvenil seleccionados y No seleccionado para el programa de talento alemán: un análisis bayesiano	Wolff, Wanja Bertrams, Alex Schüler, Julia	Frontiers in Psychology	Suiza	2019
40	Hola Ref, ¿tienes el control? Autocontrol, agotamiento del ego y desempeño en Árbitros de fútbol	Samuel, Roy David Englert, Chris Zhang, Qian Basevitch, Itay	Psychology of Sport and Exercise	Israel	2018
41	No puedo más Una investigación de los efectos del autocontrol autoinformado fuerza en el rendimiento de tiro	Englert, Chris Dziuba, Anna Wolff, Wanja Giboin, Louis- Solal	Journal of Sport and Exercise Psychology	Alemania	2020
NOTA: El autor.					

Tabla 2. Investigaciones clasificadas de carácter reflexivo teórico

# dcto.	Título	Autores	Revista	País	Año
42	Quehacer del psicólogo y niveles de intervención en el ámbito de la actividad física y deportiva	Méndez, Arturo Alba Ramírez, Saúl Salvador	Enseñanza E Investigación En Psicología	México	2010
43	Factores determinantes en la enseñanza-aprendizaje del deporte desde la perspectiva emocional	Mancha, De Castilla La Rioja, Internacional	E-balonmano. com Revista de Ciencias del Deporte	España	2016
44	Las competencias del deportista para el rendimiento	Palmi Guerrero, J. Riera Riera, J.	Cuadernos de Psicología del Deporte	España	2016
45	Proyecto Wonderwall: identificación y manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria manejo de emociones en la Educación Física de Educación Primaria Project Wonderwall. Emotions' identification and management	Fernández García, Laura Fernández Río, Francisco Fernández García, Laura Carlota; Fernández Río, Francisco Javier	Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación	España	2019



46	Consideraciones acerca del autocontrol emocional en atletas de beisbol y la dirección de equipo	Mora Y Galafel AM	Olimpia	Cuba	2019
47	Autorregulación de recuperación en el deporte: teoría, investigación y práctica	Balk, Yannick A. Englert, Chris	International Journal of Sports Science and Coaching	Alemania	2020
48	El modelo de fuerza del autocontrol en el deporte y la psicología del ejercicio	Englert, Chris	Frontiers in Psychology	Alemania	2016
NOTA: El autor.					

Tabla 3. Investigaciones clasificadas de carácter teórico investigativo

# dcto.	Título	Autores	Revista	Pais	Año
49	Una aproximación epistemológica a las competencias emocionales en entrenadores de lucha (revisión)	Domenech Morales, Ángel Báez Arias, Ángel Moreno Nistal, Agustín	Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma	Cuba	2015
50	La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios	González-Campos, Gloria Valdivia-Moral, Pedro Zagalaz, Maria Luisa Romero, Santiago	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte	España	2015
51	Procedimientos didácticos deportivos y metodológicos para la autocontrol emocional	Weiss Ferraz de Oliveira, Alessandra Kerkoski, Marcio José Afonso, Gilmar Francisco	Educación Física y Ciencia	Brasil	2019
52	Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas	Rossignoli, Isabel Valero-, Alfonso	Actividad física y deporte: ciencia y profesión.	España	2019
53	Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar	Medina, José A. Reverte, María Jose	RETOS	España	2019
NOTA: El autor					



Por medio de una rejilla de observación, se hace la diferenciación de cada campo y categorías por colores: definición de autocontrol (Azul), relación del autocontrol con la educación física deportiva (verde), el autocontrol en el rendimiento deportivo (Naranja), y estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte (color Morado). También, se encuentra las unidades de análisis que surgieron de los aportes de los documentos revisados, clasificadas COMO (a, b y c.) y el número de los documentos participantes en la relación con cada una de estas categorías.

Tabla 4. Categorías y Unidades de Análisis

<i>Categoría de Análisis</i>	Unidad de análisis (a)	Unidad de análisis (b)	Unidad de análisis (c)
1. Definición de autocontrol	“El autocontrol es una habilidad capaz de manejar los pensamientos, emociones y conductas del individuo permitiendo tomar decisiones inteligentes que beneficien sus objetivos propuestos” investigaciones participantes (8,12, 20, 31, 34, 35, 38, 39, 40, 46, 48, 49)	“El autocontrol es una capacidad o recurso limitado agotable que permite suprimir o modificar un impulso conductual, ayudando a resistir tentaciones, controlar emociones y ajustar el comportamiento, en beneficio de objetivos a largo plazo.” investigaciones participantes (1 0,12,28,34,35,37,39,40,46,47,4 8, 51, 52).	
2. Relación del autocontrol con la educación física deportiva	“En la enseñanza por medio de la práctica de cualquier disciplina deportiva se hace presente la capacidad o habilidad psicológica del autocontrol en las diferentes etapas y procesos del mismo, siendo clave en el éxito de los objetivos propuestos” investigaciones participantes (14, 16, 21, 24, 28, 34, 35, 43, 49, 53)	“El éxito profesional de los educadores físicos, entrenadores y demás profesionales del área de ciencias del deporte que realizan un proceso pedagógicos a través del deporte y la actividad física, depende mayoritariamente del conocimiento y dominio de las habilidades socioemocionales, en la cual el autocontrol es pilar en los diferentes procesos deportivos.” investigaciones participantes (24,34,35, 43, 45, 46, 49, 51, 53)	“Se hace necesario la implementación de estrategias de enseñanza, conciencia y capacitación; sobre la importancia del autocontrol como habilidad psicológica y la manera de implementarla buscando que los educandos aprendan reglas y regulen sus impulsos mejorando los resultados de enseñanza y de competencia.” investigaciones participantes (1, 16, 21, 43, 45, 49, 51, 52, 53)
3. el autocontrol en el rendimiento deportivo	“En diferentes estudios se evidencia que la capacidad del autocontrol se agota en el desempeño de los atletas, existiendo fallas neuromusculares que son un reflejo de la fatiga muscular perjudicando el rendimiento deportivo” investigaciones participantes (12, 13, 27, 37, 38, 40, 41, 50)	“Se hace necesario por parte de los entrenadores el fortalecimiento y entrenamiento de la capacidad del autocontrol debido a su fatiga, evitando lesiones en los atletas facilitando la renuncia a los impulsos inmediatos en beneficio de objetivos a largo plazo, para optimizar el rendimiento en los atletas” investigaciones participantes (8, 13,19,20,27,38,39,44,47,48,50)	“En los estudios se demuestra que los deportistas de alto nivel ,hacen uso más eficiente del autocontrol asumiendo que se debe a su adaptación y experiencia en el dominio de esta capacidad, del mismo modo en los deportes individuales se ve más optimizada esta capacidad que en los deportes de conjunto” investigaciones participantes (10, 13, 22, 23, 39, 47,)



4. Estrategias de implementación del autocontrol en el la educación física y el deporte unidad de análisis	“Existen diferentes técnicas psicológicas tanto de test de análisis, ejercicios y técnicas de fortalecimiento para la optimización del autocontrol, dentro de estas están los test de stroop, finger test, técnicas como el yoga, meditación, mindfulness imágenes mentales (IM) y coaching.” investigaciones participantes (4, 12, 13, 16, 19, 35, 38, 42, 44, 46,47,52)
---	--

Dentro de la revisión de los 53 documentos; se consideró reconocer el aporte de uno en describir competencias y habilidades psicológicas dentro de los escenarios deportivos, nombrando el modelo (E..O..R..) donde según Palmi (2016): “este modelo busca que el profesional conozca las características de cada modalidad deportiva y las habilidades propias que ha de dominar el deportista para mejorar y rendir al máximo de sus posibilidades. Pero debe tener muy claro en todo el proceso de intervención, el modelo que sitúa con claridad las habilidades del deportista consigo mismo que le ayudan a tener sensaciones positivas y evitar sensaciones, negativas”. Es importante tener en cuenta que, en este modelo, en la mayoría de componentes y habilidades psicológicas, se hace visible el concepto de autocontrol, y brinda estrategias y formas de aplicar estos conceptos a los profesionales de ciencias del deporte.

Este modelo brinda la posibilidad de tener presente competencias y habilidades psicológicas allí mencionadas, donde la mayoría de las competencias se nombran con el sufijo *control*. Claramente, lo que se busca con esta investigación: entender y relacionar el *autocontrol* con las necesidades en el área de ciencias del deporte. El modelo las enuncia como: control de activación, control atencional, control de pensamientos, control de imágenes mentales (IM) control de objetivos y control conductual. Varias de estas estrategias se han venido mencionando, también, en el análisis de esta investigación.

Según Palmi (2016), se debe tener presente unos principios básicos de entrenamiento para el desarrollo de estas habilidades. Se resalta: individualidad (cada deportista y cada situación de entrenamiento y competición son únicos, y, por tanto, deberemos estar muy atentos a estos factores de diferenciación); variedad (es necesario variar las condiciones,



los ejercicios de presentación, para no entrar en monotonías y mantener un buen nivel de sorpresa-motivación); progresión (trabajaremos en ejercicios y condiciones fáciles a situaciones de mayor dificultad); especificidad (los ejercicios más parecidos a la situación de dificultad competitiva resultaran los más eficaces y, por tanto, estos han de ser los ejercicios para acabar de consolidar la habilidad trabajada), y planificación coordinada (toda la propuesta debe estar pensada, ajustada en tiempo y lugar, coordinada con otros profesionales del rendimiento para que resulte eficaz y que el trabajo psicológico no represente al deportista mayor dificultad de la deseada).

Conclusiones

Esta investigación ha partido de la curiosidad de esclarecer los aportes y relación del concepto de *autocontrol* en el área de educación física, y ha tenido en cuenta la teoría del modelo de fuerza **Muraven y Baumeister** (2000), donde se considera que puede existir un *agotamiento del yo* el cual se genera por: “un acto de autocontrol mediante el cual el yo altera sus propios patrones de comportamiento para prevenir o inhibir su respuesta dominante” (Gillebaart, 2018, pág. 2). Modelo que también recalca que el *autocontrol* es un recurso limitado con la analogía de mirar este concepto como un músculo que también necesita de fortalecimiento. Esta una base que llevó a la pertinencia de esta investigación y donde, así mismo, se ha encontrado en el contraste de los documentos mencionados como “una capacidad o recurso limitado agotable que permite suprimir o modificar un impulso conductual, ayudando a resistir tentaciones, controlar emociones y ajustar el comportamiento, en beneficio de objetivos a largo plazo.” en la unidad de análisis 1(B), donde a su vez se puede resaltar la relación encontrada de este concepto en el área de educación física deportiva que se observa en la unidad de análisis 2(b) que “El éxito profesional de los educadores físicos, entrenadores y demás profesionales del área de ciencias del deporte que realizan un proceso pedagógicos a través del deporte y la actividad física, depende mayoritariamente del conocimiento y dominio de las habilidades socioemocionales, en la cual el autocontrol es pilar en los diferentes procesos deportivos, seguidamente en el rendimiento deportivo “Se hace necesario por parte de los entrenadores el fortalecimiento y entrenamiento de la capacidad del autocontrol debido a su fatiga, evitando lesiones en los atletas facilitando la renuncia a los impulsos inmediatos en beneficio de objetivos a largo plazo, para



optimizar el rendimiento en los atletas” según la unidad de análisis 3(b) y para esto sería necesario “ técnicas psicológicas tanto de test de análisis, ejercicios y técnicas de fortalecimiento para la optimización del autocontrol, dentro de estas están los test de stroop, finger test, técnicas como el yoga, meditación, mindfulness imágenes mentales (IM) y coaching.” como lo describe la unidad de análisis 3 (a) de la misma tabla 4 de la presente investigación.

Así las cosas, esta curiosidad llevó a ir desarrollando los objetivos fijados; indagar en diferentes bases de datos sobre documentos, años 2010 al 2020; categorizarlos según su corte investigativo en 53, para dar lugar a las categorías de análisis: definición de autocontrol, relación del autocontrol con la educación física deportiva, el autocontrol en el rendimiento deportivo y estrategias de implementación del autocontrol en el la educación física y el deporte. En cada categoría surgieron varias unidades de análisis enunciadas de la siguiente manera; 1(a), 1 (b); 2 (a) , 2 (b), 2(c); 3(a) 3(b),3(c) y 4(a); lo anterior se insiste en la importancia de definir, relacionar y proponer estrategias prácticas y de capacitación, desde el concepto psicológico de *autocontrol*.

En la presente investigación se reflexiona sobre una estrategia de conceptos en competencias psicológicas que se puedan relacionar en la práctica del deporte, para propiciar la capacitación y orientación a los diferentes profesionales en el concepto de *autocontrol*, mediante el modelo (E..O..R..), donde se derivan 7 competencias: (control de activación, control atencional, control de pensamientos ,control de imágenes mentales (IM), control de objetivo, control conductual, control de emociones). Partiendo de estos conceptos se generarían, a su vez, 7 habilidades especiales para el desarrollo del *autocontrol*, seguido de ejercicios que se pueden realizar en la práctica, como, por ejemplo, desde la segunda competencia que sería control atencional, para generar habilidad de ajustar y cumplir una rutina competitiva por medio del ejercicio de simulación de rutina entre puntos. Este modelo, junto con demás estrategias señaladas en la presente investigación, permitiría fortalecer la capacidad de *autocontrol*. También, podría generar futuras investigaciones aplicadas, que revelen los resultados de la aplicación de las diferentes estrategias, modelos y herramientas en este concepto.

Como investigador ha sido de gran importancia este proceso ya que a pesar de algunas dificultades como la pandemia del covid19 que limito



el trabajo en este tema pero también abrió espacios para adaptaciones y crear diferentes estrategias en investigación; y es que la curiosidad en un concepto o en un tema puede llegar a realizarse de diferentes maneras que solo la disposición de cada uno hace que la investigación pueda desarrollarse independiente de la situación y es precisamente esa capacidad de autocontrol concepto tratado en esta investigación que se cree que es muy importante en cada ser humano para cumplir los objetivos propuestos.

Referencias

- Águilar, Y. R., & Pérez, Y. (2007). Programa para el autocontrol de la ansiedad competitiva en atletas de la categoría 15-16 años de Polo Acuatico. Obtenido de <https://1library.co/document/zwvwn7gq-programa-autocontrol-ansiedad-competitiva-atletas-categoria-anos-acuatico.html>
- Arana, S. N. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. Ecuador: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Barrios, R. C. (2017). Los Estados de ánimo en el deporte fundamentos para su evaluación. *Departamento de Psicología Instituto de Medina del deporte. Revista Digital*(10). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd110/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento Deportivo. *Universidad Nacional de Educación a distancia* , 87-92.
- Enflert, C., Kris Zwemmer, A. B., & Oudejans, R. (2015). Agotamiento del ego y regulación de la atención bajo presión: ¿la pérdida temporal de la fuerza del autocontrol está realmente relacionada con una regulación de la atención deficiente? *National Library of Medicine*, 127-137. Obtenido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25996104/>
- García, A. N. (Junio de 2017). Entrenamiento Psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de futbol. *Acción Psicológica*, 14(1), 27-42.
- Gillebaart, M. (2018). La definición “Operativa” de autocontrol. *Frontiers in psychology*, 1-5.



- Palmi Guerrero, J. y. (2016). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.
- Rezk, M. (1976). Auto- control; nociones básicas e investigación fundamental. *Revista Latino*, 389-397.
- Sandoval, C. C. (1996). *Investigación Cualitativa*. Bogotá, Colombia: Instituto Colombiano para el Fomento de la educación superior, ICFES. Obtenido de <https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>
- Sollod, R., Wilson, J., & Monte, C. (2009). *Teorías de la personalidad*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Torres, A. C., & Jiménez, A. B. (2004). *La construcción del objeto y los referentes teóricos en la investigación social*. Bogotá: UPN, Universidad Pedagógica Nacional. Obtenido de <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Colombia/dcs-upn/20121130050354/construccion>.
- Velásquez, M. T., & Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Universidad Nacional de Colombia*, 25(2), 112-125.

Como citar este artículo: Galindo-Fajardo, S. (2021). Autocontrol en la Educación Física Deportiva: Enfoques de Trabajo una Perspectiva Investigadora, (7) 125-164
