

Autocontrol en la Educación Física Deportiva: Enfoques de Trabajo entre 2010 y 2020

Una Perspectiva Investigadora

Presentado por:

Stibth Galindo Fajardo

Dirigido por:

Dra. Diana Villamizar Carillo

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

Maestría en Pedagogía de la Cultura Física

2021

Autocontrol en la Educación Física Deportiva: Enfoques de Trabajo entre 2010 y 2020

Una Perspectiva Investigadora

Stibth Galindo Fajardo

Trabajo de Grado

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

Maestría en Pedagogía de la Cultura Física

2021

Tabla de Contenido

Introducción.....9

Capítulo I. Generalidades De La Investigación
.....12

1.1. Planteamiento del problema.....12

 1.1.1. Descripción del problema12

 1.1.2. Formulación del problema15

 1.1.3 Línea de la investigación15

1.2. Justificación15

1.3. Objetivos.....19

Capítulo II. Marco Referencial.....21

2.1. Antecedentes21

2.2. Marco Teórico.....23

2.3. Marco legal38

Capítulo III Metodología.....41

3.1. Enfoque.....41

3.2. Alcance o tipo de estudio.....41

3.3. Diseño del estudio o método.....42

3.4. Muestra.....42

3.5. Categorías de Análisis	43
3.6. Criterios de inclusión.....	44
3.7. Criterios de exclusión.....	44
3.8. Instrumentos de recolección de información	45
3.8.1. Técnicas de Recolección de Datos.....	45
3.9. Fases de estudio	46
3.9.1. Indagación a las fuentes:	46
3.9.2. Agrupación de conceptos teóricos.	46
3.9.4. Interpretación, análisis y establecimiento de relaciones conceptuales.....	48
3.9.5. Análisis de resultados.....	48
3.9.6. Codificación de la información.....	48
3.10. Consideraciones éticas de la investigación.....	50
Capítulo IV. Analisis y Resultados.....	51
4.1. Indagación a las Fuentes.....	51
4.2. Categorización de documentos	53
4.3. Aportes y Relaciones Teóricas del Autocontrol a las Categorías previstas en educación física Deportiva	58
4.4. Descripción Textual de los documentos participantes con las categorías y unidades de Análisis.....	62
4.4.1. Primera Categoría: Definición de Autocontrol.	62

Relación del autocontrol en la educación física Deportiva	65
4.4.2.....	65
4.4.3. Autocontrol en el rendimiento deportivo.....	69
4.4.4. Estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte.....	74
4.5. Recomendaciones Prácticas de la inclusión del autocontrol en la educación física Deportiva.....	75
Capítulo V Conclusiones	81
Referencias Bibliográficas.....	87
Anexos.....	92

Índice de Tablas

Tabla 1. Resultados en la Indagación a las Fuentes.....	52
Tabla 2. Investigaciones Clasificadas en Carácter aplicado.....	53
Tabla 3. Investigaciones Clasificadas de Carácter reflexivo Teórico.....	56
Tabla 4. Investigaciones Clasificadas de Carácter Teórico Investigativo.....	57
Tabla 5. Categorías y Unidades de Análisis.....	60
Tabla 6. Listado de competencias y sus correspondientes habilidades a entrenar (según modelo EOR).....	76

Índice de Figuras

Figura 1. Entrenamiento - Asesoramiento deportista.....	79
Figura 2. Entrena-Asesora	79

Resumen

La carencia de conocimientos y conceptos psicológicos en el área de educación física deportiva y la falta de articulación interdisciplinar en estas, puede ser determinante en la consecución de logros; Frente esto, se buscó 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 al 2020, reconociendo que esta capacidad de autocontrol es un recurso necesario en situaciones estresantes y que pueden llegar a modificarse en estos escenarios (García, 2017). Por consiguiente se desarrolló una revisión bibliográfica que consto de la búsqueda, clasificación, observación y análisis de artículos científicos. Mediante la técnica de análisis categorial y codificación, donde se lograron interpretar los datos y concluir que el autocontrol como concepto psicológico se ha relacionado notoriamente en el desempeño y rendimiento en el área de educación física y deporte donde también se recomienda incluir algunas prácticas y técnicas que puedan optimizar el autocontrol.

Palabras claves: Educación física; Autocontrol; Psicología Deportiva

Introducción

Incorporar conocimientos psicológicos a las competencias y habilidades en 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 desarrolló, busco reconocer los principales aportes y relaciones teóricas mediante una revisión sistemática de artículos investigativos que hasta el momento se han desarrollado sobre el concepto de autocontrol en el área de la educación física desde el año 2010 al 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).

Como instrumentos de recolección de datos se desarrolló 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 permitió la descripción de los alcances teóricos desarrollados sobre autocontrol en el área de educación física deportiva, por medio de hallazgos y significados encontrados a través de la revisión sistemática (Torres & Jiménez, 2004, pág. 24). El proceso de interpretación y análisis se hizo por medio de la técnica de codificación usada en estudios interpretativos teniendo en cuenta las categorías definidas 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 el la educación física y el deporte.

Como principal resultado, se logró comprender los aportes y relación que tiene el concepto de autocontrol dentro del área de educación física deportiva, pues fue importante su comprensión para que exista una conciencia sobre el trabajo interdisciplinar, tanto en educadores físicos, entrenadores psicólogos deportivos y demás áreas involucradas en las ciencias del deporte logrando el despliegue de técnicas y herramientas que permitan un mejor manejo de las emociones, pensamientos y comportamientos en los diferentes escenarios donde desempeñan su labor.

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 que son fundamentales en la comprensión del desempeño integral de los estudiantes y deportistas. De esta forma se garantizarían mejores procesos formativos y de rendimiento a través del trabajo interdisciplinar, consiguiendo contribuir positivamente en los diferentes procesos formativos y de rendimiento a través de la educación física deportiva 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) .

En consecuencia, el siguiente documento presentado, cuenta con cinco capítulos. En el primero, se encuentran los aspectos generales de la investigación, tales como los objetivos, justificación y demás generalidades. En el segundo capítulo se describen los diferentes referentes teóricos con los que se respalda la revisión bibliográfica que se realiza con respecto a las variables determinadas. En el tercer capítulo se describe la manera en que se aborda la

investigación, la metodología empleada y los instrumentos para la recolección y análisis de datos dando paso al capítulo Cuarto en donde se encuentran los resultados de la investigación y el análisis descritos por medio de tablas; que pudieron dar lugar a los objetivos fijados. Y por último el capítulo de las conclusiones, contempladas de la siguiente investigación.

Capítulo I. Generalidades De La Investigación

1.1.Planteamiento del problema

1.1.1. Descripción del problema

Según González (2006) el deporte llega a considerarse un derecho social que adquiere conexión con otros derechos, los cuales permiten garantizarle al individuo un ambiente óptimo para su desarrollo y le proporciona herramientas para mejorar su calidad de vida. En este sentido, el deporte, el ejercicio físico, resultan ser una actividad fundamental no solo desde el aspecto cultural 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 controlarlos (Barrios, 2017). De hecho, se han evidenciado comportamientos desadaptativos por parte de los deportistas, situaciones de intolerancia, frustración y conductas que generan problemáticas sociales, pero también inhiben la correcta ejecución de estas prácticas del deporte y el ejercicio físico. Es decir, estas situaciones estarían perjudicando el nivel de desempeño de los deportistas

y las relaciones interpersonales que allí se maneja. Uno de los escenarios donde se pone en evidencia estos comportamientos es en la práctica del fútbol semejante a otras disciplinas deportivas. Según Pelegrín (2002) dentro de escenarios como este, las conductas agresivas suelen estar relacionadas con frustración por parte de los deportistas cuando el marcador está en su contra, situación que genera conductas causantes de un mayor número de infracciones.

En conclusiones, se puede decir que estos comportamientos y situaciones si reflejan la ausencia de habilidades o capacidades conductuales por parte de algunos deportistas. Una de ellas es el autocontrol que, aunque se ha tratado de definir por muchos autores, no es tan claro a la hora de interpretarlo. Sin embargo, muchos coinciden con las apreciaciones iniciales de Kanfer y Phillips (1970) quienes hacen referencia a este concepto como la capacidad que tienen los individuos de poner su comportamiento bajo su propio control (Rezk, 1976). Es decir, tener la capacidad de regular los pensamientos y las emociones sin permitir que su desbordamiento genere conductas que afecten al individuo y el ambiente en el que se encuentra. En este sentido, al presentarse situaciones de agresión, tensión y frustración en los escenarios deportivos se deja en evidencia la ausencia del autocontrol en el participante que afecta su rendimiento y refleja la importancia de la educación emocional y conductual dentro de la formación deportiva.

De esta manera, el autocontrol podría ser un concepto relevante para el buen desempeño del individuo dentro del contexto deportivo y que le permitiese mantener dominio y control de sí mismo. Reaccionar de forma impulsiva y no realizar reflexión de las consecuencias de cada conducta, es una causa de diferentes problemas sociales que afectan la salud física y mental de las personas. Sin embargo, se puede diferir que la principal causa de estas reacciones impulsivas

se debe a la ausencia de habilidades conductuales. Es decir, la mayoría de las problemáticas sociales, se generan a causa de la ausencia de habilidades conductuales por parte de los individuos.

Sumado a esto, se evidenciaría en el ámbito deportivo y la educación física una desarticulación interdisciplinar donde conceptos psicológicos jugarían un papel fundamental en la formación de habilidades conductuales en los deportistas y educandos. De esta manera, se pueden concluir dos aspectos importantes; el primero, hace relación a la falta de conciencia sobre el concepto de autocontrol dentro de los ambientes deportivos y la educación física; y el segundo, al de la articulación interdisciplinaria de las ciencias deportivas y formativas con otras ciencias de la salud mental y física. Por esto se pretende por medio de esta investigación de carácter cualitativa, hacer una revisión sistemática en diferentes bases de datos académicas sobre los estudios que hasta el momento de se han realizado sobre este concepto de autocontrol y su relación en el área de educación física deportiva; posibilitando evidenciar en ellos la definición, relación y aplicabilidad que se le da al concepto de autocontrol frente al área de la educación física deportiva.

De acuerdo a la anterior, se realizan una serie de recomendaciones de capacitación e intervención práctica desde la educación física deportiva por medio de la revisión de los documentos seleccionados; y que incluyan conceptos psicológicos, que permitan el desarrollo de proyectos de intervención interdisciplinar. Por tal razón, se cree que evidenciaría la importancia de una articulación donde la intervención psicológica sea fundamental para desarrollar en los deportistas las habilidades y herramientas conductuales que les permita un

óptimo desempeño desde el punto de vista de la competencia y la promoción de la salud física y mental.

1.1.2. Formulación del problema

Teniendo en cuenta la descripción del problema, surge el interrogante de la investigación: ¿Cuáles han sido los aportes y relaciones teóricas sobre el concepto de autocontrol en el área de educación física deportiva, entre los años 2010 a 2020, enfocados a una intervención y desarrollo de estrategias prácticas que promuevan la habilidad del autocontrol en el área de educación física?

1.1.3 Línea de la investigación

Actividad física y salud.

1.2. Justificación

En Colombia, el deporte y la recreación forman parte de la educación y el desarrollo integral del individuo y deben constituir un gasto público social que garantiza la calidad de vida de los colombianos. Por medio de la creación del sistema nacional del deporte hoy en día consolidado como ministerio del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física (Ley 181, 1995) el gobierno colombiano empezó a crear escenarios jurídicos, académicos e interdisciplinarios para crear ambientes óptimos y

garantizar la salud física y mental de la población colombiana, Además de esto, se han dispuesto otras leyes, programas y políticas publicas tales como la ley de salud mental cuyo fundamento principal es la promoción de la calidad de vida y la estrategia de atención primaria en salud (Ley 1616, 2013).

A pesar de lo anterior, existen vacíos pedagógicos e interdisciplinarios dentro de los escenarios deportivos, que resultarían fundamentales en este enfoque de promoción de la calidad de vida contemplado en la ley 1616 de 2013. Estos vacíos, se evidencian a través del desinterés que existe desde la academia en el estudio de la relación existente entre habilidades conductuales como el autocontrol y su importancia e incidencia en ambientes deportivos. Esto, demuestra un desconocimiento por parte de los profesionales y deportistas en los beneficios y consecuencias de esta relación (autocontrol-deporte) que afecta el desempeño deportivo a nivel nacional e internacional. En igual medida, se puede contemplar que el currículo de la mayor parte de instituciones académicas gira en torno al aprendizaje de ciencias básicas, culturales, cívicas y en menor medida la educación física deportiva. Sin embargo, 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 donde la regulación emocional y conductual resultaría importante para un correcto desempeño.

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 a nivel internacional 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.

Se espera reconocer la importancia que se le ha dado al estudio de esta relación (autocontrol – educación física), las estrategias que posiblemente se han desarrollado bajo estos

aportes y el enfoque interdisciplinario que se le ha dado a este tema dentro de las diferentes instituciones deportivas en el mundo. Sin duda alguna, la importancia de estos escenarios deportivos radica no solamente desde el interés familiar y personal por la práctica deportiva, sino por la competencia como mecanismo de desarrollo social. Es por esto, que el tema de investigación no solo favorece a los deportistas y familias, sino al estado mismo durante competencias internacionales que exigen una participación integral por parte de los deportistas.

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 a 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 con sí 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 del 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 deportistas.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Analizar los diferentes aportes y relaciones teóricas sobre el concepto de autocontrol entre los años 2010 y 2020, que permita recomendar estrategias prácticas que incorporen este concepto en la educación física deportiva.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Indagar diferentes investigaciones y teorizaciones en bases de datos, sobre los estudios del concepto de autocontrol en la educación física deportiva de los años 2010 al 2020
- Clasificar los diferentes documentos seleccionados sobre el concepto de autocontrol en la educación física deportiva, según los cortes investigativos (investigaciones aplicadas, reflexivo teóricas y teórico investigativos)
- Describir los distintos aportes y relaciones teóricas de los documentos seleccionados sobre autocontrol desde cuatro categorías (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.)

- Recomendar estrategias prácticas en el área de educación física deportiva que permitan utilizar el autocontrol para fortalecer los procesos formativos y deportivos.

Capítulo II. Marco Referencial

2.1. Antecedentes

Se hace necesario conocer algunos adelantos investigativos que se hayan realizado y que puedan dar luces en materia de los componentes de esta investigación, entre los cuales se encuentra la psicología del deporte frente al estudio de constructos como el autocontrol como habilidad psicológica y cognitiva y sus conceptos en relación con el área de educación física en la relación del contexto actual frente a cada una de las practicas del deporte.

En primer lugar, la revista española de ciencias del deporte “e-balonmano”, demuestra una investigación pertinente de la importancia del autocontrol en las clases de educación física donde participaron 1259 alumnos de 32 instituciones educativas, donde el papel del educador físico es determinante en aportar estrategias o estilos metodológicos a las llamadas necesidades psicológicas básicas (NPB). Se estableció “Para el análisis de los datos se utilizó el SPSS 19.0, y se realizó un análisis de varianza tomando como variable dependiente el autocontrol; así, el apoyo y la satisfacción de las NPB lo predijeron positivamente, mientras la desmotivación lo hizo de forma negativa. Por otro lado, la motivación autónoma no tuvo incidencia significativa sobre el autocontrol, mientras que la motivación controlada la predijo” (Sánchez & Collado, 2016, pág. 128). Se podría interpretar según esto que el autocontrol sería un punto central de partida para la optimización de las capacidades físicas y psicológicas dentro de la asignatura (Pulido, Sánchez-Oliva, Amado, & González-Ponce, 2015).

Estos resultados confirman que un apoyo del profesor en los procesos interpersonales de los alumnos facilitaría una adecuada satisfacción a sus necesidades psicológicas Básicas. Este estudio describe la intencionalidad y relevancia de ir conociendo más acerca de este concepto e irlo relacionándolo así con diferentes teorizaciones, donde es totalmente pertinente la actitud del educador frente a las competencias y necesidades psicológicas básicas en los procesos de formación ya que influye directamente en la integralidad humana de los estudiantes.

Es claro resaltar la tendencia en investigación en los últimos años en estos temas en la relación del campo de la educación física y habilidades y competencias psicológicas, por esto han existido algunos estudios e investigaciones recientes como el de la Universidad Católica de Murcia en España (2013), donde se centró en la relación de inteligencia emocional y deporte, con un método biblioterico y después de una revisión desde los años 2001 a 2012 en bases de datos se concluye según Martínez, Moya-Faz y Garcés (2013) que a partir de 1995, la inteligencia emocional empieza a ser un factor importante en el desarrollo del autocontrol. Este aporte de Daniel Goleman el primero en hablar sobre inteligencia emocional, abrió paso a estudios científicos sobre la relación de los procesos emocionales y la conducta. Sin embargo, fue hasta el año 2001 que esta relación empieza a ser importante en el desempeño deportivo. Los trabajos de investigación empezaron a centrarse en la producción de conocimiento sobre la importancia del autocontrol en los diferentes escenarios deportivos.

Así las cosas, progresivamente también desde la psicología como tal , ha existido el interés de contrastar teorizaciones y llevarla a estudios prácticos , como el que fue realizado por Walter Michel profesor de universidades como Harvard y Stanford realizado en los años 60, en

niños de edades iniciales , llamado el test de la golosina, fue muy pertinente este estudio, en determinar la importancia del autocontrol sobre la fuerza de voluntad y la disciplina personal a largo plazo , el experimento fue muy sencillo pero muy contundente; consistió en llevar a algunos niños en una sala donde había una golosina y les daban la indicación de que si aguantaban la tentación de comerse la golosina en 15 minutos les daban dos de ellas, en este sencillo experimento se evidencio que muchos no aguantaron esta tentación como se describe en su libro Test de la golosina.

Algunas de las conclusiones de este estudio, es que la disciplina y la fuerza de voluntad son muy importantes en fijar el éxito de una persona; en consecuencia, la psicóloga y neurocientífica J Casey, realizo un experimento similar haciéndoles seguimiento 40 años después a las mismas personas referidas en el estudio de Michel y concluyo, que las personas que pudieron controlar sus impulsos al no comerse la golosina, eran adultos más capaces de perseverar y obtener los logros y objetivos profesionales, y en general, siendo más estables emocionalmente. Por lo tanto, las personas que como grupo tuvieron más dificultades para la gratificación de retraso a los 4 años de edad, continuaron mostrando una reducción autocontrol 40 años después. Estos resultados ponen de relieve las diferencias individuales en el autocontrol que son independientes de la edad y puede persistir durante toda la vida (Battista, 2021).

2.2. Marco Teórico

Es necesario abordar algunos autores que mencionen conceptos importantes sobre las bases teoricas que se tendran en cuenta en el presente proyecto con el fin de obtener

información confiable que aporte conocimiento al desarrollo investigativo de acuerdo a tema de estudio.

2.2.1. Autocontrol

Siempre se ha hablado del autocontrol y se estima que hay muchos estudios referentes a esta temática como le hemos visto anteriormente, Daniel Goleman, uno de los principales impulsores de la inteligencia emocional, concibe esta habilidad como “la capacidad de motivarse a sí mismo, de perseverar en un empeño a pesar de las frustraciones, de controlar los impulsos, diferir las gratificaciones, regular los propios estados de ánimo, controlar la angustia, empatizar y confiar en los demás”, (Goleman, 1998,p.173) según recoge en su libro *Emocional Inteligencia*, esta definición es clara y muy importante a tener en cuenta ya que en las etapas iniciales de vida se fundamentan hábitos y estilos de vida lo cuales se ven reflejados en el esfuerzo por realizar las acciones más convenientes; él establece veinticinco competencias emocionales definida como “la capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño laboral sobresaliente” y a su vez las establece en cinco dimensiones dentro de las competencias personales y sociales.

El autocontrol, como entrenamiento psicológico nace de la evolución de las técnicas operantes, basadas en la modificación de las conductas a través del control externo de las contingencias. La técnica autocontrol ofrece soluciones a este problema de falta de motivación en el desarrollo del programa, permitiendo a la persona un mayor control sobre su propia

conducta. Principalmente la técnica de autocontrol ha tenido dos aplicaciones fundamentales en el ámbito deportivo: control de hábitos de vida y adaptaciones al volumen de entrenamiento.

Serrano (2011) indica que la falta de autocontrol es la causa principal de fenómenos como la delincuencia a nivel individual, esta característica tiene un rasgo latente, es decir que es un 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 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).

El autocontrol popularmente se ha asociado con una capacidad interna definida mediante un constructo metafórico y ambiguo como “fuerza de voluntad”, que supone una capacidad de origen y naturaleza muy ambigua. Sin embargo, para el análisis de la conducta, se considera una tendencia comportamental aprendida que se caracteriza por una situación de elección e intermediada por reforzadores que condicionan la actitud frente a las diferentes situaciones que se le presentan al individuo (Pantoja, 2015). Al ser un comportamiento aprendido, para algunos

autores resulta ser una actitud desagradable en algunas ocasiones, pero que debe ser desarrollada para alcanzar al fin necesario (Gómez, Muñoz, Benavides, Luna, & Ortiz, 2013).

Además de ser considerada una conducta aprendida, la autoregulación también puede ser considerada como estrategias de autoregulación que desarrollan las personas con miedo al fracaso para controlar todo a su alrededor. Para difundir su miedo al fracaso que va desde la rabia hasta el pesimismo defensivo y la auto-incapacidad, el estudio ha examinado la adopción del autocontrol y la calidad de la relación estrategias, normas reguladoras potencialmente positivas permiten el cumplimiento de los objetivos (Pulido, Sánchez-Oliva, Amado, & González-Ponce, 2015).

2.2.2 Modelo de Fuerza

Frente al concepto de autocontrol, existen diferentes modelos y teorizaciones que buscan explicarlo e involucrarlo como una capacidad emocional. Dentro de estos modelos está el modelo de fuerza que fue uno de los primeros en reconocer este concepto en términos de esfuerzo e inhibición. Frente a este modelo, Muraven y Baumeister (2000) consideran 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). Es decir, el autocontrol al ser un esfuerzo, genera un agotamiento del yo y es en este momento donde se presenta necesariamente un fracaso del autocontrol, pues el yo es quien regula los deseos del ello y las limitaciones del súper yo que están guiadas por la educación y la cultura en la que crece el individuo según la teoría de Sigmund Freud el padre del psicoanálisis de la personalidad (Sollod, Wilson, & Monte, 2009).

En conclusión, según este modelo, el yo como rasgo de la personalidad es el principal involucrado en los procesos de autocontrol. Sin embargo, como se mencionó al principio, es importante reconocer los conceptos de esfuerzo e inhibición en la comprensión del autocontrol.

Así las cosas, el concepto de autocontrol se ha tenido cada vez más presente en la relación al desempeño en la conducta humana y en su desempeño en el ámbito de actividades físicas que varios autores han llegado a realizar la analogía de que el autocontrol es como un músculo que se puede llegar a fatigar cuando se le realiza un uso en exceso. “El autocontrol es una habilidad vital para el buen desempeño de la vida, que permite al individuo mantener dominio y control de sí mismo. La carencia de autocontrol es un problema generalizado que no discrimina edad, etnia o religión” (Arana, 2014, pág. 12).

Conforme los autores, para el modelo de fuerza del autocontrol, el aspecto más importante del autocontrol es la regulación de la atención. Porque los niveles más altos de ansiedad estatal se asocian con una regulación de la atención deficiente, (Englert, Zwemmer, Bertrams y Oudejans, 2015). Se asume que el autocontrol puede tener procedimientos cuyo objetivo es enseñar a la persona estrategias para controlar o modificar la conducta a través de distintas situaciones, con el propósito de alcanzar metas a largo plazo (Arana, 2014). Shaffer y Kipp (2007) definen autocontrol como la capacidad para regular la conducta e inhibir acciones que resultan negativas como por ejemplo la violación a las reglas y que, de otra manera se podría estar inclinado a realizar, es un tributo incuestionablemente importante ya que si siempre se perdiera el control de los impulsos inmediatos se estaría continuamente en violación de los derechos de otros, se dejaría de mostrar paciencia y auto sacrificio (Arana, 2014).

Frente a estos conceptos, “podría definirse autocontrol como una condición susceptible de aprendizaje, que engloba cualquier conducta controlada exclusivamente por variables auto generadas (físicas, sociales o cognitivas), que trate de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuya consecuencia, en algún momento, podrían resultar aversivas para el individuo (Salmerón, 2006, pág. 1)

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, Kris Zwemmer, & 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 entre los cuales se encuentra para la regulación de los impulsos, regulación de las emociones, la persistencia frente al logro o lo considerado como motivación o actitud frente a la consecución de una tarea (Enflert, Kris Zwemmer, & Oudejans, 2015).

Según Sanchez (2006) el autocontrol como entrenamiento psicológico nace de la evolución de las técnicas operantes, basadas en la modificación de las conductas a través del control externo de las contingencias, además señala que la técnica autocontrol ofrece soluciones a este problema de falta de motivación en el desarrollo del programa, permitiendo a la persona un mayor control sobre su propia conducta, argumentando que, Principalmente la técnica de autocontrol ha tenido dos aplicaciones fundamentales en el ámbito deportivo: control de hábitos de vida y adaptaciones al volumen de entrenamiento.

Serrano (2011) indica que la falta de autocontrol es la causa principal de fenómenos como la delincuencia a nivel 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 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).

El autocontrol popularmente se ha asociado con una capacidad interna definida mediante un constructo metafórico y ambiguo como “fuerza de voluntad”, que supone una capacidad de origen y naturaleza muy ambigua. Sin embargo, para el análisis de la conducta, se considera una tendencia comportamental aprendida que se caracteriza por una situación de elección e intermediada por reforzadores que condicionan la actitud frente a las diferentes situaciones que se le presentan al individuo (Pantoja, 2015). Al ser un comportamiento aprendido, para algunos autores resulta ser una actitud desagradable en algunas ocasiones, pero que debe ser desarrollada para alcanzar al fin necesario (Gómez, Muñoz, Benavides, Luna, & Ortiz, 2013).

Además hay quienes consideran el autocontrol como una conducta aprendida que también puede ser considerada como estrategias de autoregulación. Al desarrollar esta capacidad, las personas que sienten temor o miedo al fracaso podrían llegar a controlar la forma en que perciben el mundo exterior, logrando tener una visión más positiva y optimista de lo que desean alcanzar (Pulido, Sánchez-Oliva, Amado, & González-Ponce, 2015).

2.2.3. El autocontrol en la educación física y deporte

El contexto del deporte y la Educación Física (EF) se considera un escenario ideal para el desarrollo de valores como el esfuerzo, la superación, la cooperación, la tolerancia o el autocontrol (Escartí, Gutiérrez, & Pascual, 2011). Estas consecuencias positivas de un contexto han sido ampliamente estudiadas desde la Teoría de la Autodeterminación, resaltando que la autodeterminación está regulada por la motivación del individuo. Es decir, la autodeterminación es producto de una motivación positiva o actitud enfocada en el logro de la planeación incluso cuando existen factores estresores (Pulido, Sánchez-Oliva, Amado, & González-Ponce, 2015). El entrenamiento psicológico en autocontrol puede ser un recurso necesario para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes, en el que existen áreas de la Psicología Clínica y de la Salud que han soportado históricamente gran parte de los trabajos realizados sobre esta temática cuestión que se requiere adaptar y profundizar en la Psicología del Deporte (García, 2017, pág. 29).

Del mismo modo que la neurociencia nos está diciendo que los climas de aprendizaje positivos facilitan los aprendizajes, también en lo que al estudio de emociones se refiere, hay

evidencias que indican que el control emocional y la tolerancia a la frustración se muestran como variables decisivas en el desarrollo de los individuos. En síntesis, se considera necesario hacer un enfoque deliberado y sistemático de la enseñanza deportiva desde una perspectiva emocional, en donde a la hora de enseñar las habilidades del deporte en cuestión, el entrenador una el establecimiento de objetivos, los climas de aprendizaje positivos y la regulación emocional. Es por estas razones que este concepto de autocontrol seria de gran importancia en las diferentes areas del deporte y las actividades fisicas, tendria grandes significancias en materia del desempeño competitivo y en el bienestar integral humano (Sánchez & Collado, 2016).

En el ámbito deportivo existen diferentes eventos provocadores de emociones tanto positivas como negativas, por ejemplo, la satisfacción y alegría ante el triunfo, la culpa o la frustración ante la pérdida, la impotencia o el desconcierto que se dan en el transcurso del entrenamiento y de los espacios de competencia (Velsquez y Guillen, 2007). “El deporte constituye una de las actividades indispensables del hombre moderno y las dificultades que se manifiestan en su práctica en gran medida pueden estar dadas por el desconocimiento de los parámetros psicológicos que intervienen en la actividad y el perfil de exigencia de los practicantes” (Mora, 2019, pág. 13).

La actividad deportiva se caracteriza particularmente por intensos estados emocionales; el momento precedente a la competencia, y la competencia misma, donde “Existe una elevada entrega y un alto nivel de excitación subjetiva y fisiológica que logra activar los complejos sistemas orgánicos que participan en una ejecución” (Sanchez & Wambrug, 2019, pág. 211). El entrenamiento deportivo especialmente en la poblacion adolescente debe ser un escenario de

aprendizajes , desarrollo de habilidades, comprensión de valores y sentido de identidad. deportivo con jóvenes debe transmitir valores educativos desarrollando mecanismos de superación personal y respeto hacia los adversarios con un entorno favorable hacia todos los agentes intervinientes (Fernandes, Foguet, & Richheimer, 2014).

Cuando el ejercicio y el deporte se realizan por distracción, para llenar el tiempo, aliviar tensiones o evitar problemas, resultan susceptibles de utilizarse como elemento de control social. Pero aun así, existen diferentes acciones que necesitan diferentes porcentajes de autocontrol para llegar al objetivo estimado (Martos, Devis y Sparkes, 2009). Para (Pérez Surita, 2007) citado por Aguila y Perez, (2007):

La preparación del deportista involucra el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar buenos resultados deportivos. La competencia, como evento altamente significativo dentro de la actividad del deportista constituye una fuente generadora de vivencias positivas o negativas en función del éxito o fracaso que experimente el atleta como resultado de la misma. Es por ello, que se dan una serie de fenómenos que exigen una adecuada autorregulación del comportamiento, considerada como un indicador de madurez y de aprovechamiento de las zonas de desarrollo próximo, a partir de la cooperación, del intercambio con los otros, donde el deportista obtiene esa independencia intrínseca de todo el proceso de autorregulación. (p,32)

La calidad desde el punto de vista de la preparación física, técnico, táctica y teórica se imponen como parte de la preparación del deportista para eventos de alto nivel; para lo cual emplean largos períodos de tiempo que abarcan las etapas de preparación general especial,

precompetitiva, competitiva, y postcompetitiva finalmente. Como consecuencia de esto, tendrá un resultado más exitoso aquel que esté mejor preparado desde el punto vista psicológico, que le permita autocontrolarse ante las exigencias del contexto competitivo, donde la existencia de contrarios y de dos únicas alternativas: ganar o perder constituyen grandes influencias sobre la personalidad del atleta y su comportamiento (Águilar & Pérez, 2007).

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 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).

Un aspecto relevante que conviene señalar respecto a la importancia que tiene la práctica del deporte en este nivel es su papel como factor de desarrollo psicosocial. El deporte permite que los alumnos desarrollen su personalidad desde el contexto de la socialización y la capacidad de entablar relaciones interpersonales, solucionar conflicto y trabajar en equipo (Águilar & Pérez, 2007). Ante esto, la funcionalidad de la autorregulación consiste en discriminar los contextos en que las emociones se expresan y las implicaciones que conlleva al ajuste social del niño, incluso saber discriminar los diferentes estados emocionales. La claridad con la que son percibidos y distinguidos tales estados se ha correlacionado con la mayor utilización de

estrategias “activas” y cognitivas, y con un menor uso de la evitación, de la negación y de la modulación o supresión de la respuesta fisiológica (Velásquez & Guillén, 2007).

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 del deporte. 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 & 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, 208).

Otro aspecto que debe considerarse dentro del deporte es la ansiedad. Puede considerarse un estado inherente al deporte puesto que se experimentan niveles de estrés natural tanto en el entrenamiento de competición, como de recreación. Cuando existe un incremento de la ansiedad, se generan respuestas negativas que pueden afectar en el rendimiento de la práctica deportiva y estas suelen aumentar las respuestas automáticas del deportista (Arjona, 2006). Entre otras consecuencias, el aumento de la ansiedad durante la práctica deportiva perjudica aspectos cognitivos como la atención y la concentración perdiendo la capacidad de atender estímulos relevantes que son fundamentales en el rendimiento del deportista y perdiendo la posibilidad de atender elementos importantes para el logro del objetivo (Estrada & Córdoba, 2011).

Otros estudios afirman que la motivación de los entrenadores también influyen en el rendimiento de los deportistas. En este sentido Guzmán, Macagno y Imfeld (2012) afirman que los entrenadores que tienen un mayor grado de satisfacción en sus necesidades, mayor percepción de utilidad, mayor autodeterminación y mayor sentido en la promoción del bienestar, hacen que los deportistas tengan un mayor desempeño (Guzmán, Macagno, & Imfeld, 2012). Esto puede ser comprendido a través de la teoría motivacional-relacional de Lazarus (1991) quien afirma que las emociones ocurren cuando las personas estiman que sus encuentros con el entorno tendrán efectos positivos o negativos sobre su bienestar (significado relacional), siendo básicos dos procesos, la motivación y la estimación. Esta teoría considera la motivación como algo fundamental para los objetivos individuales y como éstos movilizan las respuestas mentales y conductuales para conseguirlos (Guzmán, Macagno, & Imfeld, 2012).

El autocontrol, es un aspecto importante en el deporte ya que hasta el momento se ha evidenciado que reduce la ansiedad somática y cognitiva, mejora el rendimiento competitivo, la concentración o atención y permite que existan surgimiento de valores interpersonales. Sin embargo, es muy poco lo que se conoce de los beneficios de la autoregulación dentro de la fase de recuperación. Antes y durante las actuaciones, los atletas a menudo dedican una cantidad significativa de esfuerzo físico y mental, lo que resulta en fatiga del mismo. Si los atletas no pueden mantener el equilibrio las exigencias de su deporte con un descanso adecuado y recuperación, pueden surgir consecuencias negativas, como atleta agotamiento, rendimiento reducido e incluso una lesión (Díaz, 2017).

Por otro lado, la importancia de que un atleta pueda ejercer control sobre sus emociones, con relación a la práctica deportiva se evidencia en diversos estudios. Se encontro que las emociones en relación con el éxito deportivo presentas zonas óptimas individuales donde se concretan actos motivacionales y orientados al cumplimiento de objetivos personales (Ros, Moya, & Garcés, 2013). Asi las cosas, el autocontrol y el deporte están íntimamente relacionados, hasta tal punto que existen tecnicas de relajacion, concentracion, entre otras, que permiten la regulacion de las emociones para garantizar un mejor desempeño deportivo.

El desarrollo de las competencias emocionales en niños pequeños es una parte importante de la calidad de vida, ya que de esta manera pueden tener una vida social satisfactoria y su personalidad puede ser funcional, en este desarrollo deben intervenir factores importantes como el entorno, la familia y la escuela.

Si bien es cierto que las existen situaciones cotidianas dificiles de controlar y que no todos los individuos tienen la misma capacidad, tambien es cierto que el desarrollo de competencias psicologicas emocionales y conductuales permite mas personas capaces de adaptarse a muchas situaciones de la vida diaria.

Asi Carpena, en su estudio manifiesta que, (Carpena; 2010)la neurociencia nos aporta información sobre la posibilidad de tener acceso a la gestión del sentir de manera que se pueda lograr una mayor armonía entre el pensamiento, el sentimiento y la conducta (aquello que pensamos, que sentimos y hacemos) con el fin de ser capaces de construir un proyecto de vida y de contribuir al bienestar individual y social. Este enfoque neurocientífico nos acerca a la

comprensión del ser humano y de su educación. Es a través de la educación como pueden ponerse en marcha procesos de desarrollo de las distintas competencias humanas. (Carpena, 2010, Pág, 41).

2.2.4 La escuela y el Autocontrol

Teniendo en cuenta que el autocontrol es un concepto tan utilizado en la actualidad y que la escuela forma parte de la niñez del niño y de toda su vida, desde que esta conciente de sus sensaciones, sentimientos y emociones y conducta, es claro que el papel de la escuela en el desarrollo de de estas capacidades psicologicas deberia tenerse en cuenta para posibilitar optimizarlas por lo que los docentes deben estar preparados para esta tarea, y es que cada vez se refleja en estos espacios de formacion y academia que existen algunas problematicas de comportamiento y de armonia. Serrano y García (2019) denuncia que en las instituciones educativas, los docentes están enfrentando cada vez más situaciones de violencia entre los estudiantes o hacia ellos mismos, conductas disruptivas, adicciones, embarazos no deseados, trastornos emocionales y de la conducta alimentaria, por consiguiente se hace necesarios una educacion basada en emociones, donde el autocontrol se convierta en piedra angular del comportamiento.

Entre las consecuencias educativas de aplicar las competencias y capacidades psicologicas en el aula, se hace necesario mejorar los climas y las relaciones inter/intrapersonales; aumento de la motivación del alumno; fortalecimiento de la confianza; impulso del aprendizaje colaborativo y

de la participación; adquisición de estrategias y técnicas para la gestión del conflicto; desarrollo de la responsabilidad social en los alumnos, entre otros (Santamaría, 2010)

2.3. Marco legal

En esta investigación, se asume que en muchas ocasiones debido a la carencia de conocimientos en aspectos psicológicos por parte de los profesionales de educación física y ciencias del deporte, es necesario refrescar algunas normativas, que puedan generar conciencia sobre la importancia de la salud mental de las personas y su promoción por medio del deporte. Por esto se tuvo en cuenta algunas normas internacionales en el campo del área de la salud y el ejercicio físico establecidas en una serie de documentos como el manual de recursos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2006) sobre la salud mental, derechos humanos y la legislación. Tal escrito cumple con el objetivo de proteger, promover y mejorar las vidas y el bienestar mental de los ciudadanos.

Se tuvo presente la Carta internacional revisada de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte. Organización de las Naciones Unidas Para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO). A continuación, se mencionan una serie de artículos que hacen mención a la importancia de la práctica deportiva y el estudio de comportamiento que garanticen el desarrollo integral del ser humano.

- Artículo 1. La práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

- Artículo 2. la actividad física y el deporte pueden reportar una amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general. Numeral 2,4. La educación física, la actividad física y el deporte pueden acrecentar el bienestar y las capacidades sociales al establecer y estrechar los vínculos con la comunidad y las relaciones con la familia, los amigos y los pares, generar una conciencia de pertenencia y aceptación, desarrollar actitudes y conductas sociales positivas y reunir a personas de distinta procedencia cultural, social y económica en pos de objetivos e intereses comunes.

Por otra parte, en Colombia cuenta con un marco de referencia que soporta el ejercicio del profesional de la salud física y mental, así como de la prevención de riesgos psicosociales a través del desarrollo de habilidades o procesos de inteligencia emocional. La normativa nacional, que se tuvo en cuenta fue la ley fundamental de la nación, la Constitución Política de Colombia 1991, de la cual se tuvieron presentes las siguientes leyes: la ley 115 de febrero 8 1994 (ley general de educación). Esta investigación, señala las normas generales para regular el servicio público de la educación que cumple una función social acorde con las necesidades e intereses de las personas, de la familia y de la sociedad, y la ley 181 de 1995 del (Congreso de Colombia, 2000) , en la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, además que permite la creación del sistema nacional del deporte que posteriormente hoy en día da lugar al ministerio nacional del deporte.

Además, se tuvo presente la resolución número 8430 de octubre 4 de 1993 del Ministerio de Salud, la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación

en salud, partiendo que siempre debe prevalecer el respeto a la dignidad y la protección de los derechos del ser humano; en esta cabe resaltar el artículo 11, el cual clasifica las investigaciones de acuerdo al tipo de riesgo que puede presentar la realización de dicho estudio. Por lo tanto, siguiendo los parámetros de este artículo, esta investigación se encuentra en la categoría de riesgo mínimo; ya que se realiza una revisión sistemática y no realiza ningún tipo de intervención con individuos. Finalmente, se reafirma que estas normas son fundamentales en los procesos de intervención psicoeducativa en ciencias como el deporte, pues buscan el beneficio del ser humano, del medio ambiente, de la sociedad y de los mismos gobiernos quienes son los beneficiados con el trabajo de los ciudadanos.

Capítulo III Metodología

3.1. Enfoque

El estudio analítico y revisión bibliográfica que 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 el deporte. Este enfoque se basa en una metodología de investigación inductiva que permite comprender conceptos particulares dentro de los procesos de investigación hasta ahora desarrollados en la temática tratada, para llegar a plantear conclusiones generales sobre el estado del arte de dicho tema. Este carácter inductivo, no solo permite partir desde lo particular hasta lo general, sino que también, permite la comprensión crítica del profesional frente a las referencias analizadas y por medio de la organización sistemática de categorías conceptuales poder llegar a conclusiones oportunas y que sean de gran aporte al área de ciencias del deporte.

3.2. Alcance o tipo de estudio

Según el enfoque hermenéutico que se desarrolló, el alcance de la investigación responde a una interpretación de hallazgos y significados que se encuentran en los diferentes aspectos que involucran la relación entre autocontrol-deporte. Es decir, su diseño agregativo-interpretativo

como se evidencia a continuación permitió generar interpretaciones científicas sobre los datos encontrados y el fenómeno de interés.

3.3. Diseño del estudio o método

El diseño metodológico de la investigación es de tipo agregativo-interpretativo pues pretende indagar un fenómeno social que carece de profundización científica y epistemológica, ofreciendo la oportunidad del análisis crítico de datos encontrados y con esto, la determinación de nuevos aportes que permitan la comprensión del tema (Belén, 2013). Es decir que a medida que se reúnen y categorizan textos sobre el tema, se está generando una interpretación científico-humanista de la perspectiva teórica encontrada en cada documento o registro. Es decir, por medio del registro de fuentes, se pretende acceder a las opiniones personales de quienes los elaboraron, de sus experiencias particulares y desde las percepciones y subjetividad de los autores captar esas concepciones epistemológicas sobre los diferentes aportes teóricos entre autocontrol y deporte (Sandoval, 1996).

3.4. Muestra

Se tuvo en cuenta como muestra, aquellos documentos científicos que dataron entre los años 2010 y 2020 incluyendo en su contenido criterios y las variables principales de análisis que fueron el autocontrol y el deporte. La muestra estuvo constituida por 53 documentos seleccionados por medio de un proceso de revisión rigurosa y muestreo de criterio lógico mediante el apoyo de la bitácora de búsqueda. Este criterio se refiere al estudio de criterios

específicos, que como anteriormente se mencionaba será el autocontrol en el deporte y se tuvieron en cuenta otras variables como la concurrencia en la repetición de la información y la saturación de los datos encontrados (Patton, 1998).

3.5. Categorías de Análisis

Teniendo en cuenta que las categorías deben tener una relación estrecha con los datos cualitativos encontrados dentro del proceso de interpretación, se asumieron las siguientes categorías para el proceso de investigación: 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 conceptos que están definidos dentro del marco teórico de la presente investigación.

En esta investigación se retoman las definiciones y conceptualización de los autores siguientes con respecto a cada categoría.

Definición de autocontrol. “El autocontrol es definido como el proceso de controlar o alterar voluntariamente un impulso predominante” (Baumeister 1998).

Relación del autocontrol con la educación física deportiva. “El contexto de la Educación Física (EF) se considera un escenario ideal para el desarrollo de valores como el esfuerzo, la superación, la cooperación, la tolerancia o el autocontrol” (Escartí, Gutiérrez, & Pascual, 2011).

Autocontrol en el rendimiento deportivo. “Los resultados muestran que un entrenamiento psicológico individualizado en autocontrol mejora el rendimiento y la salud psicológica del entrenador” (García-Naveira, 2017).

Estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte. Las técnicas de autoconocimiento y autocontrol se consideran actualmente recursos didácticos que pueden ser incorporados en la metodología docente, aportando una gran variedad de beneficios a nivel físico y mental en niños y niñas en edad escolar (Macías, García-García, Rossignoli, ValeroValenzuela, & Pedreño, 2019).

3.6. Criterios de inclusión

- Tipo de investigación: Publicación de Artículos científicos
- Idioma: español, Ingles
- Fechas de publicación: entre 2010 al 2020

3.7. Criterios de exclusión

En esta etapa se descartan algunos estudios teniendo en cuenta, el lenguaje; la portabilidad al estudio específico, estudios que no han terminado, de todos los estudios que se revisaron, finalmente, se escogió una cantidad favorable acorde a la investigación documental, estudios que suministraron la mejor evidencia sobre el tema de acuerdo a los criterios.

3.8. Instrumentos de recolección de información

Como instrumento de recolección de información se tienen en cuenta el monitoreo sistemático y crítico de la temática en las bases de datos por medio del uso de palabras claves que contengan información sobre los estudios en autocontrol y deporte en los últimos diez años a nivel internacional, implícitos en: revistas electromagnéticas, informes y resultados de investigaciones, bases de datos y artículos de carácter científico, y como ayuda a la revisión se llevará un control de búsqueda por medio de una bitácora de revisión.

3.8.1. Técnicas de Recolección de Datos

Frente al monitoreo sistemático y crítico realizado, se desarrolló una matriz de análisis de artículos como técnica de recolección y organización de datos que estará anexo al trabajo. En esta, se clasificarán los documentos o registros cualitativos encontrados sobre el tema y fueron agrupados por medio de categorías de análisis en lo que se conoce como rejillas de observación que a su vez permiten trazar una guía reflexivo-teórica sobre el tema escudriñado. Desde este monitoreo sistémico, el análisis de los procesos como técnica de recolección de datos, contaron con los parámetros de la investigación cualitativa, dando cabida a la lectura de los textos, clasificación de los mismos y a la vez el análisis por categorías denominado análisis categorial.

3.9. Fases de estudio

El procedimiento conto con 5 pasos sistemáticos que le ofrecen el carácter científico a la revisión bibliográfica y que a su vez permiten el análisis de los datos encontrados para generar conclusiones objetivas sobre el estado del arte del tema propuesto.

3.9.1. Indagación a las fuentes:

En primera instancia se realizó un barrido a los aportes teóricos e investigativos hacia el autocontrol implícitos en los estudios emprendidos entre los años 2010 y 2020 hacia el deporte donde mediante el apoyo de una bitácora de búsqueda Se hizo una revisión de palabras claves en revistas, trabajos de investigación y/o registros de carácter científico. Las consultas fueron encontradas en las siguientes bases de datos: Proquest educación journals, eBooks academic collection, Ebrary, E-libro, Ell reference center, EndNote, Eric EBSCO HOST, Fuente académica, Library, Information Science & Technology Abstracts EBSCO HOST, Psychology and Behavioral Sciences Collection, Psychology Journals Information, PROQUEST, Science Direct, Science Journals information ProQuest. A demás de los medios ya mencionados se hizo manipulación a textos, artículos, contenidos bibliográficos e investigaciones adjuntos en google académico para extraer información mediante la inserción de las palabras claves: sport, self control, autocontrol y deporte, autocontrol y educación física.

3.9.2. Agrupación de conceptos teóricos.

Esta fase, fue necesario hacer el análisis crítico de los documentos encontrados por parte del investigador haciendo lectura rigurosa de las diferentes fuentes seleccionadas. Sobre los aportes teóricos y relación de las áreas, teniendo en cuenta las categorías de análisis en cada estudio. Luego de una lectura detallada, se procede a la organización de los datos a través de tablas de análisis con respecto a categorías conceptuales definidas.

Para la elaboración de esta tabla de análisis con respecto a investigaciones de carácter aplicado, reflexivo-teórico y teórico-investigativo, se **tuvo en** cuenta algunos datos de las fuentes consultadas de carácter científico, la consolidación de esta información se realizó por medio de la ayuda del programa excel, donde se tabularon estos datos para su posterior análisis y donde los documentos **fueron** enumerados del 1 al 53 según el orden correspondiente. Los datos para el ordenamiento de los artículos a tener en cuenta son los siguientes **que se describirán** en los anexos a la investigación:

- **Investigaciones de carácter aplicado:** nombre del artículo, el autor, el año de publicación, el país donde fue publicado, el objetivo, la metodología, la población y hallazgos principales.
- **Investigaciones de corte reflexivo-teórico.** se hace señalamiento del nombre del artículo, el autor que lo compone, el país donde se publicó, el argumento principal y secundario, la fecha de divulgación, el objetivo y las conclusiones o aportes (cualitativa).
- **Investigaciones de carácter teórico-investigativo:** Título del artículo, nombre del autor, objetivo, fecha de publicación metodología y Hallazgos principales (cuantitativa).

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 permiten evidenciar el rastreo y apropiación de la información presentada en los documentos, En este sentido, por medio de las rejillas, se examinan los contenidos escritos y publicados acerca en relación del autocontrol a la educación física deportiva, en el periodo comprendido entre el año 2010 y el 2020 de acuerdo a las categorías de análisis determinadas.

3.9.4. Interpretación, análisis y establecimiento de relaciones conceptuales

En esta etapa se hace un contraste analítico basado en las descripciones anteriormente hechas donde se hace la depuración y filtro de los documentos que entren a ser debatidos en la categorización y análisis; sobre los aportes teóricos del autocontrol en relación al deporte que abre paso a la discusión y finalmente se exponen los resultados de la investigación.

3.9.5. Análisis de resultados

El análisis de los datos encontrados se hace por medio del sistema categórico axial o diseño sistemático propuesto por (Sandoval, 1996). Este sistema consta de los siguientes pasos:

3.9.6. Codificación de la información

Se realizó la digitalización de la información recolectada de parte de los informantes claves a partir de las categorías que realizara por medio del programa Excel mediante una rejilla

de observación, donde a su vez las categorías y el análisis de las mismas estarán diferenciadas por colores.

Existen procedimientos que proporcionan algún grado de estandarización y rigor al proceso. Sin embargo, 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, elementos constitutivos básicos de la teoría (Strauss y Corbin, 2002). Teniendo estas consideraciones se procederá a realizar esta técnica de codificación en el siguiente orden.

- a.** Codificación descriptiva y primer nivel de categorización. En esta fase, se reunirán las unidades hermenéuticas de cada categoría conceptual y descriptiva definida para el proceso de análisis según el carácter o corte de cada artículo investigativo.
- b.** Codificación axial o relacional: las unidades hermenéuticas organizadas anteriormente, se dividen en categorías deductivas más específicas, haciendo un proceso de conceptualización de los datos obtenidos, vinculando a las categorías correspondientes y a partir de este nivel de categorización pueden surgir las denominadas categorías inductivas que son de orden más teórico y vinculan entre sí una o más categorías descriptivas o teóricas de orden inferior.
- c.** Codificación selectiva y tercer nivel de categorización. En este proceso se hace una depuración empírica y conceptual, que incluye la triangulación y la contrastación o *feedback*, que arrojará como resultado la identificación o el desarrollo de las categorías principales, que

articularán todo el sistema categorial construido a lo largo de la investigación y que finalmente permite la identificación de conclusiones finales sobre el tema.

3.10. Consideraciones éticas de la investigación

Teniendo en cuenta que la investigación será una revisión bibliográfica sistemática, las consideraciones a tener en cuenta son las establecidas en la séptima edición del modelo y formato APA establecido para la elaboración de trabajos escritos, también se consideró la estructura de trabajos escritos según la Maestría de Cultura Física de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia para el año 2020.

Capítulo IV. Analisis y Resultados

4.1. Indagacion a las Fuentes

Teniendo en cuenta el proceso metodológico antes mencionado, se expone que en la primera fase de indagación a las fuentes, se da cumplimiento al primero objetivo específico de indagar las investigaciones y teorización sobre los estudios de autocontrol en el deporte de los años 2010 al 2020, teniendo como resultados La totalidad de artículos indagados 551 en español, 2198 en inglés, de los Cuales se considera que fueron relevantes en la relación del autocontrol en la educación física y ciencias del deporte 62. Así mismo, se escogieron los documentos según la significancia en el aporte a la investigación con unas totalidades de 19 en español y 34 en inglés. Para una muestra total de 53 documentos seleccionados.

En consecuencia, se procedió a través de una bitácora de búsqueda que estará descrita en la tabla 1, realizar el proceso de indagación en los diferentes motores de búsqueda mediante los operadores boléanos mencionados en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Resultados en la Indagación a las Fuentes.

Motor de búsqueda y Fecha		Formula de búsqueda	Filtros	Numero de resultados		Documentos relevantes	
				Español	Ingles	Español	Ingles
Dial net	18/08/2020	Autocontrol en el Deporte Self-control in sport	2010-2020	44	224	9	11
Ebsco host	24/08/2020	"autocontrol en el deporte"	2010-2020	169	139	5	5
Proquest	29/08/2020	autocontrol en el deporte Self-control in sport	2010-2020 Revistas científicas	236	436	5	7
Scielo	29/08/2020	autocontrol en el deporte Self-control in sport	2010-2020	4	44	0	4
<i>Science Direct</i>	29/08/2020	<i>autocontrol en el deporte</i> <i>"Self-control in sport"</i>	<i>2010-2020</i>	<i>61</i>	<i>951</i>	<i>1</i>	<i>10</i>
<i>Journal of Human Sport and Exercise</i>	20/10/2020	<i>autocontrol en el deporte</i> <i>"Self-control in sport"</i>	2010-2020	0	100	0	1
<i>Apunts. Educación Física y Deportes</i>	20/10/2020	<i>autocontrol en el deporte</i> <i>"Self-control in sport"</i>	2010-2020	6	110	0	1
<i>SPORTDiscu</i>	20/10/2020	<i>autocontrol en el deporte</i> <i>"Self-control in sport"</i>	2010-2020	22	115	1	2
<i>Redalyc</i>	25/10/2020	<i>autocontrol en el deporte</i> <i>Self-control in sport</i>	2010-2020	3	0	0	0
<i>Lectura Educación Física y Deportes. Revista Digital</i>	25/10/2020	<i>autocontrol en el deporte</i> <i>Self-control in sport</i>	2010-2020	6	79	0	0

Nota: Fuente, propia de la investigación.

4.2. Categorización de documentos

Seguidamente, dando al cumplimiento del segundo objetivo específico, se realizó la categorización de los 53 documentos según su corte investigativo, donde se clasifico 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, siendo del número 1 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 2.

Investigaciones Clasificadas en Carácter aplicado.

Número del documento	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,	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación	Portugal	2014

		Oleguer Sequeira, Pedro			
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, Raül 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	Lee, Brian M. Kemmelmeyer, Markus	PLoS ONE	Estados Unidos	2017

	autoinforme y medidas físicas				
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 1 para la resolución de 1 conflictos	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. Guzych1	Teoría y práctica de la educación física Teoría y P	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, 1 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: Tabla propia de la investigación

Tabla 3.

Investigaciones Clasificadas de Carácter reflexivo Teórico.

Número del documento	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 De La	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: Fuente propia de la investigación

Tabla 4.

Investigaciones Clasificadas de Carácter Teórico Investigativo.

Número del documento	Título	Autores	Revista	País	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	Rosignoli, 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: Fuente propia de la investigación

A través de un análisis clasificatorio por medio del programa excel que está anexo a esta investigación como anexo b, donde se podrán verificar los diferentes componentes de cada documento participante como metodología, objetivos, conclusiones resultados, conclusiones etc; dependiendo el corte investigativo de cada uno .

4.3. Aportes y Relaciones Teóricas del Autocontrol a las Categorías previstas en educación física Deportiva

Por consiguiente dando cumplimiento al siguiente objetivo en describir los distintos aportes de los estudios del autocontrol desde cuatro categorías (como 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.) de los (53) documentos clasificados según el corte investigativo, se discriminaron (9) documentos ya que en consideración por su contenido no aportaron significativamente a las categorías

correspondientes, estas investigaciones fueron las numero;(3, 6, 7, 15, 17, 26, 29, 32 ,33) que podrían contrastarse con las tablas 1,2 y 3; mencionadas anteriormente.

Por medio de una rejilla de observación se hizo la diferenciación de cada campo y categorías por colores donde encontramos cuatro columnas, siendo la primera el numero o nombre del documento, en la segunda columna esta enunciada como texto del artículo donde de manera literal expresada por medio de notas, está la relación de los documentos y los aportes más significativos a la investigación; donde a su vez esta diferenciado por colores con los documentos; en la siguiente columna de la rejilla anexa esta enunciada como unidad de análisis, donde se expresa la relación de los diferentes documentos con cada categoría siendo este el punto central de esta investigación; y en la última columna se encontrara enunciada como análisis donde se encontrara cada categoría seguido de las citas textuales y su relación con cada categoría analizada. Los colores establecidos para cada categoría fueron los siguientes:

- Definición de autocontrol (Color Azul)
- Relación del autocontrol con la educación física deportiva (Color verde)
- El autocontrol en el rendimiento deportivo (Color Naranja)
- Estrategias de implementación del autocontrol en el la educación física y el deporte (Color Morado)

En la siguiente tabla encontramos las unidades de análisis que surgieron de los aportes de los documentos revisados, clasificadas entre (a, b y c) y el número de los documentos participantes

en la relación con cada una, en este documento se describirá únicamente el contenido de la rejilla de categorización la columna enunciada como unidades de análisis.

Tabla 5.

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 (10,12,28,34,35,37,39,40,46,47, 48,51,52).	
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(1,1

3.el autocontrol en el rendimiento deportivo	<p>“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)</p>	<p>“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)</p>	<p>6,21,43,45,49,51,52,53) “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,)</p>
4. Estrategias de implementación del autocontrol en el la educación física y el deporte unidad de análisis	<p>“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)</p>		

Nota: Fuente propia

4.4.Descripción Textual de los documentos participantes con las categorías y unidades de Análisis.

En este punto de los resultados, es importante aclarar que de las 4 categorías iniciales surgieron 9 unidades de análisis, donde estas, se relacionaron directamente con la revisión a los documentos participantes enunciados con la letra (P), donde así mismo, se siguió la metodología prevista de codificación ; cabe aclarar que se describen los tres primeros documentos participantes según cada unidad de análisis dentro de la categoría correspondiente..

4.4.1. Primera Categoría: Definición de Autocontrol.

Los textos evaluados en esta categoría fueron clasificados en dos unidades de análisis **1 (A)**, y **1 (B)**,

- **La unidad de análisis 1 (A) clasifica los textos, que definen el autocontrol en términos de:** *“Una habilidad capaz de manejar los pensamientos, emociones y conductas del individuo permitiendo tomar decisiones inteligentes que beneficien sus objetivos propuestos”*

De los 53 documentos, 13 tuvieron frases alusivas ejemplos y se darán 3 ejemplos de cada uno; los demás estarán en la rejilla completa en el anexo c.

Documentos Participantes en esta unidad de análisis fueron los números:

(8,9,12,20,31,34,35,38,39,40,46,48, 49).

Ejemplos

P (8) “En este contexto, el autocontrol es definido como el proceso de controlar o alterar voluntariamente un impulso predominante (Baumeister et al., 1998). Entre otros, el autocontrol es necesario para la regulación de los impulsos (Baumeister et al., 1998), regulación de las emociones” PAG (2) LINEA (28)

P(9) “El autocontrol actuaría como un mecanismo para regular la fuerza de las propias creencias que Las consecuencias ocurrirán en caso de falla y, por lo tanto, difundirán su miedo al fracaso y su potencial desagradable. Síntomas (p. ej., estrés, ansiedad, preocupación” PAG (13,) LINEA (30).

P (12) “La autorregulación, o autocontrol, se refiere al acto de ejercer control sobre los comportamientos, pensamientos y emociones para anular las respuestas instintivas o habituales y perseguir objetivos a largo plazo” PAG (1) LINEA (1)

- **La unidad de análisis 1 (B) clasifica los textos, que definen el autocontrol** “El autocontrol es una capacidad o recurso limitado agotable que permite suprimir o modificar un impulso conductual, ayudando a resistir tentaciones, y ajustando el comportamiento, en beneficio de objetivos a largo plazo”.

De los 53 documentos participantes, 12 tuvieron relevancia a la categoría y unidad de análisis señalada: estos Documentos Participantes en esta unidad de análisis fueron los números:(9,10,28,34,35,37,39,40,46,47,48,51,52).

P(9) *“El autocontrol es el núcleo del ajuste psicológico y se refiere a la capacidad de cambiar y adaptarse. El yo en un esfuerzo por producir un ajuste óptimo entre el yo y el mundo”* **PAG (5)**

LINEA (11)

P(10) *“El modelo fuerza-energía define el autocontrol como una capacidad o recurso limitado que permite a los individuos para regular sus habilidades cognitivas, emocionales y esfuerzo conductual para lograr los objetivos deseados”* (**PAG (1) LINEA(35)**)

P(28) *“La autorregulación llama la atención sobre el papel de control individual en el comportamiento humano y se define principalmente como el control del individuo de su propio comportamiento”* **PAG (2) LINEA (16)**

Se encontraron 6 documentos que comparten los textos alusivos a cada unidad de análisis donde a su vez, sus definiciones evaluadas de acuerdo a sus citas aluden a las definiciones y categorías correspondientes. *Las Unidades De Análisis 1(A) y 1(B) comparten las Investigaciones siguientes;(9,35,39,40,46,48).*

1(A) P (9) *“Es la capacidad de anular las respuestas internas no deseadas / tendencias de comportamiento y abstenerse de actuar sobre ellos. Los cuatro dominios clave del autocontrol son el control de pensamientos, emociones, impulsos y Rendimiento”* **PAG (5) LINEA (13)**

1(B) P (9) *“El autocontrol actuaría como un mecanismo para regular la fuerza de las propias creencias que Las consecuencias ocurrirán en caso de falla y, por lo tanto, difundirán su miedo*

al fracaso y su potencial desagradable. Síntomas (p. ej., estrés, ansiedad, preocupación” **PAG (5) LINEA (11)**

1 (A) P (35) *“Autocontrol para continuar o detener una de las acciones / comportamientos que el individuo realiza automáticamente Se define como una habilidad”* **PAG (1) LINEA (13).**

4.4.2. Relación del autocontrol en la educación física Deportiva

- **La unidad de análisis 2 (A) clasifica los textos que relaciona el autocontrol con la educación física deportiva en lo siguiente.** *“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”* De los 53 textos, 7 tuvieron frases alusivas ejemplos:

Documentos participantes en esta unidad de análisis. (14, 24, 28 , 34, 35, 49, 53)

P (14) *“En la educación física escolar y sobre todo en los deportes de rendimiento, la voluntad es una cualidad presente en cada fase de la formación de los estudiantes. Las cualidades de la voluntad se manifiestan en lo siguiente: determinación, perseverancia, coraje, autocontrol, espíritu de disciplina -expresado en puntualidad, comportamiento civilizado, respetando las normas de los deportes evento -, deseo de ser mejor, audacia, confianza en uno mismo”* **PAG (2) LINEA (15)**

P (24) “El control emocional racional para mostrar emociones positivas sería necesario en educación física. Porque podría desarrollar conexiones emocionales con los estudiantes, lo que a su vez para mejorar los resultados de la enseñanza” PAG (6) LINEA (11)

P(28) “Cuando se examinan los resultados del estudio en términos generales, se considera que quienes conocen y utilizan los estilos de aprendizaje tienen altas habilidades de autorregulación y tienen más éxito en sus logros académicos que aquellos que no prestan atención a los estilos de instrucción, para que los maestros conozcan los estilos de instrucción y úselos de acuerdo con el grupo y guíe a los estudiantes en consecuencia con respecto al tema, y esto aumentará la calidad de la educación” PAG (6) LINEA (10)

- **La unidad de análisis 2 (B) clasifica los textos que relaciona el autocontrol con la educación física deportiva en lo siguiente.** *“El éxito profesional de los educadores físicos, entrenadores y demás profesionales del área de ciencias del deporte que realizan un proceso pedagógico 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”* De los 53 textos, 8 tuvieron frases alusivas ejemplos:

Documentos participantes en esta unidad de análisis: (24, 34,35, 43, 46, 49, 51,53)

P (24) “En conclusión, este estudio intentó explorar el trabajo emocional involucrado en Dos de los servicios deportivos (enseñanza y entrenamiento) y encontró diferencias en el

Percepción de las manifestaciones emocionales requeridas y la utilización de emociones
Estrategias laborales en la docencia versus coaching. Más específicamente, los resultados
Reveló que las demostraciones emocionales negativas percibidas de T / C son más necesarias
En el coaching en comparación con la enseñanza y utilizó una supresión más emotiva
(es decir, actuación superficial) al enseñar y una expresión más genuina al entrenar” **PAG (18)**
LINEA (26)

P(34) “Como conclusión podemos decir que los profesores de educación física y el deporte, que
han participado en el estudio, demuestran un nivel relativamente alto de desarrollo de sus
habilidades socioemocionales que apoya sus actividades pedagógicas. En general, el éxito
Los pedagogos plenos son emocionalmente inteligentes, se basan en la empatía enfoque en el
proceso de aprendizaje que resulta en confianza y respeto mutuo entre el profesor y los alumnos
” **PAG (2) LINEA (31)**, *Los requisitos para que el docente de Educación Física y Deporte*
implica que él / ella tiene un alto nivel de control sobre su propio estado emocional y que de los
alumnos durante todo el proceso educativo” **PAG (1) LINEA (75)**

P(35) “Los estudiantes de las facultades de ciencias del deporte tienen un autocontrol y una
gestión deficientes. Por ello, se puede decir que estos alumnos, que inevitablemente se
convertirán en profesores en el futuro, tendrán un impacto negativo en sus puestos de trabajo”
PAG (6) LINEA (26)

- **La unidad de análisis 2 (C) clasifica los textos que relaciona el autocontrol con la educación física deportiva en lo siguiente.** *“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” De los 53 textos, 8 tuvieron frases alusivas, a continuación los documentos participantes en esta unidad de análisis: (1, 16, 21,43, 45, 51, 52, 53).

P (1) *“La auto grabación es una técnica que puede optimizar el proceso de autocontrol porque puede capturar información sobre el desempeño y ayudar a los estudiantes para comparar su desempeño con los estándares de desempeño.”* **PAG (2) LINEA (14)**, *Los estudiantes aprenden una nueva habilidad de manera más efectiva y Mejorar sus creencias de automotivación cuando proceden secuencialmente de la observación al nivel de emulación y desde el autocontrol al nivel de autorregulación”* **PAG (3) LINEA (31)**

P(16) *“La idea de que enseñar habilidades psicológicas requiere actos de autocontrol y podrían ser perjudiciales para el rendimiento debe tenerse en cuenta al desarrollar Programas de formación de habilidades. Aunque el estudio actual ofrece apoyo a la noción que los actos de autocontrol no necesariamente tienen efectos negativos efectos positivos sobre el rendimiento, el concepto de autocontrol ofrece una posible explicación de la mala adherencia al uso continuo de habilidades psicológicas”* **PAG (5) LINEA (55)**

NOTA: *Las unidades de análisis 2(A), 2(B) y 3 (C) comparten las investigaciones participantes señaladas sigüientemente, ya que en diferente cita da una alusión a la definición del concepto. (24, 28, 34, 35, 43, 49, 53)*

2 (A) P (24) *“El control emocional racional para mostrar emociones positivas sería necesario en educación física porque podría desarrollar conexiones emocionales con los estudiantes, lo que a su vez para mejorar los resultados de la enseñanza”* **PAG (6) LINEA (11)**

2 (B) P(24) *“En conclusión, este estudio intentó explorar el trabajo emocional involucrado en dos de los servicios deportivos (enseñanza y entrenamiento) y encontró diferencias en el percepción de las manifestaciones emocionales requeridas y la utilización de emociones estrategias laborales en la docencia versus coaching. Más específicamente, los resultados reveló que las demostraciones emocionales negativas percibidas de T / C son más necesarias en el coaching en comparación con la enseñanza y utilizó una supresión más emotiva (es decir, actuación superficial) al enseñar y una expresión más genuina al entrenar”* **PAG (18) LINEA (26)**

2 (A) P (34) *“Los requisitos para que el docente de Educación Física y Deporte implica que él / ella tiene un alto nivel de control sobre su propio estado emocional y que de los alumnos durante todo el proceso educativo”* **PAG (1) LINEA (75)**

4.4.3. Autocontrol en el rendimiento deportivo.

Los textos evaluados fueron clasificados en tres unidades de análisis 3 (A), 3 (B), 3(C)

- **La unidad de análisis 3 (A) clasifica los textos en el autocontrol en el rendimiento**

deportivo en lo siguiente: *“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”

- De los 53 textos, 8 tuvieron frases alusivas, ejemplos los documentos participantes en esta Unidad de Análisis fueron: (12,13,20,27,37,40,41,50)

P (12) “Además, la investigación ha demostrado que después del agotamiento del autocontrol, a través de una tarea cognitiva rendimiento, se observan perturbaciones neuromusculares que son un reflejo de la fatiga muscular” PAG (9) LINEA (57)

P (13) “El control parece ser una de las características que ayudan a las personas a tolerar períodos difíciles. a lo largo de sus carreras, como bajas en el rendimiento, lesiones, otros reveses y presión (Jordet, en prensa). Como se sugirió anteriormente, la motivación sostenida para participar en actividades no siempre agradables, La práctica deliberada es un proceso clave en el camino hacia el rendimiento de élite en el deporte” PAG (11) LINEA (10)

P(20) El modelo de fuerza del autocontrol sostiene que el autocontrol se comporta como un músculo en el sentido de que se debilita por el uso activo y las personas tienen menos éxito en el uso del autocontrol en tareas posteriores que requieren su uso Del mismo modo, el uso repetido puede fortalecer el autocontrol, muy parecido a ejercitar un músculo, haciéndolo menos susceptible a debilitarse por actividad utilizar y conducir a mejores resultados posteriores en tareas que también requieren autocontrol”. PAG (1) LINEA (16)

- **La unidad de análisis 3 (B) clasifica los textos en el autocontrol en el rendimiento**

deportivo en lo siguiente: *“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 a objetivos de largo plazo, para optimizar el rendimiento en los atletas”*. De los 53 textos, 10 tuvieron frases alusivas ejemplos:

Documentos participantes en esta Unidad de Análisis (8,13,19,20,27,39,44,47,48,50)

P (8) “regímenes de entrenamiento. Centrarse en el esfuerzo regular de autocontrol durante 2 semanas período están asociados con una mejor capacidad de autocontrol” **PAG (9) LINEA (5)**

PAG (13) “La capacidad de autocontrol puede facilitar el rendimiento de los atletas de élite. Porque, para tener éxito en un entorno de alto rendimiento a lo largo del tiempo, es esencial para atletas de élite para concentrarse en objetivos a largo plazo y mantenerse alejados de posibles distracciones dada las altas demandas que enfrentan en términos de factores como el equilibrio entre la práctica y el descanso y la exposición a los medios” **PAG (3) LINEA (6)**

P (20) “Del mismo modo, el uso repetido puede fortalecer el autocontrol, muy parecido a ejercitar un músculo, haciéndolo menos susceptible a debilitarse por actividad utilizar y conducir a mejores resultados posteriores en tareas que también requieren autocontrol” **PAG (12) LINEA (50)**

- **La unidad de análisis 3 (C) clasifica los textos en el autocontrol en el rendimiento deportivo en lo siguiente:** *“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”* De los 53 textos, 6 tuvieron frases alusivas ejemplos:

Documentos participantes en esta unidad de análisis (10, 13, 22, 23, 39, 47,)

P (10) “esta prueba inicial de fuerza-energía modelo en el contexto de las conductas antidopaje y antidopaje revela que los atletas jóvenes con bajo autocontrol es probable que tengan una actitud e intención más altas hacia dopaje y aumento de la intención y adherencia a, comportamiento antidopaje” **PAG (6) LINEA (15)**

P (13) “La capacidad de autocontrol puede facilitar el rendimiento de los atletas de élite. Porque, para tener éxito en un entorno de alto rendimiento a lo largo del tiempo, es esencial para atletas de élite para concentrarse en objetivos a largo plazo y mantenerse alejados de posibles distracciones dada las altas demandas que enfrentan en términos de factores como el equilibrio entre la práctica y el descanso y la exposición a los medios” **PAG (3) LINEA (6)**

P (22) “Cuando los deportistas participan en el deporte de forma autónoma. De esta manera, se vuelven más eficientes en el procesamiento, comprensión y utilización de información cargada

de emociones. durante la competición con implicaciones directas en el rendimiento deportivo”

PAG (7) LINEA (13)

La categoría 3, tuvo los participantes compartidos en las unidades de análisis siguientes:

(13,20, 27,39,50),

3 (A) P (13) *“El control parece ser una de las características que ayudan a las personas a tolerar períodos difíciles. A lo largo de sus carreras, como bajas en el rendimiento, lesiones, otros reveses y presión (Jordet, en prensa). Como se sugirió anteriormente, la motivación sostenida para participar en actividades no siempre agradables, La práctica deliberada es un proceso clave en el camino hacia el rendimiento de élite en el deporte”* **PAG (11) LINEA (10)**

3 (B) Y 3 (C) P (13) *“La capacidad de autocontrol puede facilitar el rendimiento de los atletas de élite. Porque, para tener éxito en un entorno de alto rendimiento a lo largo del tiempo, es esencial para atletas de élite para concentrarse en objetivos a largo plazo y mantenerse alejados de posibles distracciones dada las altas demandas que enfrentan en términos de factores como el equilibrio entre la práctica y el descanso y la exposición a los medios”. **PAG (3) LINEA (6)***

3 (A) Y 3 (B) P(20) *“El modelo de fuerza del autocontrol sostiene que el autocontrol se comporta como un músculo en el sentido de que se debilita por el uso activo y las personas tienen menos éxito en el uso del autocontrol en tareas posteriores que requieren su uso Del mismo modo, el uso repetido puede fortalecer el autocontrol, muy parecido a ejercitar un músculo, haciéndolo menos susceptible a debilitarse por actividad utilizar y conducir a mejores resultados posteriores en tareas que también requieren autocontrol”* **PAG(1)LINEA(16)**

4.4.4. Estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte.

- **La unidad de análisis 4 (A) clasifica los textos que relaciona el autocontrol con estrategias de implementación del autocontrol en la educación física y el deporte en lo siguiente:** “Existen diferentes estrategias técnicas de medición, y fortalecimiento en la capacidad del autocontrol, dentro de estas están los test de stroop, finger test, técnicas como utilizar la mano menos dominante, introducción de imágenes, el yoga, meditación, Mindfulness y coaching” De los 53 textos, 12 tuvieron frases alusivas ejemplos:

Documentos participantes en esta unidad de análisis: (4, 12, 16, 19,38,42,44,46,47,52)

4 (A) P(4) “El Tapping Test es una prueba que permitió medir el autocontrol motor en la muestra de esta investigación” PAG (6) LINEA(7)

4 (A) P (12) “Los estudios han demostrado que realizar tareas de forma sistemática que requieren autocontrol, como usar una no dominante mano para realizar las tareas diarias (Gailliot, Plant, Butz y Baumeister, 2007) o practicar apretar una empuñadura ejercitador (Bray et al., 2015) puede conducir a aumentos en fuerza de autocontrol (para revisiones, ver Baumeister, Gailliot, DeWall y Oaten, 2006 y Friese, Hofmann y Wiers, 2011)” **PAG (9) LINEA (18)**

4 (A) P (16) *“El presente estudio utilizó un programa de entrenamiento de 5 semanas. Entre el rendimiento antes y después de la prueba, y por lo tanto mayores ganancias en el desempeño podrían evidenciarse en programas. Sobre la base de los presentes hallazgos, sugerimos gestos que los profesionales deben aconsejar a los participantes cuando introducir nuevas intervenciones de habilidades psicológicas para establecer expectativas de desempeño realistas. Además, podría ser aconsejable enseñar nuevas tareas en secuencia. En otras palabras, la introducción de imágenes es posiblemente más adecuado para mejorar una tarea que ya está bien aprendida (Olsson & Nyberg, 2010)”* **PAG (5) LINEA (23).**

4.5. Recomendaciones Prácticas de la inclusión del autocontrol en la educación física Deportiva.

Para dar cumplimiento al siguiente objetivo específico, que refiere a recomendar estrategias prácticas en el área de educación física deportiva que permitan utilizar la capacidad de autocontrol para fortalecer los procesos formativos y deportivos, dentro de la revisión de estos 53 documentos; existe uno de ellos que se considero es el único que describe competencias y habilidades psicológicas del deporte de manera objetiva a las pretensiones de esta investigación , citando el modelo (EOR) citado por (Palmi Guerrero, 2016) .Describe que “este modelo busca que el profesional conozca las características de cada modalidad deportiva y las habilidades propias del deporte que ha de dominar el deportista para mejorar en los entrenamientos y rendir al máximo de sus posibilidades en la competición. 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 este modelo en la mayoría de componentes y habilidades psicológicas se hace visible el concepto de

autocontrol, porque brinda estrategias y formas de aplicar estos conceptos a los profesionales de ciencias del deporte de manera clara y con un orden de aplicación, donde a su vez con este modelo según la revisión realizada , podría surgir encuentros, capacitaciones y más espacios de discusión sobre la relación de la psicología en la educación física deportiva, involucrando a profesionales como psicólogos deportivos, entrenadores , educadores físicos y demás profesionales de las ciencias del deporte.

Tabla 6.

Listado de competencias y sus correspondientes habilidades a entrenar (según modelo EOR).

COMPETENCIAS	Habilidades
Control de Activación	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el nivel óptimo de activación. - Detectar los factores que descompensan. - Aumentar o disminuir la activación. <p><i>Ajustar eficazmente la activación a la situación.</i></p>
Control Atencional	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer las señales relevantes de cada situación. - Detectar los factores de distorsión atencional - Ajustar la amplitud y el enfoque (interno/ externo). <p><i>Ajustar la atención y cumplir una rutina competitiva.</i></p>
Control de Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer pensamientos funcionales para cada situación. - Detectar creencias y pensamientos negativos. - Reconvertir creencias y pensamientos negativos en funcionales. - <i>Utilizar eficazmente el auto-dialogo y palabras clave.</i>
Control de Imágenes Mentales (IM)	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer IM óptimas para cada situación. - Detectar IM negativas. - Reconvertir IM negativas en IM de maestría. - <i>Utilizar eficazmente las IM.</i>
Control de Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el objetivo óptimo para cada situación. - Detectar situaciones que provocan objetivos inadecuados. - Reconvertir objetivos inadecuados en adecuados. <p><i>- Ajustar objetivos óptimos en función del estado personal y del contexto</i></p>
Control Conductual	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el comportamiento óptimo

	<ul style="list-style-type: none"> - Detectar situaciones que provocan desajustes conductuales. - Comunicar y escuchar de forma óptima. - <i>Comportar-se y gestionar adversidades eficazmente</i>
Control de Emociones	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el estado emocional óptimo para cada situación. - Detectar situaciones desencadenantes de estados emocionales negativos. - Reconvertir un estado emocional negativo a funcional. - <i>Ajustar eficazmente el estado emocional a la demanda.</i>

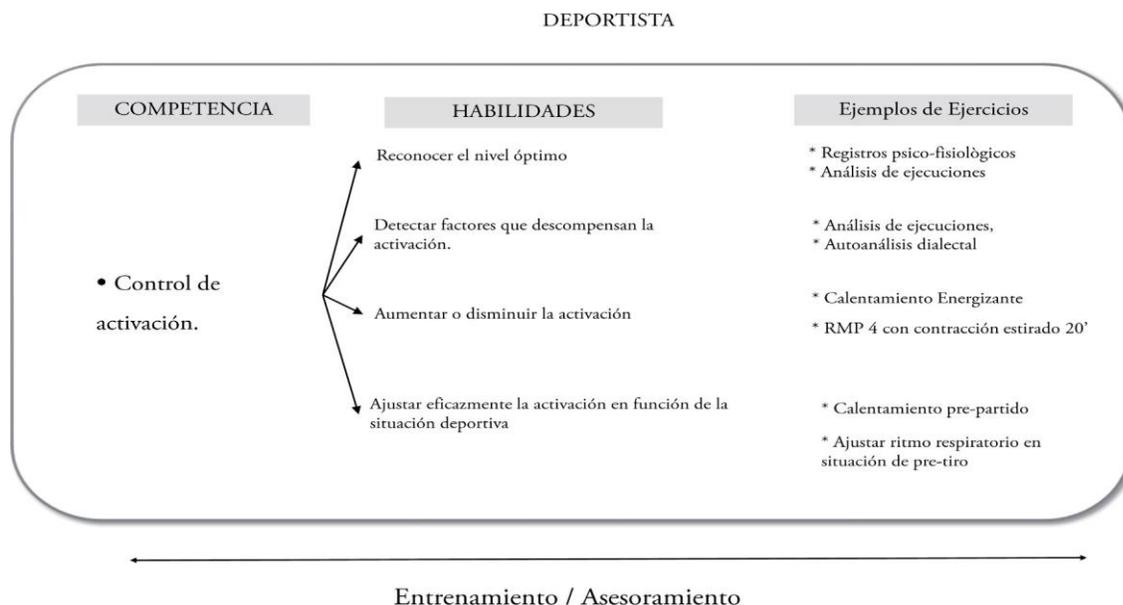
Nota: Esta es recuperada de "Las competencias del deportista para el rendimiento" (Palmi Guerrero, 2016), Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17.

Por consiguiente, se hace insistencia que este modelo, busca aplicar competencias y habilidades psicológicas, donde se evidencia en la tabla anterior, que la mayoría de las competencias se nombran con el sufijo control, y que se relaciona al accionar del sujeto que las aplica como autocontrol. Así las cosas se buscaría cada vez entender y relacionar el autocontrol con las necesidades en el área disciplinar de las ciencias del deporte y donde muchas de estas estrategias se han venido mencionando también en el análisis de esta investigación.

Así mismo, se hace necesario vincular todos estos componentes de manera práctica en los ejercicios deportivos que poco a poco con creatividad e iniciativa se pueden ir buscando más estrategias y prácticas para su aplicación. Entendiendo que también es un trabajo de equipo, la disposición o papel del deportista, educando o receptor de estas estrategias se cree que es bastante importante para optimizar los objetivos. Es por esto que este modelo también dará un ejemplo de sesión de entrenamiento deportivo donde se esclarezca un poco más los ejercicios prácticos de aplicación para posibilitar articular estos conceptos, y conseguir un adecuado autocontrol, teniendo presente que una vez se tenga claro el concepto de autocontrol como capacidad a desarrollar y a optimizar por medio de técnicas y ejercicios, se pueda ser flexible y creativo a la hora de su aplicación.

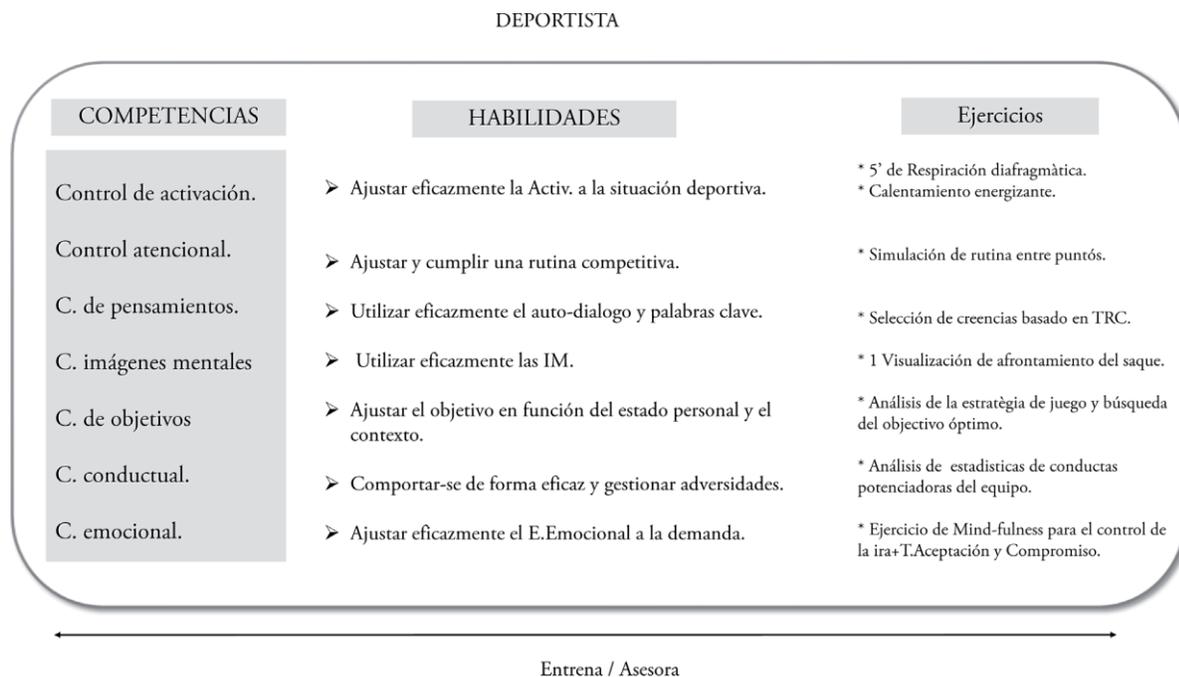
Según (Palmi Guerrero, 2016) "se debe tener presente unos principios básicos de entrenamiento para el desarrollo de estas habilidades como lo son el principio de individualidad (cada deportista y cada situación de entrenamiento y competición son únicos, y por tanto recalca, que se debe estar muy atento 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 de 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)". Se aclara, que estos principios que se vinculan a esta investigación, son de rendimiento, se pueden tomar también para la vinculación de la capacidad de autocontrol desde el área formativa y en clases de educación física deportiva según criterio de los profesionales en ciencias del deporte.

Figura 1. Entrenamiento - Asesoramiento deportista.



Nota: Esta es recuperada de "Las competencias del deportista para el rendimiento" (Palmi Guerrero, 2016), Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17.

Figura 2. Entrena-Asesora



Nota: Esta es recuperada de "Las competencias del deportista para el rendimiento" (Palmi Guerrero, 2016), Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17.

Teniendo en cuenta los ejemplos mediante imágenes de un trabajo de rendimiento donde se quiera optimizar las habilidades y capacidades psicológicas en el área del rendimiento específicamente allí, se ven algunos ejemplos que pueden servir como recomendaciones a todos los profesionales del área de ciencias del deporte de como poder vincular estos conceptos psicológicos a su práctica; por ende este documento y modelo antes mencionado puede servir como guía de orientación y capacitación para aplicarlo en el área profesional.

Capítulo V 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) el cual también recalca que el autocontrol es un recurso limitado con la analogía de mirar este concepto como un musculo que también necesita de fortalecimiento, siendo esta aclaración, una base que llevo a la pertinencia de esta investigación.

Así las cosas, esta curiosidad llevo a ir desarrollando los objetivos fijados; indagar en diferentes bases de datos sobre documentos del año 2010 al 2020 , categorizarlos según su corte investigativo en 53 de ellos, dando lugar a las categorías de análisis (1.Definición de autocontrol, 2. Relación del autocontrol con la educación física deportiva, 4.El autocontrol en el rendimiento deportivo y 4. Estrategias de implementación del autocontrol en el la educación física y el deporte.) de las cuales en cada categoría surgieron varias unidades de análisis descritas en la *tabla numero 3* enunciadas de la siguiente manera; 1(a), 1 (b); 2 (a) , 2 (b), 2(c); 3(a) 3(b),3(c) y 4(a); Las cuales fueron tratadas metodológicamente por medio de la categorización axial y donde esta investigación en la intención de cumplir los objetivos fijados; puedo acercarse a considerar e insistir sobre la importancia que refleja en definir, relacionar y proponer estrategias prácticas y de capacitación, desde el concepto psicológico de autocontrol.

Esta capacidad de autocontrol, definida así como capacidad dentro de esta investigación; podría acercarse a tener una validez en el área de las ciencias del deporte para fortalecerlo como cualquier otra capacidad física, ya que siendo definido por la mayoría de documentos participantes indagados en esta investigación descrito en la tabla numero 3 como unidad de análisis 1(b) 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.*” podría concluirse que así como es importante las capacidades físicas básicas para el área profesional de la educación física deportiva, como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, donde a su vez se reconoce la intención de incluir y relacionar este concepto de autocontrol ; podría ser una capacidad física más a potencializar y desarrollar, donde tendría igual importancia que las demás , permitiendo no solo llevar a mejores resultados de rendimiento sino complementando integralmente al ser para beneficio personal en cualquier objetivo propuesto siendo reafirmado por la unidad de análisis.

Estas aclaraciones no estarían tan descentralizadas de la ciencia y siendo conscientes la rigurosidad y diferentes campos por explorar en el avance científico, existen varios trabajos desde la neurociencia como los de B.J Casey, PhD en psicología experimental y neurociencia, quien investigo sobre experimento de la golosina de Walter Mischel, y donde concluyo que las personas que desde edades iniciales tenían más autocontrol, podrían ser más estables en su vida profesional y personal, también dentro de sus estudios con la llamada plasticidad cerebral hace bastante énfasis en conocer los diferentes procesos bioquímicos y fisiológicos de la estructura cerebral en diferentes etapas del desarrollo del ser humano, y entender que edades tempranas como la adolescencia son

claves para optimizar el autocontrol y prevenir comportamientos desafortunados en la vida integral y éxito presente y futuro del ser humano.

Por tal razón, se continuo entendiendo la relación de esta capacidad en las siguientes unidades de análisis como la 3(b) donde juntan la descripción de los documentos relevantes y alusivos a esta unidad y dice que *“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.”* donde esta forma de contrastar diferentes investigaciones en estas aclaraciones serian producto de resultados científicos importantes a tener en cuenta y relevantes para futuros estudios.

Es importante también resaltar la unidad de análisis 2(b) donde los diferentes documentos participantes describen 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, donde depende mayoritariamente del conocimiento y dominio de las habilidades socioemocionales, en la cual el autocontrol es pilar en los diferentes procesos deportivos.”* y es que precisamente los buenos resultados de un profesional en el área de educación física deportiva han sido mayoritariamente con logros demostrables; triunfos , medallas, etc; además, se considera también el rendimiento académico en general, ya que son importantes los reconocimientos porque serian síntomas de buenos procesos integrales , siempre buscando mejores estrategias para propiciar el éxito como profesionales.

Así mismo, es evidente que en la actualidad en muchas ocasiones se carece de acompañamiento en el área de la educación física deportiva y sus procesos formativos y deportivos, de profesionales directos en el área de la psicología deportiva; por esto, sería de gran estima que los profesionales del área de ciencias del deporte, conozcan conceptos y herramientas de el área psicológica que pueden llegar a ser fundamentales a cumplir los objetivos y si se carece de este acompañamiento y articulación interdisciplinar, sea una buena razón para escudriñar sobre esta área que sin duda ha aportado mucho a la humanidad.

También, se encontraron las estrategias, técnicas y demás herramientas utilizadas y recomendadas para buscar el desarrollo y optimización de la capacidad de autocontrol, y poderlo llevar a la practica en actividades propias de la educación física deportiva, como la unidad de análisis 4(a) donde los diferentes documentos concuerdan en señalar que *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.*” dentro de esta investigación de revisión no se profundizo en cada una de estas recomendaciones, pero se hace insistencia que se deberían tener en cuenta para la optimización y desarrollo de la capacidad de autocontrol como se hace mención en la unidad de análisis anterior. Con la indagación por parte de los profesionales interesados en conseguir mejores resultados se pensaría llegar a adquirir más conocimientos en la relación de la psicología y ciencias del deporte y conseguir el éxito profesional día tras día de ir incluyendo los avances e investigaciones relacionadas con el tema en el quehacer profesional, dando lugar a beneficiar los procesos en el área de educación física deportiva.

Así mismo, se llegó a la reflexión de un modelo de aplicación práctica como recomendación para la aplicación de conceptos psicológicos, tomando como base la capacidad de autocontrol y siempre en relación a este; mediante el modelo (EOR) citado por (Palmi Guerrero, 2016) donde describe que “este modelo busca que el profesional conozca las características de cada modalidad deportiva, las habilidades propias del deporte que ha de dominar el deportista para mejorar en los entrenamientos y mejorar el rendimiento de sus posibilidades en la competición, y a su vez se optimice la condición física y mental mediante este orden. (Control de Activación, Control Atencional, Control de Pensamientos , Control de Imágenes Mentales (IM) Control de Objetivo, Control Conductual, Control de Emociones.

De este modelo se cree pertinente también concluir, que a veces solemos obviar ejercicios tan sencillos en la práctica como el control de nuestra respiración, que aunque se sabe que es una acción involuntaria en la mayor parte de tiempo si en este preciso instante lo hacemos conscientemente y de forma controlada, seguramente en el momento indicado puede ser determinantes en la consecución de logros, y que es esa misma capacidad de autocontrol en diferentes áreas llevándonos a entenderla y desarrollarla cada vez, para poder llegar a conseguir el objetivo deseado según cada necesidad.

Como investigador ha sido de gran importancia este proceso de revisión en este tema, se cree que cada vez se debería tener más interés por la relación de la psicología y la educación física deportiva en especial de la capacidad del autocontrol, también se considera que el avance científico desde la psicología y neurociencia en diferentes investigaciones, son herramientas

fundamentales para mejorar los procesos de formación y rendimiento deportivo. Aunque existieron limitaciones como la pandemia del covid19 situación mundial desafortunada, en el momento que surge la curiosidad en este tema y donde inicialmente se pretendió realizar de corte investigativo aplicada , surgieron espacios para adaptaciones y crear diferentes estrategias para dar cumplimiento a lo planteado; así mismo, se sugiere realizar más investigaciones de corte aplicado en la capacidad de autocontrol dentro de los espacios de educación física deportiva, donde se podría acercarse a evidenciar un poco más sobre los resultados de la aplicación de las diferentes técnicas , herramientas y practicas desde el área en la búsqueda de optimizar y desarrollar la capacidad de autocontrol.

Referencias Bibliográficas

- 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/zwwvn7gq-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>
- Arjona, S. A. (2006). La ansiedad en el deporte. *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- 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>
- Battista, M. (2021). La prueba de la golosina, como regla de oro en la inversión. *Baenegocios*.
- Buceta, J. M. (1998). Psicología del entrenamiento Deportivo. *Universidad Nacional de Educación a distancia* , 87-92.
- Caracol Radio. (12 de 09 de 2018). Caso de matone en Tunja termino con golpiza contra una niña.
- Caudle, B. C. (2012). Current Directions in Psychological. *Science*, 71-77.
- Chona Duarte, G. (2017). Problemática Educativa En Colombia. El Papel Del Profesor, Lo Que Nos Compete. *ED: Tecné, Episteme y Didaxis*.
- Cury, A. (2007). *PADRES BRILLANTES Y MAESTROS FASCINANTES*.

De la Salud Organización Mundial;. (2017). Adolescentes Riesgos Para la Salud y Soluciones.

Centro de Prensa.

Díaz, J. (2017). *Estrategias Cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario.*

Malaga.

eafit. (25 de 08 de 2010). Obtenido de a jugar que llego el torneo de ultimate de oro:

<http://www.eafit.edu.co/agencia-noticias/historico-noticias/2010/agosto/Paginas/a-jugar-llego-torneo-ultimate-oro.aspx>

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/>

Estrada, O. C., & Córdoba, E. P. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportistas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 89-96. Obtenido de <file:///E:/Downloads/133871-Texto%20del%20art%C3%ADculo-514251-1-10-20110730.pdf>

Extra . (13 de 09 de 2018). Terrible golpiza a niña a las afueras de colegio en Tunja. *el diario d etodos extra.*

Fernandes, V. P., Foguet, O. C., & Richheimer, P. J. (2014). El fair play en la iniciación deportiva, un estudio con entrenadores de fútbol. *Fundación Dialnet*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4554687>

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.

Goleman, D. (1998). *Emotional Inteligencia*. Barcelona: Kairós. S.A.

Gómez, Y. A., Muñoz, D. M., Benavides, J. C., Luna, E. G., & Ortiz, L. (2013). Conducta de elección bajo paradigma de autocontrol y desempeño académico en una situación grupal. *Revista CES Psicología*, 105-116. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v6n2/v6n2a08.pdf>

Guzmán, J., Macagno, L., & Imfeld, F. (2012). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 37-50. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art04.pdf>

Ley 1616. (21 de Enero de 2013). *Ley de salud mental y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Ley 181. (1995). *Disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física y se crea el sistema nacional del deporte*. Obtenido de <http://www.redcreacion.org/documentos/ley181.htm>

MARIANO, C. (2005). *PSICOLOGIA DE LA EMOCION: EL PROCESO EMOCIONAL*.

Martínez, A. R., Moya-Faz, F. J., & Garcés, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *SCIELO*.

MARTINEZ, C. B. (2007). *PROGRAMA DE PROMOCION DE LA CULTURA CIENTIFICA* (Vol. 101). SAN JUAN ALICANTE.

Organizacion Mundial de la Salud. (2018). Actividad Fisica. *CENTRO DE PRENSA*.

Organizacion Mundial De la Salud. (2018). Actividad Fisica. *Centro de Prensa*.

Palmi Guerrero, J. y. (2016). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*.

- Pantoja, L. (2015). *La autorregulación (Self Regulation) de la conducta y educación: Teoría y técnicas*. Madrid. Obtenido de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/52544/1/5309856864.pdf>
- Papalia, D., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México D.F: Mc Graw Hill Education.
- Parnau, E. (06 de 09 de 2017). *Enric Parnau Psicología*. Obtenido de <http://www.enricparnau.com/inteligencia-emocional-en-el-deporte-el-autocontrol/>
- Patton, M. Q. (1998). Paradigms and pragmatism. in D. M.Fetterman. *Qualitative approaches to evaluation in education: the silent scientific revolution*, 116-137.
- Posada, J. (Diciembre de 2013). La salud mental en Colombia. *Biomédica*, 33(4).
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Amado, D., & González-Ponce, I. (2015). IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA: UNA. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 127-128.
- Rezk, M. (1976). Auto- control; nociones básicas e investigación fundamental. *Revista Latino*, 389-397.
- Rojas, A. E. (2010). *Investigacion Cualitativa, fundamentos y praxis*. caracas: universidad pedagogica experimental libertador.
- Ros, A., Moya, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 105-112. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227027541011.pdf>
- Ruggiero, M. S. (2000). *aprender a enseñar*.
- Salmerón, M. I. (2006). La técnica del autocontrol aplicada al anetrenamiento deportivo. *Ef Deportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd92/autoc.htm>

Sanchez, D., & Wambrug, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo. *Revista de la facultad de cultura física de la universidad de granma.*

Obtenido de file:///E:/Downloads/917-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3250-1-10-20190830.pdf

Sánchez, M. I. (2006). *ef deportes*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd92/autoc.htm>

Sánchez, M. S., & Collado, J. Á. (2016). Factores determinantes en la enseñanza- aprendizaje del deporte desde la perspectiva emocional . *Balonmano*, 119-128.

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>

Silva, A. C. (2020). *Psion por la Psicología*. Obtenido de <http://web.teaediciones.com/CACIA--CUESTIONARIO-DE-AUTO-CONTROL-INFANTIL-Y-ADOLESCENTE.aspx>

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 socil*. 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.



Nota: Los anexos (B) Y (C) estarán en este documento en formato de imagen, ya que se utilizó como ayuda el programa Excel para hacer la tabulación, que a su vez también estos se podrán visualizar en los siguientes vínculos añadidos a google driv.

Anexo B. Clasificación según corte investigativo

<https://drive.google.com/drive/folders/1k7htCmf4evZ2LquwzzMt5kKZSXhyKAHz?usp=sharing>

CLASIFICACION DE DOCUMENTOS SEGÚN CORTE INVESTIGATIVO (CARÁCTER APLICADO)

No.	Tipo de Inve	Nombre del a	Autor	Fecha o Año	Pais	Objetivo	Metodología	Población	Resultados o Hallazgos	Revista
1	CARÁCTER APLICADO	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	2010	GRECIA	Examinar la efectividad de la práctica secuencial de la emulación al nivel de autocontrol del desarrollo de la autorregulación. Los resultados en general apoyó el modelo cognitivo social del desarrollo de la autorregulación (Schunk & Zimmerman, 1997; Zimmerman, 2000).	El diseño incluyó una variable independiente, el grupo, con cuatro niveles. Un lanzamiento de dardos se utilizó la tarea, utilizando el método de muestreo estratificado proporcional para que el mismo número de niños y las niñas de cada grado podrían incluirse en los cuatro grupos.	Los participantes fueron 72 estudiantes (28 niños y 44 niñas, M a g e = 11,08) de dos primaria escuelas, que asistieron a tres de quinto grado (36 estudiantes, M a g e = 10.52, SD de edad = .30) y dos de sexto grado (36 estudiantes, M a g e = 11.63, SD edad = .67) clases de educación física	Este resultado indica una posible diferencia de desarrollo diferencia en la naturaleza secuencial del dominio de la autorregulación. Los estudiantes de sexto grado pueden suficientemente maduros para internalizar los estándares de desempeño para comparar sus desempeños y para Realice ajustes técnicos, si es necesario, durante la práctica autodirigida. Estudiantes de quinto grado, que se beneficiaron por igual de ambos niveles de autorregulación, pueden necesitar más práctica con las asistencia para adquirir e internalizar estándares de desempeño. Sin embargo, estas interpretaciones necesitan un examen más detenido en futuras investigaciones.	Journal of Applied Sport Psychology

2	CARÁCTER APLICADO	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	2011	ESPAÑA	Analizar la Escala de Percepción de Promoción del Bienestar para Entrenadores (EPPBE) y sus propiedades psicométricas y validez.	Los entrenadores rellenan tres escalas, la Escala de Satisfacción de Necesidades Básicas para Entrenadores (ESANPE), la Escala de Motivación Deportiva para Entrenadores (EME) (Guzmán y Romagnoli, en revisión) y la Escala de Percepción de Promoción del Bienestar para Entrenadores (EPPBE). Indicamos las dimensiones y propiedades psicométricas de la ESANPE y EME porque fueron empleadas para analizar la validez nomológica de la EPPBE; Este análisis fue realizado utilizando el programa Amos 17.0 de SPSS, aplicando el método de Estimación de Máxima Verosimilitud para	En este estudio participaron 506 entrenadores, 358 hombres y 148 mujeres, cuya edad era de M = 26,88 y DT = 9,38. De ellos, 190 eran entrenadores de deportes individuales y 316 de deportes colectivos. Estos entrenadores fueron contactados a partir de los cursos de formación de técnicos deportivos organizados por el Consejo Valenciano del Deporte.	En cuanto a las relaciones entre las dimensiones de la escala, éstas fueron positivas y significativas entre aquellas que a priori se consideraban predictoras positivas de la promoción del bienestar de los atletas: Autocontrol, apoyo social del entrenador, apoyo a la competencia, apoyo a la autonomía y apoyo a la afiliación entre los deportistas.	RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte
3	CARÁCTER APLICADO	EDAD, CONCENTRACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL AUTOCONTROL DE LA ANSIEDAD EN DEPORTISTA	Omar Estrada Contreras y Eugenio Pérez Córdoba	2011	ESPAÑA	observar si la edad y el nivel de concentración, muestran diferencias en la tendencia a la disminución de la ansiedad como resultado de la presentación individualizada de palabras e imágenes positivamente valoradas en deportistas de competición	El diseño de esta investigación es de tipo mixto	32 deportistas de Sevilla, con una edad promedio de 19,62.	esta combinación de variables edad y nivel de concentración, no mostraron diferencias en los cuatro grupos, pero en la comparación inter-sujetos la variable nivel de concentración si influyo significativamente en la temperatura periférica general. 2.el grupo adultos de alto nivel de concentración mostró la mayor tendencia de aumento de temperatura y disminución de frecuencia cardiaca, esto posiblemente se debiera a que poseen estrategias que les permiten enfocarse en la tarea a pesar de haber tenido un fracaso anterior. Esto es muy importante para el rendimiento deportivo	Cuadernos de psicología del deporte

4	CARÁCTER APLICADO	Medida de autocontrol motor en tiradores de esgrima mediante el Tapping Test	Contreras, Omar Estrada Duarte, René Barrios Córdoba, Eugenio Pérez González Carballido, Luis Gustavo Álvarez Fernández, María Ángeles Ortiz, Manuel Morales	2013	ESPAÑA	Medir el autocontrol motor y la respuesta psicofisiológica en la ejecución de la prueba Tapping Test en deportistas del equipo Nacional de Esgrima de Cuba.	El diseño de investigación es de tipo factorial intrasujeto 4 x 2 x 2. Se utilizaron como variables independientes las diferentes versiones del Tapping Test	Participaron voluntariamente 12 deportistas, miembros del equipo nacional de Esgrima de Cuba	1. El Tapping Test es una prueba que permitió medir el autocontrol motor en la muestra de esta investigación. Ya que estos deportistas al ser de gran nivel de rendimiento mostraron un control voluntario de su rendimiento motor. 2. el autocontrol motor es fundamental, por lo que, los buenos deportistas, deben mostrar un adecuado autocontrol motor	Revista de Psicología del Deporte
5	CARÁCTER APLICADO	La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación	José F. Guzmán, Laura Elvira Macagno y Fabian Imfeld	2013	ESPAÑA	Analizar, en una muestra formada por 506 entrenadores, sus percepciones de satisfacción de necesidades, percepción de utilidad, motivación autodeterminada, y promoción del bienestar de sus deportistas, así como las diferencias en función del sexo, edad y tipo de deporte.	Fueron utilizadas tres escalas: La Escala de Satisfacción de Necesidades Básicas para Entrenadores (ESANPE), la Escala de Motivación Deportiva para Entrenadores (EME), y la Escala de Percepción de Promoción de Bienestar de los Deportistas para Entrenadores (EPPBE). Todas ellas estaban en español y utilizaban escalas Likert de 7 puntos.	En este estudio participaron 506 entrenadores, 358 varones y 148 mujeres, de edades comprendidas entre 17 and 56 años	1. con la edad también se produjo una mayor percepción de autocontrol, y menor percepción de uso del castigo y en general una mayor percepción de promoción del bienestar de los deportistas. 2. En relación con la promoción del deportista, se dieron grandes diferencias entre mujeres y hombres, puesto que ellas se percibieron con mayor autocontrol, más aportadoras de apoyo social y más promotoras de la percepción de competencia y de relaciones de sus deportistas	Entrenadores Motivación autodeterminación

6	CARÁCTER APLICADO	En la jaula: la experiencia de competencia de los luchadores de MMA	Peter Jensen, Jorge Roman, Barrett Shaft, and Craig Wrisberg	2013	ESTADOS UNIDOS	examinar las experiencias de lucha de los participantes experimentados en mayor detalle.	Como método de investigación cualitativa, la fenomenología existencial La guía comienza con entrevistas abiertas diseñadas para obtener la experiencia del participante de un fenómeno específico	Siete luchadores masculinos de MMA actualmente competitivos, sonaron en edad de 24 a 36 años, participó en el estudio.	Para estos participantes, la competencia de MMA representa una oportunidad para evaluar no solo sus habilidades de lucha, pero para medir su dureza mental y emocional en competencia. Finalmente, los resultados sugieren que mientras MMA Los combatientes enfrentan desafíos similares a los de otros atletas de deportes de combate (p. ej., regulación de la excitación.	Sport Psychologist
7	CARÁCTER APLICADO	El fair play en la iniciación deportiva, un estudio con entrenadores de fútbol	Pinheiro Fernandes, Valter Camerino Foguet, Oleguer Sequeira, Pedro	2014	PORTUGAL	El objetivo de este estudio es detectar los comportamientos de los entrenadores del fútbol base en competición que promueven el fair play	Utilizamos la Metodología Observacional (Anguera, 1999) que se adapta a las características necesarias de nuestro estudio de descripción, en un contexto natural sin intervención ni manipulación, de las conductas promotoras del fair play en competición de los entrenadores con formación	cuatro entrenadores de fútbol titulados, de entre 25 a 30 años, todos ellos licenciados en educación física y con una experiencia mínima de 5 años de experiencia en las categorías infantiles.	1. El fair play debe ser entendido como una adhesión hacia las reglas y un compromiso hacia la competición limpia que incluye el respeto por todos los participantes, las decisiones del árbitro y el propio autocontrol en la victoria y la derrota. 2. Las conductas más proactivas hacia el fair play de los entrenadores son los elogios e incentivos hacia las buenas acciones .	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación

8	CARÁCTER APLICADO	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, Raül R.D.	2015	ALEMANIA	Determinar si los individuos puede contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad en la atención regulación y posterior desempeño perceptivo-motor con la disponibilidad temporal de la fuerza del autocontrol	elegimos un diseño mixto con el agotamiento del ego	Participaron un total de N = 28 estudiantes holandeses diestros en nuestro estudio (M edad = 23,4, SD clgc = 2,5; 10 mujeres; ningún profesional con experiencia profesional con dardos). AG *	1.En el presente artículo encontramos evidencia de que La fuerza del autocontrol determina si los individuos pueden controlar selectivamente su atención en condiciones de alta presión 2.regimenes de entrenamiento.centrarse en el esfuerzo regular de autocontrol durante 2 semanas período están asociados con una mejor capacidad de autocontrol (ver Baumeister, Gailliot, DeWall y Oaten, 2006). 3.	Journal of Sport and Exercise Psychology
9	CARÁCTER APLICADO	Miedo al fracaso y al autocontrol en el contexto del entrenador-atleta Calidad de la relación	Sagar, S Jowett, Sophia	2015	INGLATERRA	Explorar diferencias entre los atletas en el autocontrol y características socio-contextuales en la calidad de su relaciones con su entrenador El objetivo del segundo estudio fue examinar la capacidad de autocontrol y la calidad de la relación entrenador-atleta para predecir las tendencias conductuales no deseadas del miedo del atleta a fracaso.	Atletas británicos, que compitieron en estándares que van desde regionales hasta internacionales, participó en el estudio. Completaron cuatro cuestionarios: Inventario de evaluación de fallas de desempeño (PFAI; Conroy et al., 2002); Escala breve de autocontrol (Tangney et al, 2004); Cuestionario de relación entrenador-atleta (CART-Q; Jowett y Ntoumanis, 2004); e Inventario de relaciones	Se reclutó una muestra de 367 atletas británicos (165 mujeres y 202 hombres) de clubes deportivos en el Reino Unido	1. El análisis indicó que El autocontrol no era solo un predictor negativo de un miedo intrapersonal, es decir, el miedo a tener una mala control sobre el desempeño de uno, pero también de un miedo interpersonal, a saber, el miedo a molestar a otros importantes. Por lo tanto, parece que el autocontrol de los atletas probablemente prevenga o alivie las experiencias desagradables vinculadas a ciertos tipos intra e interpersonales de miedo al fracaso	International Journal of Coaching Science

10	CARÁCTER APLICADO	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.	2015	AUSTRALIA	El objetivo principal del estudio actual fue examinar la relación entre el rasgo de los atletas capacidad reguladora y comportamientos antidopaje basados en el modelo fuerza-energía del autocontrol	El presente estudio aplicó el modelo fuerza-energía (Baumeister et al., 1998; Baumeister et al., 2006) para examinar el papel de las diferencias individuales en el autocontrol en la toma de decisiones sobre dopaje y respuestas conductuales reales. Basado en el principio central del modelo (Baumeister et al., 1998; Baumeister y col., 2006; Tangney et al., 2004) y investigaciones previas que investigan el papel del autocontrol en comportamientos autorreguladores (Hagger, Leaver, et al., 2013; Cada participante recibió \$ 10 por su participación, pagada por adelantado y no continuó al finalizar el estudio).	410 jóvenes de élite y sub atletas de élite reclutados en clubes y equipos deportivos en Australia Occidental	1.Los resultados generalmente apoyados nuestras hipótesis basadas en la proposición de que el control no solo era predictivo del dopaje de los atletas actitudes e intenciones, sino también a su intención y comportamientos hacia la evitación y prevención del dopaje dopaje involuntario en el deporte. 2.De acuerdo con el modelo fuerza-energía, los atletas con bajo autocontrol tenían más probabilidades tener una actitud e intención elevadas hacia el dopaje, y una intención reducida, adherencia conductual y conciencia de la evitación del dopaje	Journal of Sport and Exercise Psychology
11	CARÁCTER APLICADO	CARACTERÍSTICAS DE LA AUTORREGULACIÓN MENTAL Y LA ESFERA IZQUIERDA PARA DEPORTES DIFERENTES HABILIDADES	Lovyagina, A.E.	2015	RUSIA	Estudiar las características de autorregulación y esfera volitiva en deportistas de diferentes titulaciones.	En la investigación se utilizaron los siguientes métodos: "Estilo de autorregulación de conducta "(V. I. Morosanova); "Autoevaluación de las cualidades volitivas estudiantes-deportistas "(NB Stambulova); "Escala de control detrás de la acción "(Yu. Kul, adaptación de S. A. Shapkin).	examinar a 96 deportistas (47 hombres y 49 mujeres) gimnasia, patinaje artístico, salto en el agua, atletismo de fondo, natación, carreras de bicicletas, fútbol, voleibol, baloncesto	1.En comparación con los egresados candidatos a maestría en deportes y los maestros del deporte tienen una experiencia más rica en la superación de entrenamientos difíciles y situaciones competitivas. Antes de luchar por cumplir con las normas de la CMS y MS, superaron cargas de entrenamiento más altas, aprendieron a hacer frente a las emociones en competiciones, etc. Así, en el proceso de actividad deportiva hubo un "aumento" en la resistencia y autocontrol. 2.La planificación también está subdesarrollada en los atletas, que, ante las dificultades y los fracasos, muestra energía para superar esfuerzos volitivos de bajo costo (es decir, que no se esfuerzan).	

12	CARÁCTER APLICADO	El agotamiento de la fuerza del autocontrol reduce la autoeficacia y perjudica el rendimiento del ejercicio	Graham, Jeffrey D. Bray, Steven R.	2015	CANADA	investigar el papel de la autoeficacia en la tarea como factor psicológico involucrado en el agotamiento del autocontrol-rendimiento físico relación de mance	El estudio utilizó un diseño experimental aleatorio simple ciego con dos niveles de variable independiente (agotamiento y no agotamiento) y dos medidas dependientes: la autoeficacia de la tarea y realización de tareas de autocontrol físico. Al control para los niveles de actividad física, se especifican los criterios de contratación los participantes deben haber participado en no más de 90 minutos de actividad física moderada a vigorosa por semana y sin ejercicio de entrenamiento de resistencia durante los 6 meses anteriores	Los participantes fueron 37 estudiantes universitarios (20 mujeres) con una edad media de 21,48 (DE = 2,93) años	1.el rendimiento se redujo tras el agotamiento del autocontrol autoeficacia en la tarea y en la tarea mediaron parcialmente el efecto de agotamiento del autocontrol en el rendimiento de resistencia. 2.El presente estudio muestra que la autoeficacia en la tarea es negativa. afectados por el agotamiento de la fuerza del autocontrol y Media parcialmente el efecto del agotamiento en el rendimiento. de una tarea de resistencia muscular.	Journal of Sport and Exercise Psychology
13	CARÁCTER APLICADO	Autocontrol en futbolistas profesionales	Toering, Tynke Jordet, Geir	2015	NORUEGA	Este estudio tuvo como objetivo investigar el concepto de autocontrol en asociación con la participación en actividades diarias de futbolistas profesionales y su relación con el rendimiento futbolístico El segundo objetivo era examinar la asociación entre el autocontrol y el rendimiento futbolístico, tanto a nivel individual como de equipo nivel..	El autocontrol se evaluó con la Escala Breve de Autocontrol (BSCS; Tangney et al., 2004). Esta escala de 13 ítems mide el autocontrol disposicional,	Un total de 639 futbolistas profesionales (todos varones), que representaron al primer equipo de cada club que juega en la Premier Ambos La Premier y la Segunda Liga de Noruega son ligas profesionales y ambas contienen 16 clubes con una primera plantilla formada por unos 20 jugadores. Las características de los participantes se presentan en Todos los clubes representados en la Premier y la Segunda Liga noruegas	Los resultados muestran que parece existir una relación entre las variables de autocontrol, a diario actividades y desempeño en futbolistas profesionales. Los hallazgos también parecen indicar que el concepto de autocontrol puede significar algo diferente para los atletas de élite que para los poblaciones La investigación también ha implicado que los individuos con alto autocontrol crear estructura en sus vidas para que minimicen el grado en que terminan en tentadores situaciones y maximizar la medida en que pueden concentrarse en sus objetivos a largo plazo. El autocontrol también puede aumentar la	Journal of Applied Sport Psychology

14	CARÁCTER APLICADO	ANÁLISIS DE LA IMPLICACIÓN MORAL-VOLICIONAL EN EL ENTRENAMIENTO DE ATLETAS DE RENDIMIENTO	Veronica, Popescu Gabriel, Manolachi	2015	RUMANIA	enfaticar en la importancia del entrenamiento volitivo y moral para los atletas de alto rendimiento	El estudio se realizó con base principalmente en el método de encuesta a través del construcción, aplicación e interpretación de cuestionarios después de usar SPSS análisis estadístico, método de observación directa, estudio de la literatura. La investigación siguió el grado de implicación moral-volitiva en la formación de deportistas de alto rendimiento y tenía un carácter exploratorio.	La muestra de investigación estuvo compuesta por 40 deportistas de alto rendimiento, diferenciados como siguiente: por la variable de género, la muestra incluye 17 mujeres y 23 sujetos masculinos; por edad, la muestra está compuesta por individuos de entre 17 y 35 años; por rama deportiva, la muestra incluye 3 atletas de pista y campo, 10 baloncesto jugadores, 3 remeros, 10 jugadores de balonmano y 14 jugadores de voleibol; por experiencia en deporte de rendimiento, la muestra incluye sujetos con 4 a 20 años de experiencia en el deporte de alto rendimiento.	Mediante sus funciones orientadoras y preparatorias, la formación moral-volitiva tiene un papel crucial en la formación de la estructura de personalidad del atleta, lo que lo convierte en valorizar y mejorar sus capacidades. Esta investigación sobre la autoevaluación del entrenamiento moral-volitivo encontró que, a través de sus aspiraciones, los atletas se sitúan en la parte superior de Maslow's pirámide de necesidades; voluntad, representada por mejorar, y la moralidad representado por el autocontrol, son las características de nuestros encuestados.	Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports & Health
15	CARÁCTER APLICADO	Mapeo de las reacciones de los jugadores de balonmano agresión durante un evento deportivo	Fruchart, Eric Rulence-Pâques, Patricia	2016	FRANCIA	Examinamos si fue posible encontrar apoyo empírico para estos cualitativamente diferentes formas de reaccionar ante la agresión.	Se eligió el balonmano porque implica muchas interacciones físicas / sociales. Cincuenta jugadores aficionados fueron presentado con un conjunto de escenarios que contienen información sobre: número y tipo de actos agresivos previos que han afectado al jugador; la puntuación del equipo actual; la actitud del entrenador ante el comportamiento agresivo entre jugadores; y el riesgo de ser sancionado en caso de represalias. Se les pidió que calificaran, por separado, el nivel de ira que experimenta en cada caso y la probabilidad de que tomen represalias. Mediante	Cincuenta jugadores masculinos de balonmano voluntariamente participó en el estudio. Eran aficionados jugadores que jugaron balonmano a nivel nacional. Tenían entre 18 y 31 años (M = 20,9; DE = 3,50).	Como participantes en el primer grupo, fueron capaz de demostrar autocontrol, pero solo hasta un cierto punto. Eran aficionados jugadores que jugaron balonmano a nivel nacional. Entre los participantes de los dos últimos grupos (56%), el riesgo de ser sancionado significativamente reducido el deseo de tomar represalias	Universitas Psychologica

16	CARÁCTER APLICADO	Introducción a las intervenciones de psicología del deporte: Implicaciones del autocontrol	Devonport, Tracey Lane, Andrew Fullerton, Christopher L.	2016	INGLATERRA	examinar ine la paradoja potencial en la que las habilidades psicológicas las intervenciones deterioran el rendimiento a través de efectos de agotamiento	Este estudio involucró una muestra de participantes que aprendieron dos nuevas tareas: (a) imágenes y (b) una habilidad motora. Esta Se utilizó el diseño de tareas secuenciales para examinar cómo el esfuerzo de autocontrol en una tarea inicial de imaginaria motora afectada la posterior realización de una nueva habilidad motora	Dieciocho participantes voluntarios (nueve hombres, nueve mujeres; edad media = 21,6 años, DE = 1,6), ninguno de los cuales había Realizó con diligencia la tarea de autocontrol (imaginaria motora del giro de arrastre delantero) o el motor experimental tarea (giro de caída de crol frontal) participó en la estudiar. Todos los participantes dieron su consentimiento para participar y fueron libre de retirar el consentimiento en cualquier momento.	Nosotros usamos un diseño de tareas secuenciales, comúnmente utilizado en el autocontrol estudios, en los que las imágenes actuaban como un acto de autocontrol. Los resultados de la interacción no muestran significantes efectos (ver Tabla 2) refutan ambas explicaciones. Más lejos, Los resultados muestran que el rendimiento posterior a la prueba mejoró significativamente con frecuencia entre los participantes de ambas condiciones	Sport Psychologist
17	CARÁCTER APLICADO	APLICACIÓN Y EXPLORACIÓN DE HABILIDADES FÍSICAS Y COMPORTAMENTALES EN NIÑOS DE PRIMARIA DEL GIMNASIO LA ARBOLEDA	Mendoza, Rodrigo Isaza Díaz, Álvaro José Gracia	2016	COLOMBIA	El objetivo de este trabajo, fue desarrollar con los niños y niñas de primaria un proceso de mejoramiento, en sus habilidades motrices y comportamentales mediante actividades lúdicas, pre-deportivas y tareas motrices del judo y la gimnasia marcial, mientras se reforzaban valores como respeto, orden, autocontrol y disciplina, fundamentales de esta disciplina oriental.	Modelo pedagógico constructivista. En este modelo, el conocimiento se construye, se promueve la actividad mental constructiva del estudiante, él es una persona única, pero pertenece a un contexto social que influye en él. No solo la escuela lo forma, interviene la comunidad, la familia y los entornos en donde se desenvuelve	N.A	En aspectos de comportamiento, en las primeras sesiones la atención fue dispersa, hubo cierta inseguridad de algunos estudiantes para realizar los ejercicios, En los ejercicios de gimnasia, se evidenció en la mayoría de los estudiantes temor para realizarlos y ausencia de confianza, Se logró entonces un acercamiento a las bases del Judo y la Gimnasia Marcial, a sus principios, valores y técnicas elegidas. Mediante esta disciplina oriental se logró retomar valores para el desarrollo individual y grupal. Se mejoró en la habilidad motriz del practicante mediante las tareas motrices del judo y se vivenciaron y aprendieron las caídas básicas del judo y las dos técnicas del grado de cinturón blanco	Revista digital: Actividad Física y Deporte

18	CARÁCTER APLICADO	COMPLEJO DE HARDWARE Y SOFTWARE en la definición de psicoemocional SOSTENIBILIDAD DE LOS DEPORTES JÓVENES DEPORTES INDIVIDUALES Y COMUNES	N.I. Ismailova	2017	RUSIA	El propósito del estudio es estudiar la estabilidad y propiedades personales de los niños-atletas involucrados en deportes individuales y de equipo	La estabilidad psicoemocional se diagnosticó el complejo de hardware y software "Contador de activación AC-9K", desarrollado por el doctor en ciencias psicológicas, profesor Yu.A. Tsagarelli. Debido a la alta sensibilidad del aparato El método tour fue elegido para medir psicoemocionales	el estudio incluyó a 62 varones adolescentes que (13-14 años)	El análisis de la tabla muestra que los niños involucrados en deportes obligatorios, tienen un alto nivel psicoemocional estable, que se manifiesta en la moderación emocional reacciones nacionales a factores desestabilizadores durante tiempo para los deportes. Esto les da una ventaja en manteniendo suficiente autocontrol y alto nivel mental eficiencia, capacidad de controlar la propia comportamiento y no aumentan la tensión psicoemocional Mantener un nivel mental óptimo las condiciones durante los deportes contribuyen a la presencia en niños-deportistas de deportes de equipo, psicoemocionales	N.I. Ismailova
19	CARÁCTER APLICADO	ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA MEJORA DEL AUTOCONTROL EN UN ENTRENADOR DE FÚTBOL	García-Naveira, Alejo	2017	ESPAÑA	Desarrollar un programa de entrenamiento psicológico para mejorar el autocontrol de un entrenador de fútbol,	Se realizó una evaluación pre y post intervención, en el cual se midieron variables psicológicas y conductas del entrenador. Los instrumentos utilizados fueron el NEOFFI, CPRD-EF, GHQ-12 y CBAS.	En el estudio participó un entrenador de fútbol de 37 años de edad con 17 años de experiencia en la profesión.	Se concluye que el entrenamiento individualizado para la mejora del autocontrol del entrenador resulta efectivo, tanto para el incremento del rendimiento como la percepción de la salud psicológica del mismo.	García-Naveira, Alejo

20	CARÁCTER APLICADO	¿Qué tan confiables son los efectos del autocontrol? formación?: Un reexamen mediante autoinforme y medidas físicas	Lee, Brian M. Kimmelmeier, Markus	2017	ESTADOS UNIDOS	Examinar los efectos del entrenamiento de autocontrol en las medidas físicas y de autoinforme establecidas de autocontrol	efectos del entrenamiento de autocontrol en las medidas físicas y de autoinforme establecidas de autocontrol	El tamaño de muestra requerido fue de 68 para detectar un efecto de esta magnitud	Debido a que los niveles más altos de autocontrol en los participantes estar vinculado a completar las responsabilidades relacionadas con el curso más temprano que tarde, examinamos si las diferencias individuales se relacionan con el autocontrol. Este hallazgo es sorprendente a la luz de gran parte de la evidencia publicada y parece en consonancia con las críticas contra la investigación sobre los efectos del entrenamiento del autocontrol, que se sospecha que está comprometido Sin embargo, esta instancia puede servir como evidencia de que el sesgo de publicación tiene consecuencias y pueden inducir a error a los miembros de la	PLoS ONE
21	CARÁCTER APLICADO	¿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	2017	ALEMANIA	investigar la agresión y regulación de las emociones en los tiradores.	se utilizó para medir si los participantes tuvieron una actitud agresiva o pacífica autoconcepto implícito. El K-FAF se administraron como medidas de agresión autoinformada. El FEEL-KJse utilizó para medir Regulación emocional. Los tres cuestionarios están bien estableció medidas alemanas en la clínica y la investigación (tendencias). Esto se llevó a cabo para evitar problemas cuando no se proporcionó esfericidad entre los tiempos de medición y evitar la inflación de tasas de falsos positivos calcular comparaciones múltiples (cf. Tabachnick y Fidell, 2007, pág. 330).	muestra fue N = 75 tiradores al blanco (N = 30 mujeres; M edad = 12,57, DE = 1,75). Debido a la deserción, este número bajó a N = 45 (N = 20 mujeres; M edad = 13,38, SD $\frac{1}{4}$ 1,64) en la última medición.	La activación fue mayor para pensamientos agresivos que pensamientos positivos para los tiradores. Juego de baloncesto ers, por otro lado, no mostraron tales diferencias en activación del concepto después de la práctica conclusión de que el tiro al blanco atlético activa pensamiento agresivo, también, mientras que disparar una pelota de baloncesto no	Erle, Thorsten M. Barth, Niklas Kälke, Friederike Duttler, Gabriel Lange, Harald Petko, Andreas Topolinski, Sascha

22	CARÁCTER APLICADO	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	2017	ESPAÑA	examinar si la autodeterminación La motivación en el deporte podría explicar las variaciones individuales en la inteligencia emocional (IE) y los resultados del deporte. competiciones.	Se midió con el "Cuestionario de inteligencia emocional percibida en contextos deportivos / de competición" creado por Arruza et al. (2013). El cuestionario consta de 39 ítems distribuidos en 5 subescalas que evaluar: empatía (Los participantes fueron 386 piragüistas de 35 países diferentes, 165 hombres [edad, M (s) = 27,87 (7,43)] y 73 mujeres [edad M (s) = 25,57 (7,19)]. 57 de los participantes nunca habían ganado una medalla en ninguna de las competencias incluidas en el presente estudio, y el resto había ganado al menos una medalla en Campeonatos Nacionales (n = 329), Campeonatos Continentales (n = 119), Campeonatos del Mundo (n = 85) o Campeonatos Olímpicos (n = 11).	Los participantes fueron 386 piragüistas de 35 países diferentes, 165 hombres [edad, M (s) = 27,87 (7,43)] y 73 mujeres [edad M (s) = 25,57 (7,19)]. 57 de los participantes nunca habían ganado una medalla en ninguna de las competencias incluidas en el presente estudio, y el resto había ganado al menos una medalla en Campeonatos Nacionales (n = 329), Campeonatos Continentales (n = 119), Campeonatos del Mundo (n = 85) o Campeonatos Olímpicos (n = 11).	Journal of Human Sport and Exercise
23	CARÁCTER APLICADO	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	2018	CHILE	Determinar si el uso de la reevaluación emocional y Las estrategias de supresión favorecen o perjudican la recuperación física de los deportistas después de una competición	Se preguntó el instrumento de regulación emocional según la forma en que los atletas Usualmente usa estas estrategias. Respecto a los otros instrumentos, se solicitó a los participantes responder pensando específicamente en un contexto de competencia .	En este estudio, la muestra está compuesta por 300 jóvenes deportistas competitivos con edades comprendidas entre los 11 y 18 años (M = 15,15; DT = 2,38). En Chile,	los resultados de este estudio muestran que el uso de la reevaluación cognitiva disposicional está relacionado experimentar afectos positivos durante la competencia, específicamente de diversión, gratitud y esperanza. Estos resultados coinciden con la asociación encontrada anteriormente entre el uso de reevaluación cognitiva y emociones agradables en competencia con el trabajo	RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte

24	CARÁCTER APLICADO	Trabajo emocional en elDoble función de la enseñanzay coaching	Lee, Hoon Ye Chelladurai, Packianathan Kang, Chanh	2018	ESTADOS UNIDOS	este estudio intentó integrar la psicología emocional en el papel dual de la enseñanza y el coaching mediante la investigación sus percepciones de qué manifestaciones emocionales son necesarias y las estrategias emplean para expresar las emociones apropiadas	Después de obtener la aprobación de la Institución de Investigación en Humanos, el Los investigadores compraron una lista de 3000 T / C de la escuela secundaria,Los investigadores envió el correo electrónico de notificación previa que contiene una breve introducción a la investigación proyecto e invitación para participar en la próxima encuesta en línea. " Qualtrics " Se utilizó software para el cuestionario en línea. Luego, los investigadores enviaron un correo electrónico indicando el propósito de la investigación, los procedimientos y un enlace al cuestionario de encuesta en línea. A	Un total de 403 profesores-entrenadores (Tabla 1) de 47 estados de los Estados Unidos participó en una encuesta en línea	En conclusión, este estudio intentó explorar el trabajo emocional involucrado en los servicios deportivos (enseñanza y entrenamiento) y encontró diferencias en el percepción de las manifestaciones emocionales requeridas y la utilización de emociones estrategias laborales en la docencia versus coaching. Más específicamente, los resultados reveló que las demostraciones negativas percibidas de T / C son más necesarias en el coaching en comparación con la enseñanza y utilizó una supresión más emotiva (es decir, actuación superficial) al enseñar y una expresión más genuina al entrenar.	Psychologica Reports
25	CARÁCTER APLICADO	Variables psicológicas influyentes en el desempeño de árbitros FIFA: un estudio cualitativo	Tobar, Benito Urra Corrales, Claudia Nuñez Lillo, Jorge Oses Droguett, Gabriela Sarmiento	2018	CHILE	Describir los principales factores psicológicos demandados en el ejercicio del arbitraje desde la percepción de árbitros de la Asociación Nacional de Fútbol Profesional de Chile (ANFP).	Para ello, se realizó un estudio cualitativo en donde participaron ocho árbitros internacionales FIFA quienes, a través de entrevistas semi-estructuradas, analizaron la influencia del factor psicológico en su labor.	Se trabajó con una muestra compuesta por 8 árbitros internacionales FIFA varones, con edades entre los 34 y 41 años de edad (M = 38.25; DT = 2.63) y experiencia arbitral profesional entre 5 y 20 años (M = 11.37 años; DT = 5.87) quienes participaron de manera voluntaria en el estudio. Esta muestra representa el 75% de los árbitros FIFA varones chilenos y el 65.53% del total de árbitros FIFA del país.	Los resultados indican que la variable mental más mencionada por los participantes fue el "autocontrol" el que puede asociarse al proceso de autorregulación emocional y conductual durante el desempeño.	Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico

26	CARÁCTER APLICADO	Comparación de las habilidades mentales de los atletas de élite y no élite	Erciş, Sertaç	2018	TURQUIA	comparar las habilidades mentales de los atletas de equipo masculino de élite y no élite de Ottawa.	descriptivo-aplicado. El instrumento de recolección de datos fue un cuestionario basado en el cuestionario de Ottawa que midió algunos factores de habilidades mentales	Los sujetos fueron 40 atletas de élite y 40 no atletas de élite que fueron elegidos aleatoriamente en torneos deportivos de baloncesto, voleibol, balonmano y fútbol sala	Los resultados indicó que la tasa de establecimiento de metas, autoconfianza, compromiso, reacciones al estrés, relajación, control del miedo, La activación, el enfoque, las imágenes, la planificación de la competencia, la práctica mental y las habilidades de reenfoque es mayor en el niño atlético de élite. estudiantes en comparación con los que no pertenecen a la élite. observaron que los atletas de élite son previos en habilidades de imaginación mental, motivación, control de estados de ánimo, autoconfianza y energía positiva y significativamente en comparación con los atletas que no son de élite. Sin embargo, al controlar el	Journal of Education and Training Studies
27	CARÁCTER APLICADO	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	2018	INGLATERRA	El objetivo del presente estudio fue evaluar la estabilidad de la Escala Breve de Autocontrol (BSCS; Tangney et al., 2004) entre una muestra de atletas de resistencia	Estabilidad de la escala se evaluó examinando la fiabilidad test-retest de los datos durante un período de dos semanas. En línea con estudios previos, planteamos la hipótesis de que el BSCS es relativamente estable	Los atletas (105 hombres y 27 mujeres; de 18 a 65 años) participaron voluntariamente en el estudio. De los 132, había 33 de 18 a 30 años, 37 de 31 a 40 años y 62 de 41 a 65 años. Los participantes fueron corredores de fondo	En conclusión, el presente estudio identificó seis elementos del BSCS como inestables y siete elementos que muestran una estabilidad satisfactoria. En el contexto de los hallazgos actuales, recomendar que las razones de por qué los atletas de resistencia informan grandes variaciones en sus La capacidad de autocontrol percibida requiere una mayor investigación. Dada la importancia de los principales autocontrol para el rendimiento de resistencia, se argumenta que una medida confiable de El autocontrol [rasgo] podría ayudar a facilitar cambios en los	Journal of Sport Behavior

28	CARÁCTER APLICADO	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	2018	TURQUIA	examinar los efectos de los profesores de educación física en formación Estilos de instrucción sobre habilidades de autorregulación.	En el estudio, se utilizaron 2 escalas como herramienta de recolección de datos. El primero de estos, Escala de preferencia de estilo de instrucción (ISPS), fue desarrollada por Renzulli y col. (2002) . El yo La escala de habilidades de regulación (SRSS) fue desarrollada por Arslan (2008) con el fin de determinar la regulación de los niveles de habilidad de los profesores en formación. Además, se desarrollaron formularios de información personal por el investigador fueron utilizados en el estudio.	la muestra de la investigación consta de 608 estudiantes que fueron seleccionados al azar entre los que los estudiantes de cuarto grado continúan su educación en la Escuela de Educación Física y Deportes	Cuando se examinan los resultados del estudio en términos generales, se considera que quienes conocen y utilizan los estilos de aprendizaje tienen altas habilidades de autorregulación y tienen más éxito en sus logros académicos que aquellos que no prestan atención a los estilos de instrucción, para que los maestros conozcan los estilos de instrucción y úselos de acuerdo con el grupo y guíe a los estudiantes en consecuencia con respecto al tema, y esto aumentará la calidad de la educación.	Asian Journal of Education and Training
29	CARÁCTER APLICADO	DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES EN EL AULA DE CLASE: ESTRATEGIA RESOLUCIÓN DE 1 PARA LA RESOLUCIÓN DE 1 CONFLICTOS	Mórtigo Rubio, Adriana Rincón Caballero, Diego	2018	COLOMBIA	En razón a esta suposición, se pretende dar pruebas que den importancia al diseño de planes y acciones a nivel curricular y de bienestar social encaminados a la educación	El presente estudio se enmarca en el enfoque cuantitativo utilizando la deducción en el diseño investigativo y posteriormente la inducción para el análisis de los datos	La población se enmarca en los docentes de la Universidad Militar Nueva Granada, cuya adscripción a la universidad sea la de docente de tiempo completo	En esa medida, las competencias emocionales pueden otorgarle un rol de mediador de forma activa para manguar problemáticas asociadas a la agresión, la deserción o ideaciones de frustración o ansiedad que pueden propiciar conflictos de gran envergadura con el docente u otros compañeros. Lo anterior se refleja en la generación de nuevas prácticas y procesos en educación superior a partir del fortalecimiento del manejo de las competencias emocionales a través de talleres, encuentros y localización de experiencias exitosas en las diferentes facultades sobre mediación de conflictos	Boletín Redipe

30	CARÁCTER APLICADO	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 de Mesa, Carmen	2019	ESPAÑA	El objetivo del presente estudio es comprobar si existe relación entre las horas semanales de entrenamiento, la inteligencia emocional (IE) y la agresividad que manifiestan los deportistas.	El instrumento utilizado para medir la inteligencia emocional ha sido el cuestionario CIED- V2.0, elaborado por González (2008) y basado en modelo de Mayer y Salovey de 1990.	Los participantes han sido 472 deportistas, n=235 varones y n=237 mujeres, que practican deportes de contacto medio-alto entre compañeros, y contra adversarios, deportes sin contacto con adversarios y deportes individuales, con una media de edad de 17,53 años. Han participado en el estudio 22 clubs.	Los resultados muestran que los deportistas que practican deportes de no contacto tienen mayor capacidad para identificar y valorar emociones que los deportistas que practican deportes de contacto; los practicantes de deportes de contacto, muestran mayores niveles de agresividad física o verbal, y hostilidad o ira, que los deportistas que practica deportes individuales y de no contacto	Retos
31	CARÁCTER APLICADO	DINÁMICA DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES DE ESTUDIANTES EN EL PROCESO DE SU FORMACIÓN PEDAGÓGICA PROFESIONAL	Popkochev, Trayan Teofilova - Marulevska, Krassimira	2019	BULGARIA	examinar las características de cinco esferas de competencia socioemocional: autocontrol, autoconocimiento, motivación, empatía y habilidades sociales relativas a la formación profesional de los estudiantes como futuros profesores.	para el diagnóstico de inteligencia emocional (Wood y Tolley, 2007) se utilizaron en el estudio empírico. En el concepto de los autores, la prueba examina los cinco componentes correlacionados de inteligencia emocional (competencias de autocontrol, autoconocimiento, motivación, empatía y habilidades sociales) a través de un conjunto de que la persona evaluada evalúa en una escala Likert de tres pasos	197 estudiantes abolladuras, de las cuales 161 mujeres y 36 hombres. Los estudiantes están matriculados en los siguientes programas de estudio: educación preescolar y primaria gogy, pedagogía preescolar y lengua extranjera, escuela primaria y lengua extranjera, educación física y deportes.	Los resultados obtenidos (Tabla 3. FE y Tabla 7. FE) indican que los sujetos encuestados en su mayoría dan puntuaciones altas de sus emociones las manifestaciones de autocontrol y autoconocimiento (muestran un disminución de valores) en las relaciones sociales. Como la alta autoevaluación Los valores entre los jóvenes encuestados caen en el cuarto año de estudio, se podría concluir que un requisito previo para la preparación de la empresa la profesión docente está presente, lo que requiere consideración de más opciones en respuestas, control y flexibilidad en socio-emo relaciones sociales con los	Research in Kinesiology

32	CARÁCTER APLICADO	INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA EN EL ESTADO PSICOLÓGICO DEL ATLETA	M.E. Guzich1	2019	RUSIA	identificar la relación entre la influencia del estrés, la educación capturado por la actividad competitiva, en el estado psicológico un atleta.	La investigación se llevó a cabo en las siguientes direcciones leyendas: 1) diagnóstico del estilo de autorregulación del comportamiento; 2) diagnóstico del nivel de desarrollo de las cualidades volitivas; 3) evaluación de la gravedad de las dolencias psicósomáticas	El grupo de sujetos fue 30 boxeadores con categorías deportivas y experiencia deportiva más de 3 años de actividad. Al grupo experimental (EG 1) incluyó a 15 personas que participaron en la competencia real actividades técnicas	Resultados de la prueba indican que en EG mayor parte de la muestra (53,4%) tiene un alto nivel de autorregulación y el 40% es al nivel de la autorregulación promedio del comportamiento El 66,6% de los encuestados tiene un bajo nivel de autorregulación y 33,4% Los resultados obtenidos tata testifica que los encuestados de ambos experimentos los grupos mentales tienen un alto nivel de gravedad Cualidades volitivas:	teoría y práctica de la educación física Teoría y P
33	CARÁCTER APLICADO	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	2019	PORTUGAL	analizar la invarianza de medición de la Regulación Conductual Cuestionario deportivo (BRSQ) por género y cuatro deportes diferentes	Para probar la invarianza de la medición, la muestra se dividió en cuatro grupos, según el tipo de deporte practicado: fútbol (n = 596), baloncesto (n = 800), natación (n = 273) y parasport (n = 143). Las características de cada grupo se presentan en la Tabla 1. Los participantes en el grupo de paradesportes participaron en varios deportes (natación, atletismo, bas ketball, boccia y judo) y tenía una o más discapacidades (p. ej., parálisis cerebral, sordera y discapacidades	Nuestros participantes fueron 1.812 atletas portugueses (1.220 hombres; 592 mujeres), que practican diferentes deportes y tienen entre 15 y 59 años	Nuestros hallazgos ayudan a ampliar el conocimiento sobre la motivación humana y resaltan una vez más la idoneidad de este modelo para evaluar la motivación en varios deportes. Esto es particularmente interesante ya que esta escala es invariante en diferentes tipos. deportes, incluido el parasport, que es muy específico y ha recibido poca atención sobre las regulaciones motivacionales	Perceptual and Motor Skills

34	CARÁCTER APLICADO	INTELIGENCIA EMOCIONAL FÍSICA PROFESORES DE EDUCACIÓN Y DEPORTE	Dokova, Nevyana	2019	BULGARIA	Establecer el nivel de inteligencia emocional de los profesores en educación física y el deporte como característica personal y como prerrequisito sitio para su desarrollo profesional.	En el presente estudio, ponemos énfasis en el autocontrol, la autoconciencia y las habilidades sociales del deporte. La muestra de nuestro estudio incluye 25 pedagogos deportivos de Blagoevgrad. Nuestro interés estaba dirigido a establecer la nivel de inteligencia emocional de los profesores de educación física y deporte como factor para su desarrollo profesional exitoso	25 pedagogos deportivos de	Como conclusión podemos decir que los profesores de educación física y el deporte, que han participado en el estudio, demuestran un nivel relativamente alto de desarrollo de sus habilidades socioemocionales que apoya sus actividades pedagógicas. En general, el éxito Los pedagogos plenos son emocionalmente inteligentes, se basan en la empatía enfoque en el proceso de aprendizaje que resulta en confianza y respeto mutuo entre el profesor y los alumnos.	Activities in Physical Education and Sport
35	CARÁCTER APLICADO	ALGUNAS VARIABLES DEL AUTOCONTROL-AUTOGESTIÓN DE LOS CANDIDATOS DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVO INVESTIGACIÓN	Isa DOĞAN, Fatih Harun TURHAN	2019	TURQUIA	Examinar en términos de algunas variables de Autocontrol, Sel-Manejo del estudio de la educación física y estudiantes de deportes en Turquía.	En este estudio se utilizó el "método cuantitativo" y se prefirió el tipo de encuesta relacional como diseño de investigación. Fraenkel y Según Wallen (2006), "las opiniones de los participantes sobre un tema o evento o interés, percepción, habilidad, actitud, etc. estudios en muestras relativamente más grandes en comparación con otros estudios, llamadas investigaciones de detección	El universo de estudio, con un método de muestreo sencillo año académico 2018-2019 en Turquía que organismo de educación formal colegios de educación y deportes y facultades de ciencias del deporte, mientras que la muestra es para representar el universo Catorce (14) universidades determinadas por el investigador nuevamente con el método de muestreo educación física y deportes Está formado por 1120 alumnos que cursan estudios en facultades y facultades de ciencias del deporte (que reciben formación formativa)	Como resultado de la investigación, de acuerdo con la opinión de los estudiantes de las facultades de ciencias del deporte, la autogestión del autocontrol se acerca al nivel medio. Se ha determinado. Con respecto a este resultado, la autogestión del autocontrol de los estudiantes de la facultad de ciencias del deporte Se puede decir que no lo es. Esto se debe a que los estudiantes de las facultades de ciencias del deporte tienen un autocontrol y una gestión deficientes. Por ello, se puede decir que estos alumnos, que inevitablemente se convertirán en profesores en el futuro, tendrán un impacto negativo en sus puestos de trabajo	UNIVERSIDAD, KARABUK

36	CARÁCTER APLICADO	Motivación de logros e inteligencia emocional en Luchadores Elite Femeninos y Masculinos	Rutkowska, Katarzyna Gierczuk, Dariusz	2020	POLONIA	Diagnosticar la motivación al logro y la inteligencia emocional y establecer correlaciones entre ellos en luchadores de élite femeninos y masculinos	Además de los análisis sobre todo el grupo de muestra, se realizaron análisis comparativos formado. La proporción de datos recopilados en el transcurso de la investigación animó a los autores a introducir modificaciones relativas al número de sujetos. Residencia en muestreo intencional (pares), dos grupos comparativos	incluyó a 11 mujeres y 64 luchadoras grecorromanas de entre 16 y 26 años. Dos grupos comparativos (11 mujeres y 11 hombres) se formaron para las necesidades del análisis comparativo.	la inteligencia emocional se correlacionó con la seguridad en uno mismo y autocontrol, mientras que la inteligencia emocional general se correlacionó con la confianza en uno mismo y la ambición el entrenamiento de lucha libre debería incluir entrenamiento mental orientado a mejorar la psicorecursos lógicos que permitirían mejorar hacer frente a situaciones difíciles tanto dentro como fuera deporte. Estos recursos incluyen inteligencia emocional y motivación por el logro.	Ido Movement for Culture
37	CARÁCTER APLICADO	El orden temporal de la motivación y el autocontrol: Un modelo de efectos cruzados	Jordalen, Gro Lemyre, Pierre-Nicolas Durand-Bush, Natalie Ivarsson, Andreas	2020	NORUEGA	Investigar el ordenamiento temporal de estos conceptos combinando teoría de la autodeterminación y teorías del autocontrol psicosocial,	Las regulaciones motivacionales fueron evaluadas individualmente. Normalmente en seis modelos diferentes, ya que este método permitió probar efectos independientes de cada regulación de la motivación y el las complejidades de la motivación asociadas con las competencias de autocontrol. Como tal, el estudio actual investiga las asociaciones recíprocas de varios tipos de motivación y autocontrol de rasgos a lo largo del tiempo.	Un total de 321 jóvenes deportistas de deportes de invierno (173 hombres y 98 hembras de 16 a 20 años, M = 17,98, DE = 0,89) asistiendo a élite las universidades deportivas de Noruega consintieron en participar. Los atletas comprenden en esquí de fondo (n = 122), biatlón (n = 64), esquí saltos (n = 15), esquí alpino (n = 63) y combinación nórdica (n = 7). Las experiencias competitivas variaron de 1 a 16 años	La capacidad de autocontrol inicialmente permite que evolucionen los deseos de motivación. En un modelo de panel rezagado cruzado de tres ondas, la regulación intrínseca, regulación integrada y desmotivación se predijeron en el momento 2 por el autocontrol de los atletas al comienzo de la temporada. Estas regulaciones de la motivación predijeron aún más la control al final de la temporada, y los hallazgos reflejan que los atletas La capacidad de autocontrol se asocia con tipos de motivación que no caracterizada específicamente por procesos volitivos.	Journal of Sport and Exercise Psychology

38	CARÁCTER APLICADO	¿Qué está agotando el autocontrol en los deportes? Efectos de las experiencias indirectas en actuación	Englert, Chris Bertrams, Alex	2014	ALEMANIA	Investigar la influencia del agotamiento vicario específico del deporte de la controlar la fuerza en el rendimiento en una tarea de Stroop	evento deportivo en Alemania que se celebró en el campus universitario y que se ofreció como voluntario para participar en nuestro estudio. El estudio se realizó en sesiones grupales en un laboratorio. sala de la universidad. Los cuestionarios se administraron como versiones de lápiz de papel mientras usábamos software específico (Inquisit)	N = 40 participantes	El presente estudio es el primero que da una indicación de que ciertos aspectos del deporte puede conducir al agotamiento del ego. este estudio ofrece evidencia inicial sobre aspectos de agotamiento en los deportes. 4 Se necesitan estudios futuros para aumentar aún más nuestro conocimiento sobre el agotamiento del ego en los deportes y 5 Desarrollar entrenamientos de autocontrol específicos para el deporte	International Journal of Sport Psychology
39	CARÁCTER APLICADO	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 Schüller, Julia	2019	SUIZA	evaluamos si el autocontrol ya difiere entre atletas que fueron seleccionados para un programa de desarrollo de talento y atletas no seleccionados	El autocontrol del rasgo se midió con la versión alemana (Bertrams y Dickhäuser, 2009) de una medida bien establecida de autocontrol, la Escala Breve de Autocontrol (BSC; Tangney et al., 2004). El BSCS consta de 13 elementos que deben ser respondido en una escala tipo Likert de 5 puntos con respuestas que varían de "no se aplica en absoluto" a "se aplica completamente". Una muestra El artículo es, por ejemplo, "Soy bueno resistiendo la tentación". Alto Los niveles en el BSCS	Cincuenta y dos futbolistas juveniles (n = 13 mujeres, M = 13,42 ± 1,75 años, rango 11-17 años) del sur Alemania participó en el estudio	El programa de desarrollo del talento muestra niveles más altos de autocontrol. que sus pares no seleccionados. Esto amplía la investigación previa. sobre la importancia del autocontrol en el deporte destacando que las diferencias de autocontrol ya son evidentes a una edad muy temprana años. Además, nuestros hallazgos se suman al patrón emergente que Las diferencias de personalidad son aspectos importantes del éxito deportivo	Frontiers in Psychology

40	CARÁCTER APLICADO	Hola ¿tienes el control? Autocontrol, agotamiento del ego y desempeño en Árbitros de fútbol	Ref, Samuel, Roy David Englert, Chris Zhang, Qian Basevitch, Itay	2018	ISRAEL	Los árbitros de fútbol se enfrentan a exigencias fisiológicas, profesionales y mentales que requieren que ejerzan el autocontrol para un rendimiento óptimo. Aplicamos el modelo de fuerza del autocontrol (p. Ej., Baumeister y Vohs, 2016; Baumeister et al., 1998) para examinar la relación entre la fuerza del autocontrol y rendimiento en partidos reales.	completaron una escala de autocontrol de rasgos. Luego, en 2-4 partidos completaron medidas de molestias diarias antes del partido y afirmaron autocontrol antes hasta y después del partido. También se recopilaron índices personales, situacionales y de desempeño. Los datos fueron analizados utilizando varios procedimientos estadísticos, incluido el modelado lineal jerárquico.	Dieciséis árbitros de fútbol (M edad = 30,06 años, DE = 7,38)	Los árbitros exhibieron niveles más altos de autocontrol de rasgos en comparación con los jugadores de fútbol profesionales y la población en general. Los hallazgos están en línea con estudios previos y el modelo de fuerza del autocontrol, destacando la importancia de la fuerza del autocontrol en el arbitraje de fútbol	Psychology of Sport and Exercise
41	CARÁCTER APLICADO	No puedo más Una investigación de los efectos del autocontrol o autoinformado fuerza en el rendimiento de tiro	Ref, Englert, Chris Dziuba, Anna Wolff, Wanja Giboin, Louis Solal	2020	ALEMANIA	En el presente estudio, probamos la suposición de que el nivel de la fuerza de autocontrol informada disminuye en el transcurso de una tarea de disparo de 1 hora medida dos veces durante un día de entrenamiento regular y separados por un descanso de 2 horas.	El estudio se realizó durante las sesiones de entrenamiento regulares en el respectivo entrenamiento en condiciones experimentales estandarizadas. Todas las instrucciones y cuestionarios fueron entregado en papel y lápiz en alemán. Para todos los cuestionarios	La muestra estuvo compuesta por 21 tiradores (7 mujeres, 14 hombres;	Descubrimos que SCbase, pero no el rendimiento de disparo, disminuye en los bloques de disparo. Fenomenológicamente, los resultados están en línea con el modelo de fuerza del autocontrol, que postula que solo hay una cantidad limitada de fuerza de autocontrol disponible que puede convertirse agotado temporalmente después de haber participado previamente en actividades de autocontrol	Journal of Sport and Exercise Psychology

CLASIFICACION DE DOCUMENTOS SEGÚN CORTE INVESTIGATIVO (REFLEXIVO TEORICO)

No.	Tipo de Inve	Nombre del a	Autor	Fecha o Año	Pais	Objetivo	Argumento F	Argumento S	Conclusiones	Revista
42	REFLEXIVO TEORICO	QUEHACER DEL PSICÓLOGO Y NIVELES DE INTERVENCIÓN EN EL ÁMBITO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA	Méndez, Arturo Alba Ramírez, Saúl Salvador	2010	MEXICO	Conocer los aspectos más relevantes del trabajo del psicólogo deportivo, incluyendo los niveles básicos de intervención y los tópicos fundamentales es a considerar en la formación de di-cho experto. Indicadores:	la psicología de la actividad física y del deporte Y Sus aportaciones en los campos de la investigación, enseñanza, aplicación y asesoría han dado lugar a que se le considere como una especialidad con un futuro muy prometedor., esta disciplina aún es desconocida para muchos estudiosos de la psicología y para las personas involucradas	los procedimientos de autocontrol pueden ser muy útiles, dentro de los que se incluyen el adiestramiento en la relajación, el entrenamiento en la imaginación, el establecimiento de objetivos y el trabajo	1. Los deportistas que buscan la excelencia lo saben y no dudan en incluir dentro de su proceso de preparación el entrenamiento psicológico. La.Resulta importante señalar que la intervención del psicólogo deportivo no sustituye la indispensable labor del entrenador o educador físico. 3.Su participación depende de las	Enseñanza E Investigación En Psicología

43	REFLEXIVO TEORICO	FACTORES DETERMINA NTES EN LA ENSEÑANZ A- APRENDIZA JE DEL DEPORTE DESDE LA PERSPECTI VA EMOCIONA L	Mancha, De Castilla La Rioja, Internacional De La	2016	ESPAÑA	Determinar los factores determinante s en la enseñanza del deporte desde la perspectiva emocional	las investigacion es reflejan la importancia de que exista una meta que oriente el desafío y ayude a la persona a conocer lo que debe inhibir para conseguir su objetivo (Diamond, 2013). Por este motivo, el establecimie nto de objetivos se muestra también como un elemento decisivo en el proceso de aprendizaje,	Llegados a este punto y por lo transcendent al que son las emociones en nuestras vidas, como profesores, a tenemos la responsabilid ad de conocer aquello que emociona y generar entrenadores , educadores, debemos también del mismo modo óptimos para una el aprendizaje, contextos emocionales las responsabiliz	En síntesis, se considera necesario hacer un enfoque deliberado y sistemático de la enseñanza deportiva desde una perspectiva emocional, en donde a la hora de enseñar las habilidades del deporte en cuestión, los climas de aprendizaje positivos y la regulación el entrenador una el establecimie nto de objetivos, emocional. Este contexto	E- balonmano.c om Revista de Ciencias del Deporte
----	----------------------	---	---	------	--------	---	--	--	--	---

44	REFLEXIVO TEORICO	Las competencias del deportista para el rendimiento	Palmi Guerrero, J. Riera Riera, J.	2016	ESPAÑA	conceptualización y desarrollo de la Psicología del Deporte en su aplicación al entrenamiento de rendimiento.	control de la activación, atención, pensamiento s, imágenes mentales, objetivos, conductas y emociones. Estas competencias del deportista se mejoran con el trabajo de las habilidades de: reconocer lo más adecuado, detectar los factores de descompensación, reconvertir lo inadecuado en adecuado, y por la aplicación	Deporte (3.2%). En estas revisiones se aprecia una dispersión temática, ausencia de un marco teórico unificado y un predominio de En estas revisiones se aprecia una dispersión temática, ausencia de un marco teórico unificado y un predominio de la metodología cuantitativa, propia de la investigación en	Es muy conveniente que se publiquen trabajos aplicados de psicología del deporte con claro rigor expositivo y metodo- Es muy conveniente que se publiquen trabajos aplicados de psicología del deporte con claro rigor expositivo y metodo- lógico, para poder desarrollar modelos teóricos propios que psicología del deporte	Cuadernos de Psicología del Deporte
----	----------------------	---	------------------------------------	------	--------	---	--	--	--	-------------------------------------

45	REFLEXIVO TEORICO	Proyecto Wonderwall: identificación y 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	2019	ESPAÑA	La presente propuesta nace de la necesidad de res ponder a las dificultades que los alumnos presentan en el aula de Educación Física de Primaria a la hora de gestionar sus propias emociones, pretendiendo el diseño de un proyecto que promueva dicha gestión de forma autónoma.	El proyecto que aquí se presenta tiene como principal cometido enseñar a los alumnos a identificar y gestionar sus emociones de forma autónoma. Ha sido denominado «Wonderwall» porque todos los recursos desarrollados son presentados en una pared del aula donde los alumnos pueden acudir siempre que lo necesiten	las emociones no son buenas ni malas, que en ocasiones las emociones «negativas» nos aportan información relevante para nuestra supervivencia, como sentir un mal estado. No obstante, en el proyecto Wonderwall se ha mantenido dicha distinción, dado que las emociones señaladas en	Como maestros, nuestro principal objetivo debe ser motivar a nuestros alumnos a aprender acerca de los elementos esenciales para su desarrollo global e integrador. Sin embargo, el proceso de enseñanza aprendizaje ha venido centrándose en aspectos meramente cognitivos. Existen pocas referencias que	Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación
----	----------------------	--	---	------	--------	--	--	--	--	--

46	REFLEXIVO TEORICO	Consideraciones acerca del autocontrol emocional en atletas de beisbol y la dirección de equipo	Mora Y Galafel AM	2019	CUBA	revisión conceptual acerca de diferentes formas de abordar la cuestión relacionada con el autocontrol, desde aspectos puramente pedagógicos referidos a la actividad de aprendizaje escolar,	El autocontrol de las emociones es un fenómeno complejo que no sólo involucra la parte afectiva de la personalidad del atleta, sino también la parte cognitiva, es decir tiene que ver con la capacidad para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimos, tanto en uno mismo como en los demás, la	Como se puede apreciar en la revisión realizada hasta aquí el concepto de autocontrol se aborda de forma diferente. En unos casos referidos a la actividad de aprendizaje escolar, teniendo en cuenta determinadas acciones mentales y su control y en otros considerado como el autodominio emocional, en el presente trabajo se tiene en	El análisis desde esta perspectiva refleja un vínculo con la contribución que debe hacer el entrenador desde la función de dirección de equipo al desarrollo del autocontrol emocional de los deportistas	Olimpia
----	----------------------	---	-------------------	------	------	--	---	--	---	---------

47	REFLEXIVO TEORICO	Autorregulación de recuperación en el deporte: teoría, investigación y práctica	Balk, Yannick A. Englert, Chris	2020	ALEMANIA	Esta revisión destaca las habilidades de autorregulación relevantes y proporciona una breve descripción de teorías, hallazgos de investigación y recomendaciones prácticas sobre la autorregulación y la recuperación en el deporte y el ejercicio.	En la revisión actual se analizan varias habilidades de autorregulación relevantes para este proceso. Primero, el monitoreo es una habilidad central de autorregulación para regular exitosamente los estados posteriores al desempeño.	En segundo lugar, hay una papel importante para la regulación de la cognición y la emoción, ya que la recuperación completa solo se logra cuando ambos se reponen los recursos físicos y mentales. Específicamente, el desapego y el descanso mental (es decir, cesar el esfuerzo cognitivo) Permitir a los atletas restaurar los recursos	En esta revisión, teníamos la intención de defender la recuperación como un proceso dinámico de autorregulación, que consiste en autocontrol (es decir, conciencia), regulación de la cognición y la emoción, y el autocontrol (es decir, iniciación de la conducta). Con suerte, esto impulsará el futuro investigación sobre	International Journal of Sports Science and Coaching
----	----------------------	---	---------------------------------	------	----------	---	---	--	--	--

48	REFLEXIVO TEORICO	El modelo de fuerza del autocontrol en el deporte y la psicología del ejercicio	Englert, Chris	2016	ALEMANIA	El presente artículo de revisión tiene como objetivo ofrecer una descripción general de los desarrollos recientes en la investigación del en el modelo de fuerza del autocontrol	Para probar los supuestos del modelo de fuerza del autocontrol, los investigadores están aplicando principalmente el llamado paradigma de dos tareas (por ejemplo, Baumeister et al., 1994). Dentro de este enfoque experimental, los participantes se asignan al azar a una condición de agotamiento	Entonces, sera demostraron que la fuerza del autocontrol también es importante en las tareas deportivas que requieren altos niveles de persistencia. En un próximo paso, se discutirá que también es necesario ejercer fuerza de autocontrol para adherirse a programas de entrenamiento o durante un período	Los manuscritos revisados demuestran que la fuerza del autocontrol parece ser una importante variable psicológica que requiere más investigación. Intervencion es destinadas a mejorar y Es necesario desarrollar y probar la fuerza para restaurar el autocontrol para alentar a los atletas a rendir	Frontiers in Psychology
----	----------------------	---	----------------	------	----------	--	---	---	--	-------------------------

CLASIFICACION DE DOCUMENTOS SEGÚN CORTE INVESTIGATIVO (TEORICO INVESTIGATIVO)

No.	Tipo de Inve	Nombre del d	Autor	Fecha o Año	Pais	Objetivo	Metodología	Resultados d	Revista
49	TEORICO INVESTIGATIVO	Una aproximación epistemológica a las competencias emocionales en entrenadores de lucha (revisión)	Domenech Morales, Ángel Báez Arias, Ángel Moreno Nistal, Agustín	2015	CUBA	Hacer un esbozo teórico de las corrientes de pensamiento psicológico que han abordado la necesidad de esclarecer puntos de vistas y concepciones acerca del componente afectivo en la preparación psicológica de los profesionales del deporte	revisión bibliográfica, sistematización y extracción de conjunto de ideas que van a permitir establecer un encuadre epistemológico donde se asumen las competencias emocionales comprendidas como autorreferentes en el desarrollo de la personalidad, entre las que se proponen: el autoconocimiento, autocontrol emocional,	1. Se adjudica la formación y desarrollo de las competencias emocionales en los entrenadores del deporte de lucha constituye una necesidad, por el carácter psicopedagógico que requiere la enseñanza deportiva. 2. el conocimiento que existe respecto a la problemática sobre el estudio de las competencias	Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma

50	TEORICO INVESTIGATIVO	La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios	González-Campos, Gloria Valdivia-Moral, Pedro Zagalaz, María Luisa Romero, Santiago	2015	ESPAÑA	Profundizar en los estudios e investigaciones científicas realizados hasta hoy sobre las habilidades psicológicas seleccionadas, la autoconfianza y el control del estrés.	se ha empleado un diseño metodológico o descriptivo de corte transversal en el que se ha procedido a la revisión de fuentes primarias y secundarias dentro de publicaciones científicas (artículos, tesis doctorales y libros que tratan sobre los factores psicológicos en futbolistas). Las palabras clave utilizadas para la búsqueda	1. Las investigaciones examinadas revelan la importancia de la autoconfianza y el control del estrés en esta población, puesto que ayuda a predecir su rendimiento deportivo. 2. La mayoría de los estudios confirman que la autoconfianza es predictora del rendimiento deportivo, pues los futbolistas	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte
----	--------------------------	---	---	------	--------	--	--	---	---

51	TEORICO INVESTIGATIVO	Procedimientos didácticos deportivos y metodológicos para la autocontrol emocional	Weiss Ferraz de Oliveira, Alessandra Kerkoski, Marcio José Afonso, Gilmar Francisco	2019	BRASIL	El objetivo de esta investigación fue identificar los procedimientos metodológicos utilizados durante el proceso de enseñanza-aprendizaje que Proporcionar el desarrollo del autocontrol emocional en los adolescentes .	En esta perspectiva utilizamos como soporte teórico La teoría de Elias del control de las emociones y la teoría de la inteligencia emocional de Goleman. El presente estudio se basa en la tipo de investigación bibliográfica transversal a investigación se realizó en el Portal de Revistas CAPES, utilizando el siguientes términos:	En cuanto a la aptitud emocional para el autocontrol, 4 artículos abordan procedimientos metodológicos que implican la toma de decisiones, la comprensión y el control de los cambios de comportamiento en sí mismos, conocimiento de las propias fortalezas / debilidades e identificación de las propias emociones. Según	Educación Física y Ciencia
----	-----------------------	--	---	------	--------	--	--	---	----------------------------

52	TEORICO INVESTIGATIVO	TÉCNICAS DE AUTOCONOCIMIENTO Y AUTOCONTROL APLICADAS EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA UN MAYOR BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL EN EDADES TEMPRANAS	Rossignoli, Isabel Valero-, Alfonso	2019	ESPAÑA	Este estudio tuvo como objetivo analizar la evidencia científica sobre la proyección a nivel físico fisiológico, psicológico y emocional de las técnicas de autoconocimiento y autocontrol en escolares de educación infantil y primaria,	revisión sistemática estuvo fundamentada en estudios cuasi-experimentales y experimentales que analizan la implementación de propuestas educativas relacionadas con técnicas de autocontrol y autoconocimiento, a través de metodologías didácticas con carácter exploratorio/indagativo	Tras la revisión sistemática de los diversos estudios relacionados con la implementación de diferentes técnicas de autoconocimiento y autocontrol en edades tempranas, los principales componentes de intervención hallados en Educación Física son las técnicas derivadas de "mindfulness" o atención plena y yoga. Los estudios	ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE: CIENCIA Y PROFESIÓN
----	-----------------------	--	-------------------------------------	------	--------	---	--	---	---

53	TEORICO INVESTIGATIVO	Incidencia de la práctica de actividad física y deportiva como reguladora de la violencia escolar	Medina, José A. Reverte, María Jose	2019	ESPAÑA	en el presente estudio, donde el objetivo principal es estudiar la relación entre la práctica de AF deportiva en escolares de Educación Primaria en la Región de Murcia y la victimización por violencia escolar en función del sexo	El tipo de muestreo seleccionado fue no probabilístico por conveniencia o casual ,Se aplico El cuestionario de actividad física PAQ-C,El cuestionario de Acoso y Violencia Escolar	Las excelentes virtudes de la práctica de AF y/o deportiva como agente socializador y la potencialidad de promover cambios en las conductas de los participantes en estas actividades, así como la promoción de valores esenciales para la convivencia pacífica, hacen que dichas acciones sean una herramienta	Retos
----	-----------------------	---	-------------------------------------	------	--------	--	--	---	-------

Anexo C. Rejilla de Análisis Categorical y Codificación Por Colores

<https://drive.google.com/drive/folders/1k7htCmf4evZ2LquwzzMt5kKZSXhyKAHz?usp=sharing>

UNIDADES DE ANALISIS

NOTA:ALGUNOS DOCUMENTOS PARTICIPANTES (TEXTOS, FUERON CLASIFICADOS EN VARIAS UNIDADES DE ANALISIS; Ejemplo 1 A , 1 B ; YA QUE LOS DOCUMENTO EN DIFERENTES PARTES DE SU ESTRUCTURA , APUNTAN A CADA UN A DE LAS CATEGORTIAS PROPUESTAS.

<p>1 .DEFINICION DE AUTOCONTROL</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 1 (A)</p> <p>EL AUTOCONTROL ES UNA HABILIDAD CAPAZ DE MANEJAR LOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y CONDUCTAS DEL INDIVIDUO PERMITIENDO TOMAR DESICIONES INTELIGENTES QUE BENEFICIEN SUS OBJETIVOS PROPUESTOS</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES PARTICIPANTES (8,9,12,20,31,34,35,38,39,40,46,48,49)</p> <p>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.</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES (9,10,12,28,34,35,37,39,40,46,47,48,51,52).</p>	<p>2.RELACION DEL AUTOCONTROL CON LA EDUCACION FISICA DEPORTIVA</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 2 (A)</p> <p>EN LA ENSEÑANZA POR MEDIO DE LA PRACTICA DE CUALQUIER DISCIPLINA DEPORTIVA SE HACE PRESENTE LA CAPACIDAD O HABILIDAD PSICOLOGICA DEL AUTOCONTROL EN LAS DIFERENTES ETAPAS Y PROCESOS DEL MISMO , SIENDO CLAVE EN EL EXITO DE LOS OBJETIVOS PROPUESTOS</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES (14,16,21,24,28,34,35,43,49,53)</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 2 (B)</p> <p>EL EXITO PROFESIONAL DE LOS EDUCADORES FISICOS, ENTRENADORES Y DEMAS PROFESIONALES DEL AREA DE CIENCIAS DEL DEPORTE QUE REALIZAN UN PROCESO PEDAGOGICO A TRAVEZ DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA, DEPENDE MAYORITARIAMENTE DEL CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES, EN LA CUAL EL AUTOCONTROL ES PILAR EN LOS DIFERENTES PROCESOS DEPORTIVOS.</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES (24,34,35,43,45,46,49,51,53)</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 2 (C)</p> <p>SE HACE NECESARIO LA IMPLEMENTACION DE ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA, CONCIENCIA Y CAPACITACION ;SOBRE LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONTROL COMO HABILIDAD PSICOLOGICA Y LA MANERA DE IMPLEMENTARLA BUSCANDO QUE LOS EDUCANDOS APRENDAN REGLAS Y REGULEN SUS IMPULSOS MEJORANDO LOS RESULTADOS DE ENSEÑANZA Y DE COMPETENCIA</p>	<p>3. EL AUTOCONTROL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 3 (A)</p> <p>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</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES (12,13,27,37,38,40,41,50)</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 3 (B)</p> <p>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 INVEDIATOS EN BENEFICIO A OBJETIVOS DE LARGO PLAZO, PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO EN LOS ATLETAS.</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES (8,13,19,20,27,38,39,44,47,48,50)</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 3 (C)</p> <p>EN LOS ESTUDIOS SE DEMUESTRA QUE LOS DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL ,HACEN USO MAS EFICIENTE DEL AUTOCONTROL ASUMIENDO QUE SE DEBE A SU ADAPTACION Y EXPERIENCIA EN EL DOMINIO DE ESTA CAPACIDAD, DEL MISMO MODO EN LOS DEPORTES INDIVIDUALES SE VE MAS OPTIMIZADA ESTA CAPACIDAD QUE EN LOS DEPORTES DE CONJUNTO</p>	<p>4. ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACION DEL AUTOCONTROL EN EL LA EDUFACION FISICA Y EL DEPORTE</p> <p>UNIDAD DE ANALISIS 1(B)</p> <p>EXISTEN DIFERENTES TECNICAS PSICOLOGICAS TANTO DE TEST DE ANALISIS, EJERCICIOS Y TECNICAS DE FORTALECIMIENTO PARA LA OPTIMIZACION DEL AUTOCONTROL, DENTRO DE ESTAS ESTAN LOS TEST DE STROOP, FINGER TEST, TECNICAS COMO EL YOGA,MEDITACION,MINDFULNES, IMAGENES MENTALES (IM) Y COACHING.</p> <p>INVESTIGACIONES PARTICIPANTES (4,12,13,16,19,35,38,42,44,46,47,52)</p>
--	---	---	--

APORTES DE LOS DOCUMENTOS DE REVISION Y CLASIFICACION POR COLORES SEGÚN LA CATEGORIA

CORRESPONDIENTE:

<p>NUMERO CORRESPONDIENTE A LA INVESTIGACION:</p>	<p>CATEGORIAS:</p> <p>1:DEFINICION DE AUTOCONTROL 2:RELACION DEL AUTOCONTROL CON LA EDUCACION FISICA DEPORTIVA 3:EL AUTOCONTROL EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO 4: ESTRATEGIAS DE IMPLEMENTACION DEL AUTOCONTROL EN EL LA EDUFACION FISICA Y EL DEPORTE</p> <p>NOTA: DE LOS(53) DOCUMENTOS CLASIFICADOS SEGÚN EL CORTTE INVESTIGATIVO, SE DISCRIMINARON (7) DOCUMENTOS EN ESTA TABLA CATEGORIAL. YA QUE NO APORTARON A LAS CATEGORIAS CORRESPONDIENTES, ESTAS INVESTIGACIONES FUERON LAS NUMERO;(3..7,15,17,26,29,,32,33); EN CADA CELDA DE ESTA COLUMNA DESPUES DE LA LECTURA CORRESPONDIENTE A CADA DOCUMENTO ESTA EXTRAIDO PARRAFOS DE CADA DOCUMENTO SEGUN SU ENUMERACION, ESPEFICANDO LA PAGINA Y LA LINEA DEL DOCUMENTO.</p>
<p>1</p>	<p>NOTA 1“La práctica de los estudiantes está guiada por objetivos de procesos personales (por ejemplo, dominar la técnica), mientras obtienen información sobre el desempeño a través de procesos como el autocontrol (Zimmerman& Schunk, 2004), que se ha definido como “atención deliberada a algunos aspectos del comportamiento de uno,La autograbación es una técnica que puede optimizarel proceso de autocontrol porque puede capturar información sobre el desempeño y ayudar a los estudiantes para comparar su desempeño con los estándares de desempeño .” PAG(2) LINEA(14)</p> <p>NOTA 2 “Los estudiantes aprenden una nueva habilidad de manera más efectiva y Mejorar sus creencias de automotivación cuando proceden secuencialmente de la observación. al nivel de emulación y desde el autocontrol al nivel de autorregulación” PAG (3) LINEA(31)</p>
<p>2</p>	<p>NOTA 1“Resumiendo, las diferentes conductas que hemos identificado en esta introducción como promotoras de bienestar de los deportistas son: Autocontrol conductual, apoyo social del entrenador, castigo (que sería la única variable que se relacionaría inversamente con el bienestar), apoyo a la competencia, apoyo a la autonomía y apoyo a la afiliación” PAG (4) LINEA(15)</p>
<p>4</p>	<p>NOTA 1 El Tapping Test es una prueba que permitió medir el autocontrol motor en la muestra de esta investigación.” PAG (6) LINEA(7)</p> <p>NOTA 2 “En muchas situaciones deportivas hay cambios bruscos en los ritmos de ejecución, porque de una jugada rápida y explosiva, hay que pasar a una lenta o suave y viceversa, entonces el autocontrol motor es fundamental, por lo que, los buenos deportistas, deben mostrar un adecuado autocontrol motor” PAG (6) LINEA (13)</p>

5	<p>NOTA 1 "Finalmente, en relación con el tipo de deporte, los resultados del estudio indicaron que los entrenadores de los deportes individuales tenían mayores puntuaciones en satisfacción de necesidades (competencia, autonomía, utilidad e ISN) y en promoción del bienestar de sus deportistas (más autocontrol, menos conducta punitiva y mayor IPB)" PAG (10) LINEA (101)</p> <p>NOTA 1 "La disponibilidad temporal de la fuerza del autocontrol determina si los individuos puede contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad en la atención regulación y posterior desempeño perceptivo-motor" PAG (2) LINEA(18)</p> <p>NOTA 2 "En este contexto, el autocontrol es definido como el proceso de controlar o alterar voluntariamente un impulso predominante (Baumeister et al., 1998)..Entre otros, el autocontrol es necesario para la regulación de los impulsos (Baumeister et al., 1998), regulación de las emociones" PAG (2) LINEA(28)</p> <p>NOTA 3 "Los efectos de El agotamiento del ego en el desempeño posterior también se ha investigado en el campo de la psicología del deporte; por ejemplo, El agotamiento del ego se asocia con niveles más bajos de ejercicio." PAG (2) LINEA(36)</p> <p>NOTA 4 "Los individuos con niveles suficientes de fuerza de autocontrol son más adeptos a inhibir voluntariamente sus diez debilidad de prestar atención a los estímulos irrelevantes para la tarea" PAG (2) LINEA(67)</p>
8	<p>NOTA 5 "El recurso de autocontrol de uno se puede agotar por un cierto cantidad de tiempo, pero también se repone nuevamente con el tiempo (por ejemplo)" PAG (4) LINEA(115)</p> <p>NOTA 6 "La fuerza del autocontrol puede servir como amortiguador contra los efectos de la ansiedad en la atención regulación y desempeño. Por tanto, el autocontrol parece ser uno de los procesos subyacentes que no está claramente identificado en el modelo integrado de ansiedad y percepción rendimiento motor (Nieuwenhuys & Oudejans, 2012)" PAG () LINEA()</p> <p>NOTA 7 "regímenes de entrenamiento. centrarse en el esfuerzo regular de autocontrol durante 2 semanas período están asociados con una mejor capacidad de autocontrol (ver Baumeister, Gailliot, DeWall y Oaten, 2006)." PAG (9) LINEA(5)</p> <p>NOTA 8 "Finalmente, en un estudio reciente, Englert y Bertrams (2014a) encontró que los actos de autocontrol que se realizan bajo alta los sentimientos de autonomía y elección agotaron menos el ego que los actos de autocontrol forzados externamente, Así, durante competiciones, los entrenadores deben otorgar a sus atletas</p>

<p>9</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol es el núcleo del ajuste psicológico y se refiere a la capacidad de cambiar y adaptarse el yo en un esfuerzo por producir un ajuste óptimo entre el yo y el mundo (Tangney et al., 2004). Central para esta adaptación es la capacidad de anular las respuestas internas no deseadas / tendencias de comportamiento y abstenerse de actuar sobre ellos. Los cuatro dominios clave del autocontrol son el control de pensamientos, emociones, impulsos y rendimiento (Baumeister, Heatherton y Tice, 1994)." PAG (5) LINEA(11)</p> <p>NOTA 2 "Este hallazgo apoya nuestra suposición de que el autocontrol actuaría como un mecanismo para regular la fuerza de las propias creencias que las consecuencias ocurrirán en caso de falla y, por lo tanto, difundirán su miedo al fracaso y su potencial desagradable. Síntomas (p. ej., estrés, ansiedad, preocupación; Conroy et al., 2002). La investigación ya ha indicado que el autocontrol está relacionado con síntomas psicológicos clave como la ansiedad y la depresión" PAG (13,14) LINEA(30)</p> <p>NOTA 3 " (En consecuencia, el autocontrol puede contribuir tanto al éxito de los atletas interacción con sus entrenadores y a un menor temor de molestar a su entrenador cuando fallan en una tarea. PAG(14) LINEA(7)</p> <p>NOTA 4 "el autocontrol, la empatía y la calidad de la relación son probables predictores o antecedentes del miedo al fracaso. Cuanto mayor sea el compromiso y la empatía que los atletas perciben en sus relaciones con sus entrenadores, es menos probable que teman que su entrenador perderá interés en ellos cuando fallan en una tarea. Finalmente, los atletas que perciben que su entrenador sea empático con ellos, es menos probable que experimenten miedo a la vergüenza y vergüenza por el fracaso. Por tanto, parecería que el desarrollo de relaciones de calidad caracterizadas por la cercanía afectiva, el compromiso, las transacciones complementarias y la empatía, así como la posesión del autocontrol son claves para el éxito de los atletas." PAG (14) LINEA(10)</p>
<p>10</p>	<p>NOTA 1 "El modelo fuerza-energía define el autocontrol como una capacidad o recurso limitado que permite a los individuos para regular sus habilidades cognitivas, emocionales y esfuerzo conductual para lograr los objetivos deseados (" PAG (1) LINEA(35)</p> <p>NOTA 2 "esta prueba inicial de fuerza-energía modelo en el contexto de las conductas antidopaje y antidopaje revela que los atletas jóvenes con bajo autocontrol es probable que tengan una actitud e intención más altas hacia dopaje y aumento de la intención y adherencia a, comportamiento antidopaje" PAG (6) LINEA(15)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">11</p>	<p>NOTA 1 "El artículo presenta resultados del estudio diseñado para explorar los estilos de autocontrol y dominios volitivos (es decir, las cualidades volitivas más el control volitivo tipo) de atletas con diferentes habilidades." PAG (1) LINEA(20)</p> <p>NOTA 2 "En el proceso de practicar deportes, un atleta supera ciertas dificultades y desarrolla una estructura de voluntad cualidades, características del tipo de deporte [9]. Si desarrollo cualidades volitivas descritas por A. Ts. Puni por la forma de superar Las dificultades están limitadas por factores genéticos, entonces puede sino mejorar el estilo de su autorregulación (con la ayuda de clases especiales: entrenamiento psico-muscular análisis situaciones etc.) "PAG(3) LINEA (30)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">12</p>	<p>NOTA 1 " La autorregulación , o autocontrol , se refiere al acto de ejercer control sobre los comportamientos, pensamientos y emociones para anular las respuestas instintivas o habituales y perseguir objetivos a largo plazo PAG (1) LINEA(1)</p> <p>NOTA 2"Los estudios han demostrado que realizar tareas de forma sistemática que requieren autocontrol, como usar uno no dominante mano para realizar las tareas diarias (Gailliot, Plant, Butz y Baumeister, 2007) o practicar apretar una empuñadura ejercitador (Bray et al., 2015) puede conducir a aumentos en fuerza de autocontrol (para revisiones, ver Baumeister, Gailliot, DeWall y Oaten, 2006 y Friese, Hofmann y Wiers, 2011).PAG(9)LINEA(18)</p> <p>NOTA 3 "Además, la investigación ha demostrado que después del agotamiento del autocontrol, a través de una tarea cognitiva rendimiento, se observan perturbaciones neuromusculares que son un reflejo de la fatiga muscular "PAG(9)LINEA(57)</p> <p>NOTA 4 "El presente estudio muestra que la autoeficacia en la tarea es negativa. afectados por el agotamiento de la fuerza del autocontrol y Media parcialmente el efecto del agotamiento en el rendimiento. de una tarea de resistencia muscular" PAGINA(9) LINEA(65)</p>

13

NOTA 1 "Aunque hay muchas definiciones de autocontrol, existe un acuerdo general de que puede definirse como la capacidad de alterar las propias respuestas para lograr un estado o resultado deseado que de lo contrario no surgiría de forma natural (p. ej., Bauer & Baumeister, 2011; De Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok y Baumeister, 2012)."PAG(1)LINEA(17)

NOTA 2 "Uno de los estudios más notables en la investigación del autocontrol fue realizado por W. Mischel et al. (1988), quienes encontraron que una mayor capacidad para retrasar la gratificación entre los niños de 4 años estaba relacionada con mayor competencia académica y social, y afrontamiento más efectivo según la calificación de los padres sobre 10 años después. Un estudio de seguimiento mostró que factores más específicos, como la exposición al recompensa, parecía jugar un papel también (Shoda, Mischel y Peake, 1990).PAG(2)LINEA(13)

NOTA 3 "Definieron el autocontrol como voluntario, Autogobierno "de arriba hacia abajo", que inhibe u obvia los impulsos, para llegar a personas valoradas personalmente metas y estándares.PAG(2)LINEA(44)

NOTA 4 "Un metaanálisis que investiga la relación entre el autocontrol autoinformado y el comportamiento demostró que el autocontrol se asocia principalmente con la capacidad de formar y romper hábitos (De Ridder et al., 2012). Parece que los individuos que puntúan alto en autocontrol estructuran sus vidas de tal manera que minimicen la medida en que se sienten tentadores situaciones (Hofmann, Baumeister, Förster y Vohs, 2012), que pueden promover decisiones que son beneficiosas para una vida sana y exitosa. Esto podría estar relacionado con comportamientos escandalosos. en las que los jugadores de fútbol pueden involucrarse (Maughan, 2006)PAG(3)LINEA(44)

NOTA 5 " La capacidad de autocontrol puede facilitar el rendimiento de los atletas de élite. mance porque, para tener éxito en un entorno de alto rendimiento a lo largo del tiempo, es esencial para atletas de élite para concentrarse en objetivos a largo plazo y mantenerse alejados de posibles distracciones dada la altas demandas que enfrentan en términos de factores como el equilibrio entre la práctica y el descanso y la exposición a los medios (por ejemplo, Gould, Moffett y Diefenbach, 2002" PAG(3)LINEA(6)

NOTA 6" El control parece ser una de las características que ayudan a las personas a tolerar períodos difíciles. a lo largo de sus carreras, como bajas en el rendimiento, lesiones, otros reveses y presión (Jordet, en prensa). Como se sugirió anteriormente, la motivación sostenida para participar en actividades no siempre agradables, La práctica deliberada es un proceso clave en el camino hacia el rendimiento de élite en el deporte"PAG(11)LINEA(10)

NOTA 7 "El autocontrol también puede aumentar la competencia percibida de los atletas ayudándolos a superar los desafíos lentes, lo que los hace sentir más cómodos estando incómodos"PAG(12)LINEA(26)

<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">14</p>	<p>NOTA 1 "En la educación física escolar y sobre todo en los deportes de rendimiento, la voluntad es una cualidad presente en cada fase de la formación de los estudiantes. Las cualidades de la voluntad se manifiestan en lo siguiente: determinación, perseverancia, coraje, autocontrol, espíritu de disciplina - expresado en puntualidad, comportamiento civilizado, respetando las normas de los deportes evento -, deseo de ser mejor, audacia, confianza en uno mismo" PAG (2) LINEA(15)</p> <p>NOTA 2 "La lucha interior y el autocontrol representan factores determinantes en la educación de la voluntad y la moralidad del deportista. Esto es evidente en el comportamiento de nuestro encuestados; encontramos el autocontrol y el respeto a la decisión del árbitro dominante en el comportamiento deportivo. "PAG(9) LINEA (10)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">16</p>	<p>NOTA 1 "El presente estudio utilizó un programa de entrenamiento de 5 semanas. entre el rendimiento antes y después de la prueba, y por lo tanto mayores ganancias en el desempeño podrían evidenciarse en programas. Sobre la base de los presentes hallazgos, sugerimos gestos que los profesionales deben aconsejar a los participantes cuando introducir nuevas intervenciones de habilidades psicológicas para Establecer expectativas de desempeño realistas. Además, Podría ser aconsejable enseñar nuevas tareas en secuencia. En En otras palabras, la introducción de imágenes es posiblemente más adecuado para mejorar una tarea que ya está bien aprendida (Olsson & Nyberg, 2010)" PAG (5)LINEA(23)</p> <p>NOTA 2 "La idea de que enseñar habilidades psicológicas requiere actos de autocontrol y podrían ser perjudiciales para el rendimiento debe tenerse en cuenta al desarrollar programas de formación de habilidades (Williams & Straub, 2010). Aunque el estudio actual ofrece apoyo a la noción que los actos de autocontrol no necesariamente tienen efectos negativos efectos positivos sobre el rendimiento, el concepto de autocontrol ofrece una posible explicación de la mala adherencia al uso continuo de habilidades psicológicas" PAG(5) LINEA(55)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">18</p>	<p>NOTA 1 "el autocontrol, que es una condición importante para problemas y logros de los resultados deportivos" PAG(1)LINEA(3)</p> <p>NOTA2" Se encontró que los niños que participan en equipos deportes, se distinguen por un autocontrol desarrollado, intencionado pereza, organización y un alto nivel psicoemocional estabilidad. Estas características permiten no aumentar psico-emocionales tensión, mantener un nivel óptimo de estado mental niya, contribuye al alto rendimiento y al éxito en los deportes ocupaciones. Los niños deportivos individuales tienden a ser" PAG(1)LINEA(15)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">19</p>	<p>NOTA 1 "Por otro lado, el entrenador de éxito también es aquel que posee habilidades psicológicas para el liderazgo y la gestión de sus deportistas y/o equipo, tales como la comunicación, el aplicar refuerzo y/o castigo, incentivar y motivar, etc., así como habilidades psicológicas de autogestión y autoliderazgo, por ejemplo, ser un modelo de comportamiento y en valores, la automotivación, el autocontrol, etc. (Buceta, 1998; Mendoza, Izquierdo, Rodríguez y Ruiz, 2007; Rivera, 2015)." PAG(2)LINEA(41)</p> <p>NOTA 2 "Por todo ello, el entrenamiento psicológico en autocontrol puede ser un recurso necesario para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes, en el que existen áreas de la Psicología Clínica y de la Salud que han soportado históricamente gran parte de los trabajos realizados sobre esta temática (Carrasco, 2010; Díaz, Comeche y Vallejo, 2006; Reynoso-Erao y Seligson, 2005), cuestión que se requiere adaptar y profundizar en la Psicología del Deporte." PAG(3)LINEA(18)</p> <p>NOTA 3 "Los resultados muestran que un entrenamiento psicológico individualizado en autocontrol mejora el rendimiento y la salud psicológica del entrenador" PAG(11)LINEA(17)</p>

<p>20</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol es una de las dotes humanas más importantes, ya que permite a las personas limitar conductas impulsivas" PAG(1)LINEA(10)</p> <p>NOTA 2 "El modelo de fuerza del autocontrol sostiene que el autocontrol se comporta como un músculo en el sentido de que se debilita por el uso activo y las personas tienen menos éxito en el uso del autocontrol en tareas posteriores que requieren su uso [4].</p> <p>Del mismo modo, el uso repetido puede fortalecer el autocontrol, muy parecido a ejercitar un músculo, haciéndolo menos susceptible a debilitarse por actividad utilizar y conducir a mejores resultados posteriores en tareas que también requieren autocontrol." PAG(1)LINEA(16)</p> <p>NOTA 3 "Del mismo modo, el uso repetido puede fortalecer el autocontrol, muy parecido a ejercitar un músculo, haciéndolo menos susceptible a debilitarse por actividad utilizar y conducir a mejores resultados posteriores en tareas que también requieren autocontrol." PAG(12)LINEA(50)</p>
<p>21</p>	<p>NOTA 1 "El Estudio 1 identificó regulación deficiente de las emociones como un correlato de agresión en tiradores y el Experimento 2a mostró que disparar práctica activada agresiva (o negativa) en lugar de pensamiento positivo y esto no ocurrió para otro actividad atlética (es decir, entrenamiento de baloncesto). Intervenciones para abordar estas dos deficiencias puede diseñarse psicólogos y científicos deportivos e implementados directamente durante la práctica de tiro y como parte de formación para entrenadores de tiro." PAG(10)LINEA(1)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">22</p>	<p>NOTA 1 " Mayer, Salovey, Caruso & Cherkasskiy, 2011). Mayer, Caruso y Salovey (1999) proponen que la inteligencia emocional (IE) es una capacidad o habilidad que, debido a un adecuado proceso de información sensorial, permite a los individuos una mejor adaptación a su entorno."PAG(2)LINEA(14)</p> <p>NOTA 2 "Cuando los deportistas participan en el deporte de forma autónoma De esta manera, se vuelven más eficientes en el procesamiento, comprensión y utilización de información cargada de emociones. durante la competición con implicaciones directas en el rendimiento deportivo"PAG(7)LINEA(13)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">23</p>	<p>NOTA 1 " Procesos entre modalidades individuales y colectivas de la práctica deportiva. Los datos muestran que El uso de estrategias de regulación y mediadores en los deportes individuales es mayor que en los colectivos. Deportes. Esto nos lleva a reflexionar sobre la importante influencia de los procesos de regulación interpersonal."PAG(10)LINEA(34)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">24</p>	<p>NOTA 1"El control emocional racional para mostrar emociones positivas sería necesario en educación física. porque podría desarrollar conexiones emocionales con los estudiantes, lo que a su vez para mejorar los resultados de la enseñanza"PAG(6)LINEA(11)</p> <p>NOTA 2 "En conclusión, este estudio intentó explorar el trabajo emocional involucrado en dos de los servicios deportivos (enseñanza y entrenamiento) y encontró diferencias en el percepción de las manifestaciones emocionales requeridas y la utilización de emociones estrategias laborales en la docencia versus coaching. Más específicamente, los resultados reveló que las demostraciones emocionales negativas percibidas de T / C son más necesarias en el coaching en comparación con la enseñanza y utilizó una supresión más emotiva (es decir, actuación superficial) al enseñar y una expresión más genuina al entrenar."PAG(18)LINEA(26)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">25</p>	<p>NOTA 1 "el autocontrol. Éste es entendido como la capacidad de mantener el dominio de si a pesar del grado de tensión al que se vean expuestos en la práctica, ya que les permite la obtención de un juego equilibrado y de un buen manejo en situaciones conflictivas"PAG(5)LINEA(51)</p> <p>NOTA 2 "Por ello, el equilibrio y adecuado autocontrol permite al árbitro mantener la tranquilidad frente a las críticas de diversos agentes (jugadores, entrenadores, hinchas) asumiendo que sin la capacidad de sobrellevarlas es difícil mantenerse dentro del partido"PAG(6)LINEA(5)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">27</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol predece los resultados conductuales en contextos como la salud . educación y el crimen" PAG(2) LINEA(2)</p> <p>NOTA 2 "El autocontrol, especialmente entre los deportistas, está influenciado por factores motivacionales." PAG(9)LINEA(23)</p> <p>NOTA 3 "Desde una perspectiva aplicada, independientemente de si los atletas son buenos autocontroladores o no, deben tratar de ejercer el autocontrol con regularidad. Para tomar prestada la analogía del músculo" PAG(10)LINEA(10)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">28</p>	<p>NOTA 1 "Autorregulación según Üredi y Üredi (2007) es "un proceso eficaz y constructivo en el que los alumnos establecen sus propias metas de aprendizaje, tratan de ajustar su cognición, motivaciones y comportamientos, y son dirigidos y limitado por su propósito y características contextuales en su entorno" PAG(2)LINEA(7)</p> <p>NOTA 2 "La autorregulación llama la atención sobre el papel de control individual en el comportamiento humano y se define principalmente como el control del individuo de su propio comportamiento "PAG2()LINEA(16)</p> <p>NOTA 3 "Cuando se examinan los resultados del estudio en términos generales, se considera que quienes conocen y utilizan los estilos de aprendizaje tienen altas habilidades de autorregulación y tienen más éxito en sus logros académicos que aquellos que no prestan atención a los estilos de instrucción, para que los maestros conozcan los estilos de instrucción y úselos de acuerdo con el grupo y guíe a los estudiantes en consecuencia con respecto al tema, y esto aumentará la calidad de la educación." PAG(6)LINEA(10)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">30</p>	<p>NOTA 1 "El conocimiento de uno mismo, la autorregulación de emociones, la automotivación, las habilidades sociales y la empatía son herramientas que todo deportista maneja en mayor o menor medida, bien sea consciente o inconscientemente (Ros, Moya-Faz y Garcés de los Fayos, 2013)" PAG(2)LINEA(28)</p>

<p>31</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol es otro componente importante de la inteligencia. Controlar el estado emocional de uno es un requisito previo para sostenibilidad emocional y equilibrio en la conducta del educador durante la implementación del proceso educativo" PAG(1)LINEA(63)</p> <p>NOTA 2 "El autocontrol está en el corazón de la comodidad emocional y psíquica Revelando la esencia de la inteligencia emocional, R. Wood y H. Tolley (2007)" PAG(1)LINEA(54)</p>
<p>34</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol es la capacidad de manejar sus sentimientos y emociones. de tal manera que para tener un comportamiento adecuado de acuerdo a su entorno y la situación específica. Los requisitos para que el docente de Educación Física y Deporte implica que él / ella tiene un alto nivel de control sobre su propio estado emocional y que de los alumnos durante todo el proceso educativo" PAG(1)LINEA(75)</p> <p>NOTA 2 "Como conclusión podemos decir que los profesores de educación física y el deporte, que han participado en el estudio, demuestran un nivel relativamente alto de desarrollo de sus habilidades socioemocionales que apoya sus actividades pedagógicas. En general, el éxito Los pedagogos plenos son emocionalmente inteligentes, se basan en la empatía enfoque en el proceso de aprendizaje que resulta en confianza y respeto mutuo entre el profesor y los alumnos." PAG(2)LINEA(31)</p>
<p>35</p>	<p>NOTA 1 "Autocontrol para continuar o detener una de las acciones / comportamientos que el individuo realiza automáticamente Se define como una habilidad (Fransic et al., 2012). La autogestión es responsabilidad del individuo sin ningún apoyo externo. Se conceptualiza como la capacidad de mantener la conducta (Kanfer, 1970). Por ejemplo, si una persona suele fumar después de una comida, practique el autocontrol para cambiar este hábito. son obligatorios y no deben fumar después de la cena. Si una persona no ejerce el autocontrol, participará en la conducta de beber (Tiffany, 1990)." PAG(1)LINEA(13)</p> <p>NOTA 2 "los estudiantes de las facultades de ciencias del deporte tienen un autocontrol y una gestión deficientes. Por ello, se puede decir que estos alumnos, que inevitablemente se convertirán en profesores en el futuro, tendrán un impacto negativo en sus puestos de trabajo." PAG(6)LINEA(26)</p>

<p>36</p>	<p>NOTA 1 "La inteligencia emocional intrapersonal se correlacionó con la seguridad y el autocontrol, mientras que la inteligencia emocional general se correlacionó con la seguridad en uno mismo y la ambición."PAG(1)LINEA(17)</p> <p>NOTA 2 "la inteligencia emocional se correlacionó con la seguridad en uno mismo y autocontrol, mientras que la inteligencia emocional general se correlacionó con la confianza en uno mismo y la ambición."PAG(6)LINEA(17)</p> <p>NOTA 3 "La motivación de logro está relacionada con autoeficacia y autocontrol [Domuschieva-Rogleva 2015] pero también se asocia con la efectividad deportiva [Teodorescu et al. 2017]. Por tanto, dos variables bajo investigación (motivación de logro y inteligencia) puede desempeñar un papel importante cuando se trata a la continuación de la formación deportiva / carreras deportivas."PAG(7)LINEA(60)</p>
<p>37</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol, el subconjunto esforzado de la autorregulación, empodera competencias cognitivas y dirige la atención lejos de la tentación estímulos "PAG(2)LINEA(14)</p> <p>NOTA 2 "En este sentido, la motivación modera agotamiento, y parece que la motivación de los individuos afecta en gran medida su capacidad de autocontrol y viceversa"PAG(2) LINEA(57)</p> <p>NOTA 3 "La mentalidad se ve afectada en función de un cambio de motivación en actos posteriores de autocontrolInzlicht et al., 2014); y por otro Por otro lado, que los comportamientos de autocontrol están asociados con motivos externos fuerzas nacionales que agotan la energía psicológica de los atletas (Ryan y Deci, 2008). Como tal, estas explicaciones motivacionales de la el agotamiento del control sugieren que la cognición y los atletas jóvenes autocontrol motivación directa y viceversa"PAG(3)LINEA(6)</p> <p>NOTA 4 "los actos de autocontrol conducirán a resultados positivos de la participación deportiva, como un mayor bienestar, mientras que los actos de motivación controlada inducirán el autocontrol agotamiento y experiencias aún más graves como el agotamiento del atleta"PAG(3)LINEA(32)</p> <p>NOTA 6 ". Como tal, los hallazgos del estudio actual apoyan El modelo de proceso de autocontrol de Inzlicht y Schmeichel (2012), así como hallazgos recientes (ver, por ejemplo, Converse et al., 2019 ; Holding et al., 2019), que el autocontrol inicialmente dirige cambios en la motivación posterior afectación a los actos de autocontrol"PAG(6)LINEA(55)</p> <p>NOTA 7"Esto puede ejemplificar cómo el autocontrol y el fuerte trabajo de los atletas de alto nivel ética anula otros deseos tentadores en su desarrollo de Los altos niveles de autocontrol de rasgos pueden ayudar a los atletas a avanzar el continuo de autodeterminación y ganar más autonomía razones para esforzarse por alcanzar una meta (Holding et al., 2019). Por ejemplo, atletas que controlan de forma autónoma sus esfuerzos y persisten en frente a la adversidad pueden experimentar sus actividades como más significativo e interesante, que conduce a un mayor placer y diversión dentro de la actividad"PAG(8)LINEA(1)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">38</p>	<p>NOTA 1 "el autocontrol se define como el proceso de controlar y anular voluntariamente tendencias predominantes y habituales" PAG(4)LINEA(3)</p> <p>NOTA 2 "Participantes que revivieron los esfuerzos de autocontrol de un jugador de fútbol durante un partido tuvo un rendimiento significativamente peor en una demanda de autocontrol posterior (la tarea de Stroop) que participantes que revivieron un partido desde la vista de un futbolista que no tuvo que regular él mismo." PAG(12)LINEA(1)</p> <p>NOTA 3 "Aplicar técnicas específicas de entrenamiento de autocontrol Por lo tanto, podría ser un enfoque innovador para ayudar a los atletas a regularse eficazmente situaciones deportivas difíciles." PAG(14)LINEA(1)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">39</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol se refiere al esfuerzo regulación de los impulsos espontáneos con el fin de llevar el comportamiento en línea con metas valiosas PAG(3)INEA(10)</p> <p>NOTA 2 "el autocontrol se ha asociado constantemente con el logro de metas exitosas y la renuncia a los impulsos inmediatos al servicio de un objetivo a largo plazo más importante en varios dominios (por ejemplo," PAG(3)LINEA(23)</p> <p>NOTA 3 "Por lo tanto, los atletas más talentosos podrían ser más frecuentemente expuestos a situaciones exigentes de autocontrol y Desarrollar un rasgo de autocontrol como consecuencia de su capacidad atlética" PAG(5)LINEA(15)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt;">40</p>	<p>NOTA 1 "El autocontrol describe la capacidad de suprimir o alterar voluntariamente ciertas tendencias o impulsos de comportamiento para lograr más metas deseables a largo plazo" PAG(3)LINEA(23)</p> <p>NOTA 2 "Los hallazgos apoyan el autocontrol modelo de fuerza que: (a) el agotamiento del ego es una característica común del arbitraje la fuerza de autocontrol de los árbitros se ve afectada por las molestias diarias, y (c) el ego el agotamiento se asocia con la dificultad percibida del partido y se reduce rendimiento de partido autoevaluado" PAG(8)LINEA(55)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">41</p>	<p>NOTA 1 "Es importante destacar que el desempeño del autocontrol varía entre individualmente, lo que significa que los individuos no solo se diferencian entre sí en términos de su control del desempeño, sino también que el autocontrol del mismo individuo difieren en situaciones aparentemente similares "PAG()LINEA()</p> <p>NOTA 2 "Por ejemplo, para lograr el objetivo de ganar un tiro competencia, un atleta tiene que resistir cualquier impulso que pueda afectar el rendimiento (p. ej., reaccionar a los comentarios distractores de los rivales), lo que requiere la aplicación de autocontrol" PAG(5)LINEA(10)</p> <p>NOTA 3 "De acuerdo con este razonamiento, la investigación en el deporte ha demostrado que el compromiso previo en una tarea que exige control perjudica el rendimiento deportivo posterior" PAG(6)LINEA(3)</p> <p>NOTA 4 "Fenomenológicamente, los resultados están en línea con el modelo de fuerza del autocontrol, que postula que solo hay una cantidad limitada de fuerza de autocontrol disponible que puede convertirse agotado temporalmente después de haber participado previamente en actividades de autocontrol" PAG(17)LINEA(18)</p> <p>NOTA 5"Los tiradores están acostumbrados a mantener su atención durante los torneos durante varias horas (Di Fronso et al., 2016) Por lo tanto, debería ser menos exigente cognitivamente para ellos mantenerse concentrados, y necesitan invertir menos fuerza de autocontrol que los tiradores de nivel sub-élite."" PAG(18) LINEA(20)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">42</p>	<p>NOTA 1" Asimismo, los procedimientos de autocontrol pueden ser muy útiles, dentro de los que se incluyen el adiestramiento en relajación, el entrenamiento en imaginación, el establecimiento de objetivos y el trabajo con autoafirmaciones. De igual manera, el profesional de esta área trabaja en estrategias ambientales, en las cuales se pueden incluir las propuestas para las estructuras de entrenamientos y competiciones, y las modificaciones del ambiente del juego y de las reglas.. " PAG(5) LINEA(24)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">43</p>	<p>NOTA 1" consideran que los problemas de autocontrol son la causa de casi todos los problemas sociales y personales que amenazan al mundo desarrollado. En lo que a educación se refiere, los expertos están sugiriendo que la autorregulación debería ser considerada como el indicador más importante de los desempeños educativos." PAG (5) LINEA(26)</p> <p>NOTA 2 "por lo que se plantea un reto a nuestra sociedad y del que esperamos salgamos triunfantes por los beneficios que puede acarrear. Probablemente, a la hora de implementar este cambio de enfoque la idea sería, no tanto el crear una asignatura de educación socioemocional, sino el trabajar en cada asignatura con una metodología que permitiera desarrollar la educación emocional a través de los contenidos académicos" PAG(7)LINEA(4)</p>

<p>44</p>	<p>NOTA 1 El objetivo de la intervención: conseguir que el atleta/deportista esté en un estado óptimo de rendimiento." PAG (3) LINEA(11)</p> <p>NOTA 2 "es importante tener claras las habilidades necesarias del deportista, entendiendo que, aunque la interacción del atleta es total, podemos diferenciar entre las habilidades propias del deporte y las habilidades consigo mismo (control de la activación, control de la atención, control de pensamientos e imágenes mentales, control conductual, control de objetivos y control emocional.r" PAG (6) LINEA (13)</p> <p>NOTA 3 "Las habilidades del deportista consigo mismo corresponden a todos los recursos (observables y/o encubiertos) que moviliza el deportista en su autorregulación para conseguir su máximo rendimiento (Ej. Respiración abdominal para ajustar la activación). El futuro marcará si estos recursos del deportista deberán conceptualizarse como habilidades consigo mismo o habilidades de autorregulación" PAG(5)LINEA(19)</p>
<p>45</p>	<p>NOTA 1 "El primer paso para enseñar a los alumnos a ser inteligentes emocionalmente es dejar que experimenten sus propias emociones, e identificar con ellos qué señales y rasgos caracterizan cada una de ellas para poder analizar si son positivas o negativas. Una vez que los alumnos saben cómo identificar sus emociones se pasa al manejo de éstas. Se les ofrece a través de displays, diferentes pautas, estrategias de afrontamiento, para canalizar lo que sienten; siendo diferentes para cada emoción. Todas ellas con un alto componente motriz, que pueden ser fácilmente extrapoladas a diferentes contextos de la vida diaria" PAG (6) LINEA (12)</p>
<p>46</p>	<p>NOTA 1 "En la generalidad de los conceptos el autocontrol es la forma individual de control de impulsos o control emocional. Para Eckman K. Louise de la Universidad del Estado de Pennsylvania, (citado en Pérez, 2004) el autocontrol es una destreza que le permite al sujeto suprimir comportamientos indeseables, inapropiados y actuar de manera socialmente aceptable.r" PAG (4) LINEA(14)</p> <p>NOTA 2 "Para algunos psicólogos que estudian la inteligencia emocional, el autocontrol tiene que ver con la habilidad para regular las propias emociones, para resistir y controlar impulsos, o la tentación para actuar (Viejo y Manso, 2002)."PAG(4)LINEA(24)</p> <p>NOTA 3 " definen el autocontrol emocional como "la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento" PAG(5)LINEA(6)</p> <p>NOTA 4 "En el caso específico de la actividad deportiva la autorregulación debe ser un proceso reflexivo donde el deportista sea capaz de valorar sus capacidades, cualidades, esfuerzos, las reacciones emocionales que va reflejando, que puedan interferir en sus logros y que debe saber manejar mediante un control adecuado."PAG(5)LINEA(20)</p> <p>NOTA 5"A juicio de estos autores el trabajo en función del autocontrol emocional en el entrenamiento deportivo (y se reitera, como proceso pedagógico al fin) debe ajustarse a objetivos generales que persigue la implementación del trabajo pedagógico, como son: DETECTAR-CONOCER-CLASIFICAR-MODULAR-DESARROLLAR-ADOPTAR-PREVENIR-GENERAR."PAG(6)LINEA(25)</p> <p>NOTA 6 "Por tanto, se habla de un entrenador que no sólo tenga unos conocimientos óptimos en la metodología del entrenamiento deportivo, sino que además, desde su labor de dirección, sea capaz de transmitir una serie de valores a sus atletas desarrollando una nueva competencia profesional."PAG(7)LINEA(18)</p> <p>NOTA 7"Una enseñanza deportiva basada en la comprensión de los principios de juego y de su lógica interna y que puedan acceder a la estructura de los deportes colectivos (a su esencia), a la comprensión de los principios de ataque y defensa, la importancia de jugar con el espacio, la comunicación motriz y los roles sociomotrices."PAG(7)LINEA(24)</p>

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">47</p>	<p>NOTA 1 "El uso de habilidades de autocontrol es por tanto vital para desarrollar la conciencia del estado físico capacidades, reflejadas en dolor muscular, fatiga, rigidez, así como capacidades cognitivas y emocionales, como vigilancia y afecto positivo."PAG (3) LINEA(9)</p> <p>NOTA 2"Por ejemplo, un estudio reciente comprendió calificó la importancia del autocontrol para los atletas bienestar a largo plazo mostrando que el tenis talentoso los jugadores con un alto nivel de autocontrol informaron menos uso excesivo lesiones"PAG (3) LINEA(25)</p> <p>NOTA 3" El autocontrol implica la capacidad de anular y alterar la atención predominante o automática de una persona enfoque nacional u otras tendencias automáticasPAG(4) LINEA(35)</p> <p>NOTA 4"En última instancia, el desarrollo de la las habilidades de regulación pueden beneficiar el físico y recuperación mental del entrenamiento y la competición, y en última instancia, puede tener efectos positivos a largo plazo salud, bienestar y rendimiento.."PAG (6) LINEA(63)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">48</p>	<p>NOTA 1 " , Un acto de autocontrol puede ser descrito como un proceso por el cual un individuo trata de controlar voluntariamente o anular el dominio comportamientos o tendencias de respuesta para lograr un objetivo específico;"PAG (3) LINEA(50)</p> <p>NOTA 2"En los deportes, para un rendimiento de alto nivel, es muy importante controlar los impulsos o el comportamiento. tendencias: por ejemplo, los atletas necesitan regular a la baja sus niveles de ansiedad en contextos de alta presión (p. ej., competiciones deportivas) para estar más tranquilo y concentrarse más en la tarea real (p. ej., realizar un tiro libre de baloncesto; por ejemplo,"PAG (16) LINEA(42)</p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">49</p>	<p>NOTA 1"Señalan el autocontrol como una habilidad susceptible de aprendizaje, que engloba cualquier conducta controlada exclusivamente por variables auto generadas (físicas, sociales o cognitivas), que trate de alterar la probabilidad de ocurrencia de otra conducta cuya consecuencia, en algún momento, podrían resultar aversivas para el individuo... " PAG(10) LINEA(11)</p> <p>NOTA 2 "Pues son licenciados, especialistas y máster en ciencias, presentan dificultades en el orden del comportamiento durante la conducción del entrenamiento y las competencias deportivas; referidas a indisciplinas reflejadas en el maltrato a los atletas, falta de respetos a los árbitros y conductas inadecuadas ante el público, así como la carencia de empatía y liderazgo."PAG(2)LINEA(23)</p>

<p style="text-align: center; color: blue; font-size: 24px;">50</p>	<p>NOTA 1 "Controlar el estrés es una habilidad psicológica notablemente importante en el deportista, pues supone saber canalizar los estímulos estresantes que pudieran ser incapacitantes para el desempeño deportivo eficaz)." PAG (5) LINEA(11)</p> <p>NOTA 2 "En cuanto al fútbol, Navarro, Amar y González-Ferreras (1995) señalan que la tendencia general en los jugadores que obtienen puntuaciones elevadas en ansiedad, es que suelen manifestar conductas de falta de autocontrol, algunas entrañando riesgos físicos, como agresiones verbales o físicas, con la posible expulsión por parte del árbitro."PAG(5)LINEA(47)</p> <p>NOTA 3 " hallan que con niveles bajos de control del estrés, aumentan las lesiones. Además, afirman que el análisis del control del estrés puede predecir las lesiones.""PAG(5)LINEA(67)</p>
<p style="text-align: center; color: blue; font-size: 24px;">51</p>	<p>NOTA 1 El autocontrol es una combinación de: conciencia (ego), conciencia social (superyó) y moderación de impulsos. Del mismo modo, atribuimos la base del autodomínio a la interacción entre dos áreas de la Inteligencia Emocional, responsable de la conciencia de los estados internos y el manejo de estos estados (Goleman, 2012).. " PAG (2) LINEA(4)</p> <p>NOTA 2 "A pesar de la escasez de estudios específicos sobre el deporte y el proceso de maduración de las habilidades de empatía y autocontrol, entendemos que los procedimientos metodológicos utilizados en otras disciplinas pueden ser útiles para el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte. Ya que son Medios comunes a las asignaturas del eje curricular y extracurricular, con el objetivo de promover el aprendizaje. significativo." PAG (3) LINEA (18)</p> <p>NOTA 3 "Por lo tanto, identificamos lo siguiente procedimientos metodológicos: entrevista entre estudiantes; dialogado con preguntas y respuestas; clase con discusión de reglas y tareas; debates y clases de puesta en escena; clase de fuentes históricas considerando la experiencias de maestros y estudiantes; clase de autoinforme y diario de emociones; clase de auto relajación y meditación; clase de autoobservación y autograbación; aula de vivencias y experiencias subjetivas; clases con asignación de tareas y funciones; clases con participación en tareas y funciones rotativas; clase con posibilidad elección de la tarea de aprendizaje durante las discusiones preorganizadas."PAG(4)LINEA(17)</p>

<p style="text-align: center; color: blue; font-size: 24px;">52</p>	<p>NOTA 1 Las técnicas de autoconocimiento y autocontrol se consideran actualmente recursos didácticos que pueden ser incorporados en la metodología docente, aportando una gran variedad de beneficios a nivel físico y mental en niños y niñas en edad escolar.” PAG (1) LINEA (1)</p> <p>NOTA 2 “ principales hallazgos de la intervención en el aula a través de técnicas de autoconocimiento y autocontrol como el mindfulness, yoga, técnicas de gestión emocional y técnicas de coaching”PAG(5)LINEA(36)</p> <p>NOTA 3“Educación Física son las técnicas derivadas de “mindfulness” o atención plena y yoga. Los estudios revisados coinciden en que técnicas de autoconocimiento y autocontrol físico-emocional, aportan beneficios a nivel integral en los jóvenes estudiantes. Asimismo, existe un constante interés por incluir este tipo de técnicas en el diseño curricular. Así, Ruiz et al. (2013) y Romero-Rocho (2017) mostraron cómo a través de un programa piloto basado en trabajos de la inteligencia emocional (atención plena, yoga y coaching) en las clases de Educación Física, se obtuvieron resultados positivos, los que les sirvió para plantear una revisión del currículo educativo y de dicha asignatura. Por su parte, Klatt et al. (2013) corroboraron una mejora significativa en variables como la relajación, el estrés o el clima psicológico de aula generado por el docente.”PAG(11) LINEA(3)</p>
<p style="text-align: center; color: blue; font-size: 24px;">53</p>	<p>NOTA 1 “al indicar que la práctica de actividad física (AF), no solo implica la mejora de la salud, el desarrollo fisiológico, psicológico y el bienestar general, sino que facilita que los niños aprendan reglas y regulen sus impulsos, mejorando su autocontrol. La realización de AF de tipo cooperativo puede involucrar a los sujetos no solo en el logro de objetivos motores, sino también afectivos y sociales, lo que redundará en mejoras en el autoconcepto físico” PAG (2) LINEA(23)</p> <p>NOTA 2 “dicha competitividad debe ser tratada de manera que se produzca un aprendizaje de normas y se promueva la autorregulación y autocontrol por parte de los individuos, especialmente a través de referentes o mediante situaciones de integración.”PAG(5)LINEA(56)</p> <p>NOTA 3 “ Se pone de manifiesto cómo tanto la cantidad de AF realizada de manera cotidiana, como el tipo de deporte practicado actúan como reguladores en la percepción de violencia escolar en alumnos de Educación Primaria. Entendiéndose el área de Educación Física, así como el trabajo transversal del resto de áreas curriculares, como contextos idóneos para la implementación de estrategias tanto de prevención como de resolución de conflictos y por ende, favorecedoras de la disminución de la violencia entre igual en las aulas y de la promoción de la correcta convivencia escolar.”PAG(6) LINEA(12)</p>