

**ULTIMATE DISCO VOLADOR Y FÚTBOL COMO HERRAMIENTAS PARA EL
AUTOCONTROL Y LA DISMINUCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN JÓVENES
ESCOLARIZADOS**

ANDRES RODRIGUEZ BETANCOURT



**UNIVERSIDAD DEL VALLE- SEDE PALMIRA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA, FEBRERO DE 2017**

**ULTIMATE DISCO VOLADOR Y FÚTBOL COMO HERRAMIENTA PARA EL
AUTOCONTROL Y LA DISMINUCIÓN DE LA AGRESIVIDAD EN JÓVENES
ESCOLARIZADOS**

ANDRES RODRIGUEZ BETANCOURT

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**JAVIER ALONSO MURILLO MUÑOZ Ph. D.
DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO
UNIVERSIDAD DEL VALLE**



**UNIVERSIDAD DEL VALLE- SEDE PALMIRA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA, FEBRERO DE 2017**

ACEPTACIÓN

NOTA DE ACEPTACIÓN

JURADO:

JURADO:

JURADO:

PALMIRA, FEBRERO 2017

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	1
PALABRAS CLAVES	1
INTRODUCCIÓN	1
TEMA	2
1. ANTECEDENTES	2
2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA	10
2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
2.2. JUSTIFICACIÓN	12
2.3. OBJETIVOS	14
2.4. HIPÓTESIS	14
2.5. MARCO CONTEXTUAL	15
3. MARCO DE REFERENCIA	16
3.1. CONCEPTUAL	16
3.1.1. FÚTBOL	16
3.1.2. ULTIMATE DISCO VOLADOR	19
3.1.3. AGRESIVIDAD	20
3.1.4. VIOLENCIA	23
3.1.5. AUTOCONTROL	23
3.2. REFERENTE LEGAL	25
4. ESTRATEGÍA METODOLÓGICA	26
4.1. <i>Participantes</i>	27
4.2. <i>Variables e Instrumentos</i>	29
4.3. <i>Procedimiento</i>	29
4.4. <i>Resultados</i>	32
5. DISCUSIÓN	42
5.1. CONCLUSIONES	44
5.2. RECOMENDACIONES	45
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47
ANEXOS	52

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 – Muestra, grupos experimentales y grupo de control. _____	28
Tabla 2 – Grupo Control. Escala agresividad y sus descriptivos estadísticos. _____	33
Tabla 3 – Grupo Control. Escala autocontrol y sus descriptivos estadísticos. _____	33
Tabla 4 – Aplicación 3 de mayo, Grupo Control. Ítems de la escala agresividad. _____	34
Tabla 5 – Aplicación 26 de julio, Grupo Control. Ítems de la escala agresividad. _____	34
Tabla 6 – Aplicación 3 de mayo, Grupo Control. Ítems de la escala autocontrol. _____	35
Tabla 7 – Aplicación 26 de julio, Grupo Control. Ítems de la escala autocontrol. _____	35
Tabla 8 – Grupo deporte Fútbol. Escala agresividad y sus descriptivos estadísticos. _____	36
Tabla 9 – Grupo deporte Fútbol. Escala autocontrol y sus descriptivos estadísticos. _____	37
Tabla 10 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Fútbol. Ítems de la escala agresividad. _____	37
Tabla 11 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Fútbol. Ítems de la escala agresividad. _____	38
Tabla 12 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Fútbol. Ítems de la escala autocontrol. _____	38
Tabla 13 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Fútbol. Ítems de la escala autocontrol. _____	39
Tabla 14 – Grupo deporte Ultimate. Escala agresividad y sus descriptivos estadísticos. _____	39
Tabla 15 – Grupo deporte Ultimate. Escala autocontrol y sus descriptivos estadísticos. _____	40
Tabla 16 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Ultimate. Ítems de la escala agresividad. _____	40
Tabla 17 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Ultimate. Ítems de la escala agresividad. _____	41
Tabla 18 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Ultimate. Ítems de la escala autocontrol. _____	41
Tabla 19 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Ultimate. Ítems de la escala autocontrol. _____	42

TABLA DE GRÁFICAS

Gráfica 1 - Matriz de manifestaciones agresivas. _____	3
Gráfica 2 - Resultado de la encuesta pre y pos percepción de agresión. _____	4
Gráfica 3 - Deporte practicado por los estudiantes del cuasi-experimento. _____	28
Gráfica 4 - Comunas residenciales de los estudiantes del cuasi-experimento. _____	28
Gráfica 5 - Estrato socioeconómico de los estudiantes del cuasi-experimento. _____	29
Gráfica 6 - Deporte practicado por los estudiantes de la prueba piloto. _____	30
Gráfica 7 – Comunas residenciales de los estudiantes de la prueba piloto. _____	30
Gráfica 8 – Estrato socioeconómico de los estudiantes de la prueba piloto. _____	31

RESUMEN

El presente estudio tiene como finalidad aportar conocimiento, con la intención de entender, qué efectos tienen los deportes Ultimate Disco Volador y el Fútbol en la agresividad y el autocontrol, en estudiantes de una institución pública. Para lograr tal fin, se escogió un diseño cuasi-experimental, el cual, facilita el estudio de las variables: autocontrol y agresividad. Además, se creó un cuestionario para conocer los niveles de autocontrol y otro para los niveles de agresividad de los estudiantes, los cuales fueron validados en una prueba piloto ($\alpha = .78$ para el cuestionario de agresividad y $\alpha = .44$ para el de autocontrol), y posteriormente aplicados a una muestra de 48 participantes. Una vez analizados los datos obtenidos, se encontró un incremento estadísticamente significativo en la variable autocontrol en el grupo experimental con el deporte Fútbol.

PALABRAS CLAVES

Autocontrol, Agresividad, Ultimate Disco Volador, Frisbee, Fútbol.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio hace hincapié en los posibles beneficios a nivel psicológico del deporte, en relación con la disminución de la agresividad y el incremento del autocontrol.

Según una entrevista con las directivas de la institución donde se realizó la actual investigación, en donde expresan su percepción de la agresividad y el autocontrol del estudiantado, ellos mencionan la dificultad en la convivencia por la agresividad y poco autocontrol de los estudiantes en sucesos vinculados con violencia, drogas, porte de armas, entre otros. En contraparte, autores que preceden este trabajo de grado tales como: Cecchini, Montero y Peña (2003); Cecchini, Estrada, Losa y de Mesa (2011); Garzón y Hernández (2013); mencionan en sus estudios que el deporte puede favorecer el comportamiento de los estudiantes. De esto se

desprendió la idea de escoger al deporte, para estudiar sus efectos en la agresividad y el autocontrol de los estudiantes.

Teniendo en cuenta lo anterior, se escogió como deportes el Ultimate Disco Volador y el Fútbol, con el propósito de analizar sus posibles efectos en la agresividad y el autocontrol de una muestra de educandos de la institución. Para descubrir dichos efectos, se optó por un modelo cuasi-experimental, en donde se tuvo un grupo control y dos experimentales. Durante el proceso, se utilizó un cuestionario para medir la agresividad y otro para medir el autocontrol, y así conocer los niveles de dichos grupos (Anexo 1 y 2); estos se aplicaron antes y después de la ejecución de los deportes.

En adelante, se desprende todo el contenido teórico y metodológico, con el fin de establecer qué efectos tiene el deporte en las actitudes de los estudiantes de la I.E del Valle. Se espera, según las investigaciones antecedentes y las hipótesis del presente estudio, que los resultados arrojen cambios estadísticamente significativos hacia el detrimento de la agresividad y el aumento del autocontrol.

TEMA

Autocontrol y disminución de la Agresividad.

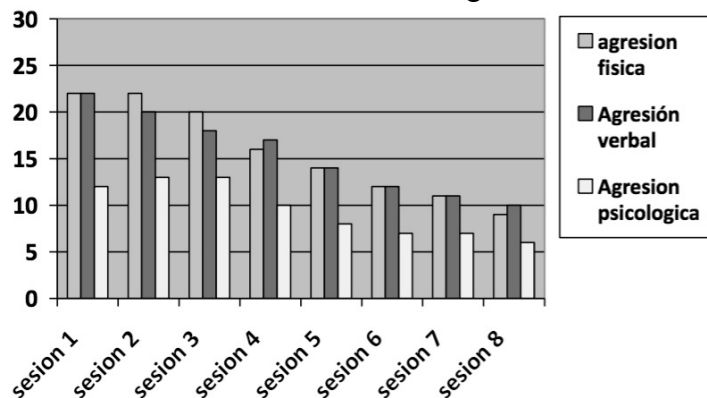
1. ANTECEDENTES

Como primer soporte para este estudio, se tiene la propuesta pedagógica de Garzón y Hernández (2013), la cual aplicaron en el colegio Antonio Nariño de la ciudad de Bogotá. La investigación posee un enfoque cualitativo, el cual permitió observar y analizar las conductas agresivas de una muestra de 25 estudiantes. En el proceso se creó una matriz de agresividad donde se enumeran las agresiones realizadas por los estudiantes en cada sesión, también se realizó una encuesta acerca de cómo percibían los estudiantes la agresividad hacia ellos; ambos

instrumentos de recolección de datos se basaron en la forma en que se manifiesta la agresión - verbal, física y psicológica-. La propuesta del estudio tuvo una duración de tres meses, en el cual, se desarrollaron ocho sesiones que incluían actividades con el disco volador.

En este estudio se pretendía conocer los efectos del Ultimate D.V. en los estudiantes conforme pasaban las sesiones. Para ilustrar lo anterior, la gráfica 1 muestra el comportamiento de las tres manifestaciones de agresión. Los autores observaron que existe un patrón continuo decadente a partir de la sesión tres hasta la sesión ocho.

Gráfica 1 - Matriz de manifestaciones agresivas.

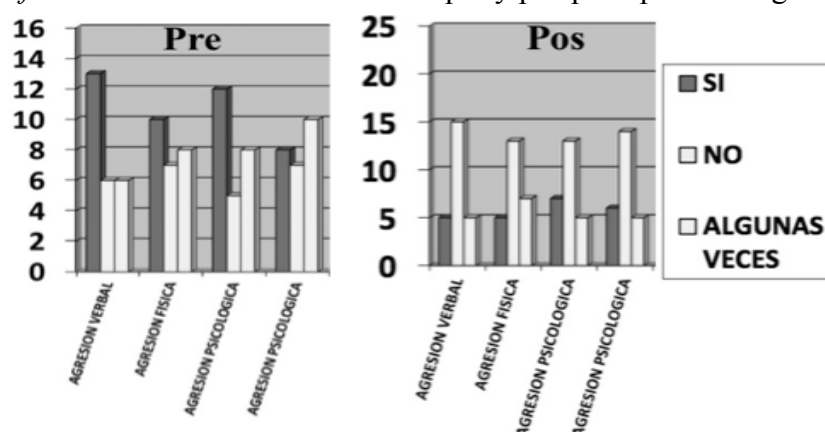


Nota: Extraído de Garzón y Hernández (2013)

Es importante acotar, que las experiencias de los autores fueron gratificantes. Ellos expresaron que el ambiente hostil en que se encontraba el grupo al iniciar la propuesta ya no era predominante, la comunicación era más amable y la discriminación hacia las mujeres en las actividades que se realizaban, se percibía en menor modo.

Seguidamente, la gráfica 2 muestra los resultados de las encuestas pre y pos, al compararlos se observó una disminución en la percepción de las manifestaciones agresivas en los integrantes del grupo.

Gráfica 2 - Resultado de la encuesta pre y pos percepción de agresión.



Nota: Extraído de Garzón y Hernández (2013)

Como apreciaciones del autor, es preciso explicar, que la matriz utilizada para el anterior estudio pudo caer en subjetividad, puesto que, al ser registrar por uno de los autores del mismo, es él, quien determinó cuál es una agresión verbal, física o psicológica.

Por su parte, la encuesta cuyo método de aplicación fue pre y pos; medía la perspectiva de los escolares acerca de las agresiones en su entorno. No obstante, Garzón y Hernández no exponen un análisis estadístico de los datos, los cuales indiquen, si existió o no diferencias estadísticamente significativas en la agresividad al haber aplicado la propuesta.

Para terminar, es admisible insinuar que el estudio de los autores anteriores, presentó indicios de que el Ultimate D.V. puede ser una herramienta para disminuir las acciones agresivas de escolares.

En otra investigación, realizada en España por los autores Cecchini, Estrada, Losa y de Mesa (2011), sugirieron que el Fútbol adaptado a un programa de intervención podría reducir las conductas agresivas en las clases de educación física. Los autores llegaron a dicha apreciación, al obtener como resultado un decremento en la agresividad, después de haber expuesto a una muestra de estudiantes a actividades relacionadas con el Fútbol.

La muestra (n = 177) que escogieron los anteriores autores, estuvo formada al azar por estudiantes de siete colegios públicos, de una media de edad de 10,65 años. A su vez, la muestra

fue dividida al azar en dos grupos: Experimental A ($n = 83$, mujeres 37 y varones 46), y Experimental B ($n = 94$, mujeres 42 y varones 52). A los cuales, se les aplicó el programa de intervención en veinticuatro sesiones de una hora de duración, y en donde, para el grupo A las actividades deportivas fueron colaborativas y para el grupo B fueron competitivas; esto con el fin conocer si el contexto influye en las conductas agresivas.

Continuando, Cecchini et al. (2011) utilizaron la versión actual del cuestionario Bredemeier Athletics Aggression Inventory (BAAGI'S), para conocer los niveles de agresividad de los estudiantes en dos momentos: El primero, al iniciar el programa; y el segundo, una vez se haya culminado las veinticuatro sesiones.

Retomando con el cuestionario, dicha versión constaba de 30 ítems, los cuales se valoran siguiendo una escala Likert de 4 puntos (1 = muy de acuerdo, 4 = muy en desacuerdo). También, el cuestionario se dividía en dos sub-escalas: La primera sub-escala, atañe a los quince primeros ítems del cuestionario, los cuales miden la “agresividad reactiva”; y la segunda sub-escala, corresponden los quince restantes del cuestionario, que miden la “agresividad instrumental”.

De lo anterior, es necesario aclarar la diferencia entre estas sub-escalas. En tal sentido, los autores previos definieron a la agresividad reactiva como: “*Un comportamiento que se realiza con la única intención de infligir daño a otra persona*”. Por otro lado, a la agresividad instrumental la definieron como: “*una agresión que se lleva a cabo para alcanzar una meta*”. (Cecchini et al., 2011, pp. 18)

Siguiendo con el estudio, los autores citados encontraron para la escala de agresividad reactiva, una disminución estadísticamente significativa ($**p < .001$) en el grupo experimental A, entre el inicio del programa (Media = 1,80) y al termino de todas las sesiones del mismo (Media = 1,61**). De igual forma, se presentó una disminución en el grupo experimental B, al comparar los datos obtenidos de la primera sesión (Media = 2,11) frente a los de la última sesión (Media = 1,94**).

Por su parte, los autores encontraron para la escala de agresividad instrumental lo siguiente: Para el grupo experimental A, entre el inicio del programa (Media = 1,74) versus el final del mismo (Media = 1,56**), se presentó una disminución estadísticamente significativa (** $p < .001$). De igual forma, se observó una disminución en el grupo experimental B, al comparar los datos obtenidos de la primera sesión (Media = 2,13) frente a los de la última sesión (Media = 1,90**).

Para finalizar, en las conclusiones del anterior estudio, los autores mencionaron que la conducta agresiva tiende a ser expresada en situaciones en las que el individuo ya se ha encontrado, es decir, situaciones donde haya presenciado algún modelo como los compañeros, entrenadores, adversarios, entre otros. Además, el comportamiento agresivo puede ser reforzado, al colocar en el contexto de la actividad, p. ej., recompensas económicas, recibir halagos una vez acabada la acción agresiva, u obtener alguna calificación. Por lo tanto, cuando las situaciones anteriores se invierten, los resultados parecen ser los contrarios.

También, los autores propusieron que el deporte puede ser un buen instrumento educativo, puesto que, éste se desarrolla en ambientes atractivos para los practicantes y, genera espacios de interacción en donde se puede direccionar de mejor manera el comportamiento agresivo.

En otro estudio, Cecchini, Montero y Peña (2003) indicaron que, al aplicar un programa con un deporte planificado, con la orientación pedagógica adecuada y con personal idóneo; se puede favorecer en el campo de juego la disminución de conductas antideportivas y agresivas de jóvenes escolarizados. Lo anterior se logró, al fortalecer el fair play (juego limpio) y el autocontrol de los estudiantes. Adicionalmente, estos cambios de conducta pueden transferirse en otros contextos como el hogar, el barrio, la escuela, entre otros.

La investigación de los anteriores autores, fue realizada en España a 142 estudiantes entre 12 y 13 años de edad. La muestra del estudio perteneció a dos colegios públicos, 73 mujeres con 12,7 en su media de edad y 69 varones con 12,3 respectivamente. Luego, una vez se obtuvo la

muestra, ésta se dividió al azar en dos grupos: uno experimental ($n=72$, niñas 37 y niños 35) y otro de control ($n=70$, niñas 36 y niños 34).

En el proceso del estudio, Cecchini et al. (2003) emplearon un programa de intervención con el deporte de fútbol sala; además, el contenido del programa constaba en su planificación con diez sesiones, todas con una hora de duración. También, las fases del mismo fueron adaptadas a las clases de educación física de la siguiente manera: Primero, se realizaba una mediación entre educando y educador. Segundo, se desarrollaba una charla con todo el grupo recalando y concientizando a los estudiantes sobre los valores. Tercero, se hacía la actividad con el correspondiente deporte incorporando normas y niveles en su práctica. Y para el final, se procedía con una reflexión, retroalimentación y autoevaluación, de todo lo ocurrido.

Ahora bien, los autores citados previamente, valoraron el autocontrol de los sujetos utilizando el cuestionario CACIA (Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente), elaborado por Capafóns y Silva en 1998. Por su parte, para conocer los niveles de fair play en los estudiantes, ellos utilizaron una plantilla creada por Cruz en 1996. (Cecchini et al., 2003, pp. 3)

Una vez obtenido los resultados del análisis de las variables autocontrol y fair play, los autores del estudio encontraron en el grupo experimental, cambios significativos en varios componentes de las escalas. Ejemplo de estos fueron: disminución en el juego duro y el juego violento, baja en la búsqueda imperiosa de la victoria, reducción en las protestas y en las violaciones de las normas. Por otro lado, hubo un alza en la diversión y el entretenimiento.

Siguiendo el análisis, algunos de los comportamientos positivos que se hallaron dentro de la clase fueron: Dar y aceptar disculpas, animar al oponente; también se observó un incremento en la capacidad para conocerse a uno mismo, como ejemplos, ser consciente de sus actos conjuntamente con sus consecuencias, retrasar acciones impulsivas, mostrar seguridad frente a las adversidades, cuidar su actuar guardando las reglas y normas, estos últimos se relacionan propiamente con la variable autocontrol. (Cecchini et al., 2003, pp. 634)

De esta forma los autores del estudio sugirieron, que un programa adaptado con un deporte dentro de las clases de educación física, podría generar cambios positivos en el comportamiento de los estudiantes involucrados; para este caso propiamente, el autocontrol. Además, el deporte bajo una buena dirección docente, favorece la interacción entre los participantes, gestando así, un espacio para el desarrollo psicológico y social de los individuos (Cecchini et al., 2003, pp. 635). No obstante, cabe aclarar, que los cambios encontrados no necesariamente corresponden 100% a la práctica del deporte en cuestión, sino a una serie de planteamientos estratégicos abarcados en el programa de intervención. Algunos de estos planteamientos fueron: las charlas y la retroalimentación al final de cada sesión. Por esta causa, no se le puede adjudicar todo el crédito al deporte Fútbol-sala.

En una investigación similar a la anterior, realizada por Cecchini, Fernández, González y Arruza (2008) y publicada en la Revista Española de Educación Física y Deporte; se llega a conclusiones semejantes al equiparar ambas investigaciones. Como primera de ellas, los autores encontraron que el fútbol-sala puede servir como herramienta para fortalecer el fair play y el autocontrol. Como segunda conclusión, se halló una correlación significativa entre el fair play en el deporte y el autocontrol, de tal manera, que las alteraciones del fair play en el campo de juego podría ser un predictor significativo en los cambios del autocontrol en diversas situaciones de la vida diaria.

Ahora bien, los autores que preceden, basaron el estudio con un enfoque cuantitativo optando por un diseño cuasi-experimental. La muestra ($n = 119$, donde 69 son niñas y 50 niños) fue tomada al azar de dos colegios públicos, donde las edades de los jóvenes comprendían entre los 13 y 15 años (media de 13,6 años). A su vez, la muestra fue dividida al azar en un grupo experimental (35 niñas y 24 niños, $n=59$) y un grupo control (34 niñas y 26 niños, $n=60$). En el grupo experimental, se aplicó un programa de intervención orientado al Fútbol-sala que constaba de 20 sesiones, y una duración por sesión de una hora. En el mismo tiempo, el grupo de control solo recibiría clases de educación física con el mismo deporte.

Es de resaltar, que el programa de intervención se denomina ‘Delfos’, el cual surgió a mediados de los 90’s apoyado por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte de España.

Inicialmente, el Programa fue diseñado para contrarrestar el comportamiento violento de los jóvenes de los grupos “Ultras” de los campos de Fútbol. Desde entonces, el programa fue acogido por la Asociación Amigos del Deporte para promocionar y difundir valores, actitudes y comportamientos ético-deportivos. (Cecchini et al., 2008, pp. 86)

Además, el programa se basó en una serie de principios derivados de las teorías del aprendizaje y del desarrollo estructural. También, tuvo como características principales la práctica de actividades deportivas y, la transferencia de los valores y actitudes desde el ámbito deportivo hacia el desarrollo de los valores personales. (Cecchini et al., 2008, pp. 86-87)

Cabe agregar, que la estructura del programa Delfos, en resumen, abarcó: Como primera medida, el compromiso y disposición por parte del docente o entrenador para el desarrollo de los valores, es decir, involucrarse e intervenir en el proceso con los participantes. Segundo, determinar de manera clara los objetivos educativos, y supeditar a su logro las actividades deportivas; en este caso actividades con el Fútbol-sala. Tercero, concientizar a los participantes en busca del cumplimiento de dichos objetivos. Todo lo anterior, va en pro de éxito del programa. (Cecchini et al., 2008, pp.88-89)

Retomando con la investigación, Cecchini et al. (2008) utilizaron dos baterías de cuestionarios para el análisis de las variables. La primera de ellas, fue empleada para conocer la percepción del fair play en el Fútbol-sala; y la segunda nombrada CACIA, se usó para valorar el autocontrol de los niños. Ambos cuestionarios se aplicaron antes y después de la implementación del programa de intervención.

Posteriormente, para conocer los resultados del programa de intervención, los autores ya citados, por medio de una prueba T demostraron cambios significativos ($p < .005$) en algunas sub-escalas en el grupo experimental. Los siguientes cambios pertenecen al cuestionario CACIA: *Retroalimentación personal*, *Retraso de la recompensa* y *Autocontrol criterial*. Seguidamente, estas son las diferencias que se obtuvieron para el cuestionario de fair play: *Diversión*, *Juego duro* y *Búsqueda imperiosa de la Victoria*. Por su lado, el grupo de control no presentó ningún cambio significativo.

Para concluir, de acuerdo con los razonamientos de los dos últimos estudios, existe una tendencia que Fútbol-sala puede contribuir al fortalecimiento del autocontrol. Si bien es cierto, que el deporte que utilizan los dos estudios es el Fútbol-sala y no el Fútbol; hay que tener en cuenta que estos dos deportes guardan similitud en su estructura de juego y desarrollo.

También es de resaltar, que los cambios obtenidos no se pueden atribuir completamente al deporte aplicado, visto que, son un conjunto de actividades desarrolladas en el marco de un programa de intervención. Sin embargo, estos estudios sugieren que el deporte podría ser una herramienta para fortalecer el autocontrol en escolares.

2. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

En una publicación en materia de salud pública, expedida por varias organizaciones internacionales incluyendo la Organización Panamericana de la Salud – OPS, donde esta última tradujo el documento de su original en inglés al español; manifestó que una de las principales razones de muerte en niños y jóvenes en el mundo, es la violencia interpersonal. Aproximadamente 227 niños y jóvenes entre 0 y 19 años de edad mueren al día por violencia. (Organización Panamericana de la Salud, 2013)

En el mismo documento, se presentó una clasificación de la violencia en tres categorías: *Violencia auto-infligida*, *Violencia interpersonal* y *Violencia colectiva*. En donde la violencia interpersonal en niños y jóvenes a menudo, se evidencia en instituciones educativas e incluso en entornos como el hogar y en barrios donde viven y/o frecuentan. En el contexto colombiano, el fenómeno social que se relaciona con la violencia interpersonal dentro de las aulas, se denomina bullying o matoneo.

Por su parte, el término bullying apareció por primera vez en contextos escolares en los estudios de Dan Oweus en Noruega en el año de 1973. En Colombia el bullying o matoneo se ha

relacionado con más fuerza con las acciones agresivas y de intimidación, que realiza un victimario, agresor, bullie o acosador, hacia una víctima. El bullie o agresor puede estar compuesto por un grupo de pares o solo por un individuo. En el aula de clase, las agresiones normalmente son constantes, e incluso fuera de ella; y estas agresiones pueden ser de tipo verbal o física produciendo miedo e intimidación. (Rodríguez y Mejía, 2012)

Desde el panorama nacional, se exponen algunos ejemplos con relación a casos de bullying: En el año 2012 el diario Vanguardia publicó en su página web, que el 29% de estudiantes de grado quinto y el 15% de noveno grado han sufrido algún tipo de agresión verbal o física por parte de algún compañero, lo anterior según un estudio de la Universidad de los Andes. Las cifras previas, se extrajeron de las respuestas de cerca de 55 mil estudiantes de 589 municipios, quienes presentaron las Pruebas Saber para dichos grados escolares. En otro caso, Caracol Radio en el 2013 tituló en su web, “*En Colombia 1 de cada 5 niños es víctima de matoneo*”, sustentado por la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud. (Colprensa, 2012)

En la actualidad las cifras del matoneo continúan siendo alarmantes. En Cali, capital del Valle del Cauca, se presentan 9 victimas de bullying de cada 10 menores de edad. En otro dato, se realizó en el 2008 una encuesta a 2542 estudiantes de sexto y octavo grado, en donde la presencia del bullying fue de 24,3% y para el año 2015 la cifra aumento a 37%; se conoce que el 67% de esas agresiones son en el aula de clase. Lo anterior, es sustentado en un estudio de la Universidad Javeriana. (Carrillo, 2015)

Al parecer, el bullying como se viene narrando, es un fenómeno desolador para la sociedad colombiana como también para toda aquella que lo padece; suicidios, homicidios, deserción escolar, descenso del nivel académico, serias dificultades en la convivencia estudiantil e innumerables riñas dentro y fuera de las instituciones; tienen al bullying campaneando por toda la red y medios de comunicación masivos.

Teniendo en cuenta este horizonte acerca del bullying, se podría proponer como alternativa al deporte para contrarrestar a este fenómeno. Sin embargo, es posible que no se afecte directamente al bullying, sino que se favorezca el progreso de actitudes positivas y, menguar

aquellas actitudes negativas de los agresores. Por ejemplo, para Cecchini, Montero y Peña, los agresores pueden tener un alto nivel de agresividad y, por medio del deporte puede ser factible reducir estos niveles. (Cecchini, Montero y Peña, 2003, pp. 635–637)

Siguiendo lo anterior, y evocando las conclusiones de las investigaciones antecedentes del presente estudio, en síntesis, éstas sugirieron que los deportes Fútbol y Ultimate D.V. pueden ser herramientas para reducir las actitudes agresivas e incrementar el autocontrol de los educandos. Se encontró, que las investigaciones antecedentes no propusieron una comparación entre los deportes anteriormente nombrados, con el fin, de conocer si posiblemente exista diferencias entre ellos con relación a las variables autocontrol y agresividad. Por lo tanto, surgió como pregunta para la presente investigación:

¿Qué efectos tiene el Ultimate Disco Volador y el Fútbol, en la agresividad y el autocontrol en escolares de la Institución Educativa del Valle de Palmira?

2.2. JUSTIFICACIÓN

Es intención de esta investigación, aportar conocimiento a las ciencias del deporte, dando soporte a quienes ha afirmado que el deporte podría generar efectos sobre el comportamiento humano. Varios autores resaltan las posibilidades que trae consigo desarrollar deportes para el fortalecimiento de alguna actitud humana (Cecchini, et al. 2003; Cecchini, et al. 2008; Cecchini, González, y Montero, 2007). Otros autores por su parte, se inclinan a que el deporte puede disminuir actitudes que no contribuyen al desarrollo social (Cecchini, et al., 2011; Garzón y Hernández, 2013; Macazaga, Rekalde, y Vizcarra, 2013; Ryan, Williams, y Wimer, 1990). Siendo más preciso, el presente estudio pretende conocer, la posibilidad en que dos deportes de conjunto puedan tener efecto sobre el autocontrol y la agresividad en jóvenes escolarizados de una institución educativa.

También, como contribución a las disciplinas deportivas utilizadas en este estudio, el Ultimate D.V. y el Fútbol, las cuales podrían verse beneficiadas al encontrarse que favorezcan el

desarrollo del autocontrol y/o la disminución de la agresividad. En ese sentido, se ayudaría a la masificación del deporte a nivel escolar, dado que podría beneficiar los procesos educativos del comportamiento de los estudiantes.

En otro sentido, es imperioso para los docentes y los futuros licenciados en educación física de la Universidad del Valle, conocer otras virtudes de los deportes de conjunto, ya expresadas por los autores anteriormente citados; y no quedarse solamente que el deporte desarrolla la parte fisiológica y morfológica del ser humano. Por eso, estudios como los de Cecchini, et al. 2003; Cecchini, et al. 2008; Cecchini, et al. 2007; Cecchini, et al., 2011; Garzón y Hernández, 2013; la revisión bibliográfica de Macazaga, Rekalde, y Vizcarra (2013); y Ryan, Williams, y Wimer, (1990); clarifican al deporte como una buena estrategia que puede ayudar a los licenciados a trabajar con niños y jóvenes que posean conductas agresivas para que puedan disminuirlas, y a su vez fortalecer aquellas actitudes positivas como el autocontrol, practicando en alguna disciplina deportiva de su agrado. Y así, ayudar a transformar jóvenes que cimienten una futura mejor sociedad.

Como contribución a la I.E del Valle, es admisible que la aplicación de los deportes Ultimate D.V. y Fútbol, podrían servir como herramientas para descender los casos problemáticos que presenta la institución. También, es un apoyo hacia las partes que interactúan en el contexto del bullying, por lo que, sí es posible disminuir la agresividad de los bullies, que en si ya es algo positivo, es favorable que se reduzca los niveles del bullying. Asimismo, es factible que las víctimas sean beneficiadas en los procesos de reparación y conciliación, al darse cabida a una solución de dialogo, y no permitir que ocurran sucesos extremos como los anteriormente mencionados.

En lo personal, este proyecto permitió al autor, en groso modo conocer nuevas herramientas de trabajo, nuevos métodos de aprendizaje y además tener una experiencia a nivel investigativo, posibilitándole condensar todo el conocimiento adquirido durante el proceso de pregrado de licenciatura en educación física y deportes, y aplicarlo con la población escolar de la Institución Educativa del Valle – Politécnico, para así queden grabados los resultados de la ejecución en esta tesis de grado.

2.3. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Contribuir al estudio del Ultimate Disco Volador y Fútbol como herramientas para el autocontrol y la disminución de la agresividad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Conocer los niveles de agresividad y autocontrol, antes y al final de la implementación de los deportes Ultimate Disco Volador y Fútbol en jóvenes escolarizados de la Institución Educativa del Valle – Palmira.

Estudiar los efectos que genera la aplicación de un programa con los deportes Ultimate Disco Volador y Fútbol, en la agresividad y el autocontrol en jóvenes escolares.

Establecer las diferencias presentadas en las variables autocontrol y agresividad, después de la implementación de los deportes Ultimate Disco Volador y Fútbol en jóvenes escolares.

2.4. HIPÓTESIS

Con base en la revisión de la literatura se construyeron las siguientes hipótesis:

- Hipótesis 1a: La aplicación del deporte Ultimate Disco Volador, permitirá observar cambios significativos en la agresividad de una muestra de estudiantes de la Institución Educativa del Valle, Palmira. En concreto se espera la disminución de la agresividad.
- Hipótesis 1b: La aplicación del deporte Ultimate Disco Volador, permitirá observar cambios significativos en el autocontrol de una muestra de estudiantes. En concreto se espera el aumento del autocontrol.

- Hipótesis 2a: La aplicación del deporte Fútbol, permitirá observar cambios significativos en la agresividad de una muestra de estudiantes. En concreto se espera la disminución de la agresividad.

- Hipótesis 2b: La aplicación del deporte Fútbol, permitirá observar cambios significativos en el autocontrol de una muestra de estudiantes. En concreto se espera el aumento del autocontrol.

2.5. MARCO CONTEXTUAL

El lugar en donde se realizó el presente estudio fue en la Institución Educativa del Valle (Politécnico), ubicada en la ciudad de Palmira en el departamento del Valle del Cauca, Colombia. En la sede central, se desarrolla la educación básica secundaria y la educación técnica orientada al comercio; éstas son dictadas en las jornadas mañana, tarde y noche, a aproximadamente 1250 estudiantes. En sus instalaciones, cuenta con una cancha de fútbol, una pista atlética, un polideportivo cubierto y una piscina.

Ahora bien, para conocer un poco más acerca de la institución, se realizó una entrevista a las directivas de la jornada de la mañana. En ella, se dieron a conocer algunas problemáticas que se presentan en el colegio y, su preocupación en la búsqueda de soluciones. Las problemáticas más recurrentes en el colegio son las riñas, el cyberbullying (matoneo por redes sociales), las drogas y porte de arma blanca.

Dado lo anterior, la institución optó para aquellas dificultades como las riñas y el cyberbullying por iniciativas como: Charlas y talleres orientadas por estudiantes de psicología de las universidades de la ciudad, para que ayuden y guíen a los escolares hacia soluciones pacíficas, de dialogo y tolerancia. En cambio, para los escollos más delicados, como lo son el porte, venta o consumo de drogas y porte de arma blanca; es la Policía de Infancia y Adolescencia la encargada de prevenir y regular por medio de visitas, charlas y vídeos, e incluso procesar los casos que se presenten dentro y en los alrededores de las instalaciones.

A pesar del esfuerzo de la institución por atemperar estos hechos, se percibió durante la entrevista que la institución no posee registros de los casos, ya que, las directivas no expusieron ningún documento o cifra al respecto cuando se les solicitó. Tener registros daría sustento para realizar estudios que permitan conocer si las estrategias de prevención y contingencia realmente están funcionando.

Por otro lado, las problemáticas del colegio tienen relación con las variables que se estudian en esta investigación. Por ejemplo, el porte de arma se asocia con la agresividad, dado que, implícitamente el elemento está para cumplir un objetivo bélico, ya sea, para atacar o en defensa propia. En definitiva, con dicho elemento se quiere hacer daño o amedrentar a alguien (Pendisaca, 2013). Para el caso de consumo de drogas, éste se asocia con el autocontrol, puesto que, las personas con un bajo nivel del mismo tienen un mayor riesgo de consumirlas. (Sabay y Ortiz, 2009)

3. MARCO DE REFERENCIA

3.1. CONCEPTUAL

A continuación, se definen las variables que se utilizaron en el estudio. Como variables independientes se definen el *Fútbol* y el *Ultimate D.V.*, y como variables dependientes se definen la *agresividad* y el *autocontrol* desde una perspectiva psicológica.

3.1.1. FÚTBOL

A través del tiempo, surgen diferentes puntos de vista, definiciones y clasificaciones acerca del deporte; y en algunas ocasiones, esos conceptos van transformando y orientando el significado del Fútbol hacia constructos más precisos. Varios autores fueron citados en la tesis de Robles (2009) y Pino (2013) para definir al deporte Fútbol: como una práctica sociomotriz.

Espar y Gerona (2005), crearon un conexo entre varios autores para delimitar al Fútbol dependiendo del grado de participación perceptiva y corporal del jugador. El aspecto perceptivo, ocurre debido al alto grado cognitivo que existe en las tareas que tiene el Fútbol; y el aspecto corporal, está relacionado con la parte global motriz del jugador como sujeto accionante del juego.

Otras posturas explican al Fútbol como deporte colectivo, deporte de contacto, deporte de balón según Bouet (1968). Y otras definiciones más sencillas, como lo fija la Real Academia de la Lengua Española “*un juego entre equipos...*”, concepción que es compartida por Arjol (2005) pero la describe con más detalles.

Con el transcurrir de los años, este deporte ha sido uno de los más acogidos por la población mundial. También, es escogido como modelo de práctica en los niveles de enseñanza, lúdico-recreativo y competencia, además, lo desarrollan aquellas personas u organizaciones permeadas del mismo (entrenadores, dirigentes, instituciones, clubes, entre otros); todo esto gracias a las facilidades y virtudes del Fútbol para ejecutarlo en casi cualquier espacio terrestre.

Siguiendo con las definiciones anteriores, se continúa con algunas de mayor especificidad que proponen otros autores.

Por ejemplo, analizando la clasificación de deporte que propone Matveiev (1980) basándose en los periodos de entrenamiento para cada deporte; se puede apreciar al Fútbol como un deporte de equipo, donde cada conjunto de individuos participa de la actividad deportiva en un amplio rango de tiempo, además aparece el factor resistencia por la poca interrupción –cambios de jugadores– de los ejecutantes en dicha actividad.

Ahora, teniendo como referencia la clasificación del deporte que propuso Hernández (2005) y de manera semejante a la de Robles (2009), se podría decir que el Fútbol es un deporte de cooperación-oposición, cuya participación de los integrantes de los equipos es simultánea teniendo un elemento y espacio en común, el balón y la cancha respectivamente.

Por otra parte, la ulterior definición de Yagüe y Lorenzo (1997) soporta para este estudio el concepto de Fútbol, debido a que es una de las más completas encontradas en la búsqueda de referencias; además son uno de los pocos autores que abarcan al Fútbol como deporte de contacto.

Los anteriores autores, proponen una definición de Fútbol dividida en tres partes. La primera, establece al Fútbol como un deporte colectivo. Lo anterior, se basó en el sociólogo y teórico francés de la educación física contemporánea, Parlebas (1988). De esta manera se concreta:

“Que el Fútbol es un deporte que supone una actividad física de carácter sociomotriz en la que la incertidumbre de su actuación puede venir tanto de adversarios directos, como del medio en que se desarrolla, como de la presencia de compañeros de equipo”.

Este grado de incertidumbre que se describe anteriormente, surge de cuatro elementos: los compañeros, los contrarios, el espacio y el tiempo. Por lo tanto, todas aquellas dificultades, situaciones y problemas que se emanan del Fútbol, sus desenlaces no están prefijos; es por esto que los jugadores deben adaptarse obteniendo la información de los elementos anteriormente mencionados para resolver los obstáculos en el desarrollo del deporte.

Continuando, la segunda parte de la definición caracteriza al Fútbol como un deporte de contacto, debido al objetivo que ambos equipos comparten. El objetivo de la acción colectiva de cada equipo es insertar el balón esférico en el arco contrario; esto pone de manifiesto dos momentos en el Fútbol: Un momento de ataque y un momento de defensa. El equipo que evidentemente tienen la posesión del balón comparten el momento de ataque y sus características: Conservar la posesión del balón, progresar con el balón hacia la portería contraria, conseguir patear o golpear el balón y anotar gol. Por consiguiente, el momento de defensa es asignado inmediatamente al equipo que no posee el balón y sus acciones son: Impedir el avance del rival hacia la portería, proteger la portería impidiendo al rival conseguir gol y por último recuperar la posesión del balón.

Estas descripciones de los momentos son generales para los fines del Fútbol, sin embargo, proponen una interacción hacia el contacto entre jugadores para disputar el balón. En la búsqueda de esa posesión del esférico induce a los jugadores a saltar, caer, chocar entre sí, y estas acciones motoras y de contacto están permitidas en cierto grado dentro de las reglas del Fútbol.

Finalmente, en la tercera caracterización se plantea que el Fútbol es un deporte de balón. Es fundamental tener un buen desarrollo de la motricidad gruesa, en especial, la coordinación viso-pedal. Una buena base coordinativa, permite un dominio técnico del cuerpo en sí mismo y en el terreno de juego donde interactúa; también ayuda al manejo adecuado en la interacción con el elemento, en este caso el balón. Tener control sobre el balón faculta la solución de las numerosas situaciones que se presentan en el deporte Fútbol.

3.1.2. ULTIMATE DISCO VOLADOR

Según la Federación Mundial de Disco Volador –World Flying Disc Federation– W.F.D.F. (2013), en la estructuración redactada de su reglamento define al Ultimate D.V como: *“El Ultimate es un deporte de no-contacto y auto-arbitrado. Todos los jugadores son responsables de administrar y adherirse a las reglas. El Ultimate descansa sobre el Espíritu de Juego que pone la responsabilidad del juego limpio y justo sobre cada jugador”*.

Dadas las condiciones que anteceden, el reglamento defiende la hipótesis que ningún jugador infringirá las normas intencionalmente explicando así la ausencia de réferis y de castigos o penalizaciones severas. En vez de eso, el Ultimate D.V. propone un camino de comunicación, de diálogo y debate, sin llevar mucho tiempo de partido, para solucionar las múltiples situaciones de infracción y violación a la norma que pueden acontecer en el campo de la actividad deportiva; ese camino es llamado Espíritu de Juego, éste es similar al *fair play* -juego limpio- de otros deportes solo que en el Ultimate toma un carácter más importante, ya que, por encima de él no hay ninguna objeción, incluso está por encima de la meta principal...el gol. En este mismo sentido, el Espíritu de Juego consiste en una serie de pasos que determinan la conducta del jugador dentro del terreno de juego además del reglamento.

Siguiendo con la descripción del Ultimate expresada por la W.F.D.F., se precisa que es un deporte practicado por equipos, de siete contra siete integrantes, jugando con un disco volador o frisbee. El área del campo en que se practica es rectangular, con medidas aproximadas a la mitad del ancho de un campo de Fútbol y, con una zona de gol en cada extremo que están incluidas en la misma área de juego. Ningún lanzador con posesión del disco no podrá correr con él; pero podrá lanzarlo en cualquier dirección y a cualquiera de sus compañeros de equipo. Cada vez que un pase no sea completado, ocurre un cambio de posesión –turnover-, y el otro equipo podrá tomar el disco para anotar en la zona de gol opuesta. Generalmente los partidos se juegan a diecisiete goles, y duran alrededor de 100 minutos.

De acuerdo con lo previo, y capturando algunos conceptos de deporte utilizados en la consulta para definir al Fútbol; se podría concluir: *que el Ultimate es un deporte de equipo de carácter colectivo por lo tanto es sociomotriz; también es auto-arbitrado y de no contacto; en donde los equipos tienen en común el terreno de juego y el disco volador -frisbee- pero sus momentos de juego y objetivos son dispares. El objetivo del equipo ofensivo es llevar por medio de pases el disco volador a la zona de anotación teniendo control del mismo al momento de atraparlo, y el objetivo del equipo defensor es interceptar el disco en el aire sin cometer faltas, violaciones o infracciones según disponga el reglamento.*

3.1.3. AGRESIVIDAD

La agresividad, se manifiesta en los seres humanos al reaccionar ante un estímulo determinado que mayormente provoca arremetidas físicas y/o verbales. En este apartado se mostrarán desde la literatura distintos conceptos de agresividad, llegando así a la definición que tendrá como base este estudio.

En primer lugar, López del Pino et al. (2009) explicaron en su estudio, algunos componentes en los que se origina la agresividad. *“Así, la agresividad viene a ser el resultado de una compleja secuencia asociativa en la que influirían procesos conductuales, cognitivos y de aprendizaje, además de procesos emocionales y biológicos”.*

Sin embargo, los autores anteriores también mencionaron, que la agresividad se presenta como una causalidad en el análisis contextual en el que se encuentra el individuo. Por lo tanto, añadieron a la definición de la agresividad que es: “...como un sistema de procesamiento de informaciones aversivas sobre otros que permiten movilizar anticipadamente acciones preventivas”. (López del Pino et al. 2009)

A continuación, se exponen definiciones que plantean a la agresividad como una acción de alguna manera positiva, en donde el individuo reacciona para evitar algún percance contra él. Por ejemplo, es el caso de Trianes (2000, p. 18), menciona a la agresividad como: “*un tipo de conducta funcional que suele estar al servicio de los objetivos que persigue el individuo. En muchos casos está dirigida a la solución de un problema interpersonal que puede ser debido a un conflicto de intereses, o un atropello en los derechos y libertades...*”. Además, se tiene la definición de Echeburúa (1998), en la que el autor propuso que la agresividad representa: “...*la capacidad de respuesta del organismo para defenderse de los peligros potenciales del exterior. Es una respuesta adaptativa*”.

Por lo anteriormente descrito, se podría decir que la agresividad no necesariamente se expresa mediante una agresión reactiva, es decir, que exista un estímulo en el entorno donde se encuentra el individuo para que ocurra algún tipo agresión, p. ej., un estudiante reacciona golpeando a otro porque este lo molestaba; sino, que la agresividad puede ser una agresión instrumental, esto quiere decir, que el propósito de la agresión física, verbal o psicológica, es alcanzar algún otro fin externo diferente al de causar daño. (Muñoz, 2000)

En contraposición, se encontró una definición que subrayan la influencia del componente social. En donde se indica, que la agresividad es una conducta prejudicial y destructiva. (Bandura, 1973)

Ahora, desde otra perspectiva, se aporta a la definición de agresividad desde el contexto deportivo como: “*el conjunto de pensamientos, actitudes y comportamientos expresados inadecuadamente y que implican una serie de respuestas que traspasan la línea de las normas, el respeto, la consideración, el control y, en definitiva, la deportividad. La conducta agresiva en el*

deportista abarca, en su conjunto, una serie de reacciones desajustadas como, por ejemplo, insultar, amenazar, desafiar, criticar, pegar, golpear, empujar, escupir a otro jugador, entre otras acciones”. (Pelegrín y Garcés de Los Fayos, 2007; p. 17)

En adelante, se definen dos tipos de agresividad, las cuales acompañaron la elaboración de los cuestionarios para este estudio: El cuestionario de agresividad, el cual fue basado en el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry del año 1992; y el cuestionario de autocontrol, basado en el Cuestionario de Autocontrol -The Self-Control Scale- de Tangney, Baumeister, y Boone (2004).

Continuando, López del Pino et al. (2009) definieron estos dos tipos de agresividad como:

Agresividad física

La agresividad física es aquella que se manifiesta a través del contacto corporal con otra persona, por medio de golpes, empujones u otras formas de maltrato físico. Estos actos, pueden ser realizados por medio de su propio cuerpo o un objeto con la intención de causar una lesión. (López del Pino et al., 2009, pp. 82)

Agresividad verbal

La agresividad verbal se muestra por medio del habla a través de insultos, amenazas, palabras mal intencionadas, y demás. Otros ejemplos, incluye sarcasmo, burla, uso de sobrenombres o palabras soeces para referirse a sus semejantes, rumores malintencionados, murmuraciones, entre otros. (López del Pino et al., 2009, pp. 82)

Finalmente, para el presente estudio se escogió la definición de López del Pino et al. (2008), por lo que, explica que una persona no necesariamente es agresiva por reaccionar agresivamente ante un estímulo; sino que propone, que la recurrencia de las acciones agresivas conlleva a que se denomine a la persona como agresiva. Los autores citados, definieron entonces a la agresividad: *“como cualquier forma de conducta que pretende causar daño físico o*

psicológico a alguien o a algo, ya sea éste animado o inanimado. Cuando en una persona la agresión deja de ser causal y se convierte en habitual es cuando realmente se está hablando de agresividad, hay una tendencia a atacar, ...”.

3.1.4. VIOLENCIA

Para La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su *Informe mundial sobre la violencia y la salud* (2002) presenta una definición de violencia: “*El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones*”.

Siguiendo lo anterior, existe similitud entre la parte conductual de la definición presentada en el concepto agresividad, y en aquellas acciones que conllevan a la denigración de la otra persona, incluso hasta su muerte.

3.1.5. AUTOCONTROL

Para empezar, desde la teoría, se encuentran diversas definiciones que se le ha dado al autocontrol, debido a las distintas tendencias de los autores. Es entonces que el autocontrol, suele describirse como la capacidad de la propia persona para controlarse, no solo en sus emociones, sino también, en su conducta. (Karoly, 1993)

Para Kanfer, y Gaelick, L. (1975), definieron al autocontrol como las estrategias aprendidas que permiten al sujeto modificar la frecuencia de una respuesta, aquella que se espera por causa de algún estímulo, p. ej., responder ante un insulto. Sería entonces, que el autocontrol cobija ciertos procesos psicológicos que se relacionan con cambios de la conducta.

Rosenbaum (1980), definió al autocontrol como la acción del individuo para controlar factores internos, tales como la ansiedad, el dolor, la ira, el deseo, entre otros; donde, éstos últimos interfieren la consecución de algún objetivo deseado por el sujeto. También, se refiere a

la capacidad de utilizar la inteligencia emocional para contrarrestar dichos factores intervinientes en su conducta. Por lo tanto, es la propia persona quien autorregula su la conducta previamente a la ejecución de la misma. Además, se puede decir que el autocontrol es controlarse a sí mismo en diferentes situaciones y contextos, teniendo la capacidad de decisión.

Por otro lado, Schmeichel y Baumeister, añadieron un término semejante al autocontrol, al cual denominaron control cognitivo, y lo definieron como: “*los recursos internos disponibles para inhibir, anular o alterar respuestas que pueden surgir como un resultado de procesos fisiológicos, hábito, aprendizaje o la presión de la situación*” (Schmeichel y Baumeister, 2004, pp.86).

Según Becerra y Luciano (2000), el autocontrol es un comportamiento aprendido y regulado de acuerdo a diversas situaciones que ocurren a través del tiempo y diferentes contextos, éste a su vez, va más allá de la reacción ante una situación inmediata, así, la respuesta se dará de acuerdo a la situación que se esté viviendo en un momento determinado.

Si bien, el autocontrol es un comportamiento aprendido, en el que se convierte en la habilidad para anular o cambiar las respuestas internas de uno mismo, para interrumpir las tendencias de comportamiento no deseadas, tales como los impulsos; y de esta forma, abstenerse de actuar según ellos (Tangney, Baumeister y Boone, 2004). Por ende, el ser humano tiene la capacidad de controlar sus propios impulsos, cuyo único objetivo es la demora de una recompensa inmediata en pro de otra mayor. Sin embargo, al decir que el autocontrol es un comportamiento aprendido y que el ser humano tiene la capacidad de controlar sus impulsos; deja entrever que el ser humano tiene la capacidad de decidir por sí mismo, responder o no ante un estímulo determinado.

Lo anterior, conlleva a la definición en la que se basó el presente estudio, propuesta por Goleman (2012), donde: El autocontrol emocional es la capacidad que permite controlar al sujeto a sí mismo, de sus emociones y no que éstas a él; desechando la posibilidad de elegir lo que desea sentir en cada momento de la vida. Por ende, es pensar antes de actuar, asumir y tener la capacidad de controlar esos impulsos que conllevan a situaciones poco agradables.

Finalmente, y citando a Aristóteles: “*Cualquiera puede ponerse furioso, eso es fácil. Pero estar furioso con la persona correcta, en la intensidad correcta, en el momento correcto, por el motivo correcto, y de la forma correcta...eso no es fácil*”. Ello se pretende en este estudio, que los jóvenes de alguna manera a través del deporte logren aprender a controlar sus impulsos, de acuerdo a cada situación, dejando la agresividad en un segundo plano.

3.2. REFERENTE LEGAL

En concordancia al apoyo legal del presente estudio, acerca de su elaboración, de su propósito y de los elementos que contenga; se apropian algunos artículos de las leyes colombianas.

Para iniciar, basado en el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia de 1991 (2015) y en el artículo 4 de la ley 181 (ley del deporte del 2000); se menciona al deporte como parte integral de la formación de las personas. Lo anterior, justifica en este estudio, la búsqueda de los beneficios que puede tener el deporte en las personas, concretamente en los estudiantes. Y así, brindar el conocimiento obtenido a la sociedad.

Siguiendo el lineamiento del artículo 20, *Objetivos generales de la educación básica*, de la ley 115 de 1994, denominada Ley General de Educación. En el inciso f, respalda el favorecimiento para desarrollo de los valores humanos. Concretamente, el estudio no busca desarrollar los valores de los estudiantes, sin embargo, pretende dar conocimiento para que este pueda ser usado para tal fin, por ejemplo, mejorar las actitudes agresivas y fortalecer el autocontrol de los estudiantes. (Congreso de la Republica de Colombia, 2013)

Por su parte, la ley 1620 por la cual se crea *el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar*; gestiona lineamientos para resolver los temas ya nombrados. Pero haciendo énfasis en la investigación, la ley promueve los procesos pedagógicos en los casos de bullying; esta temática fue expuesta previamente, y se encontró cierta relación

entre el bullying y la agresividad. De modo que la ley apoya indirectamente al estudio, ya que, si alguno de los deportes puede disminuir la agresividad; se podría sugerir, con base en los estudios y artículos periodísticos encontrados, que al disminuir la agresividad se podría disminuir el fenómeno bullying. (Congreso de la Republica de Colombia, 2013)

4. ESTRATEGÍA METODOLÓGICA

El presente trabajo investigativo de corte empírico, se basó en un enfoque cuantitativo el cual permite medir fenómenos de manera numérica basado en estadísticas. En concordancia con dicho enfoque, se escoge un diseño cuasi-experimental que faculta una adaptación en el desarrollo del proyecto debido a las condiciones contextuales en las que se encuentran los grupos de estudio en la Institución Educativa del Valle - Politécnico.

Por consiguiente, las razones por las que se escogió el diseño cuasi-experimental fueron: Primero, la flexibilidad que éste permitió en el control de las variables, facilitando así su análisis debido al entorno académico en que se encontraban los participantes. Segundo, éste permitió trabajar con grupos intactos, esto quiere decir, que no es necesario disociar los grupos de clase ya establecidos por la institución educativa para formar otros al azar. De esta manera, se favoreció la metodología con los estudiantes, al no separarse de sus compañeros de clase en las horas acordadas para realizar el estudio. Tercero, el diseño permitió conocer los niveles de agresividad y autocontrol, en jóvenes de básica secundaria cuando practicaban deportes. Posteriormente, al conocer los resultados, los niveles de agresividad y autocontrol se analizaron para comprobar las hipótesis expuestas.

Ahora bien, si se hubiese escogido un diseño experimental “puro”, es posible que hubiese traído dificultades en el proceso del estudio, debido al contexto de los participantes. La diferencia entre un diseño experimental “puro” y uno cuasi-experimental, radica en el grado de control y confiabilidad que pueda tenerse en la equivalencia inicial de los grupos. En el diseño experimental puro, se requiere asignar al azar a los sujetos de estudio en los grupos experimentales y en el grupo de control; también, debe existir un emparejamiento entre los

grupos, es decir, que entre ellos exista una relación con alguna variable específica que pueda influir en la o las variables dependientes. Por ejemplo, un experimento acerca de los métodos de enseñanza podría tomar como variable de emparejamiento el IQ de la muestra; otro ejemplo, si se estudiará a deportistas de alto rendimiento en el Fútbol, podría tomar como variable de emparejamiento la capacidad aeróbica de la muestra seleccionada. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

4.1. PARTICIPANTES

La Institución Educativa del Valle de la ciudad de Palmira, contó en su totalidad para el año 2016 con 1771 estudiantes. En la jornada de la mañana, la cifra alcanza una población estudiantil de 894 educandos, y es de esta jornada de donde se extrae la muestra para la presente investigación.

El total de la muestra estuvo constituida por 48 estudiantes ($M = 14,3$ años), en donde 28 eran mujeres y 20 eran hombres, los cuales fueron seleccionados al azar entre los cursos de la jornada de la mañana. Como resultado se obtuvieron: un grupo de séptimo grado ($M = 13,9$), uno de octavo ($M = 14,3$) y uno de noveno grado ($M = 14,8$); que posteriormente fueron asignados al azar al grupo de control y los grupos experimentales. El rango de edad de la muestra comprendía de los 11 años a los 17 años.

Cabe aclarar, que la selección de los grupos ya establecidos en la jornada de la mañana por la institución, es tomada del diseño cuasi-experimental, pues, esta es una ventaja que presenta el diseño, lo cual facilita el trabajo con los estudiantes.

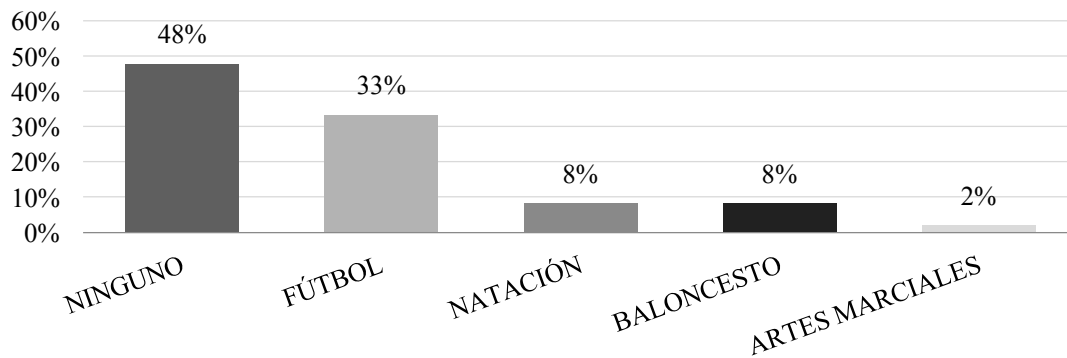
Los datos de la tabla 1, representan el n del grupo de control, los grupos experimentales y el de la muestra.

Tabla 1 – Muestra, grupos experimentales y grupo de control

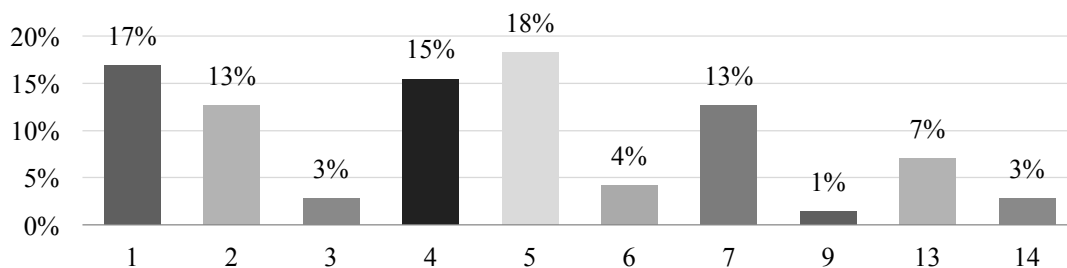
Grupos	Ultimate	Fútbol	Grupo Control	Total Muestra
# Estudiantes	15	13	20	48

Con respecto a los datos sociodemográficos obtenidos del estudio que se muestran en la gráfica 3; sobresale que el 48% de los participantes no practica algún deporte; además el deporte más practicado es el fútbol. En la gráfica 4, en las comunas 1, 2, 4, 5 y 7 de la ciudad de Palmira, se concentra la mayoría de los participantes. Y por último, en la gráfica 5 se observa que la mayoría de los participantes con un 73%, son del estrato 2.

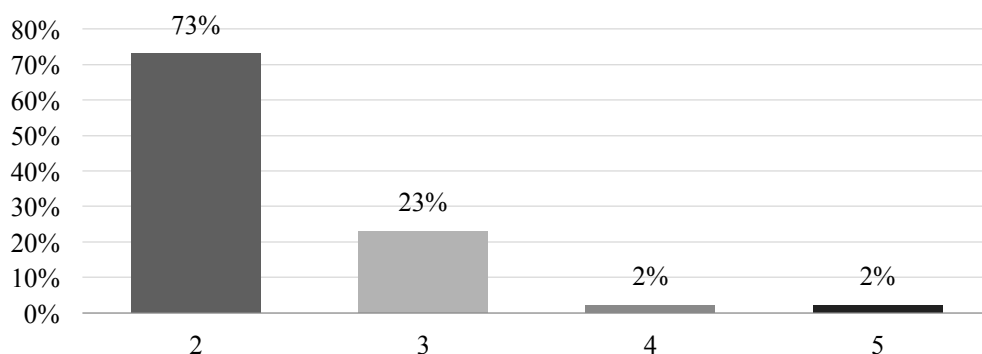
Gráfica 3 - Deporte practicado por los estudiantes del cuasi-experimento.



Gráfica 4 - Comunas residenciales de los estudiantes del cuasi-experimento.



Gráfica 5 - Estrato socioeconómico de los estudiantes del cuasi-experimento.



4.2. VARIABLES E INSTRUMENTOS

Las variables del estudio fueron medidas mediante un cuestionario tipo Lickert (Anexo 1 y 2). El rango de respuestas, igual para todas las escalas, estaba comprendido entre 1 (Totalmente en desacuerdo) a 5 (Totalmente de acuerdo) respecto al enunciado.

Continuando, la escala de la variable agresividad presentó una buena fiabilidad ($\alpha=0,781$); además, los ítems 1 y 2 explicaron la varianza en un 58,32%. Por otro lado, la escala de la variable autocontrol presentó $\alpha=0,44$ en la fiabilidad; éste último dato, a pesar de estar por debajo de los niveles recomendados, se acepta tratándose de participantes niños y púberes, por lo que tienden a ser subjetivos en el entendimiento de los cuestionarios.

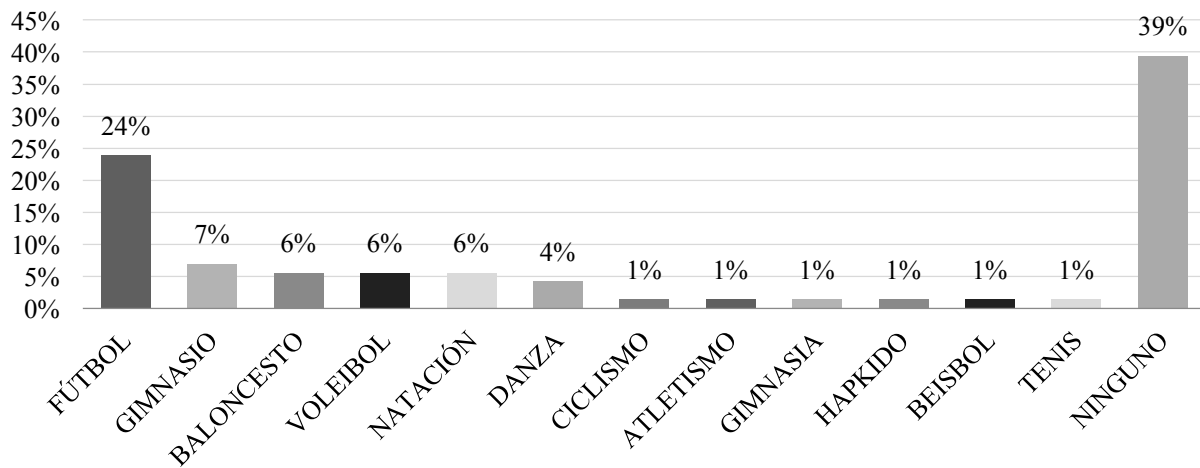
4.3. PROCEDIMIENTO

Terminando con la explicación del diseño de este estudio, se da paso a cómo se desarrolló la prueba piloto, la cual, como se mostró en el párrafo anterior, sustenta y valida las escalas de las variables a analizar. La prueba piloto se aplicó a estudiantes de grado décimo y once de la I.E del Valle; donde de manera voluntaria participaron 71 sujetos, 38 mujeres (54%) y 33 hombres (47%). Su rango de edad comprendía los 15 a 19 años, y una media de 17 años.

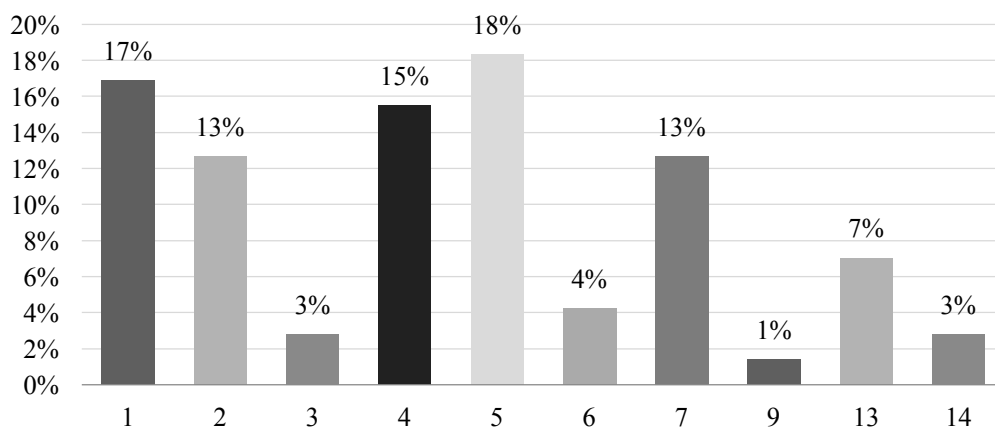
Durante la aplicación de la prueba piloto, se obtuvieron datos sociodemográficos representados en los gráficos ulteriores. En el gráfico 3, resalta que el 39% de estudiantes no

practica ningún deporte; además, el fútbol es el deporte preferido entre los estudiantes con el 24%. En los gráficos 4 y 5 se evidencia parte de la cobertura institucional. En el último gráfico, se exhibe que los estudiantes del estrato 2 tiene mayor presencia (46 participantes que corresponden al 64,8%).

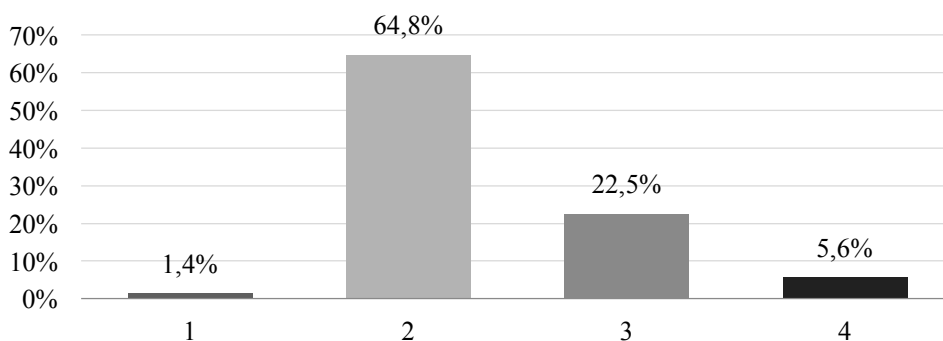
Gráfica 6 - Deporte practicado por los estudiantes de la prueba piloto.



Gráfica 7 – Comunas residenciales de los estudiantes de la prueba piloto.



Gráfica 8 – Estrato socioeconómico de los estudiantes de la prueba piloto.



A continuación, se explica la aplicación de los programas en los grupos experimentales y el procedimiento con el grupo control. Primeramente, se asignó al azar el grupo control junto con los deportes Fútbol y Ultimate D.V., a los grupos seleccionados de la institución. Una vez obtenida las asignaciones, se realizaron para todos los grupos dos aplicaciones de cuestionarios: La primera se ejecutó en la semana del 3 al 4 de mayo, y la segunda aplicación se desarrolló en la semana del 26 al 27 de julio; ambas en el año 2016.

Durante esas dos aplicaciones, se estuvo con el grupo de control los días martes de 7:15am a 9:15am. Por otro lado, por los días miércoles se trabajó los grupos experimentales, ambos con sesiones de una hora y práctica deportiva de 30 minutos. Para el grupo con el deporte de Ultimate D.V. la sesión empezaba a las 8:15am y terminaba a las 9:15am; y para el grupo con Fútbol la sesión iba de 10:30am a 11:30am.

Como acotación de los dos párrafos anteriores, en algún momento se pensó en realizar varias sesiones durante un proceso más longitudinal, pero por cuestiones de control y metodología con los participantes se prescindió de dicha idea, ejemplo de ello es: la monotonía del deporte a practicar, el control de variables intervinientes con los participantes, y la edad de los jóvenes que es difícil de manejar, entre otras.

Retornando con los grupos experimentales. La institución tiene fijado como mínimo dos horas de educación física para todos sus grupos de clase, por lo tanto, la sesión de los grupos experimentales se desarrollaba de la siguiente manera: Primero, los estudiantes luego de haber

terminado la clase anterior debían esperar en el aula sin realizar actividad física o lúdica por una hora. Segundo, se les concedía a los estudiantes 15 minutos para realizar el pre-cuestionario. Tercero, se llevaba al grupo al polideportivo o la cancha de fútbol del colegio, esto dependía del deporte, la actividad o el clima; ulteriormente se desarrollaban las actividades deportivas planificadas. Por último, se designaban otros 15 minutos para efectuar el pos-cuestionario de la sesión; éste se realizaba en el mismo lugar de práctica. En contraste con todo lo anterior, el grupo de control esperaba dos horas en el aula sin realizar ninguna actividad física o lúdica, esto para respetar el proceso de control.

Ahora, con base en las consideraciones anteriores, tal modo de proceder aplicando dos cuestionarios en la misma sesión, se justifica para controlar variables que puedan intervenir en el estado emocional y comportamental de los sujetos de estudio, puesto que, no están exentos a situaciones que podrían afectar su agresividad y autocontrol. Para ejemplificar, situaciones como peleas de los padres de familia, amenazas por parte de los compañeros de la institución, un altercado con un docente, o, por el contrario, recibir una excelente clase, obtener una nota alta en un examen, no recibir ciertas horas de clase. Todo esto pudo afectar tanto positiva o negativamente las variables a estudiar.

Adicionalmente como control, se crearon cuatro *tipos de cuestionarios*, en donde solamente se altera el orden de los ítems; el propósito era evitar que los estudiantes se copiaran entre sí, memorizaran o guardaran sus respuestas. Así, en cada sesión para las aplicaciones pre y pos se utilizaron varios tipos de cuestionarios. Posteriormente, se realizaba la conversión al orden de los ítems del cuestionario original.

4.4. RESULTADOS

Inicialmente, para el grupo de control, no se presentó cambios estadísticamente significativos ($< .05$), tanto en la escala de agresividad como de autocontrol.

Tabla 2 – Grupo Control. *Escala agresividad y sus descriptivos estadísticos: media, n, desviación estándar y fiabilidad.*

Aplicación	Escala	Media	n	D.E	α
3 de mayo 2016	Agresividad, Pre-Cuestionario	2,568	20	0,679	.78
	Agresividad, Pos-Cuestionario	2,388	20	0,717	
26 de julio 2016	Agresividad, Pre-Cuestionario	2,344	20	0,810	
	Agresividad, Pos-Cuestionario	2,375	20	0,891	

Nota: La fiabilidad corresponde a la aplicación unificada.

Tabla 3 – Grupo Control. *Escala autocontrol y sus descriptivos estadísticos: media, n, desviación estándar y fiabilidad.*

Aplicación	Escala	Media	n	D.E	α
3 de mayo 2016	Autocontrol, Pre-Cuestionario	3,358	20	0,736	.44
	Autocontrol, Pos-Cuestionario	3,333	20	0,713	
26 de julio 2016	Autocontrol, Pre-Cuestionario	3,517	20	1,037	
	Autocontrol, Pos-Cuestionario	3,542	20	0,958	

Nota: La fiabilidad corresponde a la aplicación unificada.

Adicionalmente para el grupo de control, se presenta en la tabla 4 los resultados del análisis estadístico para los ítems de la escala de agresividad aplicada el 3 de mayo de 2016. Igualmente, se presentan en la tabla 5 los resultados del análisis estadístico para los ítems de la escala de agresividad aplicada el 26 de julio de 2016. En ninguno de los ítems de ambas aplicaciones se presentó cambios estadísticamente significativos.

Tabla 4 – Aplicación 3 de mayo, Grupo Control. *Ítems de la escala agresividad.*

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Agresividad	ítem 1 Pre-Cuestionario	3,050	20	1,317	0,154	0,136
	ítem 1 Pos-Cuestionario	2,600	20	1,273		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	3,150	20	1,348	0,070	0,070
	ítem 2 Pos-Cuestionario	2,700	20	1,218		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	2,900	20	1,021	0,083	0,101
	ítem 3 Pos-Cuestionario	2,300	20	1,031		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	2,050	20	0,945	0,119	0,130
	ítem 4 Pos-Cuestionario	2,450	20	1,099		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	2,700	20	1,261	0,874	0,858
	ítem 5 Pos-Cuestionario	2,750	20	1,333		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	1,550	20	0,759	0,072	0,070
	ítem 6 Pos-Cuestionario	1,950	20	0,999		

Tabla 5 – Aplicación 26 de julio, Grupo Control. *Ítems de la escala agresividad.*

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Agresividad	ítem 1 Pre-Cuestionario	2,650	20	1,424	0,330	0,317
	ítem 1 Pos-Cuestionario	2,500	20	1,504		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	2,550	20	1,356	0,379	0,334
	ítem 2 Pos-Cuestionario	2,400	20	1,465		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	2,150	20	1,309	0,217	0,227
	ítem 3 Pos-Cuestionario	2,500	20	1,504		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	2,350	20	1,268	0,479	0,467
	ítem 4 Pos-Cuestionario	2,150	20	1,137		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	2,350	20	1,226	0,527	0,579
	ítem 5 Pos-Cuestionario	2,200	20	1,322		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	2,200	20	1,240	1,000	0,916
	ítem 6 Pos-Cuestionario	2,200	20	1,196		

Continuando con el grupo de control, se presenta en la tabla 6 los resultados del análisis estadístico para los ítems de la escala de autocontrol aplicada el 3 de mayo de 2016. Igualmente,

se presentan en la tabla 7 los resultados del análisis estadístico para los ítems de la escala de agresividad aplicada el 26 de julio de 2016.

Tabla 6 – Aplicación 3 de mayo, Grupo Control. Ítems de la escala autocontrol.

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Autocontrol	ítem 1 Pre-Cuestionario	3,550	20	1,146	0,741	0,570
	ítem 1 Pos-Cuestionario	3,450	20	1,099		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	3,550	20	1,191	1,000	0,856
	ítem 2 Pos-Cuestionario	3,550	20	1,146		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	3,550	20	1,146	0,834	0,957
	ítem 3 Pos-Cuestionario	3,600	20	1,095		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	3,300	20	1,418	0,858	0,565
	ítem 4 Pos-Cuestionario	3,250	20	1,293		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	3,250	20	1,650	0,874	1,000
	ítem 5 Pos-Cuestionario	3,300	20	1,418		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	2,950	20	1,276	0,755	0,805
	ítem 6 Pos-Cuestionario	2,850	20	1,424		

Tabla 7 – Aplicación 26 de julio, Grupo Control. Ítems de la escala autocontrol.

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Autocontrol	ítem 1 Pre-Cuestionario	3,400	20	1,635	0,577	0,530
	ítem 1 Pos-Cuestionario	3,550	20	1,504		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	3,700	20	1,174	0,447	0,465
	ítem 2 Pos-Cuestionario	3,500	20	1,235		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	4,000	20	1,338	0,024	0,024
	ítem 3 Pos-Cuestionario	3,450	20	1,356		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	3,600	20	1,501	0,356	0,396
	ítem 4 Pos-Cuestionario	3,900	20	1,410		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	3,050	20	1,638	0,004	0,007
	ítem 5 Pos-Cuestionario	3,500	20	1,638		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	3,350	20	1,785	1,000	0,796
	ítem 6 Pos-Cuestionario	3,350	20	1,531		

En la tabla 7, se presentaron dos ítems significativos en la aplicación del 26 de julio. El primero, es el ítem 3 ($\alpha = 0,024$) con una diferencia de 0,550 entre la media del pre ($M = 4,000$) y pos cuestionario ($M = 3,450$); no obstante, la diferencia presentada es adversa para el autocontrol, puesto que se busca es un incremento en la media. El segundo ítem, si apoya la noción de incremento; el ítem 5 de la escala de autocontrol posee un cambio significativo ($\alpha = 0,004$), con una diferencia de 0,450 entre la media del pre ($M = 3,050$) y pos cuestionario ($M = 3,500$).

Por su parte, para el grupo experimental con el deporte Fútbol, como se observa en la tabla 9, se encontró un incremento estadísticamente significativo ($p < .05$) en la escala de autocontrol, en la aplicación del 27 de julio de 2016. Por otro lado, en los resultados expuestos en la tabla 8, la escala de agresividad no presentó cambios estadísticamente significativos en ninguna de las dos aplicaciones.

Tabla 8 – Grupo deporte Fútbol. *Escala agresividad y sus descriptivos estadísticos: media, n, desviación estándar y fiabilidad.*

Aplicación	Escala	Media	n	D.E	α
4 de mayo 2016	Agresividad, Pre-Cuestionario	2,356	13	1,017	.78
	Agresividad, Pos-Cuestionario	1,894	13	0,892	
27 de julio 2016	Agresividad, Pre-Cuestionario	1,904	13	0,740	
	Agresividad, Pos-Cuestionario	1,760	13	0,783	

Nota: La fiabilidad corresponde a la aplicación unificada.

También para el grupo con el deporte Fútbol, se encontró en el análisis por ítems de la escala de agresividad de la aplicación del 4 de mayo; que el ítem 1 representado en la tabla 10, manifestó una diferencia significativa ($*p < .05$) entre la media del pre-cuestionario ($M = 2,769*$) y la del pos ($M = 1,692*$). Dicho ítem tenía como enunciado: “*Tengo dificultad para controlar mi mal genio*”.

Tabla 9 – Grupo deporte Fútbol. *Escala autocontrol y sus descriptivos estadísticos: media, n, desviación estándar y fiabilidad.*

Aplicación	Escala	Media	n	D.E	α
4 de mayo 2016	Autocontrol, Pre-Cuestionario	3,782	13	0,893	.44*
	Autocontrol, Pos-Cuestionario	3,923	13	0,886	
27 de julio 2016	Autocontrol, Pre-Cuestionario	3,872**	13	0,911	
	Autocontrol, Pos-Cuestionario	4,115**	13	0,851	

Nota: *La fiabilidad corresponde a la aplicación unificada.

**p<.05

Tabla 10 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Fútbol. *Ítems de la escala agresividad.*

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Agresividad	ítem 1 Pre-Cuestionario	2,769*	13	1,536	0,028	0,032
	ítem 1 Pos-Cuestionario	1,692*	13	1,032		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	2,615	13	1,502	0,059	0,064
	ítem 2 Pos-Cuestionario	1,615	13	0,768		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	2,538	13	1,330	0,145	0,164
	ítem 3 Pos-Cuestionario	1,846	13	1,405		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	1,769	13	1,166	1,000	0,903
	ítem 4 Pos-Cuestionario	1,769	13	0,725		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	2,923	13	1,441	0,156	0,148
	ítem 5 Pos-Cuestionario	2,154	13	1,068		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	2,000	13	1,155	0,436	0,427
	ítem 6 Pos-Cuestionario	1,692	13	0,947		

*p< .05

Tabla 11 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Fútbol. *Ítems de la escala agresividad.*

Escala	Ítems	Media	<i>n</i>	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Agresividad	ítem 1 Pre-Cuestionario	2,000	13	1,354	0,268	0,257
	ítem 1 Pos-Cuestionario	1,615	13	0,961		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	2,231	13	1,589	0,416	0,388
	ítem 2 Pos-Cuestionario	1,923	13	1,256		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	2,000	13	1,080	0,829	0,785
	ítem 3 Pos-Cuestionario	1,923	13	1,188		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	1,308	13	0,480	0,264	0,257
	ítem 4 Pos-Cuestionario	1,615	13	1,261		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	1,769	13	1,235	1,000	0,861
	ítem 5 Pos-Cuestionario	1,769	13	1,166		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	1,692	13	1,377	0,367	0,357
	ítem 6 Pos-Cuestionario	1,385	13	0,650		

Continuando con los resultados del grupo con el deporte Fútbol, en la aplicación del 27 de julio de la escala de autocontrol expuesta en la tabla 13; se encontró una diferencia estadísticamente significativa ($*p < .05$) en el ítem 2, entre la media del pre-cuestionario ($M = 3,692^*$) y la del pos ($M = 4,462^*$). El enunciado del ítem era el siguiente: “*La gente me describe como un chico (a) que dice o hace las cosas sin pensar*”.

Tabla 12 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Fútbol. *Ítems de la escala autocontrol.*

Escala	Ítems	Media	<i>n</i>	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Autocontrol	ítem 1 Pre-Cuestionario	4,077	13	1,115	0,275	0,364
	ítem 1 Pos-Cuestionario	3,462	13	1,266		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	4,231	13	1,092	0,293	0,262
	ítem 2 Pos-Cuestionario	4,615	13	0,650		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	3,615	13	1,609	0,327	0,319
	ítem 3 Pos-Cuestionario	4,154	13	1,281		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	3,615	13	1,325	0,445	0,397
	ítem 4 Pos-Cuestionario	4,000	13	1,080		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	3,385	13	1,387	0,870	1,000
	ítem 5 Pos-Cuestionario	3,462	13	1,127		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	3,769	13	1,481	0,902	0,811
	ítem 6 Pos-Cuestionario	3,846	13	1,519		

Tabla 13 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Fútbol. *Ítems de la escala autocontrol.*

Escala	Ítems	Media	<i>n</i>	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Autocontrol	ítem 1 Pre-Cuestionario	4,000	13	1,080	0,165	0,157
	ítem 1 Pos-Cuestionario	4,154	13	1,068		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	3,692*	13	1,251	0,011	0,014
	ítem 2 Pos-Cuestionario	4,462*	13	0,776		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	3,923	13	1,320	0,829	0,660
	ítem 3 Pos-Cuestionario	4,000	13	1,354		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	4,077	13	1,256	0,219	0,194
	ítem 4 Pos-Cuestionario	4,385	13	1,044		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	3,769	13	1,166	1,000	1,000
	ítem 5 Pos-Cuestionario	3,769	13	1,536		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	3,769	13	1,363	0,436	0,414
	ítem 6 Pos-Cuestionario	3,923	13	1,320		

* $p < .05$

Ahora bien, para el grupo con el deporte Ultimate D.V. En la tabla 14 se exponen los resultados de la escala de agresividad, la cual no presentó cambios significativos en ninguna de las dos aplicaciones. De igual forma, en la tabla 15, la escala de autocontrol no presentó cambios significativos en ninguna de las dos aplicaciones.

Tabla 14 – Grupo deporte Ultimate. *Escala agresividad y sus descriptivos estadísticos: media, *n*, desviación estándar y fiabilidad.*

Aplicación	Escala	Media	<i>n</i>	D.E	α
4 de mayo 2016	Agresividad, Pre-Cuestionario	2,675	15	1,036	.78
	Agresividad, Pos-Cuestionario	2,467	15	1,045	
27 de julio 2016	Agresividad, Pre-Cuestionario	1,975	15	0,732	
	Agresividad, Pos-Cuestionario	1,908	15	0,765	

Nota: La fiabilidad corresponde a la aplicación unificada.

Tabla 15 – Grupo deporte Ultimate. *Escala autocontrol y sus descriptivos estadísticos: media, n, desviación estándar y fiabilidad.*

Aplicación	Escala	Media	n	D.E	α
4 de mayo 2016	Autocontrol, Pre-Cuestionario	3,478	15	0,996	.44
	Autocontrol, Pos-Cuestionario	3,556	15	1,133	
27 de julio 2016	Autocontrol, Pre-Cuestionario	4,033	15	0,935	
	Autocontrol, Pos-Cuestionario	4,167	15	0,833	

Nota: La fiabilidad corresponde a la aplicación unificada.

Prosiguiendo con el grupo con el deporte Ultimate D. V. En la tabla 16 se presenta los resultados por ítems de la escala agresividad en la aplicación del 4 de mayo. Para este caso, ninguno de los ítems de la escala anterior, presentó cambios estadísticamente significativos. Igualmente, para la aplicación del 27 de julio de la misma escala, los ítems no obtuvieron cambios estadísticamente significativos.

Tabla 16 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Ultimate. *Ítems de la escala agresividad.*

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Agresividad	ítem 1 Pre-Cuestionario	3,000	15	1,414	1,000	1,000
	ítem 1 Pos-Cuestionario	3,000	15	1,414		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	2,867	15	1,407	0,136	0,129
	ítem 2 Pos-Cuestionario	2,533	15	1,407		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	2,667	15	1,291	0,582	0,564
	ítem 3 Pos-Cuestionario	2,733	15	1,223		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	2,333	15	1,291	0,136	0,132
	ítem 4 Pos-Cuestionario	2,000	15	1,134		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	2,800	15	0,862	0,430	0,340
	ítem 5 Pos-Cuestionario	2,467	15	1,302		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	2,333	15	1,291	0,136	0,132
	ítem 6 Pos-Cuestionario	2,000	15	1,134		

Tabla 17 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Ultimate. *Ítems de la escala agresividad.*

Escala	Ítems	Media	<i>n</i>	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Agresividad	ítem 1 Pre-Cuestionario	2,267	15	0,961	0,334	0,317
	ítem 1 Pos-Cuestionario	2,067	15	0,961		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	1,667	15	0,816	0,173	0,131
	ítem 2 Pos-Cuestionario	2,000	15	1,195		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	2,400	15	0,986	0,265	0,265
	ítem 3 Pos-Cuestionario	2,067	15	0,884		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	1,600	15	0,737	0,238	0,236
	ítem 4 Pos-Cuestionario	1,933	15	1,163		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	1,933	15	1,033	0,301	0,317
	ítem 5 Pos-Cuestionario	1,667	15	0,724		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	1,600	15	1,183	0,634	0,492
	ítem 6 Pos-Cuestionario	1,733	15	0,961		

Por el contrario, en la tabla 19 de la escala de autocontrol aplicada el 27 de julio; surgió en el ítem 5, una diferencia estadísticamente significativa ($*p < .05$) entre la media del pre-cuestionario ($M = 3,733*$) y la del pos ($M = 4,267*$). El ítem decía: “*Me concentro más en jugar vídeo juegos u otras actividades de ocio que en los trabajos o tareas importantes de mi vida*”.

Tabla 18 – Aplicación 4 de mayo, Grupo deporte Ultimate. *Ítems de la escala autocontrol.*

Escala	Ítems	Media	<i>n</i>	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Autocontrol	ítem 1 Pre-Cuestionario	3,467	15	1,187	1,000	1,000
	ítem 1 Pos-Cuestionario	3,467	15	1,506		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	3,800	15	1,146	1,000	1,000
	ítem 2 Pos-Cuestionario	3,800	15	1,082		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	3,467	15	1,407	0,670	0,710
	ítem 3 Pos-Cuestionario	3,333	15	1,397		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	3,200	15	1,207	0,265	0,221
	ítem 4 Pos-Cuestionario	3,533	15	1,407		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	3,333	15	1,047	0,217	0,180
	ítem 5 Pos-Cuestionario	3,600	15	1,121		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	3,600	15	1,352	1,000	1,000
	ítem 6 Pos-Cuestionario	3,600	15	1,242		

Tabla 19 – Aplicación 27 de julio, Grupo deporte Ultimate. *Ítems de la escala autocontrol.*

Escala	Ítems	Media	n	Desviación estándar	Prueba T	Wilcoxon
Autocontrol	ítem 1 Pre-Cuestionario	3,867	15	1,187	0,164	0,157
	ítem 1 Pos-Cuestionario	4,133	15	1,125		
	ítem 2 Pre-Cuestionario	4,400	15	1,121	0,792	0,725
	ítem 2 Pos-Cuestionario	4,467	15	0,640		
	ítem 3 Pre-Cuestionario	4,067	15	0,961	1,000	1,000
	ítem 3 Pos-Cuestionario	4,067	15	1,223		
	ítem 4 Pre-Cuestionario	3,800	15	1,320	0,499	0,480
	ítem 4 Pos-Cuestionario	3,933	15	1,033		
	ítem 5 Pre-Cuestionario	3,733*	15	1,335	0,027	0,020
	ítem 5 Pos-Cuestionario	4,267*	15	1,223		
	ítem 6 Pre-Cuestionario	4,333	15	0,900	0,486	0,518
	ítem 6 Pos-Cuestionario	4,133	15	1,060		

*p< .05

5. DISCUSIÓN

Para empezar, llama la atención que se hayan obtenido cambios en el grupo de control, aunque éstos no fueran significativos. Este resultado es de notar, ya que, este grupo en particular no realizó ninguna actividad deportiva durante las sesiones. Parece ser, que los participantes pertenecientes al grupo de control, al estar quietos de alguna manera en el salón de clases, pudo haber influido en los resultados de las escalas. Sin embargo, se desconoce concretamente que otra variable pudo intervenir en dichos cambios.

Se llega a la apreciación anterior, al comparar en la escala de agresividad, la aplicación del 3 de mayo con la del 26 de julio; ver tabla 2. Se observa en este cotejo, una tendencia de la media a disminuir. Por otro lado, en la escala de autocontrol; sí se comparan las medias de la primera aplicación versus la segunda -ver tabla 3-, se observa una tendencia al incremento de la variable.

Pues bien, con respecto al grupo experimental con el deporte Fútbol. Se analiza el resultado que se presentó como una diferencia estadísticamente significativa en la segunda aplicación de la escala de autocontrol; ver tabla 9. Ésta diferencia se sustenta, con los estudios antecedentes encontrados (Cecchini, Montero y Peña, 2003; Cecchini, Gonzales, Montero y Peña 2008), en donde los autores sugirieron que el Fútbol-sala puede facilitar el aumento del autocontrol en escolares; caso que se presenta nuevamente en esta investigación, pero, con la diferencia que el deporte aplicado no es el Fútbol, no obstante, es similar.

Además, en la mayoría de los ítems de la escala de autocontrol, se presentó una tendencia al aumento de la media; lo anterior, se observa al comparar la aplicación del cuestionario realizada el 27 de julio frente a la del 4 de mayo. Ver tabla 13 y 12 respectivamente.

Otro punto de análisis con el mismo grupo experimental, surgió de la escala de agresividad aplicada el 4 de mayo. En esa aplicación, ver tabla 8; sobresale una diferencia importante entre la media del pre-cuestionario ($M = 2,356$) y la del pos ($M = 1,894$). Quizá, esta diferencia (0,462) no llega a ser estadísticamente significativa por el pequeño n con que se trabajó el grupo. Aun así, es un dato contemplado en los antecedentes de la presente investigación. Por ejemplo, Cecchini, Montero y Peña (2003) sugirieron que al aumentar el autocontrol por medio del Fútbol-sala, es posible favorecer la disminución de la agresividad. Otro ejemplo, es el estudio de Cecchini, Estrada, Losa y de Mesa (2011), en donde aluden que las actividades con el Fútbol pueden ayudar a disminuir la agresividad.

Cabe agregar, que en las tablas 10 y 11, se observa en las medias de los ítems de la aplicación del 27 de julio, un menor valor respecto a las medias de los ítems de la aplicación del 4 de mayo. Es evidente entonces, la presencia de una tendencia a disminuir para todos los ítems de la escala. Esto fortalece aún más, la sugerencia de que el Fútbol puede facilitar la disminución de la agresividad.

Por su parte, en los resultados que se encontraron para el grupo experimental con el deporte Ultimate Disco Volador, se analizó lo siguiente:

En primer lugar, en la escala de agresividad aplicada el 4 de mayo, se observó una diferencia interesante (0,208), más no significativa, entre la media del pre-cuestionario ($M = 2,675$) y la del pos ($M = 2,467$). Además, en la escala de agresividad se observó una tendencia de disminución de las medias, comparando las medias de la aplicación del 27 de julio con las del 4 de mayo. Esta tendencia, también se observó en el análisis ítem por ítem en ambas aplicaciones de la misma escala. Con referencia a lo último descrito, Garzón y Hernández (2013) también encontraron la misma tendencia a disminuir con el tiempo los índices de agresividad. Por lo tanto, puede ser que el Ultimate D.V. haya facilitado la disminución de la agresividad de los estudiantes; y al parecer, si este deporte se prolonga en el tiempo, es decir, aumentar la aplicación del número de sesiones, podría beneficiar aún más la tendencia a disminuir la agresividad.

En segundo lugar, en la escala de autocontrol se observó en la tabla 15, una tendencia a incrementarse las medias luego de haber practicado el Ultimate D. V.; esto se deduce al comparar las dos aplicaciones, 27 de julio versus 4 de mayo. Igualmente, al comparar las medias de las tablas 18 y 19, se observó la misma tendencia en el análisis ítem por ítem de la escala de autocontrol. Además, en la aplicación del 27 de julio, ver tabla 19; se presentó un ítem que estadísticamente existe un incremento la media del mismo, la cual ayuda a justificar con más certeza las tendencias anteriormente encontradas.

5.1. CONCLUSIONES

Es parte de este estudio, verificar si las hipótesis fueron acertadas o no, según los resultados y sus análisis. Es por esto, que a continuación se concluye con las cuatro hipótesis establecidas.

Primeramente, las hipótesis 1a y 1b del deporte Ultimate D.V., hacen referencia si se observarán cambios significativos en la agresividad y el autocontrol, su disminución y su incremento respectivamente. Como se mostró en los resultados y en el análisis de la discusión, estas hipótesis se refutan; debido a que en ninguna de las escalas se presentaron cambios estadísticamente significativos en concordancia a cada hipótesis. De igual manera, se refuta la

hipótesis 2a, la cual enuncia el propósito de encontrar cambios significativos en la variable de agresividad, pero con el deporte Fútbol. No obstante, se observaron cambios importantes, que posiblemente no alcanzaron el rango aceptado de significación estadística dado el predominio del *n*.

Por el contrario, la hipótesis 2b es acertada, puesto que, se presentó un incremento estadísticamente significativo en la escala de autocontrol con el deporte Fútbol. Y como se ha mencionado en otras ocasiones, citando a los autores de los estudios que se tomaron como antecedentes (Cecchini, Montero y Peña, 2003; Cecchini, Gonzales, Montero y Peña 2008), éstos postulan que el Fútbol puede ser una buena herramienta para favorecer el incremento del autocontrol.

Y como colofón, teniendo en cuenta lo expuesto en la discusión del presente estudio, se llegó a la apreciación, de que es factible que ambos deportes favorezcan la disminución de la agresividad y el aumento del autocontrol en escolares.

5.2. RECOMENDACIONES

Inicialmente, se expone el caso que algunos estudiantes en ocasiones, llenaban el cuestionario recién acabada la práctica deportiva; este suceso pudo afectar el comportamiento de los participantes, puesto que, pudieron estar muy eufóricos, estresados, enojados, molestos, tristes, y demás, para responder los cuestionarios. Por lo tanto, se aconseja a futuras investigaciones, proponer una pausa entre la práctica deportiva y la resolución de los cuestionarios.

También, se recomienda a futuros estudios, utilizar un método probabilístico para que el alcance del estudio sea mayor que el presentado por esta investigación, que corresponde a la muestra que se escogió de la población estudiantil de la sede central de la I.E del Valle.

Además, se sugiere a investigadores que deseen ahondar en el tema del presente estudio, utilizar algún método de equivalencia de grupos, el cual permita el control de variables intervinientes.

Por último, se recomienda utilizar un n mayor, el cual puede facilitar evidencias más notorias en los resultados.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arjol, J. (2005). *Apuntes de la asignatura Metodología de la Resistencia en fútbol. Master Universitario de Preparación Física en Fútbol*. Universidad de Catilla La Mancha y R.F.E.F. Madrid.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Prentice-Hall.

Becerra, I. G., y Soriano, M. C. L. (2000). Autocontrol a través de reglas que alteran la función. *Psicothema*, 12(3), 418-425

Bouet, M. (1968). *Significación du sport*. París: P.U.F.

Caracol Radio. (8 de junio de 2013). En Colombia 1 de cada 5 niños es víctima de matoneo. *Caracol Radio*. Recuperado de http://caracol.com.co/radio/2013/06/08/nacional/1370705940_912807.html

Carrillo Sarria, J. L. (2015). Bullying: ¿Una batalla que se está perdiendo?. *Periódico El País*. Recuperado de <http://www.elpais.com.co/elpais/cali/noticias/bullying-batalla-esta-perdiendo>

Cecchini, C., Estrada, J. A. C., Losa, J. L. F., y de Mesa, C. G. G. (2011). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en las clases de educación física: actividades colaborativas versus competitivas. *Revista de Formación del Profesora e Investigación Educativa*, (24), pp. 11- 21

Cecchini, J. A., Montero, J. y Peña, J. V. (2003). Repercusiones del Programa de Intervención para Desarrollar la Responsabilidad Personal y Social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, 15 (4), pp. 631 – 637

Cecchini Estrada, J. A., González González-Mesa, C. y Montero Méndez, J. (2007). Participación en el deporte y fair play. *Psicothema*, 19(1), pp. 57-64

Cecchini, J. A., Fernández Losa, J., González, C. y Arruza, J. A. (2008). Los procesos de transferencia en el programa Delfos. *Revista Española de Educación Física y Deporte*, (8), pp. 83-98

Colprensa, Bogotá. (15 de marzo de 2012). Colombia uno de los países con mayores cifras de 'matoneo'. *Vanguardia*. Recuperado de <http://www.vanguardia.com/actualidad/colombia/148157-colombia-es-uno-de-los-paises-con-mayores-cifras-de-matoneo>

Constitución Política de Colombia de 1991, Corte Constitucional (2015)

Echeburúa, E. (1998). Personalidades violentas. Pirámide.

Espar, X. y Gerona, T. (2005). *Elementos para el diseño de tareas de entrenamiento en los deportes de equipo*. Master Profesional de Alto Rendimiento en Deportes de Equipo. CEDE y Fundación FC Barcelona.

Garzón Martínez, S. V. y Hernández Galindo, C. L. (2013). *Propuesta Pedagógica Para Reducir Las Conductas Agresivas Por Medio Del Ultimate Frisbee En Los Estudiantes Del Curso 302 Del Colegio Antonio Nariño Jornada Nocturna*. Tesis de grado. Universidad Libre, Bogotá, Colombia.

Goleman, D. (2012). Inteligencia emocional. Editorial Kairós.

Hernández Moreno, J. (2005). *Fundamentos Del Deporte - Análisis De Las Estructuras Del Juego Deportivo*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación, *Quinta Edición*. McGRAW-Hill Interamericana.

Kanfer, F. H. y Gaelick, L. (1975). Self-management methods. Helping people change, 309-355

Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. Annual review of psychology, 44(1), 23-52.

Ley 0181 de enero 18 de 1995, Congreso de la Republica de Colombia (2000)

Ley 1620 de marzo 15 de 2013, Congreso de la Republica de Colombia (2013)

Ley General de Educación 0115 de 1994, Congreso de la Republica de Colombia (2013)

López del Pino, M.C., Sánchez Burón, A., Rodríguez Tapia, L. T. y Fernández Martín, M.P. (2008). Impulsividad, Autoestima y Control Cognitivo en la Agresividad del Adolescente. *Edupsykhé*, 7(1), pp. 81–99

López del Pino, M.C., Sánchez Burón, A., Rodríguez Tapia, L. T. y Fernández Martín, M. P. (2009). Propiedades Psicométricas del Cuestionario AQ Aplicado a Población Adolescente. *Edupsykhé*, 8(1), pp. 79–94

Macazaga López, A. M., Rekalde Rodríguez, I., y Vizcarra Morales, M. T. (2013). *¿Cómo Encauzar La Agresividad? Una Propuesta De Intervención A Través De Juegos Y Deportes*. *Revista Española De Pedagogía*. 255, pp. 263 – 276

Matveiev, L. P. (1980). La base del entrenamiento. París, Ediciones Vigot.

Muñoz Vivas, F. (2000). Adolescencia y agresividad. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.

Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe mundial sobre la violencia y la salud*. pp. 5

Organización Panamericana de la Salud (2013). *Prevención de la violencia: la evidencia*. pp. 28

Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Málaga: Unisport.

Pendisaca Rizo, V. N. (2013). *Factores Que Inciden En La Conducta Agresiva De Los Estudiantes Del 8º, 9º, 10º Año De Educación General Básico Del Colegio José María Velasco Ibarra Del Cantón Milagro, Provincia Del Guayas, Periodo Lectivo 2011-2012*. Universidad Laica Vicente Rocafuerte De Guayaquil. pp. 3

Pelegrín, A. y Garcés de Los Fayos, E. (2007). *Agresión y violencia en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.

Pino Medina, J. M. (2013). *Influencia de las inteligencias múltiples en el rendimiento deportivo en Fútbol*. Tesis Doctoral. Universidad De Granada, Granada, España.

Robles Rodríguez, J. (2009). *Tratamiento del deporte dentro del área de educación física durante la etapa de educación secundaria obligatoria en la provincia de Huelva*. Tesis Doctoral. Universidad de Huelva, Huelva, España.

Rodríguez Díaz, A. C. y Mejía Moreu, Y. K. (2012) *Bullying: un fenómeno por transformar*. Duazary, 9 (1), pp. 98 – 104

Rosenbaum, M. (1980). A schedule for assessing self-control behaviors: Preliminary findings. *Behavior therapy*, 11(1), 109-121

Ryan, M. K., Williams, J. M. y Wimer, B. (1990). Athletic Aggression: Perceived Legitimacy and Behavioral Intentions in Girls' High School Basketball. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 12, pp. 48-55

Sabay Salazar, F. J. y Ortiz Rivadeneira, A. O. (2009). *Las Drogas: Prevención Y Orientación A Los Estudiantes De Octavo A Décimo Grado De Educación Básica Del Colegio Nacional Técnico Yaruquí: Una Propuesta Psicopedagógica*. Tesis de grado. Universidad politécnica Salesiana, Quito. pp. 30

Schmeichel, B. J. y Baumeister, R. F. (2004). Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory and applications.*, pp. 84-98

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., y Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324

Trianes, M.V. (2000). La violencia en contextos escolares. Archidona, Málaga: Aljibe.

Yagüe Cabezón, J. M. y Lorenzo Caminero, F. (1997). Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego. Barcelona: INDE Publicaciones.

ANEXOS

ANEXO 1

CUESTIONARIO DE AGRESIVIDAD

El presente cuestionario forma parte de un estudio sobre agresividad y autocontrol en un grupo de estudiantes de la Institución Educativa del Valle – Palmira. Los datos que usted ingrese son confidenciales y anónimos, y se utilizarán para el trabajo de grado de un estudiante de la Universidad del Valle – Sede Palmira.

Su participación es voluntaria, por lo que puede abstenerse de hacerlo. Si decide participar, usted deberá autorizarla con su firma como también el uso de los resultados que se obtendrán. Si decide colaborar se le solicita total sinceridad al responder el cuestionario, ello es importante para no alterar los resultados.

Tenga en cuenta que realizar el cuestionario no influye negativa o positivamente en calificaciones académicas; tampoco hay respuestas correctas o incorrectas.

A continuación, desde el punto No. 1 encontrará una serie de afirmaciones. Cada una de ellas posee cinco (5) opciones de respuesta. Usted deberá señalar solo una respuesta marcándola con una X. El significado de cada opción es:

1 = Totalmente en desacuerdo.

2 = Desacuerdo.

3 = Ni acuerdo, ni en desacuerdo.

4 = De acuerdo.

5 = Totalmente de acuerdo.

AFIRMACIONES	1	2	3	4	5
1. Tengo dificultad para controlar mi mal genio.					
2. Con frecuencia siento deseos de golpear a otros cuando me hacen enojar.					
3. Si tengo que recurrir a la violencia lo hago.					
4. Me enojo fácilmente y me toma tiempo calmarme.					
5. Me consideran un chico (a) agresivo (a).					
6. No permito que nadie me irrespete, así deba irme a los golpes.					
7. Me considero un chico (a) agresivo (a).					

DATOS PERSONALES

Edad: _____

Sexo: _____

Deporte: _____

Curso: _____

Estrato: _____

Barrio: _____

Firma: _____

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE AUTOCONTROL

El presente cuestionario forma parte de un estudio sobre agresividad y autocontrol en un grupo de estudiantes de la Institución Educativa del Valle – Palmira. Los datos que usted ingrese son confidenciales y anónimos, y se utilizarán para el trabajo de grado de un estudiante de la Universidad del Valle – Sede Palmira.

Su participación es voluntaria, por lo que puede abstenerse de hacerlo. Si decide participar, usted deberá autorizarla con su firma como también el uso de los resultados que se obtendrán. Si decide colaborar se le solicita total sinceridad al responder el cuestionario, ello es importante para no alterar los resultados.

Tenga en cuenta que realizar el cuestionario no influye negativa o positivamente en calificaciones académicas; tampoco hay respuestas correctas o incorrectas.

A continuación, desde el punto No. 1 encontrará una serie de afirmaciones. Cada una de ellas posee cinco (5) opciones de respuesta. Usted deberá señalar solo una respuesta marcándola con una X. El significado de cada opción es:

- 1 = Totalmente en desacuerdo.**
- 2 = Desacuerdo.**
- 3 = Ni acuerdo, ni en desacuerdo.**
- 4 = De acuerdo.**
- 5 = Totalmente de acuerdo.**

AFIRMACIONES	1	2	3	4	5
1. Levantarme temprano es difícil para mí, así sepa que llegaré tarde al colegio.					
2. La gente me describe como un chico (a) que dice o hace las cosas sin pensar.					
3. Hago muchas cosas inadecuadas cuando estoy molesto en ese momento.					
4. He trabajado o estudiado en la noche hasta el último minuto porque antes prefiero hacer otras cosas más de mi agrado.					
5. Me concentro más en jugar vídeo juegos u otras actividades de ocio que en los trabajos o tareas importantes de mi vida.					
6. A veces no puedo detenerme de hacer algo, incluso conociendo que es un error.					

DATOS PERSONALES

Edad: _____ Sexo: _____ Deporte: _____
Curso: _____ Estrato: _____ Barrio: _____
Firma: _____