

## Revisión

### Una aproximación a la autovaloración de la personalidad en los atletas de esgrima con discapacidad físico-motora

An approach to the self-valuation of personality in pitch athletes with physical-motor disability

Lic. Diannys Adialyd Fandiño Varga. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Las Tunas. Cuba. [cepromede@ltu.sld.cu](mailto:cepromede@ltu.sld.cu)

Dr. C. Yudiht Lucía Rafael Martínez. Profesora Titular. Universidad de Las Tunas, [cuba.lucieyrm@ult.edu.cu](mailto:cuba.lucieyrm@ult.edu.cu)

Dr. C. Taimi Wambrug Callejas. Profesora Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Camagüey, Cuba. [taimi.wambrug@reduc.edu.cu](mailto:taimi.wambrug@reduc.edu.cu)

Fecha de recepción: 20 de mayo de 2019 Fecha de aceptación: 20 de agosto de 2019

### Resumen

El presente artículo tiene como objetivo, realizar una revisión bibliográfica sobre la autovaloración, como una de las formaciones psicológicas que permiten el adecuado desarrollo de la personalidad del deportista con o sin discapacidad, la evaluación de sus potencialidades de acuerdo con las exigencias del medio y el planteamiento de determinados objetivos en correspondencia con la actividad que realiza. En los estudios seleccionados es un tema poco explorado e insuficientemente desarrollado, dentro de la Psicología del Deporte, en el deporte adaptado; con el fin de aportar conceptos, técnicas y acciones que permitan adecuar la autovaloración de estos atletas con discapacidad físico-motora.

**Palabras clave:** preparación psicológica; autovaloración; discapacidad físico-motora.

### Abstract

The present article has as objective to make a bibliographic revision about the self- assessment as one of the psychological preparation that allow the correct development in athlete personality with or without physical-motor disability the evaluation of their potentialities according to the requirement of the sport environment and certain objectives in correspondence to the activity they perform. This topic has been one of the less explored and with an insufficiency development within the Sport Psychology in the adaptive sport with the purpose to contribute concepts, technics, and actions to allow to adapt self-assessment of these athletes with physical-motor disability.

**Key words:** psychological preparation; self-assessment; physical-motor disability

## Introducción

En la preparación psicológica de los deportistas, un lugar importante ocupa la adecuación de la autovaloración deportiva. Al trabajarse en este sentido, se garantiza seguridad en el nivel de preparación del atleta, mayor autoconfianza en sus capacidades y mejores expectativas de resultados; de ahí la importancia de desarrollar acciones encaminadas a favorecer la adecuación de la autovaloración en atletas de alto rendimiento, con lo cual coinciden diversos autores, entre las que sobresalen García (1979), González (2001) y del Monte (2016).

La realización de intervenciones para favorecer la autovaloración de los atletas, debe contribuir a que el deportista logre un mejor conocimiento de sus propios niveles de preparación, además posibilitar un establecimiento de metas objetivas y una regulación de su comportamiento. Lo anterior posibilita mayor seguridad en su preparación y una orientación hacia el éxito en el atleta de alto rendimiento.

Abundan los trabajos y análisis realizados sobre la autovaloración por diferentes corrientes psicológicas, desde el psicoanálisis, el humanismo y la psicología de orientación marxista, en autores como: Freud (1900), Adler (1956), Erickson (1968), Allport (1971), los psicólogos rusos estudiosos de este tema: Bozchovich (1976), Chesnakova (1977), Savonko (1981), González (1981), Roloff (1984), Domínguez (1998), Calunga (2000), Mariño (2005), Ramírez, (2005), entre otros.

En el ámbito deportivo se destacan los autores como: García (1987), González (2001), del Monte (2008), los que han hecho aportes significativos que permiten una mayor comprensión de esta formación psicológica de la personalidad y determinando que en ella se reflejan las cualidades físicas, afectivas y psíquicas del deportista, así como la relación que existe entre la autovaloración adecuada de rendimiento y el rendimiento deportivo.

Es importante la comprensión de este aspecto en cualquier actividad del ser humano, especialmente en la actividad deportiva de alto rendimiento, donde se trabaja al máximo las capacidades humanas, como es el caso de la esgrima para discapacitados físico-motores, uno de los deportes más complejos en el cual incide la autovaloración del atleta.

Los psicólogos del deporte están realizando investigaciones en el deporte adaptado y están trabajando con deportistas con discapacidad, y como resultado, se está desarrollando un cuerpo pequeño, pero en expansión de conocimientos en este ámbito (Martin 2012), citado por Navarrón y Godoy, (2017). Sin embargo, los avances son lentos, si los comparamos con el deporte sin discapacidad.

Parte de las investigaciones psicológicas realizadas en el deporte adaptado se centran en los beneficios psicológicos de la participación deportiva para el atleta, tales como la autoeficacia para la vida cotidiana (Adnan, Mckenzie y Miyahara, 2001), la autoestima (Ferreira y Gaspar, 2007), su motivación (Banack, 2011), las percepciones corporales y la satisfacción corporal (Cardoso, Sacomori y Vieira, 2012), el incremento del autoconcepto (Martin y Whalen, 2012, Lesnik y Erpic, 2015), el bienestar psicológico (Cagno, 2013), la relación entre el estado emocional y el rendimiento (De la Vega, Galán, Ruiz y Tejedo, 2013), la resiliencia (Cardoso y Sacomori, 2014), la autoeficacia y la autoconfianza y su relación con el rendimiento, (Bacanac, 2014), con estos elementos podemos afirmar que resultan insuficientes los estudios que aborden la temática de la autovaloración físico-deportiva en estos atletas.

Todo esto contribuye a un acercamiento hacia la comprensión de las experiencias de este grupo de atletas, pero sigue existiendo un conocimiento limitado en comparación con las investigaciones realizadas en el deporte convencional (no adaptado).

Por todo esto, es necesario conocer los factores y procesos determinantes en el desarrollo y rendimiento deportivo de estos atletas con discapacidad, con el objetivo de crear programas y estrategias adecuadas para conseguir un desempeño deportivo exitoso (Dehghansai, 2017), citado por Navarrón y Godoy, (2017). La psicología del deporte debe ayudar a estos atletas con discapacidad física-motora a adecuar su autovaloración, mejorar su rendimiento y estado salud. La investigación que sustenta este artículo propone un sistema de acciones psicopedagógicas con enfoque participativo para educar la autovaloración físico-deportiva en atletas con discapacidad físico-motora del deporte de esgrima.

## **DESARROLLO**

Entre los primeros estudios de este tema se encuentra James (s/f citado por Robert, 2009), quien denominó "yo" a esta formación, concibiendo su organización en distintos niveles jerárquicos; es decir, el "yo material", el "yo social" y el "yo espiritual". Este señaló el estrecho vínculo existente entre personalidad y autoconciencia, asumiendo una posición esencialmente funcionalista. Hablaba en términos del papel del "yo" y lo interpretó desde la perspectiva del proceso de adaptación del individuo al medio, obviando el análisis de sus características internas, propiamente psicológicas.

Freud (1971), citados por Leyva (2016), desde el psicoanálisis abordó el problema del "sí mismo", del "yo" atendiendo al papel mediador de este entre las fuerzas contrapuestas del "ello" y el "súper yo" y la realidad, enfatizando en su función adaptativa pues el "yo" debe "manejar" las relaciones entre los restantes estratos de la personalidad y el medio, apoyándose en los

mecanismos de defensa, situando los orígenes del yo en el conflicto entre los impulsos internos y las presiones externas.

Este hecho es resuelto en alguna medida por Erickson (1986), (discípulo de Freud) quien enfatiza en el condicionamiento múltiple del proceso de formación de la identidad personal, su carácter especialmente crítico en la adolescencia y la juventud, así como, la importancia de una adecuada solución de cada polaridad para el desarrollo armónico de la identidad de la personalidad, destaca además la intencionalidad del sujeto y el carácter procesal de la autovaloración, entendiéndolo que cada etapa evolutiva siguiente depende de la pasada, donde primarán los elementos integradores de la personalidad desarrollando esta con valoraciones que son compartidas por el autor de este trabajo y contenidas en las concepciones teóricas asumidas en esta investigación.

Para Rogers (1994), psicólogo humanista, la personalidad se concibe en términos de desarrollo y se ubica en el centro de esta al conocimiento de sí y la valoración de su propio yo, considerándola como producto de la interacción del niño con su medio, es el resultado de la interacción valorativa con otros; su importancia práctica consiste en la elaboración de un método de tratamiento psicoterapéutico, cuyo fin es lograr finalmente colocar al sujeto de acuerdo consigo mismo. Permite que el sujeto se convierta en persona que funcione de manera eficaz e integrada, original y expansiva, confiada en sus potencialidades y capaz de aceptar mejor a los demás.

Esta formación psicológica de la personalidad constituye un componente esencial de la autoconciencia, pues le permite al hombre evaluar sus potencialidades de acuerdo con las exigencias del medio y, en correspondencia con ello, plantearse determinados objetivos. Los contenidos de la autoconciencia, al convertirse esta en una experiencia interna valorada con un sentido positivo o negativo, adquieren un nivel dinámico-direccional, es decir, comienza a participar en la regulación de la actividad.

Una de las descripciones más ilustrativas del término fue realizada hace mucho por Savonko citado por González (2001), donde refiere que constituye un componente indispensable de la autoconciencia, ... de las fuerzas y capacidades mentales propias de las acciones, motivos y objetivos de su comportamiento, de su actitud ante lo que lo rodea, hacia otras personas y hacia sí mismo... la autovaloración incluye la facultad de evaluar sus fuerzas y posibilidades de examinarse con espíritu crítico. Permite al hombre "medir" fuerzas de acuerdo con las tareas y exigencias del medio ambiente y en consonancia con ello, plantearse independientemente determinados objetivos y misiones. De esta manera, ... forma la base del nivel de pretensiones,

o sea, del nivel de las tareas que el hombre se cree capaz de realizar. ..., es un importante componente del control de la misma, siendo por esa causa un factor de peso en la formación de la personalidad. Pág. 61.

En el país, también se han investigado diversos aspectos relacionado con este tema, en particular su relación con la estabilidad moral de la personalidad, abordado por González, O. (1985), por otro lado, el desarrollo e integración de sus funciones estudiado por Roloff (1995), González, F. (1989) se refiere a la importancia del análisis de sus contenidos como criterio de su nivel de adecuación, Rico (2001) apunta el vínculo de esta formación psicológica con la formación de acciones de control en la Edad Escolar.

Domínguez (2005), define la autovaloración como "la representación o concepto que elabora el sujeto sobre su persona en cuanto a cualidades físicas, psicológicas, morales, así como intereses y capacidades. Este concepto posee un importante sentido personal para el sujeto al vincularlo con la esfera de mayor significación motivacional para el sujeto". pág. 9.

La misma autora afirma que este autorreferente es una configuración de la Personalidad, que integra de modo articulado un concepto de sí mismo por parte del sujeto, en el que aparecen cualidades, capacidades, intereses y motivos, de manera precisa, generalizada y con relativa estabilidad y dinamismo, comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de su vida". pág.31. La concepción que el individuo elabore sobre sí mismo, influirá en gran medida en la configuración de las otras formaciones psicológicas de su Personalidad y le permitirá afrontar los retos de la vida de una determinada manera.

Se entiende que la autovaloración es un componente esencial de la personalidad, su importancia radica en que incide directamente en la regulación motivacional, pues posibilita la organización y dirección del comportamiento del sujeto, al igual que de sus cualidades personales y conductas.

En la Cultura Física y el deporte los estudios relacionados con el proceso de educación de la autovaloración han sido dirigidos en su mayoría, hacia el análisis de esta como formación psicológica a desarrollar en los deportistas, así de esta manera Borg (1961, 1962, 1972), citado por Leyva (2016), desarrolló la investigación acerca de la autovaloración del esfuerzo percibido ante el trabajo; creó escalas para la autoestimación de la capacidad de trabajo físico, con el objeto de conocer el grado de dificultad frente a las tareas.

Por su parte Arosiev (1971) y Ozolin (1971), citados por Leyva (2016), ampliaron el campo de estudio de este autorreferente mucho más, por cuanto exploraron el estado de ánimo, los

deseos de entrenar y participar en competencias, el cansancio (general, localizado, especial, antes y después del entrenamiento, por la mañana, durante el día; entre otros.), grado de descanso durante el sueño y apetito.

Iarmitski (1974) la emplea no sólo en la determinación del estado del atleta durante el desarrollo de la actividad, sino como estímulo motivacional para alcanzar los niveles adecuados de los esfuerzos musculares y volitivos en la ejecución de las acciones.

Por otra parte, Judadov (1978), citados por Leyva (2016), aplicó métodos de autovaloración y con ello construyó un sistema de preparación psicológica especial, al cual denominó Psicodidáctico, que posibilita tanto una eficaz autorregulación y control de las reacciones emocionales del atleta en la competencia como garantiza la conservación de la Forma Deportiva, desde el punto de vista psicológico, en el período de competencias.

En Cuba también se ha profundizado en la temática, entre sus principales exponentes están García y Fernández (1979), donde expusieron la relación de esta con los resultados deportivos en los entrenamientos y competencias de un equipo de Polo Acuático de alto rendimiento, confirmando que la autovaloración que realiza el atleta de su estado general y el pronóstico de sus resultados están relacionados con el nivel de su preparación deportiva, afirmando que mediante la autovaloración el atleta llega a conocer sus particularidades físicas, psíquicas, los motivos y propósitos de la actividad, su actitud ante el colectivo. Este autor es quien más ha profundizado en el tema, se enfatiza además en la relación de la motivación con una autovaloración adecuada, constituye su teoría otro de los referentes para esta investigación.

En las investigaciones realizadas aparece definida la autovaloración deportiva, término que por la relación que guarda con el tema es importante valorar. En esta dirección Trujillo H, F. (s/f citado por Leyva, 2016), refiere “que envuelve los requerimientos de este principio y de la preparación psicológica para casi cualquier deporte técnico-táctico (por ejemplo, deportes de combate y de pelota). En estos deportes en los que se derrota al adversario no con mejores marcas, ni con una mejor ejecución, sino enfrentándolo cuerpo a cuerpo y delimitando sus posibilidades físicas, técnicas y tácticas que se pueden presentar en la competencia” Al respecto la autora considera que esta formación psicológica no debe limitarse a los deportes de combate, pues por su incidencia en esta actividad puede ser desarrollada en otros deportes.

La autovaloración deportiva le proporciona al deportista una herramienta para conocerse a sí mismo (en sus capacidades físicas, técnicas, tácticas, y teóricas) y analizarse frente a sus adversarios, carácter del deporte o la competencia misma. Es decir, una autovaloración deportiva adecuada le permitirá a una persona entender a qué se va a enfrentar, en qué

situación física y mental se encuentra, y esto coadyuvará a hacer un análisis de los posibles resultados en su participación o competencia.

Abundante son las investigaciones realizadas en el deporte sobre la autovaloración, mostrando la importancia de esta formación psicológica de la personalidad para el rendimiento deportivo. No obstante, cuando se comenzó a trabajar sobre esta temática, existen numerosas inquietudes con relación a la autovaloración en la esgrima adaptada para discapacitados físico-motores.

Durante este proceso se han elaborado instrumentos para estudiar la autovaloración, en este sentido del Monte (2008), citada por del Monte, (2016), elaboró un instrumento para el estudio de la autovaloración en el judo femenino y otros deportes de combate, a través de una escala autovalorativa característica de cualidades de rendimiento, demostrando la importancia del estudio de la autovaloración de cualidades de rendimiento. La cual constituye un autorreferente para esta investigación.

Importante también en este proceso es formar una autovaloración adecuada, para ello Gómez (2008), expone un programa de preparación psicológica con este objetivo en deportistas de Taekwondo, siendo desarrollado este sólo para el deporte convencional y Ramírez (2009), citada por Leyva, (2016), investiga la expresión y desarrollo de la autovaloración en la comunicación de deportistas del equipo de Voleibol femenino categoría 12 - 13 años de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Holguín, con el objetivo de determinar la influencia que ejerce la actividad comunicativa de las deportistas en el proceso de enriquecimiento y desarrollo de la autovaloración.

Resultan atinados los estudios de Robert (2009), en relación con este autorreferente, pero, esta vez, dirigida a la formación del profesional de Cultura Física, proponiéndose un proceso de educación de la misma. En su concepción se pondera la conducta que asumen estos profesionales cuando la autovaloración es inadecuada o adecuada, plantea además un sistema de tareas y un principio. Llama la atención desde la práctica la batería de instrumento propuesta para el diagnóstico y en ella el perfil de la autovaloración, esta autora en trabajos posteriores la identifica como autovaloración físico-deportiva por estar dirigida a los practicantes físico en sus diferentes esferas de actuación, recomendando su aplicación en el entrenamiento deportivo.

Leyva (2016), realiza un programa de intervención psicológica con enfoque participativo para adecuar la autovaloración de deportistas de lucha libre, enfatizando en acciones comunitarias para lograr estas transformaciones y López (2017), aplica este mismo proceso en escolares de

tercer grado en el deporte y la educación física, pero en ninguno de los casos se ha aplicado este proceso en discapacitados físico-motores.

Luego del análisis de los componentes inferidos y observables de la autovaloración se definen las características de la esfera afectiva volitiva y cognitivas de la personalidad del joven con discapacidad físico-motora.

Interactuar en la práctica cotidiana con atletas que presentan limitaciones físico-motoras nos ha permitido identificar algunos rasgos que caracterizan su personalidad, entre las que sobresalen: tienden al aislamiento, se muestran retraídos y desperdician las ocasiones de superación intelectual, cultural y profesional. Otras veces desarrollan conductas agresivas, donde es característica la ira, la que los lleva a reaccionar con débil control de los impulsos, son poco expresivos en sus sentimientos. Manifiestan rechazo e indiferencia hacia la actividad de estudio y todo lo que se relacione con la escuela. Cuando no reciben una adecuada educación, adoptan una actitud poco comprensiva y por tanto se adaptan con dificultad al medio que los rodea.

La inseguridad emocional y la inadaptación escolar que les acompaña, unida a las pobres vivencias y pocas oportunidades para socializarse con que ingresan a la escuela, hacen que el aprendizaje, de manera general, se retarde con respecto al que alcanzan sus coetáneos normales, según asevera Bert, V. (2001), citado por Borges y Bert (2014).

Estas personas muestran en diferentes grados un estado de inmadurez intelectual el que se explica, al decir de Valdesino, citado por Borges y Bert (2014), por el pobre desarrollo de los procesos de análisis y síntesis, de la memoria visual, los problemas perceptuales y los problemas de la comunicación.

Según Borges y Bert (2014), estos individuos poseen dificultades para organizar, concebir, ejecutar y controlar acciones intelectuales por falta de herramientas para desarrollar estrategias de pensamiento. La insuficiente capacidad de concentración de la atención en ellos puede ser uno de los factores que más influyen en su aprovechamiento escolar.

Las frustraciones de las relaciones interpersonales, la sobreprotección a la que son sometidos frecuentemente por la familia y la lucha por querer llegar a metas inalcanzables, les provoca, casi siempre, manifestaciones de temor a la participación social deseada.

Es necesario plantear que no todos los niños, adolescentes y jóvenes con discapacidad físico-motora poseen integralmente estas manifestaciones al mismo tiempo y que además poseen potencialidades que utilizándolas favorecen su adecuada evolución desde el criterio de compensación, que nos permite realizar un trabajo educativo más individual y diferenciado.

Los deportes en general y en específico la esgrima adaptada por sus características, permite que el atleta tenga la posibilidad de buscar ese ansiado equilibrio, esa necesidad de sentirse bien a través de la autoafirmación física en la que la persona se siente capaz de realizar actividades y movimientos. Además, le permite valorarse y valorar a los demás adecuadamente. Desde el punto de vista psicológico y pedagógico los referentes fundamentales que sirven de basamento a las actividades de orientación educativa para la autovaloración de jóvenes con discapacidad físico-motora, destacan el lugar y la importancia del proceso psicopedagógico para promover la satisfacción de sus necesidades, la solución de sus problemas, la autorregulación de la conducta, la estimulación de sus potencialidades y en la asunción activa de su crecimiento personal, en fin, la reconfiguración de la personalidad.

De modo que, el programa de actividades correctivas y compensatorias, se viabiliza también mediante las clases y la práctica deportiva con las adaptaciones curriculares que se le asocian, procurando que sea integradora, rehabilitadora, correctiva, compensatoria y potenciadora del desarrollo tanto cognitivo como afectivo, desde un enfoque personalizado y diferenciado hacia el atleta.

Borges y Bert (2014), refieren que el trabajo correctivo-compensatorio en niños con necesidades educativas especiales, es un principio básico de toda la labor que se realiza en la Educación Especial. Para su implementación es necesario tomar en cuenta los factores biológicos y sociales como condicionantes del desarrollo y tiene su base epistemológica en el reconocimiento de las potencialidades de estos educandos.

Así, las tareas rehabilitativas van encaminadas a restaurar, de forma óptima, el bienestar personal y social de esta comunidad mediante la movilización de todos sus recursos personales, que implica insertarlos a la sociedad mediante el desarrollo de habilidades o capacidades compensatorias, destacándose, en este proceso, el papel activo del educando en su propia autotransformación.

Por tanto, la práctica deportiva los ayuda a fortalecerse física, psicológica y emocionalmente, les permite socializar con sus iguales, los motiva a convivir felizmente en sociedad, les ofrece herramientas para afrontar sus conflictos, sus limitaciones y a potenciar sus posibilidades, para que afronten en el presente y en el futuro, los prejuicios sociales y las actitudes individuales discriminatorias. Mediante esta actividad físico-deportiva se garantiza la integración y participación de las personas con limitaciones físico-motoras en los diferentes eventos.

En la medida en que transita por el proceso de educación, los atletas con limitaciones físicas, muestran el desarrollo de sus cualidades volitivas, alcanzan madurez cognitiva y emocional en

correspondencia con su grupo etéreo, desarrollan la voluntad para asumir cualquier tarea, la alegría y el optimismo para afrontar la vida, se integran con entusiasmo, se preparan para asumir responsabilidades incluso en algunos casos de liderazgo; alcanzan valores humanos y son capaces de demostrarles a todos, en especial a ellos mismos, que sí pueden.

Después del estudio realizado sobre investigaciones realizadas en la Cultura Física y el deporte, relacionadas con el tema de la autovaloración se confirmó, que estas se han dirigido en la casi generalidad de los casos, a los deportistas convencionales del alto rendimiento o equipos nacionales, en lo que destacan el rendimiento deportivo, comportamiento, relaciones personales, el éxito y el fracaso, entre otras, no así a los deportistas que requieren del deporte adaptado por presentar una discapacidad determinada, particularmente las relacionadas con las limitaciones físicos-motoras.

En el marco de esta investigación, la autora de este artículo, considera una necesidad educar la autovaloración en atletas con estas características especiales en su desarrollo y asume, desde una posición optimista, que formar una adecuada autovaloración es determinante para alcanzar resultados en el rendimiento deportivo de estos atletas.

Hasta aquí se han analizado varios conceptos de autovaloración y coinciden en que se refiere al concepto que tiene el sujeto de sí mismo, es una condición necesaria para llegar al autoperfeccionamiento y es un componente esencial de la autoconciencia. Además, se expresa en actitudes, conducta o comportamiento, implica el aumento de cualidades tales como la seguridad en sí mismo, la crítica, la autocrítica, se desarrolla en la actividad enmarcada dentro de determinados procesos y puede ser adecuada e inadecuada.

De todo ello se deriva la necesidad de tener en cuenta en la preparación psicológica la atención a este autorreferente, no sólo por parte del psicólogo, sino también por el entrenador, y su influencia en el rendimiento del sujeto durante el período pre- competitivo y competitivo, en aras de lograr comportamientos acordes con el momento que se trate.

## **Conclusiones**

La autovaloración ha sido ampliamente abordada por diferentes teóricos, especialmente en el deporte del alto rendimiento deportivo por la incidencia de esta en la conducta, comunicación y relaciones personales del atleta influyendo en el rendimiento deportivo, ya que es un proceso psicopedagógico que le permite al entrenador educar la personalidad del deportista y pueda transformar su conducta y obtener buenos resultados deportivos. Pero ha sido poco abordado en el deporte adaptado, especialmente en la esgrima para discapacitados físico-motores.

Los referentes teóricos de la investigación evidencian que el deporte adaptado ha sido investigado por disimiles autores con concepciones teóricas que han aportado elementos importantes respecto a los beneficios psicológicos, pero no brindan una respuesta suficiente a las necesidades actuales de la preparación deportiva integral de los atletas con discapacidad físico-motora.

### **Referencias bibliográficas**

1. Borges, S. & Bert, J. (2014). Teoría y práctica de la educación de los escolares con limitaciones físico-motoras. En Pérez, L (Ed.), Guerra, S. y coautores (Comp.) *Actualidad de la atención educativa a los niños y adolescentes con necesidades educativas especiales*. (pp 318-333). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Del Monte del M, L. (2016). *Psicología de Campeones Olímpicos*. La Habana: Editorial Deportes.
3. Domínguez G, L. (2005). ¿Yo, sí mismo o autovaloración? En L. Fernández Rius (Comp.), *Pensando en la Personalidad*. (T II, pp. 5-11). La Habana: Editorial Félix Varela.
4. Erikson, E. (1986). *Sociedad y Adolescencia*. México: Editorial: S.A. de C. V.
5. García U, F. & Fernández, A. (1979). *La autovaloración de los atletas de alto rendimiento*. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.
6. González C, L. (2001) Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista. Lecturas Educación Física y deportes. En: Stress y deporte de alto rendimiento. *Revista Digital (Buenos Aires) 41*. Recuperado de <http://www.deportes.com/> Consultado 20/11/18.
7. González, F. (1985). *Psicología de la personalidad*, La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
8. Gómez A, O. (2008). *Programa de preparación psicológica con el objetivo de formar una adecuada autovaloración deportiva en el taekwondo*. INDER, La Habana.
9. Iarmitski, Iu. (1974). *Escala Psicofísica como base de la optimación de la programación de las cargas de entrenamiento*. Tec. Pract. Cult. Fís. Moscú No. 6.
10. Leyva G, R. (2016). *Programa de intervención psicológica con enfoque participativo para adecuar la autovaloración de deportistas de lucha libre*. Tesis de Maestría en Psicología del Deporte. Universidad de Granma, Bayamo.
11. López G, A. (2009) *Niveles de desarrollo de educación de la autovaloración de los futuros profesionales de la Cultura Física*. Trabajo de Diploma (Licenciado en Cultura Física). Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo", Santiago de Cuba.

12. Navarrón V, E. & Godoy I, D. (2017). *Variables psicológicas relevantes en el deporte adaptado*. Tesis de Doctorado en Ciencias Psicológicas. Granada.
13. Ramírez C, M. (2005). *La educación de la autovaloración desde un enfoque personológico*. CD-R Universidad 2006, La Habana.
14. Robert H, R. (2009). *Estrategia educativa para potenciar la educación de la autovaloración en futuros profesionales de la Cultura Física*. Tesis de Doctorado en Ciencias de la Cultura Física. Santiago de Cuba.
15. Rogers, C. (1994). *El proceso de convertirse en persona*. México: Editorial Paidós.