

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



Karate Kyokushin una herramienta para el desarrollo cognitivo conductual en niños y niñas de 7 a 12 años.

Presentado por:
Diego Andrés Lizarazo Sánchez

Pamplona, Norte de Santander

2017

Universidad de Pamplona
Facultad de Salud
Departamento de Psicología



Karate Kyokushin una herramienta para el desarrollo cognitivo conductual en niños y niñas de 7 a 12 años.

Presentado por:

Diego Andrés Lizarazo Sánchez

Director:

Ps. Esp. Julio Annicchiarico Lobo

Pamplona, Norte de Santander

2017

Dedicatoria

Dedico de manera especial este trabajo de grado a mi madre, Rosalba Sanchez Rodríguez, que con tanto esfuerzo y sacrificio logro sacarme adelante como un profesional a pesar de todas las adversidades. Por creer en mí y apoyarme en todo momento, siendo el pilar más importante en mi vida, demostrándome siempre su cariño y motivándome día tras día a ser mejor persona, corrigiendo mis defectos de carácter y comportamientos con toda su dulzura.

También dedico esta tesis a todos aquellos que no creyeron en mí y esperaban mi fracaso, a todos los que supusieron que no lo lograría.

Agradecimientos

A mi ser supremo, mi poder superior como solo yo lo concibo, el creador de todo.

A mi gran amigo Luis Andres Morales Soto por creer en mí y emocionarse con cada de uno de mis logros como si fueran propios.

Al Psicólogo y Sempai John Jairo Toro Rojas por su ayuda y asesoramiento sobre la Metodología de la Investigación.

Al Sempai J. Samir Rivera por su ayuda al momento de formular el Problema de Investigación y llevar el rumbo del Dojo Shinto en la ciudad de Pamplona.

Al Sensei Jesús Darío Parada Moreno por la exigencia de superar mis límites físicos y mentales siendo la figura más cercana que llegue a concebir como un padre.

Al Shihan Gonzalo Rincón Tapias por sus aportes al momento de estructurar el Marco Teórico y ser una figura ejemplar a seguir por su personalidad e integridad.

A la Psicóloga y gran amiga Ingrid Camacho por ser una gran fuente de constante motivación y su ayuda al momento de hacer los Resultados y las Conclusiones.

Tabla de Contenido

Resumen	9
Abstract.....	10
Introducción.....	11
Problema de investigación.....	12
Planteamiento y descripción del problema	12
Formulación del problema	14
Justificación	15
Objetivos.....	16
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos	16
Marco teórico.....	17
Capítulo I: Desarrollo Humano.....	17
Aspectos del desarrollo en el niño.....	17
Factores que influyen en el desarrollo de los niños	18
Contextos del desarrollo.....	19
Perspectivas sobre el desarrollo del niño	20
Capitulo II: Psicología Deportiva	24
Objetivos de la psicología del deporte	26
Capitulo III: Karate	28
Principios del Karate	29
Beneficios del Karate	36
Factores psicológicos y sociales.....	41

Capítulo IV: Modelo Cognitivo-Conductual	42
Modelo Conductual	42
Modelo Cognitivo	45
Marco Contextual	50
Bushido	50
Pilares Filosóficos	50
Virtudes del Bushido	52
Budo	54
Dojo	55
Dojo Kun.....	56
Sensei	57
Shihan y Hanshi	57
Senpai, Kohai y Dohai	57
Kyokushin.....	58
Filosofía.....	59
Sosai.....	59
Marco Legal.....	61
Decreto 2225, 1985. Disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos.	61
Artículo 9º.	61
Artículo 11º.....	61
Artículo 19º.....	62

Ley 181, 1995.Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.....	62
Artículo 4º	62
Artículo 5º	63
Artículo 15º	64
Ley 582, 2000Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales.	64
Artículo 1º	64
Ley 1090, 2006 Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.	65
Artículo 1º	65
Artículo 2º	66
Artículo 15º	69
Artículo 16º	69
Artículo 23º	69
Artículo 29º	69
Artículo 49º	69
Artículo 52º	69
Ley 1090, 2016.Código de la Infancia y la Adolescencia.	70
Artículo 1º	70
Artículo 30.....	70
Artículo 31.....	71

Ley 1445, 2011.Disposiciones en relación con el deporte profesional.	71
Artículo 14°	71
Artículo 15°	72
Estado del Arte	73
Metodología.....	74
Tipo y diseño de estudio	74
Población	74
Muestra	74
Recursos.....	74
Humanos.....	74
Físicos.....	74
Materiales	74
Instrumentos.....	75
Observación.....	75
Entrevista Semi Estructurada	75
Revisión Documental	76
Presentación de Resultados	77
Análisis y Discusión de resultados	87
Conclusiones.....	98
Recomendaciones	102
Bibliografía.....	103

Resumen

La presente tesis busca Analizar la relación entre la práctica del Karate Kyokushin y el desarrollo cognitivo conductual de los niños entre 7 a 12 años, por medio de una investigación cualitativa, demostrando los beneficios mentales y comportamentales del entrenamiento de este arte marcial en los infantes participantes del Dojo Kukuta, Norte de Santander, Colombia. Se recolecto información por medio de observación no participante, entrevista semiestructurada y revisión documental a 6 sujetos masculinos entre 7 y 12 años de edad, encontrando que la práctica de las artes marciales afecta directamente el desarrollo cognitivo y conductual, además que influye también en la autoestima, la comunicación asertiva, el seguimiento de órdenes y figuras de autoridad, el autocontrol y los procesos mentales, en los participantes del estudio.

Palabras clave: Psicología Deportiva, Karate, Infancia, Desarrollo, Cognitivo, Conductual.

Abstract

This thesis aims to analyze the relationship between Kyokushin karate practice and cognitive behavioral development of children aged 7 to 12 years, through a qualitative investigation, demonstrating the mental and behavioral benefits of the training of this martial art in the participating infants Del Dojo Kukuta, North of Santander, Colombia. Data were collected through non-participatory observation, semi-structured interview and documentary review of 6 male subjects between 7 and 12 years of age, finding that the practice of martial arts directly affects cognitive and behavioral development, as well as influence self-esteem , Assertive communication, monitoring of orders and the figures of authority, self-control and mental processes, in the study participants.

Key words: Sports Psychology, Karate, Childhood, Development, Cognitive, Behavioral.

Introducción

El sedentarismo, la falta de actividad física y de ejercicio ha generado una deficiencia de hábitos de vida saludables en las generaciones de hoy en día, sumándole a esto enfermedades hereditarias y congénitas son las causales de grandes problemas de salud que afecta a la comunidad y la sociedad en general; no bastando con esto la televisión, el internet y los videojuegos junto con invasión de las nuevas tecnología aumenta más la tasa de sedentarismo y apatía hacia la actividad física en los jóvenes de hoy. Se puede culpar a la alienación por la globalización y el consumismo, pero este alejamiento del autoanálisis, de la reflexión y de la meditación que hay en la población juvenil se acompaña de un mal manejo del tiempo libre, consumo de sustancias psicoactivas, violencia, pertenencia a pandillas o grupos subversivos, falta de educación ética y moral.

Es por esto que surge la necesidad de practicar alguna clase de deporte o actividad física, no solo para la salud corporal y estética, sino más aun por la salud mental y emocional.

Problema de investigación

Planteamiento y descripción del problema

El estrés, la ansiedad, el desenfoco mental y la amotricidad en el proceso del ciclo vital son algunos de los factores que interfieren entorpeciendo la praxis de la vida diaria de niños, jóvenes y adultos. Sumado al consumismo inconsciente producto de la industria y la cultura en la vida cotidiana, se establece el sedentarismo como la principal relación entre la mente y el ser humano.

Las distracciones de la cotidianidad y los problemas que se establecen en la historia personal, son factores disonantes para el bienestar y la mente de las personas que en su día a día encuentran razones para desahogarse con el entretenimiento visual, auditivo, gastronómico y psicoactivo, dejando de lado la actividad física, la sana recreación y el deporte.

Con lo anterior podemos ver la suma en el aumento de las estadísticas del sedentarismo; Ante tal situación se hace necesario llevar a la práctica la premisa: “mente sana en cuerpo sano” por medio de la relación que existe entre las artes marciales y la disciplina mental. Se hace necesario delimitar las artes marciales que en su gran variedad como el Taekwondo, Judo, Capoeira, Karate Do o Wushu. Para el presente trabajo de investigación se escogió dentro de la rama de Karate, la disciplina Kyokushin como arte marcial que combina estado mental, técnicas de yoga, técnicas de Muay Thai, meditación, Taekwondo y Boxeo norteamericano.

Las artes marciales otorgan a sus practicantes estímulos biológicos y desarrollos físicos y cognitivos en relación a la ubicación espacial, elasticidad cerebral y razonamientos en varias vías de ejecución. Los beneficios de practicar un arte marcial, en el caso del Karate Kyokushin, se establecen a nivel corporal con la tonificación

muscular o elasticidad y a nivel biológico con la correcta circulación en el sistema sanguíneo y el desarrollo nervioso ante estímulos externos.

El público objetivo son los niños de 7 a 12 años de edad inscritos en el Dojo Kukuta de la ciudad de Cúcuta. Durante la intervención generada se tendrá en cuenta el avance mental y comportamental, siendo la superación mental el resultado de avance de los estados con anterioridad mencionados y el progreso comportamental ubicándose como disciplina, coherencia y motricidad.

La selección del grupo focal entre los 7 y 12 años mantiene una razón esencial. Durante la edad de la niñez se presentan características como el desarrollo óseo, de tejidos, de motricidad fina, capacidad aeróbica, actividad y relacionamiento social, sin hablar del desarrollo psíquico del niño el cual se encontraría centrado en la etapa de las operaciones concretas según las etapas del desarrollo cognitivo de Piaget.

Entre las características sociales los niños tienden a ser más centrados en sí mismos y adquieren la necesidad, en la imitación, de ejemplificar roles sociales que puedan ayudarlos a relacionarse con y para el mundo. Esto según las teorías de aprendizaje y desarrollo planteadas por Vigotsky. Sin embargo, en el contexto social, el niño no solo presenta variables, la mente es un factor que juega un papel que debe observarse con precaución y bajo el estudio pertinente.

La mentalidad del niño de 7 a 12 años se establece en la delgada línea entre el desánimo y el éxito, ante esta frontera, los niños son fácilmente motivables, sensibles a críticas y errores y además, la volatilidad mental, traducida en términos de escasa capacidad de concentración también establecen un escenario en el que improvisar se convierte en un recurso de creatividad.

Las causas que se generan de la ausencia de un deporte o arte marcial que fortalezca el cuerpo y la mente son marcadas en niños y jóvenes, en el grupo a estudiar la falta de

motivación, educación deportiva, hábitos erróneos de consumo, sedentarismo y uso desmedido de las tecnologías conllevan a presentar una descripción del Karate Kyokushin como factor importante en el desarrollo cognitivo de los niños de 7 a 12 años.

Formulación del problema

¿Cómo se relaciona el entrenamiento de Karate Kyokushin con el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades cognitivas y conductuales en los niños y niñas de 7 a 12 años de edad pertenecientes al Club Deportivo Dojo Kukuta?

Justificación

La práctica de un arte marcial o deporte es sumamente importante en la salud y bienestar de la persona en todos sus aspectos tomando como base la premisa “alma, mente, cuerpo”, fortaleciéndolos a todos y cada uno de ellos en distintas situaciones. Ejemplo de ello es el ejercicio continuo del Karate como impulsor del aprovechamiento de las capacidades psíquicas y físicas del ser humano gracias a su constante exigencia y la búsqueda de superar los límites tanto físicos como mentales.

La práctica de Karate recomendada oscila entre dos o tres veces por semana con una duración entre una y dos horas por sesión. En el transcurso del tiempo el niño aprenderá a coordinar psicomotrizmente, descargar energía, atender a patrones nerviosos en cuanto a reflejo, disciplina, respeto, concentración, tolerancia y confianza en las acciones realizadas, no solo durante la sesión, sino en el ejercicio diario de la vida.

Esta investigación tiene una importancia bastante relevante en los ámbitos de psicología deportiva ya que gracias a esta podremos identificar si la práctica del Karate Kyokushin tiene un efecto directo en el cambio cognitivo y comportamental tanto como forjador de buenos comportamientos y como corrector de malas conductas.

Directamente esta investigación generara unas bases comprobables sobre los beneficios del karate en todo el tiempo que han entrenado los sujetos de prueba es decir la población de estudio.

Con esta investigación se pretende poder forjar las bases teóricas y prácticas que comprueben y pongan de una vez por toda la práctica de Karate como una herramienta esencial para el desarrollo cognitivo y la corrección de conductas problemáticas.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre la práctica del Karate Kyokushin y el desarrollo cognitivo conductual de los niños entre 7 a 12 años, por medio de una investigación cualitativa, demostrando los beneficios mentales y comportamentales del entrenamiento de este arte marcial en los infantes.

Objetivos Específicos

Indagar cómo es el desempeño cognitivo del niño antes y después de la práctica de Karate Kyokushin.

Verificar características comportamentales del niño generadas por la práctica de Karate Kyokushin.

Determinar si el desempeño de los niños a mejorado gracias a la práctica de este arte marcial.

Marco teórico

Capítulo I: Desarrollo Humano

El desarrollo comprende el cambio y su continuidad a través del tiempo. El desarrollo del niño es el estudio del científico de las formas como cambian los infantes y de cómo siguen siendo ellos mismo, desde la concepción hasta la adolescencia.

Existen dos clases de cambios en el desarrollo. El cambio cuantitativo es el cambio de cantidad, como en el peso, la estatura y la cantidad del vocabulario. El cambio cualitativo incluye cambios de clase, como la naturaleza variante de la inteligencia.

Miller 1993 citado por (Papalia, 1998)

Aspectos del desarrollo en el niño

Desarrollo físico en niños

Están constituidos por los cambios de estatura, peso, capacidad sensorial y habilidades motrices, el desarrollo del cerebro y los aspectos relacionados con la salud. Estos cambios influyen en la personalidad y en el intelecto. Por ejemplo, casi todo lo que un infante aprende del mundo lo hace a través de sus sentidos y su actividad motriz. En la infancia el desarrollo físico y mental se complementan muy estrechamente. Más adelante, los cambios hormonales y físicos de la pubertad afectarán en grado extremo el desarrollo del concepto de sí mismo.

Desarrollo cognitivo en niños

Las destrezas mentales, como aprendizaje, memoria razonamiento y pensamiento. Los cambios en ellas están muy relacionados con los aspectos emocionales y motor del ser humano. Así, el crecimiento de la memoria de una bebe es

la raíz de la ansiedad por la separación, el miedo a que la madre no regrese una vez se haya ido. Si la bebe no pudiera recordar el pasado y anticiparse al futuro, no estaría ansiosa por la ausencia de su madre.

Desarrollo social y de la personalidad en niños

Para todos los humanos, la manera individual de ver el mundo, el sentido de si mismo, la forma de relacionarse con las demás personas y las emociones constituyen esta dimensión del desarrollo; sus sentimientos y su manera de reaccionar.

Los cambios en este terreno afectan los aspectos cognoscitivos y físicos del funcionamiento. Así, si un estudiante está ansioso por una prueba puede obtener un puntaje muy deficiente como resultado de la subestimación de su verdadera capacidad

Factores que influyen en el desarrollo de los niños

Los niños están sujetos a innumerables influencias. Los afecta la naturaleza (herencia) y la crianza (medio ambiente). En la primera, los genes que heredan de sus padres influyen en muchas características; esa predisposición básica se ve atenuada por otras clases de influencias. Algunas son biológicas y del medio ambiente, y se presentan de la misma manera en la mayoría de las personas y casi a la misma edad otras son biológicas y del ambiente, pero comunes a una generación en particular, por ejemplo, las personas que nacieron en la misma época y en el mismo lugar y, por tanto, reciben influencias similares de hechos y condiciones culturales e históricas, como la guerra o el hambre. Por último, existen hechos poco usuales e inesperados que no le ocurren a la mayoría de la gente pero que cuando se presentan, tienen un gran impacto en la vida de una persona.

Baltes, Reese y Lipsit en 1980 citado por (Papalia, 1998)

La manera de responder a las fuerzas externas puede cambiar el mundo que rodea a los seres humanos, incluso cambiar a las mismas personas.

En la niñez intermedia que corresponde el rango de edad de los 6 a los 12 años vemos características importantes del desarrollo físico cognitivo y social tales como:

Los compañeros adquieren gran importancia

los niños empiezan a pensar con lógica, aunque principalmente en términos concretos.

El egocentrismo disminuye

Aumentan las habilidades de memoria y lenguaje.

La parte cognoscitiva gana al mejorar la habilidad para beneficiarse de la educación formal.

Se desarrolla el auto concepto, se afecta la autoestima.

El crecimiento físico se hace más lento.

Mejoran las destrezas atléticas y la resistencia

Contextos del desarrollo

Enfoque ecológico

Los factores que ejercen alguna influencia se presentan en un nivel particular del medio ambiente. Urie Bronfenbrenner 1979, 1986, 1994 identifica cinco niveles diferentes de influencias del medio ambiente. El los describe como “un conjunto de estructuras anidadas una dentro de otra, como las muñecas rusas.

Para entender el desarrollo individual se debe comprender a cada persona dentro del contexto de todos estos niveles.

Microsistema es el más interior y corresponde al ambiente diario del hogar y al de la escuela o el trabajo. Incluye las relaciones con padres, hermanos, personas que

cuidan al niño, compañeros de clase y maestros. Estas relaciones son bidireccionales pues una afecta a las demás. Las actitudes de los profesores con los niños afectan el desempeño escolar de cada uno de estos de manera positiva cuando animan y apoyan, y negativa cuando son sarcásticos o desatentos

Mesosistema es la interconexión de dos o más situaciones que incluyen a la persona en desarrollo; en otras palabras, un sistema de microsistemas. En ellos se incluyen nexos entre el hogar y la escuela, el hogar y el trabajo, o entre el trabajo y la comunidad

Exosistema incluye los nexos entre dos o más situaciones de los cuales al menos una no contiene a la persona en desarrollo. Tres tienen probabilidad de afectar el modo especial del desarrollo de los niños, y son: el lugar de trabajo del padre, las relaciones sociales de la familia y sus vínculos con el vecindario y la comunidad.

Macrosistema incluye los patrones superiores de cultura, gobierno, religión, educación y economía

Cronosistema abarca el cambio o la permanencia de las personas a través del tiempo y también del medio ambiente donde vive. Esto puede incluir cambios en la estructura familiar, el sitio de residencia o el empleo.

Perspectivas sobre el desarrollo del niño

Teorías de las etapas del desarrollo

Jean Piaget planteó la idea de que, “al igual que nuestro cuerpo evoluciona rápidamente durante los primeros años de nuestras vidas, nuestras capacidades mentales también evolucionan a través de una serie de fases.” consideraba que los patrones de pensamiento y comportamiento de los más jóvenes son cualitativamente distintos con

respecto a los de los adultos, y que cada etapa del desarrollo define los contornos de estas maneras de actuar y sentir.

Piaget describía factores biológicos y al mismo tiempo procesos de aprendizaje desarrollados a partir de la interacción entre el individuo y el entorno. Determino que es absurdo intentar tratar por separado los aspectos biológicos y los que hacen referencia al desarrollo cognitivo. Es por eso que para él “el desarrollo cognitivo informa sobre la etapa de crecimiento físico de las personas, y el desarrollo físico de las personas da una idea sobre cuáles son las posibilidades de aprendizaje de los individuos.”

Según Piaget “Los niños pasan a través de etapas específicas conforme su intelecto y capacidad para percibir las relaciones maduran.”

Durante la infancia de un niño/a, se produce un desarrollo cognitivo natural en el que los niños/as “aprenden a pensar”, o mejor dicho, a interactuar con el mundo en el que viven. Esto supone una serie de cambios evolutivos en la vida del niño, marcados por etapas durante toda la infancia, desde que nacen, hasta la pre-adolescencia. Estas etapas, donde irán desarrollando ciertas habilidades cognitivas, actualmente están divididas según “Los estadios de Piaget”.

Las fases de desarrollo expuestas por Piaget forman una secuencia de cuatro períodos que a su vez se dividen en otras etapas, pero en este trabajo de investigación nos enfocaremos en la tercera etapa conocida como la de operaciones concretas.

Etapa de Operaciones Concretas

Aproximadamente entre los siete y los doce años de edad se accede al estadio de las operaciones concretas, una etapa de desarrollo cognitivo en el que empieza a usarse la lógica para llegar a conclusiones válidas, siempre y cuando las premisas desde las que

se parte tengan que ver con situaciones concretas y no abstractas. Además, los sistemas de categorías para clasificar aspectos de la realidad se vuelven notablemente más complejos en esta etapa, y el estilo de pensamiento deja de ser tan marcadamente egocéntrico.

En esta etapa los niños empezarán a utilizar un pensamiento lógico sólo en situaciones concretas. En este periodo pueden realizar tareas en un nivel más complejo utilizando la lógica, así como realizar operaciones de matemáticas. Sin embargo, aunque hayan hecho un gran avance con respecto al periodo pre-lógico, en este periodo del desarrollo cognitivo pueden aplicar la lógica con ciertas limitaciones: Aquí y ahora, siempre les resulta más fácil. Todavía no utilizan el pensamiento abstracto, es decir, el aplicar conocimientos sobre algún tema que desconocen, aún es complicado para los niños de esta edad.

Erik Erikson a partir de la reinterpretación de las fases psicosexuales desarrolladas por Sigmund Freud creó La Teoría del Desarrollo Psicosocial en las cuales subrayó los aspectos sociales de cada una de ellas en cuatro facetas principales.

Erikson también propone una teoría de la competencia. Cada una de las etapas vitales da pie al desarrollo de una serie de competencias.

Si en cada una de las nuevas etapas de la vida la persona ha logrado la competencia correspondiente a ese momento vital, esa persona experimentará una sensación de dominio que Erikson conceptualiza como fuerza del ego. Haber adquirido la competencia ayuda a resolver las metas que se presentarán durante la siguiente etapa vital.

Otro de los rasgos fundamentales de la teoría de Erikson es que cada una de las etapas se ven determinadas por un conflicto que permite el desarrollo

individual. Cuando la persona logra resolver cada uno de los conflictos, crece psicológicamente.

En la resolución de estos conflictos la persona halla un gran potencial para el crecimiento, pero por otra parte también podemos encontrar un gran potencial para el fracaso si no se logra superar el conflicto propio de esa etapa vital.

Laboriosidad vs Inferioridad

Este estadio se produce entre los 6-7 años hasta los 12 años.

Los niños muestran un interés genuino por el funcionamiento de las cosas e intentan llevar a cabo muchas actividades por sí mismos, con su propio esfuerzo y poniendo en uso sus conocimientos y habilidades. Por esa razón es tan importante la estimulación positiva que pueda ofrecerle la escuela, en casa o por el grupo de iguales. Éste último comienza a adquirir una relevancia trascendental para ellos.

En el caso de que esto no sea bien acogido o sus fracasos motiven las comparaciones con otros, el niño puede desarrollar cierta sensación de inferioridad que le hará sentirse inseguro frente a los demás.

Capítulo II: Psicología Deportiva

A lo largo de la historia del área los autores la han denominado de diversas maneras. Las más comunes han sido psicología del deporte y psicología aplicada al deporte.

En la actualidad, estos dos terminos se combinan con las palabras actividad física y ejercicio físico, de la misma manera y atendiendo a la denominación del momento histórico los autores han intentado definir el área con relativo éxito (Serrato 2005)

Según Kunath 1976 citado por Dosil 2004, la psicología deportiva “estudia las manifestaciones y leyes de los procesos psíquicos y propiedades psíquicas del deportista que construye la premisa subjetiva para la actividad deportiva específica (entrenamiento y competición) y al mismo tiempo presentan su resultado objetivo”

Según Antonelli y Salvini 1978 es una amplia corriente de pensamientos en las que confluyen diversas doctrinas (psicología, medicina, psiquiatría, pedagogía, fisiología, higiene, educación física, rehabilitación, etc.) y por consiguiente se trata de un asunto de competencia multidisciplinar abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica

Para Thomas 1982 es una rama de la psicología aplicada. Como tal intenta profundizar empíricamente y por si misma los conocimientos psicológicos necesarios para la solución de los problemas de la práctica deportiva o bien trasladar los mismo desde la psicología al propio deporte; la psicología del deporte investiga los fenómenos y procesos psíquicos que se producen en ese campo, como pueden ser los de carácter sensorial, psicomotor, cognoscitivo, motivacional, social, de personalidad, psicológico, evolutivo, educacional y de aprendizaje

Lawther 1987 expresa que es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos del aprendizaje y la conducta humana relacionada con todos los hábitos del deporte

Valdes 1996 dice que es una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico, y la transformación del aspecto psicológico de problemas que, como el ajuste emocional y evolutivo del atleta, el desarrollo técnico – táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista.

Weinberg y Gould 1996 manifiesta que la psicología del deporte y el ejercicio físico es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y a los adultos a participar en actividades y beneficiarse de las mismas

Según Becke 2001 la psicología aplicada al ejercicio y al deporte es una disciplina que investiga las causas y los defectos de los acontecimientos psíquicos que presenta el ser humano antes durante y después del ejercicio del deporte, sean estos de tipo educativo, recreativo, competitivo, o rehabilitador. Serrato 2005

Para Dosil 2004 la psicología de la actividad física y del deporte es una ciencia que estudia el comportamiento humano en el contexto de la actividad física y deportiva y como disciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte. Guarda una relación estrecha con todas las que conforman dicho ámbito, aportando los conocimientos psicológicos al mismo y, de esta manera completando y enriqueciendo las aportaciones propias de otras ciencias como la medicina, la sociología o el derecho

Según APA 2005 la psicología del deporte y del ejercicio es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento del deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física

Desde estas perspectivas se tendría un término genérico llamado “psicología de la actividad física” o también se podría definir al término “ psicología del deporte y el ejercicio físico” la confusión es tan marcada que los textos más reciente usan indiscriminadamente ambas denominaciones, pero en su contenido se ocupan en un 90% de la psicología para el deportista y muy tangencialmente influyen capítulos sobre el ejercicio físico y otras áreas de la actividad física serrato 2005 prefiere referirse a la psicología del deporte y el ejercicio físico PDEF

Objetivos de la psicología del deporte

Los profesionales de la psicología del deporte se interesan por los siguientes objetivos principales. Weinberg y Gould 1996; Cruz 1997 y APA división 47 2005

El primer objetivo es abordado por los autores desde dos áreas diferentes de la psicología. Mientras la apa división 47 lo formula a través de la psicología aplicada al deportista autores como Weilderg y Gould y cruz 1997 lo plantean desde la psicología básica dirigida al rendimiento físico de los individuos

Los tres autores lo proponen desde la psicología básica, según ellos, el propósito es estudiar los efectos psicológicos que produce la participación de los seres humanos en programas de actividad física

Entre otros objetivos de la psicología de la actividad física y el deporte encontramos:

Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento.

Comprender como la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afecta al desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital

Después de esta nueva propuesta de objetivos es conveniente revisar la revisión de la PDEF, la cual se podrá entender como el estudio científico, de las personas y su conducta en los textos de la práctica del deporte y del ejercicio físico, para luego aportar en la transformación del comportamiento de los seres humanos, ya sea en el rendimiento deportivo, o como hábitos de vida saludables a través del ejercicio físico u otro tipo de actividad física

Capítulo III: Karate

Etimológicamente significa camino de las manos vacías. Aquí mencionamos dos interpretaciones de la significancia de esta arte marcial.

Kara: en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras, no se emplea ningún instrumento como arma.

Te: en japonés significa la mano del hombre, en esta disciplina equivale a la técnica.

Do: significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección. Por lo tanto, el karate-do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el karate, no solo se le enseña la técnica, también le transmitimos este mensaje, lo preparamos para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana.

Las técnicas de este arte marcial se basan en la gran tradición filosófica y espiritual del Bushido, que busca la armonía espiritual y física, mediante un entrenamiento muy riguroso.

Pero también incluye principios del budismo zen y del sintoísmo. De hecho, se trata de un entrenamiento muy completo porque demanda mucha disciplina, coordinación, agilidad y habilidad mental.

Al contrario de lo que la mayoría de las personas piensa, el Karate no es un entrenamiento competitivo ni agresivo, pues en realidad lo que busca es la superación

personal, y estimula a la persona a ir más allá de sus propias limitaciones y a alcanzar sus metas.

El karate-do de hoy en día florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años el karate tiene gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.

Otros relacionan el arte con la extraordinaria habilidad de sus practicantes en el rompimiento de tablas de madera, piedras, y otros materiales utilizando manos o pies desnudos.

Principios del Karate

Estos principios son planteados por el maestro (Funakoshi, *The Spiritual Legacy of the Master*, 1938)

1: EL KARATE EMPIEZA Y TERMINA CON REÍ: 'Rei' indica al mismo tiempo idea de cortesía, de respeto al prójimo, de una actitud correcta de bienestar etc. 'Rei' es el dique contra la violencia. Sin el 'rei' el karateka que empieza a perder, no tarda en convertirse en una bestia feroz. Es tan fuerte el espíritu del 'reí', que un karateka desprovisto de él esparce a su alrededor un hálito de cólera y violencia perjudicial al espíritu del Karate, anulando los valores del karateka a la par que sus valores humanos. El 'rei' es una manifestación de respeto hacia el prójimo. El grado de comprensión que se tiene del Karate aparece en su propia actitud que se refleja en el 'reí'. Pero esto no es tan fácil. El 'reí' exterior es a menudo un barniz que desaparece de pronto en un combate. En ese momento lo que se piensa y lo que se siente es lo que realmente aparece. Por ello el 'rei' exterior debe ir acompañado de un sincero respeto interior. En

otras palabras, si el combate no se acompaña de un sentimiento de respeto hacia el adversario, degenera en violencia, lo que no puede aceptarse como Karate.

2: ¡NO UTILIZAR EL KARATE SIN MOTIVOS!: Uno de los grandes méritos de las artes marciales es inculcar la paciencia, la resistencia a sufrir al máximo antes de reaccionar. Un viejo adagio del Ken-Jutsu dice: 'La Katana sale de su vaina únicamente en caso de necesidad. Cuando ha llegado este extremo es cuando debe utilizarse el Karate. El espíritu del Bushido consiste en armarse de paciencia hasta límites extremos. En este momento hay que combatir con todas las fuerzas hasta alcanzar la victoria. El karateka debe mentalizarse de espíritu y no dejarse llevar por la cólera, intentando probar su fuerza con un contrincante. Es más difícil dominarse siendo un buen karateka, de ahí que la primera actitud debe ser la del Budo, la segunda la del hombre indisciplinado.

3: DEBE PRACTICARSE EL KARATE CON UN SENTIMIENTO DE JUSTICIA: Solo cuando se está en la verdad y se tiene razón, es indispensable desplegar la máxima energía. Este principio va ligado a un problema de conciencia. La fuerza interior no emerge sin un máximo de condición en lo que hacemos. Es vital estar armado del 'derecho' para que el coraje salga espontáneamente. Es así como el sentimiento de justicia y el Karate se armonizan y encuentran su correcta aplicación.

4: ANTES DE CONOCER A LOS DEMÁS CONÓCETE A TI MISMO: Indica que es necesario conocerse a el mismo desde el punto de vista de las propias reacciones, como son el orgullo, timidez, grado de paciencia, violencia natural etc. Esto explica la dificultad de algunos principiantes en comprender el espíritu del Budo. Sabiendo evaluar las propias reacciones es lo que permite obrar en consecuencia tratando únicamente de evaluar al adversario sin ser consciente de las propias reacciones, no puede conducir sino al fracaso del combate.

5: DE LA TECNICA NACE LA INTUICIÓN: Esto es desarrollar la intuición partiendo de una técnica perfecta. La verdadera intuición del peligro nace de la maestría progresiva que se adquiere en la práctica del karate.

6: NO DEJÉIS VAGABUNDEAR VUESTRO ESPÍRITU: Pensad en lo que estás haciendo. Desgraciadamente tenemos la costumbre de realizar el entrenamiento en forma mecánica, permitiendo que nuestro espíritu 'flote' por las nubes o bien absorbidos en los problemas diarios. -Lo ideal en karate es entrenarse bien, sea en combate, kata etc. forzando nuestro espíritu a vivir lo que estamos haciendo evitando la repetición de movimientos idénticos provoque un automatismo síquico, lo que aprovecha el espíritu para escaparse. Hay que vigilar y estar atento, disciplinando a nuestro espíritu, comprobando el placer que experimentamos mientras practicamos karate. Es este sentido positivo el que nos dará a conocer profundamente esta regla.

7: EL FRACASO NACE DE LA NEGLIGENCIA: La negligencia ha sido siempre el peor de los errores. ¿Cuántos samuráis no perdieren la vida por haber cometido una simple negligencia?

8: EL KARATE NO SOLO SE PRACTICA EN EL DOJO: El objetivo del karate es forjar el espíritu sano en un cuerpo victorioso. Más que un simple deporte, el karate es, a través de su práctica una manera de ver la vida, de sentirla y apreciarla. Lo ideal es que el karateka haga de su vida un inmenso dojo en el que cada golpe tiene una razón que permite realizarse y progresar.

9: LA PRACTICA DEL KARATE ES DE POR VIDA: El aprendizaje del karate en sí mismo se realiza en algunos años. No obstante, el Karate-Do es el camino, la vida en la cual conviene penetrar y continuar avanzando a lo largo de toda la vida con el fin de conseguir la alegría de vivir. No es suficiente, por lo tanto, conocer los katas y realizar tres o cuatro años de práctica pensando que se es ya suficientemente fuerte.

Pararse en este momento en que debe decidirse la continuidad sin relajación es un error. Tanto si un karateka está dotado de grandes cualidades como si no, no debe olvidarse que el karate es un deporte de defensa personal y que el karate-do es un camino en que la practica sirve para consolidar en todos los planos de la vida.

10: TRATAR LOS PROBLEMAS CON ESPÍRITU DE KARATE: Cuando se combate es necesario combatir con todas las fuerzas hasta la muerte. Este es el espíritu del karate en que no hay límites prefijados en el aspecto único del combate. Al contrario, es necesario conservar este espíritu y revestirse de él, ardientemente contra todas las dificultades de la vida. Para adquirir esta fuerza vital, no solo desde el punto de vista del combate físico, sino también en el plano moral es necesaria la perseverancia ya que una práctica asidua es indispensable. Pero no debe disminuir por el mero hecho de enfrentarse al menor de los problemas cotidianos que puedan presentarse.

11: EL KARATE ES COMO EL AGUA HIRVIENDO: El agua hirviendo permanece así porque se la mantiene sometida a elevada t° de lo contrario se enfría. El ardor por la práctica de] karate debe mantenerse de una manera constante, si no, declina. El ardor cuando desaparece y se convierte en indiferencia hace del más fuerte un hombre débil. Acordarse de ello supone evitar 'la trampa del agua fría'. Es por lo tanto de capital importancia 'avivar esta pasión por el karate de una manera constante.

12: NO ALIMENTÉIS LA IDEA DE VENCER, PERO TAMPOCO LA DE SER VENCIDO: Esta regla describe la idea del Budo, ya que ella muestra la actitud a adoptar durante el combate cuando es budoka, igual que en la vida cuando se es simplemente un hombre. 'Aquel que jamás ha perdido, no sabe lo que es ganar' dice otra máxima. En otras palabras, querer ganar al precio que sea no es ciertamente la mejor manera de vencer o expresado de otra forma 'el espíritu de la victoria a cualquier precio' es la mejor manera de conseguir numerosos enemigos, por cuanto esta tendencia se

capta muy fácilmente. No obstante, es indispensable tener en el fondo del corazón la convicción de no doblegarse jamás ante el enemigo. Sin esta convicción de acero se es fácil presa del temor y del orgullo. Bajo los efectos de la cólera es fácil caer en la tentación de querer vencer a cualquier precio, más que permaneciendo calmado en sí mismo y el espíritu constante para no ser vencido a ningún precio.

13: ADAPTAD LA ACTITUD EN FUNCIÓN DE VUESTRO CONTRINCANTE: Frente a un enemigo fuerte, sed como el agua: inaprehensibles. No huyáis jamás; sino esquivad con flexibilidad. Esta regla significa que es necesario saber adoptar una estrategia de acuerdo con las características del enemigo que nos ha tocado en suerte. La victoria depende de la capacidad de penetrar batiendo y frustrando al adversario en su propio terreno. Es por ello indispensable desarrollar la máxima capacidad que permita desenvolverse y moverse en función de las características del adversario que nos encara. La expresión 'emplear la estrategia del agua': el agua no escoge dirección alguna, ya que el agua se escurre adaptándose a la configuración del terreno, el agua sigue el curso natural del suelo. De esta forma puede llegar a todas partes. En el combate conviene adoptar la misma estrategia, es decir, seguir al contrario para poder atacarle en el preciso momento en que se descuida.

14: EL SECRETO DEL COMBATE RESIDE EN EL ARTE DE DIRIGIRLO: Esta regla es una consecuencia de la anterior. Resulta aún más importante en el caso de que el adversario sea el más fuerte. El único sistema de vencerle es conducir el combate de la manera que nos sea más favorable.

15: QUE LAS MANOS Y LOS PIES GOLPEEN COMO UN SABLE: Esta regla nos recuerda la necesidad, de un lado, de fortificar los miembros para que golpeen rápidamente y con eficacia, y de otro lado, en el combate utilizarlos como verdaderos cuchillos, más aún hay que dar la sensación que los miembros son verdaderas katanas y

que el golpe descargado ha sido tremendamente eficaz. Es esta una verdad que todo budoka constata muchas veces cuando se entrena; es imprescindible estar dotado de un espíritu claro y de acero para utilizar las armas naturales como katanas defensivas. Esta regla es igualmente un recuerdo preciso: la katana, lo mismo que las armas naturales, no deben ser utilizadas más que para defenderse.

16: AL FRANQUEAR EL UMBRAL DE VUESTRA CASA DIEZ MIL ENEMIGOS ESPERAN: Se trata de un viejo proverbio del Bushido. No significa que vayáis a ser atacados por diez mil enemigos en el momento de franquear el dintel de vuestra casa, como se desprende literalmente de este dicho, sino que diez mil significa 'muchos'. Enemigos 'no son enemigos físicos, pero sí en cambio que son adversarios más terribles aún. Se trata de la negligencia, imprudencia, indisciplina y de las palabras y pensamientos incontrolados que arruinan la vida. El Bushido es una escuela de formación humana y busca la forma de combatir lo mismo los enemigos exteriores que los interiores. Por ello no debe limitarse el Karate al combate físico, esto no es mas que un medio de vencer a otro adversario de mayor envergadura: uno mismo. Ambos enemigos deben ser combatidos con el mismo ardor. La verdadera victoria, no obstante, permanece en aquel que la ha conseguido sobre sí mismo y solamente esta victoria será la que le llevará al más allá. El entrenamiento es el deporte. El combate real es el Karate. El combate contra sí mismo es el Karate-Do, y el compendio, el todo de este Arte Marcial es el Bushido.

17: KAMAE ES LA REGLA PARA EL PRINCIPIANTE. DESPUÉS SE PUEDE ADOPTAR UNA GUARDIA ESPONTANEA: Kamae o posición de guardia, existe en cada budo, es la postura base y la más eficaz. Los diversos kamae han sido ideados hace mucho tiempo, y se han ido transmitiendo de maestros a discípulos en el curso de los siglos, de ahí que sea bueno estudiarlas todas, así como conocer sus

variantes y dominarlas. Desde el punto de vista del Karate no existe el kamae de tipo especial. A simple vista parece que existe oposición a los dos enunciados: 'Kamae es la base' y la otra 'no es preciso de ningún kamae', no está en el cuerpo sino en el espíritu, en otras palabras, el Kamae en el espíritu es la expresión que explica que es necesario tener cuidado de todo lo que nos rodea y que el Kamae como posición tiene menos importancia que la tensión atenta de nuestro espíritu.

18: LOS KATAS DEBEN SER REALIZADOS CORRECTAMENTE. EN EL COMBATE REAL SUS MOVIMIENTOS SE ADAPTAN A LAS CIRCUNSTANCIAS: Los Katas, fruto de una experiencia varias veces milenaria, simbolizan la tradición del Karate. Su práctica asidua y fiel es necesaria para dominarlos y adquirir así el sentido del combate. El Maestro Itosu decía a este respecto: 'El Kata se hizo para ser practicado tal como es a fin de que no sufra variación alguna importante con el paso del tiempo'. En el combate, no obstante, es imposible defenderse y atacar con un orden preciso, de ahí que los movimientos sean libres, conservando, eso si toda la pureza que existe en el Kata.

19: TRES FACTORES A CONSIDERAR; LA FUERZA, LA ENVERGADURA Y EL GRADO TÉCNICO: Estos criterios se aplican lo mismo en la ejecución de un kata que en combate real. Esta regla se aplica tanto a sí mismo con el adversario o que nos ha tocado en suerte y del cual es necesario considerar su envergadura, su fuerza física y la técnica en el combate y por lo que respecta a sí mismo es necesario combatir en función de estos tres factores.

20: PROFUNDIZAD EN VUESTRO PENSAMIENTO: Han sido necesarias estas 19 reglas para llegar a este punto. Es sobre esta última recomendación espiritual que el Maestro concluye el capítulo de las Reglas del Karate para beneficio de todos los budokas. En efecto, en la medida que se ama a Budo como un camino que debe

recorrerse en esta vida, es necesario profundizar al máximo sin tener en cuenta los años que hagan falta para ello; cinco o seis años son suficientes para comprender el espíritu del Budo en toda su profundidad. Los grandes Maestros como Miyamoto Musashi, manifiestan que han precisado veinte años para alcanzar la vía. No es ciertamente apresurarse, ya que los beneficios físicos y mentales de la práctica del Karate aparecen progresivamente al cabo de los años...Estas son las reglas del Karate cuyo espíritu revela la tradición del Bushido. Si se saben aplicar en la práctica del Karate nadie puede dudar de sus beneficiosos resultados aparecerán en muy poco tiempo.

(Bilbao, s.f.) (Funakoshi & Nakasone, *The Twenty Guiding Principles of Karate.*, 1938)

Beneficios del Karate

Al igual que otras formas de artes marciales, el Karate Kyokushin tiene muchos beneficios. Ayuda a desarrollar paciencia, coraje, confianza en si mismo, autocontrol, fuerza, flexibilidad, calma, concentración y reduce la negatividad o actitudes violentas. Además, el conocimiento de Karate Kyokushin brinda una forma de defensa personal cuando se aprende este estilo se aprende a defenderse a si mismo.

Defensa Personal

Además de darte los medios para desviar un ataque físico, el Karate Kyokushin te ayuda a mejorar tu velocidad, tiempo de reacción, capacidad de golpe y conciencia de un oponente. Si careces del conocimiento o la confianza para protegerte a ti mismo, verás que el Karate te ayuda en estos aspectos.

Estado físico y salud

La mayoría de las clases de karate comienzan con un precalentamiento de entre 10 y 15 minutos, que incluye ejercicio cardiovascular, estiramiento y calistenia básica, como abdominales y flexiones. Cuando sumas eso a las patadas, golpes de puño y otros movimientos que realizas durante una clase, tu cuerpo recibe un entrenamiento

completo que mejora tu salud cardiovascular, mejora tu resistencia e incrementa tu fuerza y flexibilidad.

Actitud

El karate es un ejercicio de actitud mental y también destreza física. El entrenamiento puede incrementar la madurez mental, mejorar tu capacidad para juzgar sonidos e incrementar tu calma en actividades diarias. Como tu actitud mental está también conectada con tu estado físico, te sentirás con más confianza, más autosuficiente y con actitud más positiva.

Autocontrol

El karate no se trata solo de mover tu cuerpo de cierta forma; también se trata de mantener ciertas cualidades morales y espirituales. Eres forzado a cuestionar constantemente tus propias creencias morales y espirituales y debes enfrentarte a tus propias deficiencias y debilidades para mejorar como guerrero. Las cualidades que se estiman en una persona que practica karate son obligación, responsabilidad por tus acciones, respeto por los demás, honestidad, fortaleza de espíritu y labor.

Beneficios para niños

Los adultos no son los únicos que pueden beneficiarse con la práctica de karate. Los niños recibirán una salida segura ante una situación de agresión que puedan experimentar; pueden encontrar un ejemplo positivo en sus maestros; ayudar a resolver problemas de equilibrio o torpeza que puedan surgir a medida que crecen; recibirán ayuda para sobreponerse a la timidez o problemas de confianza en sí mismos; aprenderán cómo controlar sus cuerpos con gracia y flexibilidad; aprenderán a evitar conflictos; y tendrán un método seguro y estructurado de defensa personal si lo necesitan.

Los anteriores beneficios del karate son propuestos por (Rockwell, 2015)

El karate estimula a la persona a ir más allá de sus propias limitaciones y a alcanzar sus metas.

Un estudio publicado por la Academia de Deportes de Estados Unidos en The Sport Journal asegura que las artes marciales, y en especial el Karate, pueden ayudar a los niños a mejorar su aptitud física, incluyendo la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, a la vez que les transmite algunos de los valores más valiosos como la perseverancia, el autocontrol y la responsabilidad.

Además, el Karate también es beneficioso para tratar diferentes trastornos. Por ejemplo, se ha demostrado que este tipo de entrenamiento es útil para los niños que padecen autismo y un déficit de atención e hiperactividad. También puede ser una terapia complementaria en el caso de que existan problemas de ansiedad o que el niño sea víctima de acoso escolar.

Otros beneficios del Karate en los niños

- Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.

- Acorta la velocidad de reacción y el tiempo de ejecución, una habilidad que no solo es útil en el plano físico sino también intelectual.

- Favorece una respiración adecuada y contribuye a regular el ritmo cardíaco. De hecho, a menudo los especialistas recomiendan la práctica de Karate para complementar el tratamiento médico de los problemas respiratorios y cardíacos.

- Potencia la orientación espacio-temporal y las habilidades visomotoras, permitiendo que el niño esté más centrado en el presente y más atento a su entorno.

- Desarrolla las habilidades motoras, a la vez que estimula la flexibilidad muscular. De esta forma estimula el crecimiento y ayuda a prevenir la aparición de trastornos osteomusculares.

- Permite descargar el exceso de energía y potencia la concentración, por lo que resulta muy eficaz en los niños que tienen dificultades de atención.

- Fortalece la autoconfianza, la autoestima y la seguridad, tres cualidades esenciales para que el niño pueda hacer frente al acoso escolar.

- Estimula el autocontrol y el autoconocimiento, permitiendo que el niño regule mejor sus emociones y mantenga bajo control su impulsividad.

- Ayuda a desarrollar valores positivos como la responsabilidad, la tolerancia y el compañerismo.

- Estimula la capacidad para resolver conflictos de manera pacífica, una habilidad que resulta muy útil para la integración social del niño.

- Enseña a conectar la mente y el cuerpo, a través del autoconocimiento y la autoexploración.

- Educa al niño en una fuerte disciplina y respeto por los demás, cualidades que le permitirán ser mejor persona.

Al igual que en la práctica de otros deportes, no se debe abusar y dedicar excesivo tiempo al karate, el niño o la niña tiene que hacer otras actividades, jugar, hacer los deberes, estar en familia o, simplemente, descansar y no hacer nada. Por ello, se recomienda que se acuda a clases de karate entre dos y tres veces por semana, con una duración de entre una y dos horas por sesión.

En cuanto a los beneficios de este arte marcial, pueden destacarse, tanto a nivel físico como psíquico, los siguientes:

1. Mejora la coordinación psicomotriz.
2. Desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones.
3. Descarga energía.
4. Enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea.
5. Favorece el aumento de la concentración.
6. Ayuda al niño a conocerse más y controlarse a sí mismo.
7. Enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad.
8. Genera la confianza de los niños en sí mismos.
9. Desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad.

Sin embargo, el kárate también es beneficioso para tratar diferentes trastornos. Por ejemplo, se ha demostrado que este tipo de entrenamiento es útil para los niños que padecen autismo y un Déficit de Atención e Hiperactividad. También puede ser una terapia complementaria en el caso de que existan problemas de ansiedad o que el niño sea víctima de acoso escolar.

Factores psicológicos y sociales

Aumento del autoestima y seguridad en si mismo

La constante práctica, el enfrentarse a diferentes retos, superarlos e ir en búsqueda de metas más altas, producen en los practicantes una mayor estima de sí mismos, reafirma sus capacidades y enseña potencialidades quizás antes desconocidas.

Autocontrol y autodisciplina emocional

Esto se relaciona a lo mencionado anteriormente. La búsqueda de la perfección en el carácter, la estimulación de valores como la rectitud, el esfuerzo la constancia y el respeto por los demás, valores que conllevan a una mejora en la salud mental.

Canalización de la agresividad

La liberación controlada de energía de forma constante dentro de las prácticas, otorga a los karatekas estados anímicos estables y armónicos.

Búsqueda constante de la paz interior y de la tranquilidad espiritual

Tanto dentro como fuera del lugar de entrenamiento otorga a los practicantes de karate un estado constante de paz y armonía en sus vidas que les permite desenvolverse de forma más armónica en sus vidas diarias.

Socializas

Una excelente forma de socializar con las personas es practicar diferentes deportes. El karate es un deporte que no se practica solo, por lo que podrás hacer nuevos amigos en tu grupo de trabajo.

Mejoras tu concentración

Para realizar karate, cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos. Al momento de tener a otra persona adelante deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.

La coordinación aumenta

Debido a que en el karate se utilizan las piernas y los brazos, tu coordinación entre ellos y tu cerebro será mucho mayor. Al principio puede costar, pero con la practica lograrás armonizar todos tus movimientos.

(Hernández, s.f.)

Capitulo IV: Modelo Cognitivo-Conductual

Modelo Conductual

El conductismo se enfoca en comportamientos que se pueden ver, medir y registrar. Los conductistas buscan factores inmediatos y observables que determinan si un comportamiento en particular continuara. Reconoce que la biología establece límites, pero consideran que el ambiente tiene mucha más influencia en la dirección del comportamiento. Los conductistas creen que el aprendizaje es lo que cambia el comportamiento y hace avanzar el desarrollo. Sostienen que los seres humanos aprenden sobre el mundo del mismo modo que los animales: por reacción ante aspectos de su ambiente que encuentran placenteros, dolorosos o amenazantes. Los conductistas se centran en dos clases de aprendizaje: el condicionamiento clásico y el condicionamiento operante.

Condicionamiento Clásico: Aprendizaje en el cual un estímulo que antes era neutral (estimulo condicionado) adquiere la capacidad de suscitar una respuesta (respuesta condicionada) por asociación de un estímulo incondicionado que, por lo común, produce una respuesta particular. (respuesta incondicionada)

Condicionamiento Operante: aprendizaje en el cual una respuesta continua porque se refuerza; también se le conoce como condicionamiento instrumental.

Refuerzo: proceso en el que el estímulo que sigue a una respuesta aumenta la probabilidad de que la respuesta se repita en el futuro.

Castigo: proceso en el que el estímulo que sigue a un comportamiento disminuye la probabilidad de que el comportamiento se repita en el futuro.

Autocontrol

Se trata de un concepto que hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones, y que supone una serie de técnicas de relajación.

la capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

cabe destacar que el principal enemigo del autocontrol son las ideas irracionales, que ocasionan una falta de autovaloración, inseguridad, dependencia psicológica y la necesidad de aprobación, por ejemplo. Estas ideas incluso pueden ocasionar depresión.

(Porto & Merino, 2008)

Respeto a las figuras de autoridad

El respeto no sólo se manifiesta hacia la actuación de las personas o hacia las leyes. También se expresa hacia la autoridad, como sucede con los alumnos y sus maestros o los hijos y sus padres.

El respeto permite que la sociedad viva en paz, en una sana convivencia en base a normas e instituciones. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las

obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase “no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”. (Camacho, 2012)

Seguimiento de reglas

La conducta gobernada por reglas se describe como la conducta compleja que esta bajo el control de contingencias y que puede ser modificada por estímulos verbales antecedentes; es decir, reglas (Pelaez y Moreno, 1998).

Lo anterior hace ver que la función primaria de una regla es influenciar o guiar la conducta del oyente (controlando la conducta del oyente de forma específica por la conducta verbal del hablante). De tal control pueden derivar nuevas formas de conducta. Resulta evidente que aunque el control de las reglas que gobiernan la conducta se ha demostrado, la distinción entre conducta moldeada por contingencia y conducta gobernada por reglas, por momentos, es incierta. Se han discutido inconsistencias teóricas en la distinción entre las nociones de las conductas formadas por contingencias y gobernada por reglas (ej., Cerutti, 1989; Pelaez-Nogueras y Gewirtz, 1995; Ribes, 1992) ya que ambos tipos de conductas dependen de sus consecuencias, incluyendo a esas consecuencias que son remotas y demoradas o irregulares.

Relación Social

La “competencia social” es una expresión que engloba dimensiones cognitivas y afectivas positivas que se traducen en conductas congruentes valoradas por la comunidad. Estos comportamientos hábiles favorecen la adaptación, la percepción de autoeficacia, la aceptación de los otros y los refuerzos agradables, es decir, el bienestar. De acuerdo con el modelo biopsicosocial vigente se puede afirmar incluso que la competencia social es un indicador social de salud mental.

(Martinez V. , 2005)

Modelo Cognitivo

Esta perspectiva teórica considera a la gente como seres vivos y en crecimiento, con sus propios impulsos internos y patrones de desarrollo. La perspectiva cognoscitiva se interesa en el desarrollo de los procesos del pensamiento; considera a las personas como elementos activos, no como reactivos, y hace énfasis en el cambio cualitativo (modificación de la manera en que piensan las personas en diferentes edades), antes que en el cambio cuantitativo.

Los teóricos cognoscitivos no intentan determinar cómo ayudan los refuerzos a moldear las respuestas de una persona, ni se centran en las fuerzas motivacionales inconscientes y subyacentes. Se interesan en la manera como los cambios en el comportamiento se reflejan en cambios en el pensamiento. Desde la infancia, afirman, toda persona normal es un hacedor que construye de manera activa su propio mundo.

Entre el componente cognitivo de los seres humanos podemos encontrar diversos procesos mentales y componentes que ayudan a desenvolvernó en el mundo.

Atención

La atención desempeña un importante papel en diferentes aspectos de la vida del hombre, tal es así que han sido múltiples los esfuerzos realizados por muchos autores para definirla, estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos psicológicos. (Torres, 2002)

Diversos autores la definen como un proceso, y señalan que la atención presenta fases entre las que podemos destacar la fase de orientación, selección y sostenimiento de la misma. (Ardila, 1979; Celada , 1989; Cerdá, 1982; Luria. 1986; Taylor, 1991).

Reategui (1999) señala que la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar información.

Otros autores consideran que la atención es un mecanismo, va a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, participa y facilita el trabajo de todos los procesos cognitivos, regulando y ejerciendo un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987).

Para Rubenstein (1982) la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos, lo que se produce de acuerdo al contenido de las actividades planteadas que guían el desarrollo de los procesos psíquicos, siendo la atención una faceta de los procesos psicológicos.

Concentración

Se denomina concentración a la inhibición de la información irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados (Ardila, Rosselli, Pineda y Lopera, 1997). La Concentración de la atención se manifiesta por su intensidad y por la resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios, la cual se identifica con el esfuerzo que deba poner la persona más que por el estado de vigilia. (Kahneman, 1973).

La concentración de la atención está vinculada con el volumen y la distribución de la misma, las cuales son inversamente proporcionales entre sí, de esta manera mientras menos objetos haya que atender, mayor será la posibilidad de concentrar la atención y distribuirla entre cada uno de los objetos (Celada y Cairo, 1990; Rubenstein, 1982).

Autoestima

La autoestima es la percepción valorativa que tenemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos (quien soy yo), del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la propia personalidad.

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros y las experiencias que vamos adquiriendo.

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima es importante porque nuestra manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas.

En la Adolescencia los mensajes se superponen.

Las personas valoradas influyen en el autoconcepto.

Si el concepto personal y social son fuertes no nos interesa tanto el Yo Material y Corporal (los adornos).

(Paredes, 2008)

Características de la autoestima positiva

1. Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura

como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

2. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.

3. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.

4. Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.

5. Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.

6. Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.

7. No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.

8. Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.

9. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.

10. Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.

Comunicación Asertiva

La comunicación es una condición necesaria para la existencia del hombre y uno de los factores más importantes de su desarrollo social. J. C Casales. (1989), plantea que al ser uno de los aspectos significativos de cualquier tipo de actividad humana, así como condición del desarrollo de la individualidad, la comunicación refleja la necesidad objetiva de los seres humanos de asociación y cooperación mutua.

(Aguila, 2005)

Resolución de Conflictos

Proceso por el cual un conflicto de carácter interpersonal, intergrupar, interorganizacional o internacional de raíces profundas es resuelto por medios no violentos y de forma relativamente estable, a través, primero, del análisis e identificación de las causas subyacentes al conflicto, y, consiguientemente, del establecimiento de las condiciones estructurales en las que las necesidades e intereses de todas las partes enfrentadas puedan ser satisfechas simultáneamente.

(Mendia & Areizaga, 2009)

Marco Contextual

En este apartado se definen algunos conceptos que son muy utilizados en el ámbito cultural, organizacional y deportivo del Karate y las artes marciales orientales. Con el fin de entender mejor la jerarquía en las relaciones interpersonales del dojo; el origen de su filosofía, ética e ideología y la percepción del practicante ante sí mismo y el mundo.

Todos estos conceptos vienen desde la tradición japonesa, así como lo es el Karate y se han adaptado muy fácilmente en todos los lugares del mundo gracias a la globalización y popularidad de las artes marciales es muy fácil escuchar usar estos conceptos en cualquier parte del mundo con normalidad en la vida cotidiana.

Bushido

Este término se puede traducir como "el camino del guerrero" y hace referencia al código ético, que exigía lealtad y honor a los guerreros samurái del antiguo Japón feudal.

Pilares Filosóficos

Este código moral está influenciado por cuatro pilares filosóficos y espirituales.

Confucianismo

El culto y la adoración a los antepasados proceden claramente del confucianismo.

de poderes entre los cuales el cielo es el más claro

Supone las virtudes de "lealtad" y la "compasión" pudiendo practicar la justicia y los buenos principios

Refiere la superioridad moral no vinculado al origen social.

Budismo

Otorgaba al guerrero un estoicismo pleno y tenaz que acompañaba al samurái hasta los últimos días de su vida. Acepta la muerte como una realidad ineludible y confía en su carácter como constructor de su destino.

En palabras del Príncipe de Mito:

"Cualquiera puede introducirse en lo más reñido de la batalla y morir. Es fácil para un patán, pero para un samurái es verdadera decisión justa en la ecuanimidad, y un verdadero valor saber vivir cuando ha de vivir, y morir cuando ha de morir".

El budismo, ofrecía al Bushido un método de contemplación subyacente, a un fenómeno que ponía al guerrero en armonía con el absoluto.

Zen

Liberó su mente de la distracción y lo habilitó para perseguir la perfección en todas las cosas,

La rama Zen del Budismo se adapta a las características guerreras del samurái y a su culto al valor lo que se plasma en el haiku:

"Me alegra saber que todo está vacío. Honor a la espada del enemigo, solo herirá la brisa de la primavera con el fulgor del relámpago.".

Sintoísmo

Otorgó valores éticos de afinidad y amor por todas las cosas vivas

El sintoísmo creía en la pureza de lo innato, con lo que no había en él cabida para el pecado original.

Wan Yang Ming, uno de los grandes sabios de la filosofía china que más influyó en las mentes de todos los samuráis, sostenía como criterio moral básico que "Hablar y hacer son lo mismo".

El bushido no se puede ubicar en una época, ya que es la ideología de décadas y siglos de hombres que hicieron posible la tenacidad y el coraje de actuar en la batalla, utilizando las herramientas de la honradez y la justicia, el valor y el amor, entre otras cosas. hoy en día puede constituir valores de nobleza y humanidad.

Virtudes del Bushido

1. YU – Coraje - Valor Heroico

Álzate sobre las masas de gente que temen actuar. Ocultarse como una tortuga en su caparazón no es vivir. Un samurái debe tener valor heroico. Es absolutamente arriesgado. Es peligroso. Es vivir la vida de forma plena, completa, maravillosa. El coraje heroico no es ciego. Es inteligente y fuerte. Desarrolla el coraje y hace que su cuerpo lo sea ejerciendo el control sobre el mismo y reemplaza el miedo por el respeto y la precaución.

El valiente no sigue los pasos de la estupidez.

2. REI - Cortesía - Respeto

Los samuráis no tienen motivos para ser crueles. No necesitan demostrar su fuerza. Un samurái es cortés incluso con sus enemigos. Sin esta muestra directa de respeto no somos mejores que los animales. Un samurái recibe respeto no solo por su

fierza en la batalla, sino también por su manera de tratar a los demás. La auténtica fuerza interior del samurái se vuelve evidente en tiempos de apuros.

Es en las situaciones límites, en las que el samurái invoca y manifiesta la fuerza interior.

Un alma sin respeto es una morada en ruinas

3. JIN - Compasión - Benevolencia

Mediante el entrenamiento intenso el samurái se vuelve rápido y fuerte. No es como el resto de los hombres. Desarrolla un poder que debe ser usado en bien de todos. Tiene compasión. Ayuda a sus compañeros en cualquier oportunidad. Si la oportunidad no surge, se sale de su camino para encontrarla.

4. GI - Justicia

Sé honrado en tus tratos con todo el mundo. Cree en la justicia, pero no en la que emana de los demás, sino en la tuya propia. Para un auténtico samurái no existen las tonalidades de gris en lo que se refiere a honradez y justicia. Sólo existe lo correcto y lo incorrecto.

5. MEIYO - Honor

Es la virtud más importante de todas. El auténtico samurái sólo tiene un juez de su propio honor, y es él mismo. Las decisiones que toma y cómo las lleva a cabo son un reflejo de quién es en realidad. No puede ocultarse de sí.

La muerte no es eterna; el deshonor, sí

6. CHUGO – Lealtad - Deber

Un samurái es intensamente leal a aquellos bajo su cuidado. Para aquellos de los que es responsable, permanece fieramente fiel.

7. MAKOTO - Sinceridad –Verdad

Cuando un samurái dice que hará algo, es como si ya estuviera hecho. Nada en esta tierra lo detendrá en la realización de lo que ha dicho que hará. No ha de "dar su palabra", no ha de "prometer", el simple hecho de hablar ha puesto en movimiento el acto de hacer. Hablar y hacer son la misma acción.

No da su palabra. No promete. El simple hecho de hablar pone en movimiento el acto de hacer.

Hablar y hacer son la misma acción

En Occidente se ve con romanticismo esta filosofía, así ocurre con muchas otras nacidas en Oriente (como es el budismo bajo muchas de sus formas y escuelas).

Budo

Es un término que engloba el conocimiento técnico de las artes marciales japonesas contemporáneas (Kenjutsu, Ninjutsu, Jujutsu, Karate-Do, Judo, Aikidō, Kendō, Iaidō) y al conjunto de normas éticas para sus practicantes referidas a su aplicación de manera similar a lo que representaba el bushido para los guerreros samurái del Japón feudal.

Las disciplinas Budo manejan un sistema de grados "kyu-dan" con el fin de evaluar el progreso técnico- táctico y moral de los practicantes.

(Uozumi Takashi, 2010)

Las filosofías del confucianismo, el sintoísmo, el taoísmo, y el budismo sobre todo en su corriente zen), han influido históricamente en el Bushido y hoy día son una parte integrante fundamental del Budo, o camino marcial.

Como forma de vida, la práctica del Budo, o de las artes marciales tradicionales requiere del practicante: un alto grado de conciencia interna y externa basada en: el conocimiento del propio cuerpo y el manejo de la respiración, la comprensión de las emociones en diferentes situaciones, la estabilidad del pensamiento, y la sincronización con el movimiento exterior (tanto de objetos como de las personas y seres vivos), la empatía con los demás, y la introspección continua. Por medio de la meditación, la auto-reflexión y la práctica ética de las artes marciales. (Draeger, 2007)

Dojo

Básicamente es un salón adecuado y dedicado que se puede utilizar ya sea para el entrenamiento de las artes marciales o también para algunas prácticas religiosas como ejemplo el budismo y la práctica del zazen el cual es un estado de contemplación en el que el practicante adquiere un estado de desapego del mundo material y de las ideas vanas y egoístas que impiden una visión directa de la realidad.

En japonés, la palabra dojo significa literalmente «lugar donde se practica la Vía» o «lugar del despertar» y hace referencia a la constante búsqueda de la perfección física, mental, espiritual, moral y social del ser humano. Tradicionalmente es supervisado y dirigido por un maestro de la vía o del camino; conocido como Sensei.

Muchos *dōjō* antiguos y contemporáneos aún se destinan a la práctica de las diferentes artes marciales del Japón, más conocidas como *budō*. Incluyendo no solo la parte física de la práctica sino además la preparación mental, incluida en la meditación

sentada o "Zazen", y el condicionamiento voluntario bajo un código de conducta o DojoKun.

Dojo Kun

Es el código de conducta

1º Entrenaremos firmemente nuestro corazón y nuestro cuerpo para tener un espíritu incommovible.

2º Alimentaremos la verdadera significación del arte marcial del Karate Do, para que en un debido tiempo nuestros sentidos puedan actuar mejor.

3º Con verdadero vigor procuraremos cultivar el espíritu de la abnegación.

4º Observaremos las reglas de la cortesía, respeto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia.

5º Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad.

6º Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y fuerza físico mental.

7º A través de la disciplina del Karate Kyokushin buscaremos el completo y verdadero significado del "CAMINO".

Estos lineamientos filosóficos (basados asimismo en el confucionismo y en el budismo zen) son enseñados a los practicantes, y varían según la visión de la que se desprenda la enseñanza del estilo de Karate-Do que se practique.

Así que no hay que confundir estas recomendaciones con el DojoKun original, el cual consta de 5 puntos, principalmente difundido por el estilo shotokan, ni con otros lineamientos enseñados en otros estilos de karate, aunque pueden ser muy

Su práctica en la vida diaria difiere al karate como camino filosófico y arte marcial; de los deportes de combate.

es importante conocerlo, ya que permite trascender el practicarlo solo como un deporte o actividad física.

Sensei

La palabra Sensei es usada normalmente como sinónimo de maestro. Literalmente significa, “nacido antes”, también se puede interpretar filosóficamente como “el que ha recorrido el camino”.

Dentro de las artes marciales japonesas es muy común llamar al instructor Sensei ya que es el, quién transmite el conocimiento a sus alumnos.

(Colenzio, 2009) Da a entender que se les denomina Sensei porque “la única diferencia que hay entre un alumno y un maestro es que éste simplemente ha nacido antes, y que posee tanto el conocimiento como la experiencia, y por esa razón puede enseñar.”

Shihan y Hanshi

Se emplean para definir a alguien que es más que “maestro”.

Por ello hablar del Shihan, supone hablar de un maestro “honorífico”

Y Hanshi es más que un “maestro”, es además una “persona ejemplar” no solamente en el arte, si no, por su personalidad y su integridad. (Gray, 2012)

Senpai, Kohai y Dohai

El significado de Senpai es "Guía", literalmente «compañero de antes», este término designa, al estudiante avanzado, con muchos años de práctica y acumulación de conocimientos y sabiduría. Se podría traducir como "veterano".

En contraste con el Senpai, se encuentra el kōhai literalmente «compañero de después»; es el estudiante que recién comienza y que tiene menor experiencia.

(Luv, 2015) A fin de lograr el avance del Kohai, un Senpai le marcará el camino a seguir (Budo), con puntos claros, paciencia y dedicación, a fin de que el Kohai siga un camino de sabiduría, justicia, verdad y compromiso.

Este mecanismo ha permitido a lo largo del tiempo, la transferencia de experiencias y sabiduría, así como también la expansión del conocimiento a fin de mantener vivo el arte a enseñar. También así, el recorrer el camino juntos, permite un beneficio de ambos. (Kousaku, s.f.) El Kohai se ve beneficiado por la experiencia y sabiduría del Senpai, y el Senpai aprende nuevas cosas del Kohai siendo que cada persona es única y puede enseñarnos muchas cosas nuevas.

La relación senpai-kōhai es propiamente interdependiente, ya que un senpai necesita de un kōhai y viceversa. Vemos esta simbiosis y retroalimentación.

Dohai hace referencia al compañero con quien se unió al mismo tiempo.

Kyokushin

Kyokushinkai se puede traducir como Sociedad de la Última Verdad o Verdad Definitiva, es un estilo de Karate fundado en 1953 por el maestro de artes marciales Masutatsu Oyama.

Este estilo posee una filosofía basada en la mejora personal mediante el control de la mente y el cuerpo. Tiene por objetivo la eficacia en el combate real. Asimismo, destaca por sus intensos regímenes de entrenamiento, dureza y disciplina.

En la actualidad, es uno de los estilos de Karate más practicado a nivel mundial.

En el Karate estilo Kyokushin no hay ningún tipo de distinciones; ni políticas, ni religiosas, ni raciales, ni de sexo o edad, para practicarlo sólo se requiere mucha voluntad y ganas de mejorar día a día física, mental y espiritualmente.

Filosofía

Su lema filosófico es:

“Mantén tu Cabeza Abajo (Modestia)

Mirada arriba (Metas)

Boca cerrada (Serenidad y prudencia)

Fundamenta tu ser con una devoción filial y ayuda a los demás.”

Sosai

La palabra japonesa Sosai significa aproximadamente "presidente" o "director general". Sosai Masutatsu Oyama es el creador y fundador del Karate Kyokushin Kai. Este gran ídolo es venerado y respetado por todos los practicantes de este estilo marcial gracias a su historia, legado, enseñanzas y estilo de vida.

11 lemas dejados por el sosai

1º El camino de las Artes Marciales comienza y termina con cortesía. Por lo tanto, se genuinamente cortes en toda ocasión.

2º Seguir el camino de las Artes Marciales es como escalar un acantilado, sigue subiendo sin descanso. Demanda una absoluta devoción a la tarea a realizar.

3º Esfuérzate en utilizar la iniciativa en todos tus actos, alejándote de toda acción que se origine en el egoísmo o en la falta de reflexión.

4º Hasta para el practicante de las Artes Marciales la importancia del dinero no puede ser ignorada. Sin embargo, se debe ser cauteloso de no quedar amarrado a el.

5° Las Artes Marciales se basan en la postura. Esfuérzate en mantener la postura correcta en todo momento.

6° El camino de las Artes Marciales comienza con 1.000 días de entrenamiento. Y es dominado luego de 10.000 días de entrenamiento.

7° En las Artes Marciales, la introspección lleva a la sabiduría. Siempre encuentra en la contemplación de tus acciones una oportunidad para mejorar.

8° La naturaleza y propósito de las Artes Marciales es universal. Todos los deseos egoístas deben ser quemado en las llamas de el duro entrenamiento.

9° Las Artes Marciales comienzan con un punto y terminan en un círculo. Las líneas rectas se originan en este principio.

10° La verdadera esencia del camino de las Artes Marciales solo puede conseguida a través de la experiencia. Sabiendo esto, aprende a nunca temer lo que demanda.

11° Siempre recuerda, en el camino Marcial las recompensas de un corazón con confianza y gratitud son verdaderamente abundantes.

Marco Legal

A continuación, se presentarán algunas leyes y decretos moderadores de distintos aspectos del deporte en Colombia, se hará énfasis en los artículos o códigos que tengan referencia a la educación deportiva y la infancia. Así mismo encontraremos parte de la reglamentación del ejercicio de la profesión de Psicología conocido como Código Deontológico y Bioético.

Decreto 2225, 1985. Disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos.

Artículo 9º. Son objetivos de los centros de iniciación deportiva los siguientes:

1. Desarrollar un trabajo interdisciplinario en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico y la salud física y mental del deportista que contribuya a su formación integral.

2. Desarrollar las cualidades físicas de los alumnos, mediante un trabajo racional e integral de su cuerpo para incorporarlo progresivamente al deporte de alto rendimiento.

3. Establecer las bases de carácter administrativo, técnico y pedagógico para promover la especialización deportiva.

Artículo 11º. El personal técnico a cargo de los programas de los centros de iniciación deportiva deberá ser integrado por pedagogos especializados en las áreas de educación física y deportiva y entrenadores debidamente capacitados en el trabajo con niños.

Artículo 19°. El Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte deberán promulgar una guía completa para educadores, padres de familia y técnicos deportivos sobre la forma de ayudar a los niños a adquirir los hábitos del deporte y mantener una buena salud física y mental.

Ley 181, 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 4°.

Derecho Social. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social, bajo los siguientes principios:

Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.

Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación, control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la

integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.

Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes

Artículo 5º.- Se entiende que:

La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste

incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Artículo 15°.- El deporte en general, es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Ley 582, 2000 Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales.

Artículo 1°. Entiéndase por deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, el desarrollo de un conjunto de actividades que tienen como finalidad contribuir por medio del deporte a la normalización integral de toda persona que sufra una limitación física, sensorial y/o mental, ejecutado por entidades de carácter privado organizadas jerárquicamente con el fin de promover y desarrollar programas y actividades de naturaleza deportiva para las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, con fines competitivos, educativos, terapéuticos o recreativos.

Ley 1090, 2006 Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

Artículo 1º. Definición. La Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida.

Parágrafo 1º. Por lo anterior y teniendo en cuenta: La definición de salud por parte de OMS; En la que se subraya la naturaleza biopsicosocial del individuo, que el bienestar y la prevención son parte esencial del sistema de valores que conduce a la sanidad física y mental, que la Psicología estudia el comportamiento en general de la persona sana o enferma. Se concluye que, independientemente del área en que se desempeña en el ejercicio tanto público como privado, pertenece privilegiadamente al ámbito de la salud, motivo por el cual se considera al psicólogo también como un profesional de la salud.

Artículo 2º. De los principios generales. Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por los siguientes principios universales:

1. **Responsabilidad.** Al ofrecer sus servicios los psicólogos mantendrán los más altos estándares de su profesión. Aceptarán la responsabilidad de las consecuencias de sus actos y pondrán todo el empeño para asegurar que sus servicios sean usados de manera correcta.
2. **Competencia.** El mantenimiento de altos estándares de competencia será una responsabilidad compartida por todos los psicólogos interesados en el bienestar social y en la profesión como un todo. Los psicólogos reconocerán los límites de su competencia y las limitaciones de sus técnicas. Solamente prestarán sus servicios y utilizarán técnicas para los cuales se encuentran cualificados. En aquellas áreas en las que todavía no existan estándares reconocidos, los psicólogos tomarán las precauciones que sean necesarias para proteger el bienestar de sus usuarios. Se mantendrán actualizados en los avances científicos y profesionales relacionados con los servicios que prestan.
3. **Estándares morales y legales.** Los estándares de conducta moral y ética de los psicólogos son similares a los de los demás ciudadanos, a excepción de aquello que puede comprometer el desempeño de sus responsabilidades profesionales o reducir la confianza pública en la Psicología y en los psicólogos. Con relación a su propia conducta, los psicólogos estarán atentos para regirse por los estándares de la comunidad y en el posible impacto que la conformidad o desviación de esos estándares puede tener sobre la calidad de su desempeño como psicólogos.
4. **Anuncios públicos.** Los anuncios públicos, los avisos de servicios, las propagandas y las actividades de promoción de los psicólogos servirán para facilitar un juicio y una elección bien informados. Los psicólogos publicarán

cuidadosa y objetivamente sus competencias profesionales, sus afiliaciones y funciones, lo mismo que las instituciones u organizaciones con las cuales ellos o los anuncios pueden estar asociados.

5. **Confidencialidad.** Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.
6. **Bienestar del usuario.** Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.
7. **Relaciones profesionales.** Los psicólogos actuarán con la debida consideración respecto de las necesidades, competencias especiales y obligaciones de sus colegas en la Psicología y en otras profesiones. Respetarán las prerrogativas y las obligaciones de las instituciones u organizaciones con las cuales otros colegas están asociados.

8. ***Evaluación de técnicas.*** En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación.
9. ***Investigación con participantes humanos.*** La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.
10. ***Cuidado y uso de animales.*** Un investigador de la conducta animal hace lo posible para desarrollar el conocimiento de los principios básicos de la conducta y contribuye para mejorar la salud y el bienestar del hombre. En consideración a estos fines, el investigador asegura el bienestar de los animales.

Artículo 15°. El profesional en psicología respetará los criterios morales y religiosos de sus usuarios, sin que ello impida su cuestionamiento cuando sea necesario en el curso de la intervención.

Artículo 16°. En la prestación de sus servicios, el profesional no hará ninguna discriminación de personas por razón de nacimiento, edad, raza, sexo, credo, ideología, nacionalidad, clase social, o cualquier otra diferencia, fundamentado en el respeto a la vida y dignidad de los seres humanos.

Artículo 23°. El profesional está obligado a guardar el secreto profesional en todo aquello que por razones del ejercicio de su profesión haya recibido información.

Artículo 29°. La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, debe hacerse de modo que no sea posible la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito.

Artículo 49°. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización.

Artículo 52°. En los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.

Ley 1090, 2016.Código de la Infancia y la Adolescencia.

Artículo 1°. Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

Artículo 30. Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes.

Igualmente, tienen derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan.

Parágrafo 1°. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad.

Parágrafo 2°. Cuando sea permitido el ingreso a niños menores de 14 años a espectáculos y eventos públicos masivos, las autoridades deberán ordenar a los organizadores, la destinación especial de espacios adecuados para garantizar su seguridad personal.

Artículo 31. Derecho a la participación de los niños, las niñas y los adolescentes. Para el ejercicio de los derechos y las libertades consagradas en este código los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a participar en las actividades que se realicen en la familia, las instituciones educativas, las asociaciones, los programas estatales, departamentales, distritales y municipales que sean de su interés.

El Estado y la sociedad propiciarán la participación activa en organismos públicos y privados que tengan a cargo la protección, cuidado y educación de la infancia y la adolescencia.

Ley 1445, 2011. Disposiciones en relación con el deporte profesional.

Artículo 14°. El que dentro de un espectáculo deportivo, estadio, cancha, tribuna, en el entorno de este, o con ocasión del evento deportivo cometa cualquiera de las siguientes conductas, incurrirá en multa de cinco (5) a diez (10) salarios mínimos legales mensuales vigentes y prohibición de acudir a escenarios deportivos por un periodo entre seis (6) meses a tres (3) años:

1. Pretenda ingresar, o esté en posesión o tenencia de cualquier tipo de arma de fuego, arma blanca, u objetos peligrosos.

2. Pretenda ingresar, o esté en posesión o tenencia de cualquier tipo de estupefacientes.

3. Promueva o cause violencia contra miembros de la fuerza pública, con el fin de evitar que esta ejecute un acto propio del servicio.

4. Invada el terreno de juego.

5. No atienda las recomendaciones de los cuerpos de logística en lo que tiene que ver con la ubicación y tránsito de lugares no autorizados para el público.

Serán agravantes de la conducta cualquiera de las que a continuación se enumeran, y en tal caso tendrán como sanción multa de ocho (8) a quince (15) salarios mínimos legales mensuales vigentes y prohibición de acudir a escenarios deportivos por un periodo entre un (1) año a seis (6) años:

1. Ser organizador o protagonista en el evento deportivo.
2. Ser dirigente de un club con deportistas profesionales.
3. Actuar bajo los efectos de bebidas alcohólicas, estupefacientes, psicotrópicos, estimulantes o sustancias análogas.

Artículo 15°. Incitación a la agresión física o verbal, o daños a infraestructura deportiva, pública, residencial o comercial con ocasión de espectáculo deportivo. Sin perjuicio de las penas contempladas en la Ley 599 de 2000, el que dentro de un espectáculo deportivo, estadio, cancha, tribuna, en el entorno de este, o con ocasión del evento deportivo incite o cometa acto de agresión física o verbal sobre otra persona, o daños a infraestructura deportiva pública, residencial o comercial, será sancionado con una multa y la prohibición de ingresar a escenarios deportivos de la siguiente forma:

a) Agresión Física: La multa será de veinte (20) a cien (100) salarios mínimos legales mensuales vigentes y prohibición de acudir a escenarios deportivos por un periodo entre tres (3) años y cinco (5) años.

b) Agresión verbal: La sanción será a través de trabajo social con la comunidad sobre la formación pedagógica para la prevención y el desarrollo social de la convivencia en los escenarios deportivos. En caso de reincidencia, la multa será de uno

(1) a veinte (20) salarios mínimos legales mensuales vigentes y prohibición de acudir a escenarios deportivos por un periodo entre un (1) año hasta tres (3) años;

c) Daño a infraestructura deportiva, pública, residencial o comercial, la multa será de veinte (20) a cien (100) salarios mínimos legales mensuales vigentes y prohibición de acudir a escenarios deportivos por un periodo entre dos (2) años y cuatro (4) años.

Parágrafo 1°. Se entenderá por infraestructura deportiva, los estadios, instalaciones de los clubes, centros de entrenamiento y se hace extensivo a los medios de transporte que movilicen jugadores, directivos e hinchas.

Parágrafo 2°. El menor de edad que incurra en las conductas descritas será conducido por la Policía Nacional para que se llame a quienes ostenten la Patria potestad y hacerlos solidarios en las sanciones aquí previstas y a que hubiere lugar. Se iniciará proceso de pérdida de custodia del menor.

Estado del Arte

Entre los aportes teóricos que fundamentan el presente trabajo de investigación se relaciona el título “La Psicología del deporte” de García en la ciudad de Colombia; la investigación del año 2008 de Hernández R, Olmedilla A y Ortega llamada Ansiedad y autoconfianza en jóvenes judokas en México.

Se encuentra como columna de la investigación Karate Kyokushin una herramienta para el desarrollo cognitivo y conductual en los niño de 7 a los 12 años, la investigación Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones, un estudio en Madrid-España realizado por Richard (2008); de igual manera como aporte internacional en la rama teórica Weinberg y Gould (2010) esbozan los fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico, investigación realizada en Madrid- España con óptimos resultados que ayudaran a encaminar la presente investigación.

Metodología

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó el método cualitativo para la recolección y procesamiento de datos.

Tipo y diseño de estudio

La siguiente investigación se realizó mediante el uso de diseño narrativo, en donde el investigador recolecta datos sobre las historias de vida y experiencias de ciertas personas para describirlas y analizarlas, ya que estas ayudan a procesar cuestiones que no estaba claras o conscientes. (Sampieri, Fernandez, & Lucio, 2010)

Población

Practicantes del arte marcial Karate Kyokushin que se encuentren entre el rango de edades de 7 a 12 años

Muestra

Niños, niñas y preadolescentes que estén en el rango de edades entre 7 y 12 años de edad que entrenen Karate Kyokushin en Dojo Kukuta, el número de muestra serán 6 practicantes de este arte marcial y la entrevista semiestructurada se le aplicara directamente a los padres.

Recursos

Humanos

Docente asesor, Shihan, Sensei, Senpai, Kohai, Padres de familia.

Físicos

Dojo Kukuta, Universidad de pamplona

Materiales

Computador, memoria, celular.

Instrumentos

Observación

La observación se fundamenta en la búsqueda del realismo y la interpretación del medio, Es decir, a través de ella se puede conocer más acerca del tema que se estudia. (Bravo, 2013)

En general, a través de la observación se analizó el entorno y las actuaciones en las que se desarrolló el grupo. Por medio de ella, se pudo conocer detalles como actitudes, gestos, motivaciones, intenciones, comportamientos y tipo de lenguajes utilizados en el Dojo Kukuta

Entrevista Semi Estructurada

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. (Diccionario de Ciencias de la Educación).

Entrevistas semiestructuradas: presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. (Sampieri R. H., 2006)

Se argumenta que la entrevista es más eficaz que el cuestionario porque obtiene información más completa y profunda, además presenta la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles.

La entrevista semiestructurada se le aplicó a los padres de familia de 6 de los niños que practican Karate Kyokushin en el Dojo Kukuta (Anexo A)

Revisión Documental

La revisión documental juega un papel esencial en cualquier proyecto, pues ayuda a entender los acontecimientos históricos, espaciales y temporales que rodean un estudio. (Lindlof, 1995)

Un investigador puede usar esta técnica para irse familiarizando con la problemática que estudia, y detectar posibles escenarios y estrategias. (Lindlof, 1995)

En la revisión documental realizada en esta investigación se hizo énfasis en los beneficios del Karate y siendo necesario se creó un apartado de marco contextual para entender mejor la dinámica que se lleva en estos sitios de entrenamiento llamados Dojo.

Presentación de Resultados

Se realizará por medio de matrices refiriéndose a la información recolectada gracias a la aplicación de la entrevista semiestructurada la cual está conformada por 8 preguntas enfocadas en dos categorías que se dividen en 4 subcategorías cada una.

La primera categoría es la cognitiva, la cual se divide en las siguientes subcategorías:

1. Atención y Concentración
2. Autoestima
3. Comunicación asertiva (expresión de sentimientos y emociones)
4. Resolución de conflictos

La segunda categoría es la Conductual, la cual se divide en las siguientes subcategorías:

1. Seguimiento de reglas
2. Respeto a figuras de autoridad
3. Relación social
4. Autocontrol

Estas categorías y subcategorías se ven reflejadas en cada una de las preguntas del instrumento que se le aplico a los padres de familia de los niños.

A continuación, veremos la transcripción textual de los resultados obtenidos en cada uno de los ítems de la entrevista semi estructurada.

Categoría: Cognitiva – Subcategoría: Atención y Concentración	
1 Ítem. ¿Considera que la práctica de este arte marcial ha mejorado la atención y la concentración del niño(a) en sus actividades diarias?	
Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	<p>Sí, porque desde que entrena puede enfocarse más en las actividades que le dejan del colegio para la casa y ya sabe las tareas que le dejan sin necesidad de estar revisando el cuaderno, cosa que no hacía antes, por ejemplo, antes ni siquiera miraba a los lados de la calle para pasarla por más que se le dijera, ahora si presta atención a esas cosas y más. Me parece que ahora presta mucha más atención que antes.</p>
Sujeto: 2 Edad: 10 años Sexo: Masculino	<p>Si, Cuando se pone a hacer alguna actividad se concentra demasiado en ella hasta que la termina bien hecha, antes dejaba las cosas a medias o si le parecían muy difíciles dejaba de hacerlas, pero se ha tornado un poco perfeccionista y cuando no le salen bien las cosas se enoja. Pero si se concentra más en lo que hace.</p>
Sujeto: 3 Edad: 8 años Sexo: Masculino	<p>Sí, porque antes no ponía atención a las cosas, luego de que empezó a entrenar karate se toma su tiempo para escuchar y mira a los ojos cuando se le está hablando, eso me parece algo muy bueno, antes se la pasaba disperso como en las nubes, pero ahora si presta atención a lo que hace.</p>
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	<p>Si, Pues antes tenía muchos problemas para concentrarse, ahora él dice que aprendió a “meditar” en el dojo y le sirve en situaciones de mucho estrés en el colegio por ejemplo en los exámenes, aunque se ha vuelto un poco iracundo e impulsivo, estos problemas de carácter el mismo trata de trabajarlos con la meditación, y cuando estudia solo no le gusta que lo molesten.</p>

<p>Sujeto: 5</p> <p>Edad: 11 años</p> <p>Sexo: Masculino</p>	<p>Considero que sí, porque antes tenía dificultad para realizar las tareas solo, no era capaz de hacerlas sin que uno estuviera encima de él, ahora no quiere que le ayuden cuando tiene que hacerlas y si no entiende algo lo pregunta, pero desde que se volvió karateka pone mucha más atención a lo que hace, como lo hace y lo que se le dice.</p>
<p>Sujeto: 6</p> <p>Edad: 8 años</p> <p>Sexo: Masculino</p>	<p>Sí; Los profesores siempre decían que tenía déficit de atención porque no ponía atención a la clase ni hacia lo que le decían, luego de llevar varios meses entrenando, los profesores dicen que a cambiado la actitud y ahora por lo menos pregunta cuando no entiende las cosas, últimamente lo he notado más concentradito en sus cosas.</p>

Categoría: Cognitiva – Subcategoría: Autoestima

2 Ítem ¿Considera que la práctica de este arte marcial a afectado positivamente la autoestima del niño(a), Por qué?

Participante	Transcripción
<p>Sujeto: 1</p> <p>Edad: 9 años</p> <p>Sexo: Masculino</p>	<p>Creo que, si porque antes le daba pena hablarle a la gente y ahora tiene como mas propiedad y seguridad, es decir a perdido el miedo, eso me parece algo muy bueno para mi hijo</p>
<p>Sujeto: 2</p> <p>Edad: 10 años</p> <p>Sexo: Masculino</p>	<p>No creo que tuviera antes bajo autoestima, pero si he notado que últimamente se ve mucho al espejo porque se está marcando sus músculos, creo que se está obsesionando con verse bien</p>
<p>Sujeto: 3</p> <p>Edad: 8 años</p> <p>Sexo: Masculino</p>	<p>Ahora dice que las niñas del colegio lo ven más y los amigos del colegio y del barrio le preguntan por el entrenamiento y que es lo que hace allá en el dojo, y él es feliz mostrándoles lo q ha aprendido, me imagino que eso es una buena autoestima</p>

Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Sí, porque el antes era muy callado, ahora es más seguro de sus cosas, eso me hace sentir bien porque tenía miedo de que se volviera introvertido, y ahora habla más de las cosas que le gusta hacer, antes prácticamente tocaba sacarle las palabras
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Si porque ahora se siente mejor con su cuerpo antes se consideraba feo, no sé por qué, pero ahora no ha vuelto a decir esas palabras sobre el mismo, eso me hace sentir muy feliz como mama, porque me daba miedo que mi hijo pensara esas cosas sobre el mismo.
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Si, desde que asiste al dojo lo veo más feliz y enérgico, antes no le gustaba nada ningún deporte ni actividad, eso me tiene muy contenta ahora es super feliz y activo y le encantan las películas de karate kid.

Categoría: Cognitiva – Subcategoría: Comunicación Asertiva

3 Ítem. ¿Considera que la practica a ayuda a la comunicación y expresión de emociones y sentimientos en el niño? ¿Por qué?

Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	Si, ya que desde que empezó a entrenar este arte marcial consiguió novia, no sé si eso tenga q ver con esto, pero se le ve mucho más feliz y contento, pero me da miedo que se involucre tanto en una relación, aunque hoy en día los niños entre más jóvenes más cosas de adultos hacen
Sujeto: 2 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si, Ahora habla mucho mejor que como hablaba antes, antes solo usaba frases que escuchaba en televisión o internet, ahora dice cosas q a aprendido en el dojo referentes a fortalecer la mente cuerpo y espíritu, las cosas q a aprendido en el dojo me parecen muy buenas.

Sujeto: 3 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Considero que, si porque antes no era capaz de decir que no a sus compañeros cuando lo convencían de hacer travesuras y cosas malas, desde que entrena es como si tuviera la capacidad de decidir entre lo bueno y lo malo, esto me parece algo muy bueno para mi hijo
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si porque antes cuando el papa lo regañaba solo se ponía a llorar o a gritar, ahora ya no hace esas pataletas y le explica porque hizo las cosas malas y que no lo va a volver a hacer y hace caso
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Si, ahora siente que es capaz de hablar con los demás antes era más asocial y no tenía amigos, mi hijo a cambiado mucho y se lo agradezco a sensei
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Sí, Creo que si porque él no decía que no a las cosas solo se enojaba por todo, ahora es distinto, dice que es lo que no le gusta y eso evita muchas pataletas, antes no quería decir porque se enojaba.

Categoría: Cognitiva – Subcategoría: Resolución de conflictos

4 Ítem. ¿Considera que la práctica de este arte marcial ha mejorado la capacidad de resolver conflictos asertivamente en el niño? ¿Por qué?

Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	Si En el colegio se presentaba la situación de que le hacían bullying luego de que los enfrento dejaron de molestarlo
Sujeto: 2 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si ahora es capaz de decir que le gusta y que no le gusta cosa que antes no decía nada porque era muy callado

Sujeto: 3 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Considero que si porque gracias a lo que ha aprendido acá el niño a aprendido a decir que es lo que quiere porque antes no decía nada, solo se enojaba por todo
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si, antes era víctima de matoneo en el colegio y en el barrio, poco a poco esa situación fue disminuyendo, no sé si él ha sido violento, pero nunca me han puesto quejas
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Si. Ahora habla y dice que es lo que le gusta y que no, antes no lo decía, gracias a la relación con los compañeros del dojo, ha aprendido muchas cosas nuevas positivas.
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Desde q entrena el niño ha cambiado mucho ahora es capaz de hablar con los compañeros sin ser violento, antes era muy agresivo con todos, hasta con nosotros en la casa entonces considero que si a aprendido a resolver problemas.

Categoría: Conductual – Subcategoría: Seguimiento de reglas

5 Ítem. ¿Considera que la práctica de karate ha aumentado el nivel de seguimiento de reglas en el niño(a)? ¿Por qué?

Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	Pues Si, Hace un poco más de caso que antes, aunque se ha vuelto más imponente y le gusta q hagan todo lo que él dice
Sujeto: 2 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Considero que, si porque en el colegio ya no me citan tanto, antes se salía de clase sin permiso y no lo ha vuelto a hacer

Sujeto: 3 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Creo que, si porque ahora le hace más caso al papa, antes se ponía a pelear con él, ahora simplemente hace lo que le dice para que lo deje de molestar esto ha evitado muchos problemas en la casa
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si, gracias a todo el reglamento de convivencia del dojo también ha empezado aplicar algunas cosas en el colegio y en la casa, eso me tiene muy contenta
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Si, desde que asiste al dojo, se acuesta temprano y come bien todo lo que le preparo, antes era muy regodiento con las comidas y por más que le dijera q comiera no lo hacía, me imagino que debe ser por el ejercicio
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Considero que sí, Estar en el dojo ha traído muchos beneficios, por ejemplo, el ahora hacer más caso y eso me tiene muy feliz, el solo hacia lo q quería no lo que se le decía

Categoría: Conductual – Subcategoría: Respeto a figuras de autoridad

6 Ítem. ¿Considera que la práctica de este arte marcial ha aumentado el respeto del niño hacia las figuras de autoridad? ¿Por qué?

Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	Si, Respeta mucho al Sensei, habla muy bien de él, creo que es la primera figura de autoridad que tiene porque soy madre soltera y el niño era ingobernable, no le hacía caso ni a los profesores
Sujeto: 2 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si, Desde que asiste al dojo dice que quiere ser policía no sé porque se le metió esa idea a la cabeza, pero me parece muy bueno, ahora ve a los policías en la calle y le parecen lo máximo
Sujeto: 3	Si, Ya obedece a los maestros cosa que antes no hacía por nada del mundo,

Edad: 8 años Sexo: Masculino	siempre me estaban llamando al colegio, o lo hacían firmar el observador, de un tiempo para acá las cosas han cambiado desde que lo metimos a entrenar karate
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si, La relación con el papa ha mejorado mucho, antes parecía que quería hacer todo lo contrario a lo que le decían. Pero gracias a dios ha cambiado mi hijo
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Me hace caso y la abuela antes hacía pataleta por todo, parecía que él era el que daba las órdenes en la casa, ahora es distinto y eso a traído más calma en el hogar
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Si, el ahora hace lo que le piden de una manera más atenta, antes hacía caras y muecas como si no le gustara nada de lo que le decían, como se dice, hacia las cosas de mala gana. Ya las cosas son distintas, no expresa esa inconformidad, todo lo ve como un reto o ejercicio.

Categoría: Conductual – Subcategoría: Relación social

7 Ítem. ¿considera que la práctica de este arte marcial a afectado de alguna manera la forma en la que el niño se relaciona con los demás? ¿Por qué?

Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	Pues si ya que desde que viene al dojo a aprendido a hablar mejor, antes como que tenía problemas de comunicación, no decía lo que quería y era muy tímido, ahora se expresa mucho mejor
Sujeto: 2 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Si, Tiene muchos más amiguitos en el colegio, antes casi no se relacionaba con nadie, no sé si era por la edad, pero me alegra que este mejorando

Sujeto: 3 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Ahora tiene novia, solo habla de ella y se la pasa con ella, pero me parece que es muy joven para eso, es la primera novia que tiene y la consiguió en el dojo, pero siento q es más seguro de sí mismo desde que entrena karate
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	El siempre a sido muy amiguero, pero ahora prefiere pasarse con los compañeritos del dojo en sus tiempo libres, le gusta mucho lo que hace en el dojo, está muy comprometido con aprenderse todos los movimientos
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Si, el antes era el que le pegaba a los demás niños, los trataba mal y casi no lo querían ni jugaban con él por eso mismo, pero de un tiempo para acá ha dejado de hacerlo y el mismo se ha dado cuenta que le trae muchos beneficios
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Si, El antes era muy chancero y se metía con los compañeros haciéndoles bromas pesadas ahora a dejado eso y se lleva mejor con los amigos

Categoría: Conductual – Subcategoría: Autocontrol

8 Ítem. ¿Considera que la práctica de este arte marcial a aumentado el autocontrol del niño? ¿Por qué?

Participante	Transcripción
Sujeto: 1 Edad: 9 años Sexo: Masculino	Gracias a dios ha dejado de hacer tantas pataletas no sé si es porque está creciendo o madurando, pero antes lloraba y hacia berrinche por todo, aguantaba la respiración o se empezaba a pegar la cabeza contra la pared, todos eso ya no volvió a pasar
Sujeto: 2 Edad: 10 años	Dice q a aprendido a meditar cuando tiene rabia es muy bueno porque apenas lo metimos a karate empezó a pegarle a los niños, pero luego

Sexo: Masculino	cambio la actitud ahora defiende a los niños a los que les pegan
Sujeto: 3 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Si, el sufría de matoneo en el colegio, luego los detuvo con golpes, pero eso estuvo mal, le dije que tenía que hablar con ellos decirle lo que no les gustaba y si continuaban molestándolo entonces decirle al profesor, y así lo ha hecho, me parece que se controla muy bien y ha dejado los golpes y patadas solo para el ámbito deportivo
Sujeto: 4 Edad: 10 años Sexo: Masculino	Sí, porque antes le daba mucho malgenio cuando tenía hambre o sueño, empezaba a hacer pataletas y berrinches, ahora sabe que son cosas normales sentir esas cosas y si tiene sueño pues se acuesta a dormir solo no como antes que si no lo acostaba yo no sé dormía, igual con la comida ahora va el mismo a la cocina y busca que comer
Sujeto: 5 Edad: 11 años Sexo: Masculino	Si, él era muy envidioso y si algún amigo le agarraba un juguete sin permiso empezaba a pegarle, desde que entrena karate se a dado cuenta que no puede andar pegándole a los niños porque puede hacerles daño, se controla mucho y prefiere venir a darme quejas que pegarles a los compañeros
Sujeto: 6 Edad: 8 años Sexo: Masculino	Si, ya controla mucho más la rabia, antes se la pasaba muerto de rabia, discutía por todo y desobedecía todo lo que le decían, ahora el mismo sin que le digan nada evita perder el control.

Análisis y Discusión de resultados

A continuación, se dará un análisis a las respuestas dadas sobre la subcategoría de atención y concentración perteneciente a la categoría cognitiva; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

Se puede apreciar que la atención del sujeto numero 1 aumento tanto en situaciones de la vida cotidiana como escolar; también se observa un mejoramiento de la memoria de trabajo, asimismo se aprecia que el rendimiento académico ha mejorado desde que practica el arte marcial Karate Kyokushin

En el sujeto de prueba número 2 se aprecia un aumento en el nivel de concentración en las actividades que realiza al punto de llegar a ser perfeccionista. Así mismo se presencia cierta irritabilidad y baja tolerancia a la frustración.

En el sujeto de prueba número 3 se observa un aumento en el grado de atención general específicamente enfocado en la comunicación social.

El sujeto de prueba numero 4 refiere que aprendió una técnica llamada meditación con la cual puede usar en momentos de alto nivel de estrés y así centrar mas la atención en sus responsabilidades escolares.

También refiere que se ha aumentado su nivel de irritabilidad, pero se ve en la necesidad de trabajar el mismo sus problemas de carácter.

En el caso del sujeto número 5 de investigación se evidencia que era necesaria la supervisión al momento de desarrollar labores académicas cosa que cambio con la práctica del arte marcial a punto de volverse innecesaria tal supervisión y en el caso de generar dudas en las consultara con algún supervisor.

Se evidencia un aumento de la atención en sus actos.

En el caso del sujeto de investigación número 6 se registra un “diagnostico” de Trastorno de déficit de atención generado por los docentes, así mismo conductas enfocadas en la desobediencia.

Luego del tiempo que lleva entrenando se evidencia un aumento de la atención, concentración y un cambio de actitud auto infundido por el sujeto de estudio

Vemos que gracias al entrenamiento del arte marcial los niños, denominados en la redacción como sujetos de prueba podían orientar mejor el foco de atención y seleccionar la información que es de su interés para mantener la atención sobre la misma,

Vemos que el entrenamiento constante de karate kyokusin ayuda a poner en marcha a los procesos que intervienen en el procesamiento de la información, la relación que hay entre el entrenamiento de karate con el desarrollo de todos los procesos cognitivos ayudando a regular y ejercer un control sobre ellos (García, 1997; Rosselló, 1998; Ruiz-Vargas, 1987).

Para Rubenstein (1982) “la atención modifica la estructura de los procesos psicológicos, haciendo que estos aparezcan como actividades orientadas a ciertos objetos”, similar a lo que sucede con el entrenamiento deportivo en el que los niños tienen que centrar todas sus capacidades mentales en sus movimientos y actividades para hacerlas de la mejor manera posible.

También se evidencia una capacidad obtenida en el entrenamiento del arte marcial para inhibir la información irrelevante y focalización la información relevante (Ardila, Rosselli, Pineda y Lopera, 1997).

Se puede interpretar como una resistencia a desviar la atención a otros objetos o estímulos secundarios y así poder usar todas sus capacidades y potencial en una única actividad que realicen. (Kahneman, 1973).

Continuando con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de autoestima perteneciente a la categoría cognitiva; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

En el sujeto número 1 se evidencia un aumento de la seguridad personal por lo tanto se puede decir que hubo un aumento de la autoestima.

En el sujeto número 2 de investigación se evidencian conductas narcisistas, se puede afirmar que se está reafirmando su concepto de autoimagen, factor importante en la autoestima personal.

En el sujeto número 3 de investigación, se evidencia un aumento de las relación social y de seguridad reafirmando sus conocimientos.

En el sujeto número 4 de investigación, se hace evidente un aumento de la relación social con sus pares y reafirmación de su yo con sus gustos e ideales.

En el sujeto de investigación número 5 evidenciamos que antes había una distorsión de la autopercepción la cual se fue reestructurando gracias al entrenamiento deportivo.

En el sujeto de investigación número 6 se evidencia un aumento energético y anímico gracias a la actividad física realizada. Generando una aceptación personal de si mismo.

Podemos apreciar que el autoestima y el egocentrismo de los niños que practica karate aumenta de manera significativa, la percepción valorativa que tienen de ellos mismos y de su manera de ser se modifica y se desarrolla de manera adecuada teniendo en cuenta los parámetros de superioridad e inferioridad planteados por Erick Erickson.

Así mismo se ve un mejor apreciamiento del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la propia personalidad.

A partir de los 6 años es cuando empiezan a formar un concepto de cómo los ven los padres, maestros, compañeros y las experiencias que van adquiriendo. Y vemos la importancia a nivel cognitivo que la práctica del arte marcial conlleva.

El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares.

Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. (Paredes, 2008)

Continuando con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de comunicación asertiva perteneciente a la categoría cognitiva; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

En el sujeto de investigación número 1 se aprecia una relación emocional con un par, esto indica que la capacidad de expresión emocional ha sido buena.

En el sujeto de investigación número 2 se evidencia un mejoramiento de las relaciones sociales enfocados en la comunicación asertiva, también se hace evidente una reestructuración cognitiva enfocada a la filosofía alma, mente y cuerpo.

El sujeto 3 se evidencia que antes de entrenar el arte marcial había falencias en su capacidad de decisión de lo que es bueno y malo. Posteriormente se corrige este factor gracias al entrenamiento del arte marcial.

En el sujeto de investigación número 4 se hace evidente un aumento de la capacidad de comunicación asertiva y expresión de los pensamientos propios.

En el sujeto número 5 se aprecia un aumento de las capacidades de relación y comunicación social.

En el sujeto de investigación número 6 se hace evidente la irritabilidad que se presentaba por no poder expresar sus emociones de manera correcta, este comportamiento se pudo mejorar desde que entrena el arte marcial.

La comunicación es una condición necesaria para la existencia del hombre y uno de los factores más importantes de su desarrollo social. J. C Casales. (1989), vemos la importancia del desarrollo con los pares y como beneficia los ámbitos deportivos en los niños a relacionarse con los demás; (Aguila, 2005) plantea que al ser uno de los aspectos significativos de cualquier tipo de actividad humana, así como condición del desarrollo de la individualidad, la comunicación refleja la necesidad objetiva de los seres humanos de asociación y cooperación mutua.

Continuando con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de resolución de conflictos perteneciente a la categoría cognitiva; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

En el sujeto de investigación número 1 evidenciamos enfrentamientos contra acosadores escolares para evitar que continuara tales situaciones.

Lo que se registra en el sujeto número 2 de investigación no tiene relación con la capacidad de resolución de conflictos, pero si se hace evidente un aumento en la capacidad de comunicarse asertivamente, que guarda una estrecha relación con la resolución de conflictos.

En el sujeto número 3 de investigación se puede evidenciar un aumento en sus capacidades de comunicación asertiva, la cual se relaciona directamente con la resolución de conflictos, evitando situación que pueden tornarse agresivas.

El caso particular del sujeto número 4 de investigación se aprecia que era víctima de bullying y acoso escolar por parte de sus compañeros, y que esta situación fue disminuyendo con el dialogo sin necesidad de utilizar la violencia.

El sujeto de investigación numero 5 refiere que ha aumentado su capacidad de comunicación y relación social tanto con sus pares como sus superiores.

El sujeto de investigación número 6 se puede observar un cambio en su manera de comunicarse y resolver conflictos de manera no violenta, que era el principal problema que presentaba.

Apreciamos que gracias al entrenamiento del arte marcial Karate Kyokushin se han obtenido mecanismo y procesos para solucionar conflictos de carácter interpersonal o intergrupales. También aumenta la capacidad de análisis e identificación de las causas al conflicto y establecimiento de condiciones. También aprende que es indispensable al momento de llegar a un acuerdo que las necesidades e intereses de todas las partes enfrentadas puedan ser satisfechas simultáneamente. (Mendía & Areizaga, 2009)

Prosiguiendo con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de seguimiento de reglas perteneciente a la categoría conductual; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

El sujeto de investigación numero 1 refiere que a aumentado su capacidad de seguir normas y reglas, pero también refiere que se ha vuelto imponente y se han manifestado situación en las que se vuelve dominante

El sujeto de investigación número 2 nos da a entender que desde que entrena el arte marcial acata más las normas escolares.

En el caso del sujeto de investigación número 3 se aprecia un acomodo a las normas del hogar también una disminución de las discusiones familiares por no acatar estas mismas

En el sujeto de investigación número 4 se aprecia que aplica el reglamento de comportamiento y convivencia del dojo a su vida cotidiana.

El sujeto de investigación número 5 ha presentado un cambio en sus rutinas del diario vivir, que se acomodan a las normas establecidas en el colegio y en el hogar

El sujeto de investigación número 6 afirma que los beneficios adquiridos gracias al entrenamiento son muchos entre ellos el seguimiento de normas en el hogar.

La conducta gobernada por reglas se describe como la conducta compleja que esta bajo el control de contingencias y que puede ser modificada por estímulos verbales antecedentes; es decir, reglas (Pelaez y Moreno, 1998).

Lo anterior hace ver que la función primaria de una regla es influenciar o guiar la conducta como lo es en el dojo por su estricta disciplina y normas de convivencia y comportamiento. De tal control pueden derivar nuevas formas de conducta. (Cerutti, 1989; Pelaez-Nogueras y Gewirtz, 1995; Ribes, 1992)

Continuando con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de respeto a las figuras de autoridad perteneciente a la categoría conductual; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

El sujeto de investigación número 1 nos dice que su nivel de respeto a las figuras de autoridad a aumentado notablemente tanto en el ambiente deportivo como en académico y familiar.

En el caso del sujeto de investigación numero 2 afirma que desde que asiste a los entrenamientos deportivos de Karate Kyokushin respeta más las ordenes y opiniones de sus mayores.

El sujeto de investigación numero 3 refiere que respeta a los maestros en el ámbito académico cosa que no hacía antes de entrenar el arte marcial.

El sujeto de investigación numero 4 afirma que la relación padre hijo a mejorado notablemente, ahora respeta su autoridad y órdenes.

El sujeto de investigación número 5 nos dice que antes de practicar Karate Kyokushin el creía ser su propia autoridad y no refería a nadie más como una figura de autoridad ante él, luego de la práctica del arte marcial esta posición a cambiado notablemente trayendo armonía en el hogar y respeto ante sus padres.

En el caso del sujeto de investigación numero 6 no seguía ordenes ni respetaba figuras de autoridad, situación que ha ido cambiando gracias al entrenamiento, ya que se a reconfigurado su concepto sobre las figuras de autoridad,

El respeto no sólo se manifiesta hacia la actuación de las personas o hacia las leyes. También se expresa hacia la autoridad, como sucede con los alumnos y sus maestros o los hijos y sus padres, específicamente como sucede en el caso del Dojo, con los practicantes, Sempais o Kohais hacia el maestro que seria el Sensei o Shihan. Además en este ámbito se aprecia la jerarquización que ayuda a los niños a entender mejor las relaciones sociales con niveles jerárquicos.

El respeto permite que la sociedad viva en paz, en una sana convivencia en base a normas e instituciones. Implica reconocer en sí y en los demás los derechos y las obligaciones, por eso suele sintetizarse en la frase “no hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti”. (Camacho, 2012)

Prosiguiendo con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de respeto a relación social perteneciente a la categoría conductual; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

En el sujeto de investigación número 1 se logra evidenciar un mejoramiento en las habilidades sociales, gracias a la relación que tiene con sus pares en el entorno deportivo que se manifiesta en sus demás entornos el escolar o familiar, también referencia que sus habilidades de comunicación han mejorado.

El sujeto de investigación número 2 nos indica que sus relaciones sociales han mejorado y se evidencia con el aumento de su grupo social a diferencia de su situación antes de entrenar karate.

El sujeto de investigación número 3 no refiere específicamente que haya una mejoría en sus relaciones sociales, pero si manifiesta que desde que entrena logro comenzar una relación emocional y ha aumentado la seguridad en sí mismo.

El sujeto de investigación número 4 indica que sus relaciones sociales antes de entrenar el arte marcial eran considerablemente buenas, pero que ahora su núcleo social se centra en el ámbito deportivo.

El sujeto de investigación número 5 indica que antes de practicar el arte marcial tenía una deficiencia en la comunicación y relación social, expresándose de manera errónea y agresiva, estas conductas se fueron corrigiendo con el entrenamiento constante de karate Kyokushin en el dojo.

El sujeto de investigación número 6 nos relata que tenía una deficiencia en la manera en la que se comunicaba y se relacionaba con los demás, pero estas condiciones fueron cambiando por una comunicación y relación social positiva y asertiva.

Estos comportamientos hábiles favorecen la adaptación, la percepción de autoeficacia, la aceptación de los otros y los refuerzos agradables, es decir, el bienestar. De acuerdo con el modelo biopsicosocial vigente se puede afirmar incluso que la competencia social es un indicador social de salud mental. (Martínez V. , 2005)

Finalizando con el análisis pasamos a las respuestas dadas sobre la subcategoría de respeto a autocontrol perteneciente a la categoría conductual; estos análisis están basados en los datos que dieron como respuesta los padres de familia de los sujetos de prueba.

El sujeto de investigación número 1 refiere que antes tenía conductas desadaptativas y autodestructivas generándose lesiones y daños a sí mismo para llamar la atención, gracias al entrenamiento del arte marcial se puede apreciar un aumento de autocontrol y el uso de otras técnicas para hacerse escuchar.

El sujeto de investigación número 2 refiere que al principio cuando comenzó a entrenar karate utilizaba mal las cosas que había aprendido agrediendo a sus pares compañeros y amigos, así mismo refiere que en el dojo también se le suministró una herramienta para poder controlar tales situaciones, la meditación.

El sujeto de investigación número 3 refiere que era víctima de bullying y le hizo frente a los acosadores con violencia, al principio se justificaba como la manera para evitar tales eventos, pero luego recurre a comunicar tales acciones a sus superiores para poder solucionarlos de una mejor manera, aquí podemos ver como se manifiesta el autocontrol obtenido gracias al entrenamiento del arte marcial

El sujeto de investigación número 4 refiere que tenía problemas de humor y carácter haciendo pataletas y berrinches por situaciones simples de la vida cotidiana las cuales él no podía cambiar, luego de darse cuenta de tal situación y gracias al

entrenamiento del arte marcial y el ambiente del dojo pudo manejar estas situaciones de una manera más adaptativa.

El sujeto de investigación numero 5 manifiesta que tenía problemas de carácter y deficiencia en la manera de relacionarse con sus pares luego de una introspección generada gracias al arte marcial y su entrenamiento el sujeto de investigación llega a la conclusión de que no puede agredir a sus pares.

El sujeto de investigación numero 6 refiere que tenía problemas de conducta y expresión de sus emociones, con una deficiencia en la relación social, por medio de una introspección el sujeto genera in insight sobre sus acciones haciendo las condiciones óptimas para autocontrolar sus acciones y emociones

El autocontrol hace referencia al control de los propios impulsos y reacciones, y que supone una serie de técnicas de relajación tales como la meditación la cual es muy difundida por la práctica del arte marcial Karate Kyokushin.

La capacidad consciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional. Una persona con autocontrol puede manejar sus emociones y regular su comportamiento.

El autocontrol es, por otra parte, una herramienta que permite, en momentos de crisis, distinguir entre lo más importante (aquello que perdurará) y lo que no es tan relevante (lo pasajero).

Cabe destacar que el principal enemigo del autocontrol son las ideas irracionales, que ocasionan una falta de autovaloración, inseguridad, dependencia psicológica y la necesidad de aprobación, por ejemplo. Estas ideas incluso pueden ocasionar depresión. (Porto & Merino, 2008)

Conclusiones

En el primer objetivo específico el cual era “Indagar cómo es el desempeño cognitivo del niño antes y después de la práctica de Karate Kyokushin, podemos observar que luego de realizar esta investigación se hace evidente que el desempeño y desarrollo cognitivo de los niños se ve altamente relacionado con la actividad física que realicen y más aun con el ambiente deportivo en el que se encuentren.

En el caso específico del arte marcial Karate Kyokushin evidenciamos que los individuos participantes de esta investigación demuestran autocontrol emocional y una comunicación asertiva al momento de expresarlos con sus pares, algunos presentan baja tolerancia a la frustración seguida de irritabilidad al no conseguir sus objetivos,

También se evidencia que la atención aumenta tanto en el ámbito deportivo como en el académico; ampliando sus habilidades de memoria, lenguaje y concentración.

La autoestima se ve altamente afectado de manera positiva, de los 7 a los 12 años se espera que disminuya el egocentrismo, pero en las participantes de este arte marcial se refleja lo opuesto, un aumento del egocentrismo causado por los aprendizajes y conocimientos adquiridos durante la práctica, gracias a los constantes refuerzos mentales de frases como “yo puedo” o “soy fuerte”.

Respecto a las relaciones interpersonales se observan laso afectivos con sus compañeros facilitando la comunicación y adherencia al grupo. Ya que los compañeros y sus opiniones adquieren gran importancia para el autoconcepto del niño.

Basados en lo anterior se puede afirmar que el Karate Kyokushin no es solo un arte marcial para el desarrollo físico si no también mental, esto se ve reflejado en los resultados obtenidos de los sujetos de pruebas ya que sus capacidades mentales mejoraron su desempeño académico, así como también sus relaciones personales y

aunque se presentaron cuadros de comportamiento narcisistas y egocéntricos en algunos de los sujetos de pruebas, se podría decir que este es parte del desarrollo de su sana personalidad y buen autoestima.

En el segundo objetivo específico “Verificar características comportamentales del niño generadas por la práctica de Karate Kyokushin.”

Se puede evidenciar el respeto hacia la autoridad generada por la jerarquización que se maneja en el dojo, esto se puede aplicar también en el ámbito académico y familiar. Respecto a las figuras de autoridad se concluye que existe el cumplimiento de normas, seguimiento de reglas y límites establecidos socialmente y en general.

Como vimos anteriormente la relación social se beneficia de acuerdo a la interacción que tiene con sus compañeros de entrenamiento los cuales le favorecen la seguridad personal, en los sujetos de prueba se aprecia un fortalecimiento de la autoconfianza, el autoconcepto y la autoimagen tres cualidades esenciales para que los niños puedan hacer frente al acoso escolar o bullying.

Se observa un manejo positivo de las conductas negativas como pataletas y llanto sin justa razón gracias a una atención plena y a la constante práctica de la meditación que se realiza en el dojo antes y después de cada entrenamiento; los niños se llevan estas herramientas a sus círculos sociales y familiares; favoreciendo la modificación de estas conductas disruptivas.

También se perciben el uso mecanismos de afrontamiento y resolución de conflictos hacia las habilidades sociales, fortaleciendo sus capacidades de relación social y adaptación.

El tercer objetivo específico el cual es “Determinar si el desempeño de los niños a mejorado gracias a la práctica de este arte marcial.”

El desempeño en las relaciones sociales se ve altamente favorecido porque los niños lograron superar esas barreras que no les permitía interactuar con sus pares y entablar relaciones sociales más amenas sin que se viera afectada su autoestima, en el caso de los niños que eran víctima de matoneo o bullying consiguieron superar estas situaciones.

Se refleja una mejoría en la parte académica gracias al aumento de su capacidad de atención y concentración, junto con sus habilidades motoras; el dojo se convierte en un fuerte incentivo para alcanzar sus metas, objetivos y logros, a pesar de sus limitaciones las cuales logra superar con la constancia. Se observa una baja tolerancia a la frustración si no logran lo que se proponen. Lo que los estimula a continuar trabajando, esforzándose y perseverar hasta lograr el objetivo.

Sus procesos mentales se fortalecen constantemente gracias al entrenamiento físico y mental al que se someten en el Dojo, tales como, atención, percepción, lenguaje, memoria, motricidad, inteligencia, pensamiento, entre otros.

Evidentemente la práctica del arte marcial Karate Kyokushin se ve directamente relacionado con el desarrollo físico gracias al acondicionamiento corporal en factores como la elasticidad, fuerza, velocidad y tiempo de reacción. La estimulación del sistema muscular y el fortalecimiento de los huesos es un factor muy importante en el desarrollo biológico por el que transitan los niños de los 7 a los 12 años, dando las bases para el crecimiento saludable.

Se observa un óptimo desarrollo biopsicosocial, emocional y físico con la práctica continua y disciplinada del arte marcial Karate Kyokushin, siempre y cuando esta sea en el Dojo ya que se dan las condiciones necesarias para que el ambiente sea propicio para aprender la filosofía que este intenta transmitir.

Respecto al objetivo general el cual es “Analizar la relación entre la práctica del Karate Kyokushin y el desarrollo cognitivo conductual de los niños entre 7 a 12 años, por medio de una investigación cualitativa, demostrando los beneficios mentales y comportamentales del entrenamiento de este arte marcial en los infantes. “

Permite realizar catarsis mediante el desarrollo del ejercicio físico como un método de descargue de energía y emociones acumuladas, que pueden generar malestar clínicamente significativo a los practicantes de este arte marcial, como por ejemplo altos niveles de estrés y ansiedad, lo que beneficia su salud mental.

Ayuda y potencia los procesos de atención y concentración en los niños que tienen dificultades académicas, lo cual se ve reflejado en su desempeño escolar.

La práctica constante del arte marcial Karate Kyokushin contribuye al control de los impulsos y mejora las relaciones sociales e interpersonales. Y el desarrollo integral de habilidades y destrezas tanto físicas como cognitivas.

Estos niños tienen un mejor control motriz, buenas habilidades, equilibrio, motricidad, fortalecimiento físico y mental y esto se debe a la práctica del karate como tal, así mismo se ve un aumento del autoestima y seguridad en sí mismo, autocontrol y autodisciplina emocional, canalización de la agresividad, búsqueda constante de la paz interior y de la tranquilidad espiritual

A términos generales con esta investigación se logró identificar características específicas que se denotan en común entre los niños que practican esta disciplina, las características más comunes que encontramos son la mejora la coordinación psicomotriz, desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones, descarga energía, enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea, favorece el aumento de la concentración, ayuda al niño a conocerse más y controlarse a sí mismo, enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad, genera

la confianza de los niños en sí mismos, desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad.

Recomendaciones

Con respecto a la continuidad investigativa para esta disciplina, se plantean las siguientes recomendaciones para los interesados en profundizar y darle seguimiento al tema:

Para fines complementarios de la investigación, es de vital importancia identificar y caracterizar el perfil cognitivo de la población, dado a que dicho conocimiento permite profundizar sobre los aspectos que desarrollan los niños que practican Karate Kyokushin tanto en lo físico como en lo mental.

Por otra parte, esta investigación enuncia las siguientes pautas o consideraciones a tener en cuenta en la práctica de las artes marciales, como mínimo un entrenamiento semanal de tres días, como máximo de cinco días para los niños en edades entre los 7 a los 12 años de edad.

Es recomendable para los interesados en abordar este tema de investigación involucrar una población con necesidades especiales, como por ejemplo trastornos del desarrollo en la infancia, enfocándose específicamente en síndrome down, trastorno autista y asperger.

Por otra parte, se recomienda aumentar el número de participantes de la muestra con el fin de profundizar los resultados en el desarrollo cognitivo conductual y los beneficios físicos y mentales que se puedan abarcar gracias a la práctica de esta disciplina.

En cuanto al tema del Karate Kyokushin como terapia cognitiva conductual para niños de 7 a 12 años, la investigación revelo que permite canalizar emociones y

conductas inadecuadas en el contexto social, educativo y afectivo, por eso es pertinente recomendar que las nuevas investigaciones que se realicen sobre este tema se enfoquen a los beneficios terapéuticos que pueda ofrecer el Dojo.

Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de <http://www.karatekyokushinunioncolombia.com/>
- Aguila, Y. (2005). *La Comunicación en la vida cotidiana*. Obtenido de <http://www.psicologialatina.com/?q=index.php%3Ftip%3D1%26Sec0%3D002%26pagina%3D003%26subpag%3DA%26dat%3D020LL>
- Bilbao, J. S. (s.f.). *LA ENSEÑANZA DEL KARATE DO*. Obtenido de <http://www.karatekas.com/Publicaciones/didactica.htm>
- Bordignon, N. A. (2005). *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Bravo, L. D. (13 de Mayo de 2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. Mexico D.F., Mexico.
- Brito, A. d. (s.f.).
- Camacho, L. (2012). *Respeto*. Obtenido de http://psicocostarica.blogspot.com.co/2012/04/el-respeto_30.html
- Colenzio, A. E. (09 de Abril de 2009). *¿Que es un sensei?* Obtenido de <http://aikidoargentina.blogspot.com.co/2009/04/que-es-un-sensei.html>
- Decreto 2225. (14 de Agosto de 1985). *por el cual se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 1984 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos*. Obtenido de <http://www.suin-juriscal.gov.co/viewDocument.asp?id=1421468>

Draeger, D. F. (2007). *Classical Budo (Martial Arts & Ways of Japan Series)*. Boston: Weatherhil.

Funakoshi, G. (1938). *The Spiritual Legacy of the Master*. Japon.

Funakoshi, G., & Nakasone, G. (1938). *The Twenty Guiding Principles of Karate*. Japon.

Gray, S. (24 de Junio de 2012). *EL SIGNIFICADO DE "SHIHAN"* . Obtenido de <https://bujinkanasturias.wordpress.com/2012/06/24/el-significado-de-shihan-segun-shawn-gray/>

Hernández, A. (s.f.). *BENEFICIOS DEL KARATE-DO*. Obtenido de <http://jlgarcia.galeon.com/karate/beneficios.htm>

Kousaku, Y. (s.f.). *What are Senpai and Kohai really? 先輩と後輩とは?*. Obtenido de <http://asaikarate.com/what-are-senpai-and-kohai-really-%E5%85%88%E8%BC%A9%E3%81%A8%E5%BE%8C%E8%BC%A9%E3%81%A8%E3%81%AF%EF%BC%9F/>

Ley 1090. (06 de Septiembre de 2006). *por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.* . Obtenido de <http://www.sociedadescientificas.com/userfiles/file/LEYES/1090%2006.pdf>

Ley 1090. (08 de Noviembre de 2016). *Código de la Infancia y la Adolescencia*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=22106>

Ley 1445. (12 de Mayo de 2011). *POR MEDIO DE LA CUAL SE MODIFICA LA LEY 181 DE 1995, LAS DISPOSICIONES QUE RESULTEN CONTRARIAS Y SE DICTAN OTRAS DISPOSICIONES EN RELACIÓN CON EL DEPORTE PROFESIONAL*. Obtenido de

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/ley144512052011.pdf>

Ley 181. (18 de Enero de 1995). *Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=3424>

Ley 582. (08 de Junio de 2000). *Por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la Ley 181 de 1995 y el Decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones*. Obtenido de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=4826#0>

Lindlof, T. (15 de Agosto de 1995). *Metodología*. Recuperado el 3 de Septiembre de 2016, de Metodología: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lco/mendez_r_jj/capitulo4.pdf

Luv, B. (2015 de Mayo de 2015). *¿CUÁL ES EL SIGNIFICADO DE SENPAI Y KOHAI REALMENTE?* Obtenido de <https://borhshotokan.wordpress.com/2015/05/27/cuales-son-senpai-y-kohai-realmente/>

Martinez, O. (s.f.). *El tiempo de reaccion visual en el Karate*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/11990794.pdf?repositoryId=431>

Martinez, V. (2005). *Competencia Social en la Escuela*. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/articulos/?articulo=393>

Mendia, I., & Areizaga, M. (2009). *Resolucion de conflictos*. Obtenido de <http://www.dicc.hegoa.ehu.es/listar/mostrar/190>

Papalia, D. (1998). *Desarrollo Humano*. McGrawHill.

- Paredes, M. (2008). *Autoestima y Aprendizaje*. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/autoestima>
- Porto, J. P., & Merino, M. (2008). *Autocontrol*. Obtenido de <http://definicion.de/autocontrol/>
- Regader, B. (2005). *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson*. Obtenido de <https://psicologiamente.net/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>
- Regader, B. (2005). *La Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky*. Obtenido de <https://psicologiamente.net/autores/bertrand-regader>
- Rockwell, R. (24 de Julio de 2015). *Benefits of Shotokan Karate*. Obtenido de <http://www.livestrong.com/article/546508-why-is-shotokan-karate-good/>
- Sampieri, R. H. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Lucio, B. (2010). *Metodología de la Investigación* .
- Torres, K. A. (2002). *La Atención*. Obtenido de <http://www.psicopedagogia.com/atencion>
- Uozumi Takashi, A. B. (2010). *La Historia y Espíritu del Budo Vol.1 Capítulo I Resumen de la Historia del Budo*. Japon: Shusansha.
- Vygotsky, L. (s.f.). *La Teoría del Desarrollo Social*. Obtenido de <https://explorable.com/es/la-teoria-del-desarrollo-social>