

INCIDENCIA EN LA AUTOESTIMA, A PARTIR DE UNA INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA BASADA EN EL KARATE TRADICIONAL, EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DEL SUR DE CHILE

Impact on self-esteem of an educational intervention based on traditional karate in students at a university in southern Chile

*Jaime Pacheco C., **Cristián Luarte R., *Samuel Pérez N.,* Luis Linzmayer G.

Pacheco, J.; Luarte, C.; Pérez, S. & Linzmayer, L. (2015). Incidencia en la autoestima, a partir de una intervención pedagógica basada en el Karate tradicional, en estudiantes de una Universidad del Sur de Chile. *Revista de Ciencias de la Actividad Física UCM*. N° 16 (2), 79-85.

RESUMEN

Con el objetivo de determinar la influencia de un programa en la autoestima de estudiantes universitarios en una Universidad del sur de Chile, es que se realizó una intervención pedagógica a partir de un arte marcial. El programa tuvo una duración de nueve meses y se aplicó el Inventario de Coopersmith, adaptado para población chilena. Los resultados demuestran que se produjo un aumento importante en la autoestima en los participantes del estudio. De los 13 casos estudiados, hubo un incremento en los niveles de autoestima en 10 de ellos. Se infiere que la intervención realizada, a través de un taller de karate tradicional, incidió positivamente en el mejoramiento de este componente psicológico tan importante para el desarrollo de todas las áreas de la vida.

PALABRAS CLAVE

Karate tradicional, autoestima, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

In order to determine the influence of a martial art program on the self-esteem of students at a university in southern Chile, a pedagogical intervention was performed. The program extended for nine months and the Coopersmith Inventory was applied, adapted to the Chilean population. The results show an important increase in the self-esteem of study participants, with an increase in the levels of self-esteem in 10 out of 13 participants. It is inferred that the intervention by means of a traditional karate workshop had a positive influence on the improvement of this psychological component, which is important for the development of all areas of life.

Key words

Traditional karate, self-esteem, university students.

* Universidad del Biobío, Chillan. Chile.

** Universidad San Sebastián, Concepción. Chile.



1. INTRODUCCIÓN

La autoestima ha sido sindicada como un factor muy importante para el desarrollo de las personas y clave en el logro o fracaso personal (McKay y Fanning 1991; Marchant, Haeussler y Torreti 2002). Ésta surge de las valoraciones positivas o negativas que hacen las personas a partir de las percepciones, sentimientos, juicios e interpretaciones de sí mismas, las cuales interfieren en el equilibrio y bienestar emocional, en el área cognitiva, social influyendo en las conductas, relaciones interpersonales y sobre las decisiones que se toman (Herrero, 1994; González-Arratia, 2003).

Permite hacer una descripción y evaluación de sí mismos, confirmando o rechazando una serie de afirmaciones evaluativas sobre el yo (Brody y Ehrlichmann 2000; Valdez 1996 y González et al.). Éstas se ven influenciadas por la convicción de ser competente y valioso para otros (autoeficacia) y por las emociones, afectos, valores y conductas respecto a sí mismo (autovaloración) (Branden 1989 en Marchant et al. 2002).

Existe consenso en que la autoestima tiene que ver con las interacciones y ambientes vividos y se desarrolla a través del tiempo. Es decir la autoestima se genera en la presencia de espacios de interacción que permiten el respeto, reconocimiento, autonomía y desarrollo del potencial de las personas. Se le asocia con la adquisición de nuevos aprendizajes, con la superación de dificultades personales, asunción de responsabilidades, relaciones sociales adecuadas y autonomía personal.

En la juventud existen variaciones de la autoestima y sus implicancias. González et al. (2003) indican que ésta es menor entre los 18 a 22 años que entre los 23 a 28 años y comparativamente las mujeres presentan pérdidas de autoestima que los varones (Zimmerman et al., 1997) la cual se ve favorecida y potenciada por el éxito y logros en ciertas áreas y disminuida cuando no se consiguen las metas, es decir fracasar (Crocker et al. 2002 y Villacorta, 2006 en Rodríguez y Caño 2012).

Presentar una autoestima alta en estos grupos, ha sido asociada a un incremento de las relaciones interpersonales (Neyer y Asendorpf, 2001) en Rodríguez y Caño (2012), a una percepción menos negativa de las situaciones estresantes (Dumont y Provost, 1999). De manera contraria la baja autoestima influye en la falta de confianza y el respeto por sí mismo Pardo y cols. (2004) ya que sobre generalizan los fracasos.

Las intervenciones para el mejoramiento de la autoestima en jóvenes, van desde estrategias de afrontamiento de los problemas Mestre y Frías (1996) hasta mejorías en el autoconcepto a partir de desarrollo de conductas pro-sociales. En esa línea Ertekin y Demir (2007) en Rodríguez et al. 2012, indican que la resolución de problemas influye en la autoestima en adolescentes y jóvenes diagnosticados de depresión. Otros estudios que incluyen la dimensión física de los jóvenes y que muestran el impacto de la actividad física en la autoestima Huang et al. (2007) los cuales fueron orientados principalmente al desarrollo de la autovalía y la autosuperación. Duda, Chi y Newton en Valdés Casal H.(1998, pág. 121), encontró que la orientación hacia la autosuperación se relacionó positivamente con el disfrute y el esfuerzo. Weinberg y Gould, (2007) señalan que la confianza y la autoestima son factores que influyen en la autosuperación.

Para conocer el nivel de autoestima es necesario hacer una valoración de dos componentes: cómo se percibe el individuo y cómo desea ser. Para ello se han ocupado diferentes test: subescala Autoconcepto-Autoestima de la Escala de Autoconcepto (Martorell, Aloy, Gómez y Silva, 1993), escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) escala de Autoconcepto (Musitu, García y Gutiérrez, 1991).

2. METODO

Estudio longitudinal cuasiexperimental exploratorio y cuantitativo. El objetivo general es Determinar la incidencia de un programa de intervención de carácter pedagógico en la au-



toestima utilizando el karate tradicional de estudiantes universitarios y específicos reconocer el mejoramiento de la autoestima en cada una de las dimensiones medidas y establecer la importancia de un programa en base a karate tradicional sobre los niveles de autoestima. La muestra es de carácter no probabilística y fue compuesta por 13 alumnos universitarios, de los cuales 7 son mujeres y 6 varones, con promedio de edad de 20 años pertenecientes a distintas carreras de pregrado.

Se aplicó el test inventario de Coopersmith (1997) adaptado a la población chilena por (Brinkmann, Segure y Solar, 1989) que permitió determinar la autoestima a partir de las áreas de: sí mismo, social, estudios, hogar y un área total. El test dura 20 minutos en su aplicación.

Los datos fueron analizados por medio de metodología descriptiva.

La muestra participó de un programa de intervención motriz de características pedagógicas con una frecuencia de tres veces por semana durante nueve meses.

El protocolo se inició estableciendo contacto e invitación para participar en forma volunta-

ria del estudio, posteriormente se organizó una reunión para explicar el objetivo y la forma de responder el cuestionario, en esta ocasión se le asignó un número a cada persona objeto de identificar al participante en el postest y de esta forma realizar la comparación de los resultados, manteniendo la identidad en reserva de cada persona. Posteriormente se recibieron los instrumentos respondidos y se analizaron los datos. Finalmente se interpretaron y discutieron los resultados.

Los estudiantes universitarios declararon que durante el periodo del estudio no participaron de ninguna otra actividad complementaria a los propios de su diario vivir. Y cada uno firmó un consentimiento informado.

3. RESULTADOS

A continuación se exponen los resultados pretes y postest, diferenciando por sexo y por cada una de las áreas medidas, las que se identifican en las tablas de la siguiente forma:

A: Autoestima total, A M: Autoestima en el área sí mismo, A S: Autoestima social
A E: Autoestima área estudios, A H: Autoestima Hogar, A G: Autoestima general

Tabla I: Datos pretest y postest de la muestra hombres.

	Masculino						Promedio Pre test Masculino	Desviación Estándar
	Pre test	Pre test	Pre test	Pre test	Pre test	Pre test		
Sujeto	1	2	3	4	5	6	-	-
A total	42	52	57	46	51	75	54	10,6
AM	29	47	69	38	32	62	46	14,9
AS	53	53	49	66	56	69	58	7,3
AE	31	50	33	31	36	63	41	11,9
AH	48	43	44	38	60	66	50	9,9
AG	43	50	55	48	46	59	50	5,4

	Masculino						Promedio Post test Masculino	Desviación Estándar
	Post test							
Sujeto	1	2	3	4	5	6	-	-
A total	44	61	58	58	72	76	62	11,4
AM	47	56	56	38	47	54	50	7,1
AS	47	60	47	66	56	62	56	7,9
AE	31	56	56	50	70	63	54	13,3
AH	43	43	43	48	66	71	52	12,8
AG	46	58	56	55	60	62	56	5,6



Tabla II: Datos pretest y postest de la muestra mujeres.

	Femenino							Promedio Pre test Femenino	Desviación Estándar
	Pre test								
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	-	-
A total	54	57	65	55	60	38	62	56	8,8
AM	47	39	47	47	47	39	54	46	5,3
AS	53	62	56	42	56	42	56	52	7,6
AE	38	48	63	41	48	33	63	48	11,7
AH	58	60	71	71	60	39	44	58	12,3
AG	52	50	53	50	53	45	56	51	3,5

	Femenino							Promedio Post Test Femenino	Desviación Estándar
	Post test								
Sujeto	1	2	3	4	5	6	7	-	-
A total	58	59	72	51	59	30	74	58	14,6
AM	38	64	62	39	64	47	54	53	11,4
AS	60	66	62	49	53	49	62	57	6,9
AE	38	50	70	41	50	33	70	50	14,8
AH	58	43	71	55	58	24	60	53	15,1
AG	56	53	55	50	50	36	59	51	7,5

4. DISCUSIÓN

Para discutir los resultados, se hace necesario comprender las características del método utilizado en esta experiencia pedagógica y por qué razones contribuyó al mejoramiento de la autoestima en los estudiantes universitarios participantes de este estudio, en este caso el karate tradicional.

(Lopes y Tavares, 2008, Pág. 91) señalan que “Karate es un arte marcial milenario que a lo largo de su historia ha sufrido transformaciones de sus significados y sentidos socioculturales”. Para Dollar (1996, Pág.3) “Karate es básicamente un método de autodefensa sin armas, se usan las manos, los pies y otras partes del cuerpo como armas”.

Para Breda, (et al, 2010) “El karate es reconocido como una lucha japonesa cuyo origen se produjo en el archipiélago de Ryu-Kyu, más precisamente en la isla de Okinawa, situada en una posición estratégica entre Japón y China y por eso muy afectada por conflictos chino-japoneses”. Esto permite comprender la influencia china sobre varios sistemas de karate consolidadas en territorio japonés,

particularmente en el Uechi-Ryu, estilo utilizado en esta investigación.

Uechi-Ryu es uno de los tres principales grupos de Karate de Okinawa. Su particularidad proviene de la forma en que se transmitió desde China a Japón a mano del Maestro Kanbun Uechi quien aprendió técnicas ancestrales de Chun-fa con los monjes chinos, conservando fielmente toda su filosofía y la forma de las ejecuciones. Kuno (2009).

El estilo Uechi-Ryu, es “mitad duro, mitad blando” que se fundamenta en la eficacia del combate, el fortalecimiento del cuerpo y las técnicas respiratorias (Kuno, 2009, Pág. 24).

Algunos de los objetivos que persigue esta disciplina es educar, mejorar físicamente y socializar, pero su propósito por excelencia desde sus inicios ha sido la autodefensa.

Vianna, 1995 en Lopes y Tavares, 2008, (Pág. 91), aportan una consideración importante, señalando que “Dadas las condiciones de su contexto histórico- social, se verifica que el



karate asumió valores de la tradición japonesa transmitidos especialmente por medio de la narrativa oral”.

Este punto es muy relevante para discutir los resultados de este estudio, pues nos recuerda que la cultura japonesa expresa una búsqueda por el autoconocimiento, la autoexigencia y el rigor permanente en todas las áreas, junto con procurar lo artístico y estético, características inherentes a las artes marciales tradicionales, aportando de manera importante a la autoseguridad y autoestima.

En relación con el análisis de los resultados y su relación con la metodología utilizada en esta investigación, se puede destacar que en cuanto a la medición de autoestima total, se observa que en 10 de los 13 casos, se obtiene un aumento de la autoestima y en 3 casos una disminución, lo que también da cuenta, de la relación existente entre la aplicación de la intervención pedagógica realizada sobre la elevación en los niveles de autoestima.

En la autoestima del área sí mismo, los resultados muestran que en 7 de los 13 casos se aprecia un incremento en los niveles de autoestima y aunque se puede considerar una superación en un 54 % de la muestra, se observa que las diferencias son claras.

En 4 casos, se advierte disminución de esta variable y en dos casos no se registra diferencia entre el pre y postest.

En el área social es posible apreciar que en 7 casos se evidencia un incremento de la autoestima. En 4 casos se observó una disminución y en dos de ellos una mantención.

Es probable que el hecho de establecer relaciones interpersonales resulte ser un proceso más complejo y por lo tanto más tardío para generar un cambio en la modificación de los niveles de autoestima y es por ello que aparentemente el efecto de la intervención no muestre resultados de incidencia positiva tan generalizados dentro de la muestra.

En la relación que se produce entre autoestima y estudios, se puede observar, a

partir de los resultados de la muestra que en 8 de los 13 casos, se produce un importante incremento, lo que puede permitir deducir que la práctica de karate tradicional (sin fines competitivos), se puede convertir en una adecuada forma pedagógica para favorecer la autoestima y a partir de esta correlación positiva mejorar el rendimiento académico.

En 5 casos se observa una mantención, lo que también se podría interpretar como una señal positiva, en el sentido de no observarse disminución en esta variable.

En la dimensión autoestima con relación al hogar y a las relaciones interpersonales desarrolladas en este contexto, se puede observar que en solo 4 casos, se produce un aumento de la autoestima, en 4 casos se observa una mantención de la misma y en 5 casos se aprecia una disminución, lo que da cuenta de que es probable que en el seno familiar y en las relaciones que allí se producen, se generan situaciones que no contribuyen al mejoramiento de la autoestima, sino más bien es una fuente de generación de situaciones y conflictos que afectan la autoestima.

En lo relativo a la autoestima general de los 13 casos estudiados, es posible observar un incremento en los niveles de autoestima en 10 de ellos, en tanto en dos casos se evidenció una disminución de la misma y en un caso una mantención, de lo que se desprende que la intervención realizada a través de un taller de karate tradicional incidió positivamente en el mejoramiento de este componente psicológico tan importante para el desarrollo de todas las áreas de la vida.

5. CONCLUSIONES

La medición de la autoestima es una importante acción, para implementar programas y estrategias que permitan su manejo pedagógico para un adecuado éxito académico y personal. De acuerdo con los datos obtenidos en este estudio, se concluye que la autoestima general mejoró en diez de los trece casos de la muestra y dado que durante el periodo de intervención no participó de



ningún otro programa, se puede atribuir a la práctica de Karate tradicional, el nivel de autoestima evidenciado en el postest.

De las áreas medidas, las que tuvieron un mejoramiento notorio, fueron autoestima total y en el área estudios. En tanto, en las áreas social, sí mismo y hogar, no se produjeron cambios superiores al 60% de la muestra, situación atribuible a la complejidad de estas áreas en lo personal y social, por lo cual, se requiere de intervenciones de mayor tiempo.

Como limitantes de este estudio, se puede identificar la inexistencia de un grupo control, situación necesaria para estudios que consideran intervenciones. También se debe indicar como limitación el hecho de no disponer de experiencias investigativas nacionales en esta temática, como de literatura chilena, esto debido a que se trata del primer estudio de relación de estas variables en el país sobre un arte marcial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, L., et al. (2003). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte. Barranquilla (Col.)* 2007; 23 (1): 32-42
- Breda, M., Galatti, L.; Scaglia, A.; Rodrigues, R. (2010). *Pedagogia do esporte aplicada as lutas*. São Paulo. Phorte.
- Brody, N.; Ehrlichman, H. (2000). *Psicología de la Personalidad*. Madrid: Prentice Hall.
- Carr, Allan. (2007). *Psicología positiva, la ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Dollar, A. (1996). *Secrets of UechiRyu and the mysteries of Okinawa*. California: Cherokee.
- Dumont, M y Provost, M. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.
- González-Arratia, N. Valdez J., Serrano J. (2003) Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum*, vol. 10, núm. 2, julio, Universidad Autónoma del Estado de México, México.
- González, N, Valdez, J, Serrano, J. (2003). Autoestima en jóvenes universitarios. *Ciencia Ergo Sum. Revista Científica Multidisciplinaria de la universidad Autónoma del Estado de México* 2003; 10:173-179.
- Herrero, J. (1994). *Estresores sociales y recursos sociales: el papel de apoyo social en el ajuste bio-psico-social*. Tesis doctoral. Universidad de Valencia, Valencia.



- Huang, J.S., Norman, G.J., Zabinski, M.F., Calfas, K.J. y Patrick, K. (2007). Body image and self-esteem among adolescents undergoing an intervention targeting dietary and physical activity behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 40, 245-51.
- Kuno, Y. (2009). Seminario nacional de Uechi Ryu Karate, *Revista el Budoka*. N° 390. Barcelona.Alas.
- Lopes, Y.; Tavares, O.A. (2008). práctica pedagógica dos mestres de caratê da grande Vitória. *Pensar a Prática*. Goiânia.
- Marchant, T., Haeussler I. &Torretti, A. (2002). *TAE: Bateria para evaluar autoestima escolar*. Educiones UC. Santiago, Chile.
- Martorell, MC., Aloy, M., Gómez, O. y Silva, F. (1993). Escala de autoconcepto (AC). En F Silva y MC.
- Martorell (Eds.), EPIJ. *Evaluación Infanto-Juvenil*, pp. 25-53. Madrid: MEPSA.
- McKay, M. y Fanning, P. (1991). *Autoestima, evaluación y mejora*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S. A.
- Mestre, V. y Frías, D. (1996). La mejora de la autoestima en el aula. Aplicación de un programa para niños en edad escolar (11-14 años). *Revista de Psicología General y Aplicada*, 49, 279-290.
- Murk, C. (1999). *Autoestima. Investigación, teoría y práctica*. España: Desclée De Brouwer.
- Musitu, G., García, F. y Gutiérrez, M. (1991). *AFA. Autoconcepto. Forma A*. Madrid: TEA.
- Pardo, G., Sandoval, A., Umbarilaz, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología* 13:13-28.
- Rodríguez, C. y Caño, A. (2012) Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de Intervención. *International Journal of Psychology and PsychologicalTherapy*, 12, 3, 389-403 2012.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Valdés Casal, H. (1996). *Personalidad Actividad física y Deporte*. Ediciones Kinesis primera edición.
- Valdés Casal, H. (1998). *Personalidad y Deporte*. Barcelona: Editorial INDE.
- Valdez, J. L. y González-Arratia, N. I. (1999). El autoconcepto en hombres y mujeres mexicanos, *Ciencia ergo sum*, Vol. 6 Núm. 3. Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca, México.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Zimmerman MA, Copeland LA, Shope JT y Dielman TE (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 117-141.

Dirección para correspondencia:

Jaime Pacheco Carrillo
Escuela Educación Física
Universidad del Bio Bio

Contacto:
jpacheco@ubiobio.cl

Recibido: 22-10-2015
Aceptado: 10-12-2015

