



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Trabajo de Integración Final

*Relación entre el autoconcepto y la cohesión
en practicantes de karate do adultos del AMBA*

Alumno: Hillier Jorge Luis.

DNI: 28.213.673

Legajo: 3384

Sede: Centro.

Campus: Berazategui.

Mail: hillierjorge33@gmail.com

Título a obtener: Licenciatura en Psicología.

Tutora: Lic. María García Arabeheity

Agosto 2023

INDICE

1. Introducción.....	3
2. Marco teórico.....	5
2.a El karate do	5
2.b Autoconcepto	8
2.c Cohesión de Grupo	11
3. Estado del arte.....	13
4. Objetivos	18
4.a General.....	18
4.b Específicos.....	18
4.c Hipótesis de trabajo	18
5. Metodología.....	19
5.a Participantes	19
5.b Instrumentos	19
5.c Procedimiento	20
5.d Análisis de datos	21
6. Resultados	22
7. Discusión.....	25
8. Agradecimientos.....	28
9. Referencias bibliográficas	29
10. Anexos.....	33

1. Introducción

El presente estudio intenta demostrar la importancia que tienen el autoconcepto y la cohesión grupal como potenciales recursos para mejorar la salud y la calidad de vida, así como también el rendimiento deportivo. Se busca entonces investigar la relación entre el desarrollo del autoconcepto y la cohesión grupal en practicantes adultos de karate do, como disciplina deportiva individual.

Introduciendo dichas variables, por un lado podemos decir que el autoconcepto en palabras de García et al., (1999), “es uno de los factores que permite al ser humano gozar de salud y bienestar emocional durante su desarrollo evolutivo”. Dicho autor lo define a través de cinco dimensiones: el autoconcepto académico/laboral es la percepción que el estudiante tiene de la calidad de su desempeño, como educando y/o trabajador; el autoconcepto social es la percepción que el estudiante tiene de su desenvolvimiento en las relaciones sociales; el autoconcepto familiar se refiere a la percepción que tiene de su implicación, participación e integración en el ámbito familiar; el autoconcepto físico se refiere a la percepción que tiene la persona de su aspecto y de su condición física; y finalmente se refiere al autoconcepto emocional como la percepción que tiene la persona de su estado emocional y sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana (García et al., 1999).

Por otro lado, la cohesión grupal según Carrón (1982), “es un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”, es decir que se conceptualiza en dos dimensiones, una cohesión orientada hacia lo social y una cohesión orientada hacia la tarea. La cohesión a la tarea es entendida como al grado en que los miembros del grupo trabajan en conjunto para conseguir los objetivos que tienen en común; y la cohesión social alude al grado en que los miembros del grupo se llevan bien unos con

otros y disfrutan del compañerismo. De esta manera, se conforman cuatro subvariables dentro del constructo cohesión de grupo: Integración Grupal hacia la Tarea, Integración Grupal hacia lo Social, Atracción Individual hacia el Grupo Tarea y Atracción Individual hacia el Grupo-Social (Carron et al., 1985; Ródenas, 2015).

Éstos dos constructos psicológicos son de gran importancia en las personas, que practican o no deportes, a fin de lograr bienestar y rendimiento deportivo, incluso en la etapa de la adultez.

Tomando a González & Castro (2014). Refiere que el karate es un arte con predominio de la táctica, donde el karateca debe preparar su ataque teniendo en cuenta las diferentes situaciones surgidas en el combate, tomando en consideración las características del contrario para poder obtener la victoria. Por tal, las relaciones entre los atletas, la comunicación respecto a las metas, el sentimiento de amistad y respeto, así como la aceptación entre ellos, si bien no definen directamente sus resultados, influyen en las conductas de los practicantes e inciden indirecta o directamente en su desempeño y rendimiento deportivo.

También para ellos es importante la influencia del medio ambiente y en específico su entorno social -familia, grupo escolar, profesores y su equipo deportivo-. Es de vital importancia ponderar un equipo unido, donde los atletas puedan apoyarse los unos a los otros en determinadas situaciones, permitiendo elevar la autoestima y la confianza de sus compañeros, para enfrentar una competencia, un combate o un adversario (González y Castro, 2014; Rojo & Martinez Lopez & Martinez Valdez, 2016).

Por lo antedicho, se plantea el siguiente interrogante: ¿Cómo es la relación entre autoconcepto y la cohesión grupal de practicantes adultos de karate do en Argentina?

Uno de los objetivos de este estudio es conocer cómo actúa este constructo en una disciplina deportiva individual (karate do) que se desarrolla dentro de un contexto grupal, y qué relación guarda éste con el autoconcepto; ambos necesarios para una mejor práctica y rendimiento.

Entonces, para éste trabajo interesa saber cómo estas dos conceptos mencionados influyen en la vida y experiencia deportiva de las personas adultas que practican karate do. Además, no se han encontrado evidencias en nuestro país de la existencia de investigaciones que relacionan ambas variables en practicantes adultos. Así, se plantea como hipótesis de trabajo que a mayor cohesión el grado de autoconcepto será mayor y en viceversa disminuirán, en practicantes de Karate adultos del AMBA. También se considera importante proporcionar aportes a fin de comprender la relación entre autoconcepto, cohesión grupal y karate y brindar a profesionales de la salud como psicólogos del deporte o de la educación, como a maestros de karate, mayor conocimiento del tema y puedan aplicarlo en sus disciplinas, se logren formular nuevas propuestas y herramientas o estrategias prácticas.

2. Marco teórico

2.a El karate do

El karate do y su filosofía provienen de la existencia de distintas líneas de pensamiento oriental, que a continuación serán resumidas algunos para entender su fundamento.

El karate do se basa en el *bushido* o camino del guerrero. El cual es un código de ética de tradición japonesa. Éste era utilizado por los Samurái, quienes eran los guerreros y estrategas de gran valor y referentes de la sociedad imperial del antiguo Japón (Cevallos Palma, 2017).

Como expresa Cevallos (2017), “el maestro Funakoshi explica lo que la palabra karate significa en su traducción del japonés, los kanjis, sílabas o frases que conforman una palabra, tienen distintas traducciones según cómo se los escriba o el contexto en que se usen. Karate se conforma de tres *kanjis* (sinograma de escritura japonés) *kara-te* y *do*. El kanji *do* significa sendero o camino, hace referencia de manera general al paso de la vida o la senda hacia la iluminación; el kanji *te* significa mano; el kanji *kara* significa vacío y puede entenderse de diversas formas, pero el más acorde es el camino de la mano vacía.” (p.21-22). Por lo tanto, hace referencia a técnicas de defensa sin la utilización de armas, con las manos vacías; y agrega:

Los logros obtenidos a partir del aprendizaje del karate do dependen de cada uno de sus practicantes y es un proceso donde se va adquiriendo diferentes habilidades y destrezas físicas y emocionales. Así mismo el karate do enfatiza el desarrollo íntegro de los seres humanos, al considerar que se debe desarrollar de igual forma el cuerpo y la mente. El entrenamiento físico en karate no se basa solo en el cuerpo, si no que busca el desarrollo del cuerpo, la mente y el espíritu, de modo integral. (Cevallos Palma, 2017)

Así, el maestro Funakoshi consideraba el espíritu del karate como un arte. Su entrenamiento permite el desarrollo de virtudes que se convierten en una guía para las acciones cotidianas. Se ha resumido los principios filosóficos del karate do en el *dojo kun* (lema del dojo), como normas éticas que se deben llevar a cabo en la vida diaria de cada practicante y que se repiten al final de cada lección. Ninguna es más importante o está primero que las otras, todas tienen la misma importancia y jerárquicamente están al mismo nivel. Estas frases representan la actitud correcta, el estado mental y las virtudes que se aprenden y practican en el dojo y fuera del mismo. Implican buscar el carácter ideal en plenitud; ser leal, sincero con uno mismo y con los demás;

poner el máximo esfuerzo en todo lo que se haga; respetar a los demás, entender diferencias, aceptarlas y hacer una sociedad más justa; desarrollar el autocontrol y abstenerse a la violencia.

Nuevamente, Cevallos Palma (2020) toma a Funakoshi, quien afirma: *karate ni senté nashi*; que significa que en karate no existe un primer ataque. Un practicante de karate nunca debe albergar, mostrar una actitud arrogante y violenta, sino que al karate do se le debe considerar como un medio para la evolución personal continua, a través de un tipo específico de acondicionamiento físico y la adquisición de habilidades. Funakoshi, era un practicante de la filosofía de Confucio, creía que uno debe ser "interior y exteriormente, humilde". Sólo al comportarse con humildad se puede estar abierto a muchas opiniones respecto al karate. Esto permite escuchar y ser receptivo ante la crítica. El karate do estimula a la persona a ir más allá de sus propias limitaciones y a alcanzar sus metas. Transmite valores como la perseverancia, el autocontrol y la responsabilidad. Combina disciplina, coordinación, agilidad y habilidad mental.” (karateBCN, citado en Cevallos Palma, 2017).

Se pueden considerar dentro de la practica de karate do principios físicos, psicológicos, y espirituales.

Los principios físicos describen a la fuerza máxima, en donde el movimiento del cuerpo depende de la expansión y la contracción muscular. Así tenemos que la fuerza es directamente proporcional al grado de contracción y expansión muscular. También que la potencia de percusión de una fuerza es inversamente proporcional al tiempo utilizado para su aplicación; esto quiere decir que en karate se utiliza la energía manifestada en velocidad de expansión y contracción muscular. (Oshiro Nakasone, 2018)

Al igual que la estricta técnica, los principios psicológicos están presentes en el karate do. Su relación no es ajena al origen del karate, está vinculado al *Zen*. En el zen está, precisamente, el

origen del vacío mental que acompaña a la correcta ejecución del karate, al hacer posible la automatización del estímulo-respuesta, e incluso la desaparición del miedo (Pinillos Ribalda, 2010; p.14-15).

Por último, respecto de los principios espirituales, en la práctica se fomenta virtudes del coraje, cortesía, integridad, humildad y autocontrol; este debe ser el camino que guíe la práctica, y esto se podrá lograr solamente constancia y años de aprendizaje. Citando a Oshiro Nakasone, (2018) la cortesía, la humildad, son determinadas por el saludo y la reverencia entre todos los integrantes que se encuentran involucrados en la práctica, cuyo significado es el de despojarnos de toda vanidad y egoísmo. (p. 32-33).

En referencia a la experiencia de los practicantes de karate do, se utilizan las palabras japonesas *Kyu* y *Dan* (practicantes habituales). *Kyu* implica una progresión basada en etapas, de tal forma se realiza un recorrido desde un nivel principiante hasta la obtención de un grado o *dan*. Se los distingue con cintos o *kyus* de distintos colores según los aprendizajes adquiridos (blanco, amarillo, naranja, verde, celeste, violeta, azul y marrón). *Dan* es el nombre de una parte de los niveles del sistema de graduación avanzados (cintos de negro en adelante). Fue adaptado a las artes marciales por Jigoro Kano que lo utilizó en judo. El sistema es ordenado y es claro para el practicante para medir su avance, tal fue el éxito que luego se usó en otras artes marciales (Gadjen Campos, 2020).

2.b Autoconcepto

En los años setenta se alcanzó un amplio consenso en el seno de la Psicología sobre la naturaleza multidimensional del autoconcepto, a lo que se propusieron distintos modelos y se incorporaron varias escalas para medir distintas facetas del autoconcepto. Por ello, cabe destacar

que el autoconcepto no es lo mismo que la autoestima, sin embargo, su relación es muy estrecha y no podría entenderse uno sin la presencia del otro. En particular, el aspecto afectivo-valorativo del autoconcepto se asocia con el concepto de autoestima, el cual no ha sido claramente diferenciado del autoconcepto, incluso es usado por algunos autores sin ninguna distinción para hacer referencia a lo que el individuo piensa y valora de sí mismo (García y Musitu, 1991, 2009).

En primer lugar, puede definirse al autoconcepto como todas aquellas ideas, hipótesis y creencias que tenemos de nosotros mismos, es decir, la forma en la que nos percibimos. Se puede decir que es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor.

En cambio Casullo, (1990) entiende al autoconcepto como una serie de actitudes relativamente estables que reflejan una evaluación de comportamientos y atributos personales.(Armest, 2001).

Según García y Musitu (1999; 2009), el autoconcepto como constructo teórico es el concepto o imagen que la persona tiene acerca de sí misma, como un ser físico, social y espiritual; en tal sentido, implica la totalidad de los pensamientos y sentimientos que un individuo en su experiencia de vida construye sobre sí mismo derivados de su actividad reflexiva.

Entonces, el autoconcepto está organizado, es multifacético, y experiencial; de él hacen parte aspectos cognitivos manifiestos en el conocimiento que cada persona tiene de sí misma, aspectos afectivos que se reflejan en la valoración que se hace de sí en lo cotidiano, y aspectos comportamentales relacionados con las acciones o maneras de actuar.

Son cinco dimensiones (académico/laboral, social, emocional, familiar y físico) que se fundamentan en el modelo teórico de Shavelson et al. (1976). Consideran que el autoconcepto presenta diversos aspectos relacionados -no ortogonales- pero distinguibles, que pueden

encontrarse diferencialmente relacionados con distintas áreas del comportamiento humano (Musitu et al., 1994).

Por un lado, la dimensión del *autoconcepto académico/laboral* hace referencia a dos ámbitos o escenarios: el académico y el laboral (García & Musitu, 1991, 2009). Se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad de desempeño de su rol, como estudiante y como trabajador.

Por otro, está el *autoconcepto social* describe la percepción que tiene el sujeto sobre su desempeño en las relaciones sociales (García & Musitu, 1991, 2009). Esta dimensión se refiere a la facilidad o no que el sujeto posee para establecer relaciones sociales con su entorno.

Además, el *autoconcepto emocional* se relaciona con la percepción del sujeto de su estado emocional y de sus respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de implicación en su vida cotidiana (García, F. & Musitu, G., 1991, 2009). Esta dimensión menciona cómo el evaluado se desempeña para con sus estados emocionales y sus relaciones.

El *autoconcepto familiar* sugiere a la percepción que tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en el medio familiar (García, F. & Musitu, G., 1991, 2009). Esta dimensión expone la autopercepción del evaluado para con las relaciones familiares, sea con padres, hermanos, etc.

Y, por último, el factor del *autoconcepto físico* apunta a la percepción que tiene el sujeto de su aspecto físico y su condición física (García, F. & Musitu, G., 1991, 2009). En este último factor podemos observar cómo el sujeto se auto percibe referente a su físico, sea por la práctica de un deporte o habilidades, o por su atractivo físico.

2.c Cohesión de Grupo

En los diferentes ámbitos de la vida, las personas se relacionan entre ellas conformando grupos sociales. Dentro de los estudios psicosociales, la cohesión grupal ha sido una variable estudiada para entender la conformación de los grupos, especialmente en los contextos deportivos y su relación con el rendimiento (Weinberg & Gould, 1996). Para que un grupo social perdure en el tiempo no es requisito necesario la presencia física o la proximidad de sus miembros, sino más bien lo que es imprescindible es que haya un nivel de unión y cohesión entre los mismos. De esta forma, la cohesión sería el elemento principal que diferencia a un grupo social de un conjunto de personas (Canto Ortiz & Hernández Mendo, 2003).

La cohesión es una variable que afecta a las dinámicas del grupo, y éste influye también en ella (Carron, 1988; Canto Ortiz & Hernández Mendo, 2003). En el ámbito deportivo, más precisamente en los deportes de equipo, es sabido que la cohesión grupal es un factor que se relaciona con el rendimiento. Las investigaciones coinciden (Landers, Wilkinson, Hatfield & Barber, 1982; Weinberg & Gould, 1996).

A su vez, la cohesión en los equipos deportivos está asociada con la satisfacción personal de sus miembros, con la conformidad hacia las normas de productividad del grupo, y con la estabilidad del mismo (Weinberg & Gould, 1996).

Uno de los conceptos más citados en la actualidad la define como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron & Brawley, 2000, p. 94; citado en Otero, 2019), es decir, una cohesión orientada hacia lo social y una cohesión orientada hacia la tarea. Se conceptualiza entonces con

dos dimensiones: *cohesión a la tarea* entendida como al grado en que los miembros del grupo trabajan en conjunto para conseguir los objetivos que tienen en común; y *cohesión social* alude al grado en que los miembros del grupo se llevan bien unos con otros y disfrutan del compañerismo.

Carron et al. (1982) propone un modelo conceptual para el estudio sistemático en los contextos deportivos. Este autor plantea cuatro antecedentes que influyen en la cohesión:

- Factores ambientales o situacionales: Se refiere a las fuerzas normativas que une a los miembros de un equipo, como la responsabilidad contractual y orientación organizacional. Son más generales y distantes, si bien pueden mantener unidos al grupo, existen otros factores que intervienen, como es el caso de la edad, factores geográficos o los requisitos para ser elegidos.
- Factores personales: Estas son las características individuales de cada uno de los miembros y el grado de satisfacción con la participación.
- Factores de equipo: Apunta a las tareas de grupo, la orientación, capacidad y estabilidad del mismo, a las normas de productividad y al deseo del éxito.
- Factores de liderazgo: Expresa a los estilos y conductas de liderazgo, como también a las personalidades del entrenador y los deportistas (Carron, 1982; Weinberg & Gould, 1996).

De esta forma, el autor distingue dos categorías principales en la cohesión grupal, la *integración grupal* (la percepción que tiene un miembro del grupo conformando al grupo como una unidad) y la *atracción individual hacia el grupo* (la visión individual o el grado de afinidad personal de un miembro hacia el grupo). En ambas, la satisfacción de la necesidad de la persona puede estar orientada hacia la realización de la tarea u orientada hacia lo social. De esta manera,

se conforman cuatro subvariables dentro del constructo: Integración Grupal hacia la Tarea, Integración Grupal hacia lo Social, Atracción Individual hacia el Grupo Tarea y Atracción Individual hacia el Grupo-Social (Carron et al., 1985; Ródenas, 2015).

3. Estado del arte

Puntualizando estudios sobre el autoconcepto, por ejemplo, Martinez Festorazzi et al. (2011), concluye que en la dimensión de autoconcepto social, confianza mutua y apego seguro se obtuvieron resultados elevados, en una muestra de adolescentes de Mar del Plata (Argentina). Otro estudio de Montoya Lodoño et al. (2019), de estandarización de la escala de autoconcepto AF5 (García y Musitu, 2009) en estudiantes universitarios colombianos en el rango de edad de 16 a 26 años, confirma el modelo pentadimensional del autoconcepto propuesto por sus autores y sus propiedades psicométricas. Así mismo se observó que el estudio de Carranza et al. (2017), considera que dicha escala AF5 es válida y confiable para estudiantes universitarios de la Ciudad de Tarapoto, Perú, y que contribuye al desarrollo de investigaciones sobre el Autoconcepto en la etapa preescolar, escolar, adolescencia y juventud.

Referente a la cohesión se encontraron estudios de García-Mas et al. (2006), quien concluyó que siguiendo el marco teórico de la cohesión grupal, prima la atracción interpersonal en función de la socialización y de la tarea a realizar. Otro estudio de Vieira L. (2013), sobre el perfeccionismo y nivel de cohesión de grupo de deportistas adultos de fútbol sala, finalizó que la tendencia al perfeccionismo adaptativo puede influir en la cohesión hacia la tarea. Los deportistas con mayor tendencia al perfeccionismo adaptativo obtuvieron puntuaciones más elevadas respecto

a la cohesión de grupo en las dimensiones Integración del grupo hacia la tarea y Atracción individual hacia el grupo en la tarea.

Con respecto a los deportes individuales, la cohesión social no suele ser una variable generalmente estudiada, siendo más características de los deportes de equipo. Entre las investigaciones realizadas, Ponce et al., (2013) estudiaron este constructo en jugadoras de fútbol. Las dimensiones de la cohesión presentaron niveles altos, siendo la integración grupal a la tarea la que obtuvo un valor más elevado. A su vez hallaron una relación positiva entre los aspectos tarea de la cohesión, la eficacia colectiva y el rendimiento deportivo. Resultados similares obtuvieron Fiorese Vieira, Andrade do Nascimento Junior y Lopes Vieira (2013) y Balaguer, Castillo, Ródenas, Fabra y Duda (2015) con jugadores de fútbol. En jugadores de rugby semiprofesional, Bohórquez Gómez-Millán, Delgado Vega y Fernández Gavira (2017) hallaron que los deportistas percibieron valores altos en la atracción individual a la tarea e integración grupal a lo social, moderados en atracción individual a lo social y bajos integración grupal a la tarea. A su vez, Huéscar Hernández et al (2017) hallaron que jugadores de fútbol no profesional percibían niveles altos en las cuatro dimensiones de la cohesión, siendo la atracción individual a lo social la que mayor valor obtuvo. Sin embargo, el modo en cómo se vinculan los miembros de un grupo de entrenamiento es importante de considerar, ya que el mismo puede ser facilitador de experiencias positivas en el deporte. Con respecto a esto, Spink y Carron (1993) estudiaron el efecto de la cohesión en grupos de educación física. Para esto realizaron un programa de intervención como herramienta para los entrenadores, para mejorar la cohesión, dividiéndolo en dos grupos de estudio (experimental y control). El grupo experimental presentó una mayor atracción hacia el grupo-tarea, satisfacción por la práctica física y mayor adherencia a la misma (Spink & Carron, 1993a, b; Marcos, Calvo, González, Miguel & GarcíaMas, 2009). Por lo tanto, el estudio de variables

sociales en el deporte como la cohesión de grupo, es importante de considerar no solo para deportes de equipo, ya que el modo de relación entre sus miembros tanto en la práctica deportiva como por fuera, se relaciona con resultados positivos en la experiencia de la misma.

Con respecto a la relación entre el clima motivacional y la cohesión, son varios los estudios que han hallado una asociación entre dichos constructos. Castillo, Balaguer y Duda (2003) encontraron que el clima motivacional de implicación a la tarea se asocia positivamente a la cohesión tarea y social, en cambio el clima de orientación al ego tiene una relación negativa con dichas dimensiones. Generalmente los climas de implicación a la tarea suelen estar asociados con todas las dimensiones de la cohesión (García Calvo, Leo Marcos, Sánchez Miguel, Jiménez Castuera & Cervelló Gimeno, 2008) siendo los factores de la cohesión tarea los que presentan mayor valor (Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez Oliva, Amado & García Calvo, 2014; Balaguer et al., 2015; Ródenas, 2015). En cambio, los climas de implicación en el ego suelen relacionarse de forma diversa. García Calvo et al. (2008) hallaron que el clima de orientación en el ego se asocia de forma negativa con todas las dimensiones de la cohesión, a excepción de la atracción individual al grupo-tarea. En cambio, Leo et al. (2014) encontraron que sólo se relacionaba de forma negativa con la atracción individual al grupo-tarea. Otros estudios confirman una relación negativa del clima de implicación al ego con las dos dimensiones de la cohesión tarea (Balaguer et al., 2015, Ródenas, 2015).

En relación, se ha encontrado algunas investigaciones en practicantes de karate do. Por un lado, el estudio de Campos (2020) evidenciando la influencia que tiene la enseñanza del karate en la autoestima. Por otro lado el estudio de González Padrón et al., (2014) donde maestros manifestaron la necesidad de introducción de actividades educativas en el proceso de entrenamiento deportivo para desarrollar la cohesión grupal, dadas las dificultades que esto tenía

en el equipo de karate. Y por ultimo Ana Vesković et al., (2019) concluyó que una combinación de aplicación de técnicas de ansiedad ajustadas y una intervención de imágenes construidas, contribuyeron en la mejora de los niveles de intensidad de las tres dimensiones de ansiedad en atletas top de kárate. Pero no se encontraron evidencias de la relación entre autoconcepto y cohesión en practicantes adultos.

Pacheco, Luarte, Pérez & Linzmayer (2015) efectuaron una investigación con el propósito de determinar la incidencia de un programa de karate en la autoestima de estudiantes del sur de Chile. El estudio fue de enfoque cuantitativo, de diseño experimental y de tipo cuasi experimental. La muestra fue no probabilística, compuesta de 13 estudiantes (7 mujeres y 6 varones). Las sesiones se desarrollaron con una frecuencia de tres veces por semana y durante nueve meses. El instrumento aplicado fue el Test Inventario de Coopersmith (1997). Los resultados demuestran que se produjo un aumento importante en la autoestima de los participantes del estudio. De los 13 casos estudiados, hubo en 10 de ellos un incremento de este componente, el 77% del total de estudiantes tubo una mejoray se concluyó que la intervención realizada, a través de un taller de karate, incidió positivamente en el mejoramiento de la autoestima.

Rangel (2014) realizó una investigación cuyo objetivo fue la de mejorar el área biopsicosocial de los estudiantes; referente a la autoestima, estado anímico, optimismo y habilidades sociales a través del conocimiento y la práctica del karate do desarrollando un programa para la formación básica y que sean como un soporte armónico entre los estudiantes. El diseño de la investigación es de tipo descriptivo, exploratorio, explicativo y correlacional. La población estaba conformada por 108 estudiantes mujeres y la muestra fue de 20 personas. Las conclusiones de la investigación arrojan que el fortalecimiento de los valores inculcados a través del conocimiento y práctica del karate do ayudaron a consolidar la autoestima de los estudiantes.

Al indagar en las diversas universidades de Argentina, no se han encontrado estudios, investigación de archivos, documentos e información sobre la relación entre variables de autoconcepto y cohesión en estudiantes de Karate Do adultos. Sin embargo, el contenido de esta investigación estará fundamentado en trabajos de variables similares o que mantengan relación con los temas del presente estudio y servirán de referencia para realizar esta presente investigación.

En relación a un deporte individual, la tesis de grado de Otero (2018) sobre cohesión y clima motivacional en practicantes de kung fu de Buenos Aires, concluyó que se perciben de forma individual e integrados como parte del grupo de entrenamiento, con un mayor interés por el aprendizaje cooperativo y que a su vez que también valoran los aspectos sociales que la disciplina les brinda. Se destaca de este trabajo de Kung Fu de Argentina, que:

En concordancia con los aspectos teóricos desarrollados, nos informan de la importancia del rol de los entrenadores, instructores, formadores, a la hora de desarrollar experiencias positivas en el deporte. Crear un clima motivacional empowering no solo favorece cuestiones individuales en relación al disfrute, compromiso y la motivación intrínseca de los deportistas, sino que a la vez colabora a una mayor cohesión, tarea y social, entre los miembros del equipo o grupo de entrenamiento (Otero, 2018).

Muchos de estos valores nombrados con anterioridad se relacionan directamente con las variables nombradas, y a través de la practica de Karate do como filosofía de vida se pueden reforzar y asimilar en sus actividades diarias. Por tanto los espacios de reflexión que se constituyen se realizan de forma colectiva, participando los entrenadores (senseis), ayudantes (sempais), y la psicología como disciplina profesional, intentando trabajar en una integración a fin de mejorar el rendimiento deportivo y bienestar.

4. Objetivos

4.a General

- Analizar y observar la relación que existe entre Autoconcepto y Cohesión de equipo en Practicantes de Karate.

4.b Específicos

- Describir el grado de autoconcepto percibido en practicantes de karate do.
- Conocer la percepción de la cohesión grupal en practicantes de karate do.
- Visualizar si hay diferencias entre géneros.
- Observar si hay una mayor correlación entre bajas o altas graduaciones de cinturones de las variables autoconcepto y cohesión.

4.c Hipótesis de trabajo

1. El autoconcepto y cohesión grupal se correlacionan positivamente.
2. La cohesión de grupo presenta niveles altos tanto en cohesión tarea como social.
3. El genero femenino difiere del genero masculino respecto de las variable autoconcepto cuando la cohesión grupal es alta.
4. En función de la experiencia en la práctica (graduación por cintos), se observará la correlación entre el autoconcepto y la cohesión grupal.

5. Metodología

El diseño del estudio realizado es de tipo no experimental, de alcance exploratorio, descriptivo correlacional y de corte transversal (Hernández Sampieri et al.,2010).

5.a Participantes

La muestra es no probabilística, de tipo intencional, y cuenta con 70 deportistas adultos, con un rango de edad de 18 a 60 años, que residen en el AMBA y que entrenan karate en la institución AES(Asociación Escuelas Shotokan) Gran Buenos Aires pertenecientes a la federación JKA (Japon Karate Association).

Se plantea como criterio de inclusión a personas adultas, de 18 a 60 años, que practiquen karate do, sin importar su graduación ni años o experiencia en la práctica. Quedan excluidos practicantes de alto rendimiento y olímpicos, niños y adolescentes, y deportistas de otras disciplinas.

5.b Instrumentos

5.b.1 Cuestionario sociodemográfico (ad-hoc).

Se utilizó un cuestionario sociodemográfico elaborado ad-hoc para los fines de la investigación con datos para caracterizar la muestra, como por ejemplo: edad, sexo, nivel de estudios alcanzados, graduación en karate do o nivel de experiencia, cantidad años y frecuencia con la que practica karate do.

5.b.2 Escala de autoconcepto forma 5 dimensiones (AF5 García & Musitu et al., 1991; validación española: Carranza, 2017).

La confiabilidad del instrumento en su versión original es altamente significativa ($\alpha = .815$) y su validez a través de la técnica de correlación demostró ser idónea ($r = .643$). El manual técnico no reporta información acerca de la validez del constructo. La escala está compuesta por 30 ítems, distribuidos en cinco dimensiones con seis ítems cada una: la primera dimensión es autoconcepto académico / laboral; la segunda dimensión es autoconcepto social; la tercera dimensión es autoconcepto familiar; la cuarta dimensión es el autoconcepto físico; y finalmente, la dimensión autoconcepto emocional. Cuenta con ítems directos e inversos para su puntuación. Presenta un formato de respuesta escala likert que va desde el *1= Nunca* hasta el *5= Siempre*.

5.b.3 Cuestionario de Entorno Deportivo (GEQ; Carron et al., 1985; adaptación española: García Calvo, 2006).

Se aplicó este cuestionario construido para medir la cohesión desde el modelo de Carron (1982). Está compuesto por 12 ítems que evalúan sus cuatro factores: Integración de Grupo-Tarea (GI-T), Integración de Grupo-Social (GI-S), Atracción Individual hacia el Grupo-Tarea (ATG-T) y Atracción Individual hacia el Grupo-Social (ATG-S). Las escalas GI-T y ATG-T componen la dimensión Cohesión Tarea y las escalas GI-S y ATG-S componen la dimensión Cohesión Social. Presenta un formato de respuesta Likert de 1 a 5 (*1= Totalmente en Desacuerdo* a *5= Totalmente de Acuerdo*). Esta adaptación al español presenta adecuados indicadores de validez y confiabilidad (Leo et al., 2015).

5.c Procedimiento

Esta investigación es llevada adelante bajo los aspectos éticos de la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial sobre los principios éticos aplicables a las investigaciones médicas que involucran seres humanos. (Helsinki, 2000). Se solicitó la autorización del comité de

JKA (Japan Karate Association) federación internacional y de los practicantes de karate de AES (Asociación Escuelas Shotokan) Gran Buenos Aires, bajo la condición de respetar su privacidad y confidencialidad de la información. Se presentó un consentimiento informado. Así mismo se realizó una revisión del cuestionario de Autoconcepto por tratarse de una validación Peruana del 2017, y se pudo observar que los términos fueron acordes y entendibles a nuestra población, no encontrando inconveniente alguno para su respuesta.

Se les informaron los fines del estudio, entregándoles un ejemplar digital del protocolo de instrumentos vía email o whatsapp; y se los orientó sobre el contenido, propósito y modo de respuestas a los ítems del instrumento, con un tiempo estimado de 25 minutos para su desarrollo. La administración de la prueba se realizó durante el entrenamiento semanal, previa organización con sus respectivos senseis, en el período fuera del dojo, es decir, en los momentos de descanso de los practicantes de karate.

5.d Análisis de datos

Se realizó procesamiento de datos para descartar posibles outs diers (datos extremos), y se estableció el grado de significación en 0,05. Se realizó en primer lugar prueba de normalidad de Shapiro Wilk. Siendo que la distribución fue anormal, se utilizó estadística paramétrica. Luego se realizó la estadística de frecuencias descriptiva para las principales variables medidas. En segundo lugar se realizó prueba de correlación Rho de Spearman para asociar las variables. Por último se realizó la prueba de comparación T de Student para comparar la variable autoconcepto con la variable cohesión grupal, según el género.

6. Resultados

Respecto a los datos estadísticos descriptivos a partir de los datos recabados en la muestra de karatecas (N=70), se observó que la misma es heterogénea.

Tabla 1

Descripción de variables en la muestra de karatecas adultos.

<i>Variables</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Género		
Hombre	50	71
Mujer	20	29
Frecuencia de práctica		
1 día	10	14
2 días	33	47
3 días	16	23
4 días	6	8,6
5 días	5	7,1
6 días	-	-
Práctica actual		
Sí	51	73
No	19	27
Graduación (cinto)		
Kyu	40	57
primer dan	14	20
segundo dan	8	11
tercer dan	6	8,6
cuarto dan	2	2,9

En relación al genero, la mayoría eran hombres (71%); el 47, 1% de los karatecas entrena 2 veces por semana; el 72,9 % está practicando actualmente karate do, el 57,1 % posee la graduación más baja (kyu de amarillo a marrón). (ver tabla 1)

Tabla 2.

Descripción de variables y subdimensiones en toda la muestra.

<i>Variables</i>	<i>M (Ds)</i>	<i>Max-min</i>	<i>95% IC</i>	<i>N</i>
------------------	---------------	----------------	---------------	----------

Género	1,29 (,455)	(2-1)	1	70
Nivel educativo	5,36 (2,13)	(9-2)	7	70
Años de práctica	12,80 (11,91)	(52-1)	51	70
Frecuencia semanal de práctica	2,47 (1,07)	(5-1)	4	70
Práctica actual	1,27 (,448)	(2-1)	1	70
Graduación (cinturón)	1,80 (1,12)	(5-1)	4	70
Creencia de práctica y variables	1,04 (,204)	(2-1)	1	70
Edad	36,7(12,6)	(62-16)	46	70
Autoconcepto	112, (7,54)	(128-93)	35	70
Aut. Académico-Laboral	24,80 (3,3)	(30-15)	15	70
Aut. Social	24,46(2,5)	(30-19)	11	70
Aut. Familiar	25,29 (4,1)	(30-13)	17	70
Aut. Físico	22,86 (3,2)	(29-17)	12	70
Aut. Emocional	15,1 (4,3)	(28-6)	22	70
Cohesión grupal	51,4 (6,1)	(60-32)	28	70
Int. Del Grupo hacia la tarea	13,1 (1,6)	(15-8)	7	70
Int. Del Grupo hacia lo social	12,9 (1,76)	(15-8)	7	70
Atracc. Individual hacia el grupo en la tarea	13,2 (1,8)	(15-7)	8	70
Atracc. Individual hacia el grupo en lo social	12,3 (1,9)	(15-8)	7	70

En la muestra de karatecas adultos se observó que la media de edad es de 36,7 con un desvío estándar de 12,6. En la muestra, la media de la variable autoconcepto puntuó 112,5 (DS 7,54) y de cohesión grupal 51,4 (DS 6,1); indicando alta puntuación en ambas variables. (ver tabla 2)

Tabla 3.
Correlación Rho de Spearman entre principales variables medidas en la muestra de karatecas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	<i>Autoconcepto</i>	-,528**	,529**	,680**	,711**	-0,2	,406**	,367**	,338**	,364**	,294*
2	Aut. Académico-Laboral		,391**	,279*	,459**	-,628**	,261*	,296*	,278*	0,153	0,148
3	Autoconcepto Social			,260*	,281*	-,370**	,323**	,414**	,404**	0,235	0,146
4	Autoconcepto Familiar				,315**	-,360**	,262*	0,186	0,162	,335**	0,186

5	Autoconcepto físico	-,285*	0,217	,271*	0,19	0,16	0,058
6	Autoconcepto Emocional		-0,1	-0,16	-0,12	-0,15	0,039
7	Cohesión Grupal			,852**	,818**	,823**	,859**
8	Integración grupal -Tarea				,737**	,576**	,592**
9	Integración grupal -Social					,477**	,564**
10	Atracción Individual/Grupo						,754**
	-Tarea						
11	Atracción Individual/Grupo						
	- Social						-

***. La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).*

**. La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).*

n.s. No se encontró relación estadísticamente significativa.

En la muestra de karatecas adultos se observaron correlaciones directa positiva moderada $r = 0,406$ con una significación menor a 0,05 entre autoconcepto y cohesión grupal. También entre sus subdimensiones autoconcepto social e integración del grupo hacia la tarea y a lo social donde $r = 0,414$ y $r = 0,404$ respectivamente, indican una relación positiva moderada, con una significación menor a 0,05. Este dato indica que ambas variables aumentan o disminuyen a la vez pero no de forma uniforme. (ver tabla 3).

Referente la tercera hipótesis se correlacionaron las mismas variables, pero para ello se dividió en 2 grupos, recodificando la variable graduación en kyu y cintas negras (grado R 1 y 2); luego se realizó prueba de normalidad Shapiro wilk, la cual indicó que las variables obtuvieron una distribución normal, y por tal motivo se utilizó el estadístico R de Pearson. En Kyus la correlación fue moderada de $r = 0,423$ con una significación menor a 0,05; se puede interpretar entonces que en las graduaciones mas bajas se percibe que a mayor autoconcepto mayor será la cohesión grupal y viceversa.

Para la variable autoconcepto se utilizó el estadístico T de Student el cual más allá de ser una muestra conformada por mayor cantidad de hombres no presentó una diferencia significativa. Y

para la variable cohesión se utilizó el estadístico U de mann whitney, el cual al evaluarse tampoco aportó diferencias significativas.

7. Discusión

El objetivo principal de este trabajo fue analizar y observar la relación que existe entre el autoconcepto y la cohesión de equipo percibidas por practicantes de karate do del AMBA.

En función de los primeros objetivos que buscaban describir el autoconcepto y la cohesión grupal de los karatecas, los resultados obtenidos muestran que en los practicantes aumenta la percepción de su autoconcepto general a medida que entrenan en grupo de forma cohesionada, ya sea por sus objetivos comunes o por sus afinidades vinculares, esto no es de forma directa, pero se evidencia una correlación significativa positiva por tanto se confirma la primer hipótesis.

En particular, respecto del segundo objetivo planteado y los resultados obtenidos, se encontró que los practicantes adultos de karate perciben que sus maestros promueven una cohesión grupal orientada hacia la integración del grupo hacia la tarea y hacia lo social. Esto se confirmó parcialmente, dado a lo observado en las subdimensiones Integración del grupo hacia la tarea y lo social. No así en cohesión grupal en las subdimensión de atracción del grupo hacia la tarea y lo social. Queda por observar a futuro diferencias con otros deportes, en función del tipo de deporte y su cultura, como un aspecto a investigar en futuros estudios. También, se contempla que la mayoría de la muestra de karatecas se identifica con el género masculino, aunque poco a poco va aumentando el número de mujeres, queda ver a futuro si se presentan diferencias respecto al género. Ya que para esta muestra en particular no se encontraron resultados significativos que acepten la hipótesis alternativa de diferencias entre hombres y mujeres.

Los resultados obtenidos permitieron confirmar una segunda hipótesis, respecto de la existencia de correlaciones entre las variables Autoconcepto social e Integración del grupo hacia la tarea y hacia lo social. Asimismo, se encontró una correlación débil entre las subdimensiones de Autoconcepto físico e integración del grupo a la tarea lo cual podría decirse que es muy probable que la motivación personal puede influir no sólo en su comportamiento, sino también, en la forma en que aprecian determinadas variables psicológicas, argumentando que esto podría estar asociado a los procesos de maduración biopsicosocial de los sujetos quedando como una posible limitación de alcance.

En cuanto a la cuarta hipótesis, sobre la experiencia en la práctica o graduación por cintos y la correlación entre el autoconcepto y la cohesión grupal; se cumple y se asevera que a menor graduación (kyus) hay una mayor correlación de las variables estudiadas. Esto podría deberse al estilo de liderazgo de los maestros y a la enseñanza del mismo, como también al grado de autonomía de los alumnos, ya que los de mayor graduación no necesitan tanto de los maestros para su aprendizaje.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se destaca el tamaño de la muestra, el cual podría ampliarse en futuras investigaciones. Para ello se recomienda investigar la temática con más participantes, incorporando mayor cantidad de deportistas y entrenadores de la misma disciplina e incluso de otros lugares del país (Argentina). Asimismo, sería prudente investigar en lo que respecta a los/as senseis (maestros), si al promover un clima motivacional (empowering) aumenta la correlación de variables de este estudio en karatecas adultos.

Para finalizar, se destaca la necesidad de continuar explorando estas variables mencionadas y otras más dentro del ámbito del karate. Con tal finalidad, sería conveniente combinar técnicas

tanto cuantitativas como cualitativas, ampliar el espectro de la muestra y utilizar instrumentos que hayan sido creados y/o adaptados para responder a las características socioculturales de esta población en nuestro país. Se considera que este trabajo presenta valor de conveniencia, puesto que aborda un tema crucial en la rama de la psicología como son variables psicológicas como el autoconcepto y la cohesión en practicantes de karate adultos. Del mismo modo, el estudio nos muestra una visión más amplia de las variables a través de los resultados obtenidos. Además, el estudio presenta relevancia social para las Instituciones de Karate del AMBA. Una vez efectuado el análisis de datos y obtenido los resultados del programa se hará de conocimiento a favor de la comunidad del karate comunicando la relevancia práctica de los resultados. También posee un valor práctico, ya que a partir de este se conoció que a un mayor autoconcepto mayor es la cohesión en los practicantes y viceversa. Favoreciendo la mejora de algunos de los componentes del autoconcepto y de la cohesión. Tomando a González & Castro (2014) detalla la importancia de espacios de reflexión planteados por el entrenador (sensei), que permitiera a los atletas razonar sobre sus ataques y defensas, combinaciones tácticas realizadas y por qué las hicieron. Esto se enmarca en el tratamiento educativo de la cohesión grupal, para enfrentar y resolver con éxito las tareas planteadas en los actos competitivos entrenamientos. Cabe señalar que se evidencian rasgos positivos en ascenso relacionados con la amistad, la solidaridad, la valentía y la toma de decisiones o como plantea Cevallos (2017) Los estudiantes definen su confianza, autoconocimiento, autoconcepto, autoaceptación y autoimagen, mediante la adquisición de conocimientos, ideologías, enseñanza de valores y conductas prevalentes en el lugar de entrenamiento y encaminadas por el maestro en la práctica de los principios del karate, tanto en práctica misma como en el desarrollo de la psicología del deporte.

8. Agradecimientos

Llegue al final de mi recorrido que vengo transitando hace más de 10 años, donde deje la carrera en 2017 y volví a retomarla en 2020. Aún recuerdo cuando comencé mi primera clase, todas las expectativas y deseo de aprender, mi hija tenía 6 años y hoy ya tiene 16.

Me siento muy afortunado por haber logrado esta meta personal, que en muchos momentos por diferentes circunstancias personales y laborales se me hizo cuesta arriba. Quiero agradecer fundamentalmente a mi familia y a mi hija por el acompañamiento durante todos estos años, y por motivarme a seguir siempre adelante. A quienes me acompañaron e hicieron que permanezca en la lucha por mi camino de autosuperación personal, a Sensei Carlos Stutz por haber sido mi maestro durante 7 años, a Sensei D'atri Alejandro por su buena predisposición junto a la federación JKA y sus alumnos, a Daniel Sotelo y a mis compañeros de camino del dojo Asociación karate Quilmes y a todos los que se tomaron un tiempo en responder mi encuesta.

También quiero agradecerle a cada uno de los docentes que dejaron una impronta en mí, Lic. Florencia Ferraro, y especialmente a mi tutora de tesis, Lic. María García Arabehehety, quien ha sido mi guía, acompañando y orientando continuamente este último tramo con mucha dedicación y generosidad.

Cada etapa que se cierra da lugar a la apertura de algo nuevo, hoy me siento parado en un lugar diferente, con muchas ganas y entusiasmo de empezar a devolver lo que he recibido.

9. Referencias bibliográficas

- Armesto, M. C. (2001). Creatividad y Autoconcepto: Un Estudio con Estudiantes de Psicología. *Interamerican Journal of Psychology*, 35(1), 79-95.
<https://www.redalyc.org/pdf/284/28435104.pdf>.
- Cantón Chirivella, E. & Checa Esquiva, I. Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. vol. 21, núm. 1, 2012, pp. 171-176 Universitat de les Illes Balears Palma de Mallorca, España.
https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2012v21n1/revpsidep_a2012v21n1p171.pdf
- Carranza E., Renzo F.; Bermudez-Jaimes, M. E. (2017). Análisis psicométrico de la escala de Autoconcepto AF5 de García & Musitu en estudiantes universitarios de Tarapoto (Perú) *Interdisciplinaria*, vol. 34, núm. 2, 2017, pp. 459-472 *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines* Buenos Aires, Argentina.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272017000200013.
- Cevallos Palma, M. E. (2017). Metodología de enseñanza del Karate Do en el desarrollo de la autoestima en niños, niñas y adolescentes en edad escolar. [Tesis de grado, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio UCE.
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14160/1/T-UCE-0010-PEO042-2018.pdf>.
- Esnaola, I.; Rodríguez, Arantzazu; Goñi, Eider (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología*, vol. 27, núm. 1, pp. 109-117 Universidad de Murcia Murcia, España.
<https://revistas.um.es/analesps/article/download/113531/107521>
- Fiorese Vieira, L., Andrade do Nascimento Junior,J.,R. & Lopes Vieira,J, L.(2013). Perfeccionismo y nivel de cohesión de grupo de deportistas adultos de fútbol sala. *Revista de Psicología del Deporte* 2013. Vol. 22, núm. 2, pp. 331-336 ISSN: 1132-239X.

https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2013v22n2/revpsidep_a2013v22n2p331.pdf.

García-Mas, A., Olmedilla, A., Morilla, M., Rivas, C., García Quinteiro, E. & Ortega Toro, E. (2006). Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. *Psicothema* 2006. Vol. 18, nº 3, pp. 425-432. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/download/8452/8316>.

Gatjens Campos, R. J. (2020). La utilización del Karate Do como herramienta para fortalecer competencias laborales en el GAM para el primer cuatrimestre del 2020. [Tesis de grado, Universidad Latina de Costa Rica]. Repositorio ULCR. https://repositorio.ulatina.ac.cr/bitstream/20.500.12411/1371/1/TFG_Ulatina_Roy_Gatjens_Campos_200802074627.pdf.

González Padrón, A., Clavejo Rojo, A., Martínez Valdés, R.(2016).Desarrollo de la cohesión grupal en deportistas de Karate-do mediante espacios de reflexión. *Arrancada*, ISSN 1810-5882, enero-julio 2016, Vol. 16 No. 28 (2016) pp. 96-105 <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/download/10-29/131/467>

Martinez Fistorazzi, V., S.,Castiñeira C.,E. & Posada, C.,M. (2011). Estilos de apego y autoconcepto:bases para una adolescencia positiva. *Psicodebate*. Psicología, cultura y sociedad. Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica -GIEPsi. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata-CONICET. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/download/374/163>

Montoya Londono D.,M., Dussán Lubert C. , Pinilla Sepúlveda V., E.& Puente Ferreras, A. (2019). Estandarización de la Escala de autoconcepto AF5 en estudiantes universitarios colombianos. Departamento de Estudios Educativos, Universidad de Caldas, Manizales. https://www.researchgate.net/profile/Diana-Montoya-Londono/publication/333060606_Autoconcepto_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_de_pregrado_en_medicina_de_la_ciudad_de_Manizales_Colombia_2013/links/5e664d68a6fdcc37dd1210dc/Autoconcepto-en-una-muestra-de-estudiantes-universitarios-de-pregrado-en-medicina-de-la-ciudad-de-Manizales-Colombia-2013.pdf.

- Oshiro Nakasone, A. (2018). Efectos de un programa de entrenamiento en karate do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa privada. [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/24630/Oshiro_NA.pdf?sequence=1.
- Otero, C. S. (2018). Clima motivacional, cohesión grupal y habilidades psicológicas en practicantes de Kung Fu. [Tesis de grado, Universidad de Buenos Aires]. Repositorio Institucional .UBA.
- Pinilla Sepulveda, V., E., Montoya Londoño, D., M., & Dussant Lubbert, C. (2012). El autoconcepto familiar en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*. Vol. 4 , pp. 177- 193 . Manizales: Universidad de Caldas . Repertorio Institucional UdC.
<https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/download/4650/4251>.
- Pinillos Ribalda, M.(2010).La velocidad de anticipación: concepto clave en la psicología del karate. [Tesis de grado, Universidad complutense de Madrid]. Repositorio Institucional UCM.
<https://core.ac.uk/download/pdf/19714448.pdf>.
- Pinillos Ribalda, M.(2016) Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. Vol. 16, núm. 63, septiembre, 2016, pp. 537-559 Universidad Autónoma de Madrid Madrid, España.
<https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310009.pdf>.
- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1993a). Team building in an exercise setting. *The Sport Psychologist*, 7(1), 8-18.
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authType=crawler&jrnl=08884781&AN=20735419&h=R6x1x8ocUsYPW016x7C40%2FEiTd8skrgbuS52QihsyXm6mYwxjz8k0Gh0JFgSvBxd69%2BX5iFoi%2BKT0cdHYXGs9w%3D%3D&crl=c>.

- Spink, K. S., & Carron, A. V. (1993b). The effects of team building on the adherence patterns of female exercise participants. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 39-49. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/15/1/article-p39.xml>.
- Vesković A., Koropanovski N., Dopsaj M. & Jovanović S. (2019) Efectos de un entrenamiento de habilidades psicológicas. Programa sobre niveles de Ansiedad en atletas top de karate. *University of Criminal Investigation and Police Studies*, Cara Dušana 196, 11080, Belgrade, Serbia. https://www.researchgate.net/profile/Nenad-Koropanovski/publication/335749968_Effects_of_a_Psychological_Skill_Training_Program_on_Anxiety_Levels_in_Top_Karate_Athletes/links/5d79112692851cacdb31c197/Effects-of-a-Psychological-Skill-Training-Program-on-Anxiety-Levels-in-Top-Karate-Athletes.pdf.

10. Anexos

10.1 Cuestionario Sociodemográfico (elaborado ad hoc)

1. Género: ☐ Masculino ☐ Femenino ☐ Otro

2. Nivel de estudios alcanzados:

- ☐ Primario Completo ☐ Secundario Incompleto ☐ Secundario completo
- ☐ Terciario Incompleto ☐ Terciario Completo ☐ Universitario Incompleto
- ☐ Universitario Incompleto ☐ Post grado Incompleto ☐ Post grado Completo

3. Frecuencia de Práctica de karate do (días en la semana):

- ☐ 1 día ☐ 2 días ☐ 3 días
- ☐ 4 días ☐ 5 días ☐ 6 días

4. ¿Practica actualmente karate do? ☐ Sí ☐ No

5. Graduación (cintos):

- ☐ Kyu (de amarillo a color marrón) ☐ 1 er Dan (negro) ☐ 2do Dan (negro)
- ☐ 3 er Dan (negro) ☐ 4 to Dan (negro)

6. Edad: _____ (años).

7. ¿Crees sobre la influencia de karate en autoconcepto y cohesión? ☐ Sí ☐ No

10.2 Cuestionario de Entorno Deportivo (GEQ; Carron et al., 1985; Adaptación: García Calvo, 2006)

Indica hasta qué punto las frases se corresponden a lo que pensás, usando la escala desde Totalmente en Desacuerdo hasta Totalmente de Acuerdo.

	1- Totalmente en desacuerdo	2- En desacuerdo	3- Ni de acuerdo ni de desacuerdo	4- De acuerdo	5- Totalmente de acuerdo
1. A los miembros de nuestro grupo de entrenamiento les gustaría juntarse en otras situaciones que no fueran los entrenamientos y los torneos/exámenes de cinturón.					
2. A los deportistas de este grupo les gustaría juntarse algunas veces cuando finalice la temporada (año de entrenamiento).					
3. A los miembros del grupo de entrenamiento les gusta salir de fiesta juntos.					
4. Los miembros del grupo unen sus esfuerzos para conseguir los objetivos durante los entrenamientos y los torneos/exámenes de cinturón					
5. Todos los deportistas asumen la responsabilidad ante un mal resultado del grupo.					
6. Si existe algún problema durante los entrenamientos, todos los deportistas se unen para poder superarlo					
7. Los compañero/as del grupo de entrenamiento son uno de los grupos sociales más importantes a los que pertenezco.					
8. Me gusta participar en actividades extra deportivas con los demás miembros del grupo (cenas, salidas, etc.).					
9. Tengo buenos amigos en este grupo de entrenamiento					
10. En este grupo de entrenamiento puedo rendir al máximo de mis posibilidades.					
11. Me gusta el estilo de entrenamiento que tiene este grupo/escuela/dojo.					
12. Estoy contento con mi aporte al entrenamiento del grupo/escuela/dojo.					

10.3 Escala de Autoconcepto Forma 5 dimensiones (AF5; García & Musitu, 1991; Carranza et al., 2009)

Indica hasta qué punto las frases se corresponden a lo que pensás, usando la escala desde 1=

Nunca hasta 5= Siempre.

	1-Nunca	2- Casi Nunca	3- A veces	4- Casi Siempre	5- Siempre
1. Hago bien los trabajos académicos y/o laborales solicitados					
2. Hago fácilmente amigo/as					
3. tengo miedo de algunas cosas					
4. Soy muy criticado en casa					
5. Me cuido físicamente					
6. Mis superiores y/o profesores me consideran un/a buen/a trabajador/a o estudiante					
7. Soy una persona amigable					
8. Muchas cosas me ponen nervioso/a					
9. Me siento feliz en casa					
10. Me buscan para realizar actividades deportivas					
11. Trabajo mucho en clase o en mi trabajo					
12. Es difícil para mí hacer amigo/as					
13. Me asusto con facilidad					
14. Mi familia está decepcionada de mi					
15. Me considero elegante/a					
16 Mis superiores o profesores me estiman					
17. Soy una persona alegre					
18. Cuando mis superiores o profesores me dicen algo me pongo muy nervioso/a					

19. Mi familia me ayudaría en cualquier tipo de problema					
20. Me acepto y gusto como soy físicamente					
21. Soy un buen trabajador/a y/o estudiante					
22. Me cuesta hablar con desconocidos					
23. Me pongo nervioso/a cuando me pregunta algo un superior y/o profesor					
24. Mi familia me dan confianza					
25. Soy bueno/a haciendo deportes					
26. Mis superiores o profesores me consideran inteligente y trabajador					
27. Tengo Muchos Amigos					
28. Me siento nervioso/a					
29. Me siento querido/a por mis padres					
30. Soy una persona atractiva					