

Karate tradicional como estrategia iniciática en autoconocimiento.

Didáctica de la psicología analítica

Dra. Milena Castro^{1,2,3}

¹Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Económicas, Universidad de Costa Rica, 11501, 2060, San Pedro, Montes de Oca, San José, Costa Rica,

²Centro de Investigación en Biología Celular y Molecular, Ciudad de la Investigación, Universidad de Costa Rica, 11501, 2060, San Pedro, Montes de Oca, San José, Costa Rica,

³Diseño Científico, Mandarina Labs, 11401, 2150, San Vicente, Moravia, San José, Costa Rica,

Resumen Objetivo Medir la distancia emocional antes y después de una clase inicial de Karate en estudiantes, matriculados en el curso de investigación V, de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica. Segundo semestre 2024.

Métodos Se construyó un espacio para la interacción inicial en colaboración con la Academia de Karate Do Shin Gi Kai, en el Hombu Dojo en Los Sitios de Moravia, San José, Costa Rica. La clase se impartió el día 24 de setiembre de 6pm a 8pm y constó con la participación de estudiantes karatecas experimentados. Se diseñó y aplicó un instrumento con preguntas cerradas cualitativas y cuantitativas para evaluar la diferencia en el estado emocional desde diferentes métricas coherentes al contraste antes y después de haber participado de la experiencia.

El instrumento también se compartió con estudiantes del curso de investigación cuantitativa que no pudieron asistir a la actividad de karate, pero que eligieron una práctica alterna y aplicaron el instrumento. Por lo que a nivel analítico, se plantea un contraste a nivel de individuo y basado en el diferencial temporal resultante de tomar conciencia del estado emocional antes y después de la clase de Karate. El segundo contraste habilitado se programó de acuerdo al diferencial reportado por los diferentes grupos constituidos dada la participación en la clase de Karate o bien en otra actividad de su escogencia. Se contó con un formulario de inscripción en el que se recolectaron datos para la planificación de la actividad de acuerdo a las características individuales.

Resultados En la experiencia de Karate participaron 4 estudiantes de psicología sin experiencia en Karate y se conjugaron con 4 estudiantes de la Academia Shin Gi Kai con diferentes niveles de experiencia. De los que completaron el formulario durante la actividad, hubo 3 participantes en Karate y 4 escogieron otra actividad. En relación a las creencias previas sobre los niveles de dificultad que puede entregar el Karate y la Matemática hubo un participante que considera que el nivel de esfuerzo es tanto bajo en Matemática y moderado para Karate, dos consideran que el esfuerzo es moderado para ambos y 1 piensa que el Karate es elevado y el esfuerzo para Matemática es moderado; 3

de los participantes piensan que ambos requieren un nivel de esfuerzo elevado.

En relación al cambio emocional antes y después de la actividad, la mayoría mantuvo su estado emocional en ambas prácticas, la presencial en Karate como los que escogieron otra actividad. Hubo un participante activo en Karate que ofreció una diferencia de dos puntos en sus escalas emocionales, pasando de percibirse tranquilo a muy satisfecho.

Con respecto a la calificación ofrecida a la actividad escogida, hubo un participante sin asistencia a la actividad de Karate que ofreció una calificación de 5 y se mantuvo en 5, otro participante que si participó en la actividad tuvo el mismo patrón pero ubicado en una calificación de 9. Dos participantes calificaron la actividad con un 10 antes y después de la práctica, en este caso uno pertenece al grupo de práctica activa y otro a práctica pasiva. Sin embargo hubo dos personas que sí mostraron un cambio en la calificación, siendo uno de práctica pasiva y otra de práctica activa. En este último caso, ambos calificaron con un 8 la actividad antes de realizarla y elevaron su calificación a un 10 luego de realizarla.

Conclusión Se observan cambios emocionales importantes en los participantes. A nivel métrico se pueden valorar diferencias de 0.3 puntos en la identificación de emociones y de 1.7 cuando se solicitó una calificación numérica. La práctica de Karate mostró capacidades de contraste emocional a la hora de solicitar nuevas habilidades identificadas, ya que los participantes de la clase de Karate anotaron la facilidad para perder el miedo a nuevas experiencias, una sensación de liberación y la capacidad de observarse a nivel físico junto con la relevancia de identificar prioridades durante el ejercicio de una actividad.

Palabras clave: Arte Marcial, Introspección, Salud Mental, Salud Corporal, Salud ambiental, Aprendizaje, Aprendizaje social, Psicométrica, experimento social, estadística, didáctica en psicología analítica