

El entrenamiento del taekwondo como medio para el control de la depresión en adolescentes¹

Taekwondo Training as a Means to Control Depression in Adolescents

Lecoña Rodríguez, José Luis²
Universidad Unión Bolivariana
La Paz, Bolivia

RESUMEN

El estudio aborda el taekwondo como una disciplina marcial que contribuye al control de la depresión en adolescentes. Se trata de una investigación de tipo explicativo, como un diseño pre-experimental, cuyo propósito es establecer el nexo entre la práctica de esta arte marcial y el control emocional de la depresión. Se utiliza un enfoque cuantitativo aplicando un Test de Escala de Depresión a un grupo de adolescentes de entre 14 y 18 años que practican esta disciplina. Posteriormente, se desarrollan sesiones de entrenamiento como parte del tratamiento para realizar una medición pos-test. Entre los resultados se destaca una disminución significativa de los síntomas depresivos en los adolescentes. Se discuten las implicancias que tiene el taekwondo para la autodisciplina y el desarrollo personal, considerándolo un medio eficaz para fortalecer el control emocional. Se concluye que el taekwondo favorece la regulación emocional en los adolescentes, constituyéndose, en una herramienta útil para el manejo de la depresión en una población vulnerable debido a su etapa madurativa caracterizada por la inseguridad y los cambios constantes de humor. En este contexto, la práctica del taekwondo contribuye notablemente al manejo emocional, reduciendo la sintomatología depresiva. El artículo recomienda la realización de estudios adicionales con diseños cuasi experimentales que permitan profundizar en esta temática con un mayor alcance.

Palabras clave

Arte marcial, disciplina marcial, taekwondo, control emocional, depresión.

-
- 1 Artículo recibido el 15 de julio, 2024. Artículo aceptado el 25 de noviembre, 2024.
 - 2 Licenciado en Derecho y en Ciencias de la Educación. Magister en Derecho Constitucional, Derechos Humanos y Procesal Constitucional, con Diplomados en Didáctica en Educación Superior para Docentes de Aula, Educación Física y Deportes, Derecho Procesal Civil y Procesal Familiar, Derecho Procesal Constitucional, Derecho Laboral y Procedimiento Laboral, Derecho Notarial y Registral, Derecho Penal Ley 1173. Profesional en ejercicio libre y con amplia experiencia en la instrucción de artes marciales.
E-mail: josenash010203@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4289-2831>

Abstract

The study deals with taekwondo as a martial discipline that favors the control of depression in adolescents. It is an explanatory study with a pre-experimental design whose purpose is to establish the link between emotional control of depression and the practice of this martial art. A quantitative, pre-experimental design is used. A Depression Scale Test is applied to a group of adolescents between 14 and 18 years old who practice this discipline and taekwondo training sessions are developed for a post-test measurement. Among the results, the decrease of depressive symptoms in adolescents stands out. The implications of taekwondo for self-discipline and personal development are discussed and, in this framework, as a means that facilitates emotional control. It is concluded that taekwondo favors the emotional regulation of adolescents, constituting, in this case, as a means for the control of depression in a vulnerable population due to the implications of their maturational age and that entails a variety of emotions such as insecurity and constant mood swings. In view of this, the practice of taekwondo would greatly favor emotional management, minimizing depressive symptomatology. The article recommends studies to deepen the subject with a greater scope through quasi-experimentation.

Keywords

Martial art, martial discipline, taekwondo, emotional control, depression.

1. Introducción

El presente documento aborda la importancia en cuanto al control de la depresión a través de la disciplina marcial del taekwondo, siendo que dicho interés nace a partir de la necesidad de que el individuo tenga el control de sus emociones, en este caso, “la influencia de las emociones negativas en la conducta, de manera que interfieren en los hábitos saludables y fomentan el desarrollo de conductas inadecuadas que ponen en peligro nuestra salud”, (Piqueras, Ramos y Martínez, 2009, p. 108), que ha de entender que la falta de control emocional causa un caos dentro de la salud del individuo.

El trabajo aborda el estudio de la depresión desde su componente emocional como parte de las dimensiones internas que atañen al desarrollo humano integral. En este entendido, autores como Páez y Peña (2018) se refieren a este desarrollo como la promoción del bien de cada persona y de las personas en general, involucrando el ámbito cultural, económico, político, social y espiritual. A partir de esta

concepción, abordar el desarrollo humano integral implica una amplia gama de ámbitos que involucran a la persona. Couñago (2020) refiere que “es un concepto holístico; es decir, se centra en la concepción del ser humano como un todo formado por la integración de varias dimensiones que permiten el pleno desarrollo personal” (s.p.), Además, menciona que esa contempla las dimensiones internas y externas, al hablar de las dimensiones internas refiere lo siguiente:

Dimensiones internas: Hábitos saludables: hace referencia al cuidado de la mente y el cuerpo, no sólo con la finalidad de prevenir enfermedades sino, también, con la intención de sentirse bien y estar en plenitud para desarrollar toda actividad que uno desee. Virtud: se trata de desarrollar la parte moral e intelectual a través de la educación, la cultura y la formación en competencias. Sentido de la vida: consiste en responder a la pregunta: «¿para qué vivo?» o «¿por qué estoy en este mundo?». Con esta cuestión filosófica se pretende buscar un objetivo vital o una motivación para despertarse y afrontar el día con energía. (Couñago, 2020, s.p.)

Al abordar las dimensiones internas del desarrollo humano integral, se hace imperante poner atención al desarrollo de capacidades del ser humano y al estudio de los factores que son parte de su configuración biopsicosocial. Conforme a ello, la persona se desenvuelve bajo un sistema interno, siendo las emociones elementos dinamizadores de este sistema al jugar un papel importante para acción y motivación del individuo y en su cotidianidad. De hecho, las emociones tienen una función adaptativa principal y conjuntamente a los procesos cognitivos, de ahí la preminencia de los procesos cognitivos y de la expresión emocional que hacen al individuo apto para el desenvolvimiento. En este marco, la conceptualización de la emoción es compleja en sí misma, siendo que no se trata de una simple idealización, sino de un complejo para describir y explicar el efecto del proceso que involucra al análisis de una situación, la expresión que establece el sujeto, el comportamiento que supone y el cambio fisiológico, así lo establece Gonzáles-Arias (2023).

Mezulís (2014, citado en Espada, Orgilés, Méndez y Morales, 2021) señala que las personas con mayor predisposición a estados emocionales negativos (como la afectividad negativa o el neuroticismo) son más vulnerables a desarrollar problemas emocionales ante situaciones adversas. El control emocional es crucial, ya que la acumulación de emociones negativas puede deteriorar la calidad de vida y constituye un factor de riesgo significativo para enfermedades físicas y mentales, como la depresión. Diversos estudios respaldan estas relaciones.

La regulación emocional es definida por estos autores como la habilidad para dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Desde esta perspectiva, se ha examinado la influencia de la regulación emocional en el ajuste emocional y en la depresión. Diferentes estudios han demostrado que la habilidad para regular eficazmente nuestros estados emocionales está asociada con un nivel menor de síntomas informados (Salovey, Woolery, Stroud, y Epel, 2002), menor informe de enfermedades y reducción real de visitas al médico (Goldman, Kraemer, y Salovey, 1996; Salovey, 2001). Otros estudios han evaluado su relación con los síntomas de depresión y han encontrado que la creencia de las personas en no poder regular y modificar sus estados emocionales negativos correlaciona con diferentes indicadores de depresión (Catanzaro, 1993; Catanzaro, Wasch, Kirsch, y Mearns, 2000; Extremera y Fernández Berrocal, 2002; Fernández-Berrocal, Ramos y Extremera, 2001; Fernández-Berrocal, Ramos y Orozco, 1999; Fernández-Berrocal, Salovey, Vera, Ramos y Extremera, 2001; Gohm y Clore, 2002). (Fernández, Extremera y Ramos, 2003, p. 252)

A su vez, la adolescencia se constituye en una etapa evolutiva de profundas transformaciones que conllevan crisis en su biosistema. Pardo, Sandoval y Umbarila (2004) refieren lo siguiente sobre la vinculación entre adolescencia y depresión:

Los jóvenes son uno de los grupos etarios que presenta mayor probabilidad de sufrir depresión, ya que en la etapa de la adolescencia se llevan a cabo procesos de cambio físico, psicológico, sociocultural y cognitivo, que demandan de los jóvenes el desarrollo de estrategias de afrontamiento que les permitan establecer un sentido de identidad, autonomía y éxito personal y social (Blum, 2000). Además, la adolescencia es el periodo de desarrollo más importante para la adquisición y el mantenimiento de patrones de comportamiento saludable, que disminuyan el riesgo y prevengan el desarrollo de trastornos clínicos durante este periodo y la edad adulta. En particular, se ha encontrado que individuos con historias de depresión en la adolescencia presentan un alto porcentaje de continuidad del trastorno depresivo mayor en la edad adulta (Lewinsohn, Rohde, Seeley, Klein & Gotlib, 2000). (pp. 18-19)

En consonancia con lo expuesto, Unicef Bolivia (2022) reporta que “ocho de cada diez adolescentes y jóvenes...expresan sentir angustia, depresión y ansiedad a causa del nuevo contexto social, familiar y personal producto de la pandemia del COVID-19” (s.p.). De una consulta realizada a 745 adolescentes y jóvenes, mujeres y hombres, un estudio confirmó que “el 84% de adolescentes y jóvenes admitió sentirse bajoneado y deprimido en algún momento sin

entender el porqué y el 79% señaló que la ansiedad les impide dormir, socializar y realizar actividades” (Público.bo, 2022).

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (2023) estima que “cada año se suicidan más de 700.000 personas. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años” (s.p). En los casos más graves, la depresión puede derivar en ideación suicida y suicidio. La depresión tiene repercusiones negativas en diferentes áreas del niño y del adolescente (García-Vera & Sanz, 2016, citado en Espada, Orgilés, Méndez & Morales, 2021).

Se reporta un amplio rango de prevalencia en el mundo, que va de 2.4 (Egipto) hasta 46.5 (Lituania) suicidas de entre 15 y 29 años por cada 100 mil habitantes, con un predominio de hombres. Además, se registra ideación suicida en hasta un tercio de la población menor de 20 años. (De Jesús Moreno, García, Trujillo y Tapia, 2019, s.p.)

De estos datos, surge la reflexión respecto a la depresión y su presencia en poblaciones adolescentes, además de la prevalencia de emociones negativas que esta conlleva y de su implicancia con actitudes lesivas, incluso hacia la propia persona.

Bajo la problemática planteada, se establece la relevancia del estudio de estrategias que permitan a los adolescentes afrontar la sintomatología depresiva, siendo que la misma afecta el desenvolvimiento cotidiano de sus actividades y se encuentra vinculada con el desarrollo de su persona, con su crecimiento emocional y social. De hecho, la adolescencia y la pubertad temprana se encuentran entre los factores que colocan a la persona en mayor vulnerabilidad para entrar en estados depresivos, en el entendido de constituirse en una etapa de alteraciones en la percepción de la valía personal mediada por la necesidad de aceptación social en el grupo de pares, de tal modo que se incrementa la posibilidad de problemas de autoestima. A ello se suma, la modificación en la imagen corporal y los cambios fisiológicos que conlleva este periodo de tránsito de la niñez a la juventud.

Tras exponer la problemática inherente a la depresión en la adolescencia, es interés del presente estudio indagar en las artes marciales como un mediador cuya práctica puede contribuir al bienestar emocional del adolescente. Un ejemplo destacado en este marco es el estudio realizado por Fernández, Farias, Gutiérrez-García, Zubiaur y Fernández-Río (2024), que analiza una intervención basada en Brazilian Jiu-Jitsu y destaca cómo los cambios en el comportamiento y las relaciones sociales influyen positivamente en la auto-percepción de esta población. Bajo esta línea, las artes marciales

pueden ser beneficiosas para el control de la depresión en adolescentes al promover la salud mental y reducir la ansiedad; al respecto, Dib, da Silva y Pinto (2023) presentan un estudio cuya conclusión indica que las artes marciales tienen un papel significativo en la mejora del bienestar emocional, sugiriendo su integración como parte de un plan de cuidado mental para combatir la depresión.

En este marco, la presente investigación profundiza en la práctica del taekwondo para minimizar la presencia de rasgos de depresión en adolescentes. El objetivo de la investigación es establecer al taekwondo como un medio de control de depresión en adolescentes, y parte de la siguiente formulación del problema: ¿Será el taekwondo un medio que permita el control de la depresión en adolescentes?

2. Materiales y métodos

El estudio tiene un enfoque cuantitativo, el cual “se fundamenta en los aspectos observables y susceptibles de cuantificar. Utiliza la metodología empírico-analítica y se sirve de la estadística para el análisis de los datos”, (Ramírez, 2013, p. 34). Tiene un diseño pre-experimental, por el cual su “grado de control es mínimo (...) Consiste en administrar un estímulo o tratamiento a un grupo y después aplicar una medición de una o más variables para observar cuál es el nivel del grupo en éstas” (Hernández, et.al. 2014, p. 141).

El tipo de investigación es explicativo siendo que su “interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables” (Hernández, et.al. 2014, p. 95).

Se usa el método hipotético – deductivo, por el cual “obliga al científico a combinar la reflexión o momento racionales (formación de la hipótesis y la deducción) con la observación de la realidad o momento empírico (la observación y la verificación)”, así lo menciona Ramírez (2013, p. 57).

Se plantea la siguiente hipótesis: “El entrenamiento del taekwondo favorece al control de la depresión en adolescentes”, a cuya variable independiente es el “entrenamiento del taekwondo” y como variable dependiente se encuentra la “depresión”.

Tabla 1
Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensiones	Técnicas/ instrumentos
Variable independiente: Entrenamiento de taekwondo	Actividad física y mental que conlleva una preparación corporal y fisiológica y requiere un aprendizaje efectivo. Se constituye en el "camino de pies y manos, el camino en oriente simboliza una forma de vida, su evolución y su desarrollo (Arévalo, 2013)	Componente fisiológico y mental	Registro de ejercicios de taekwondo basados en la fuerza, resistencia y actividades reflexivas.
Variable dependiente: Depresión	Estado de ánimo triste o desalentador expresado en un sentimiento de tristeza y/o una disminución del interés o del placer en las actividades. Se convierte en un trastorno cuando este estado es lo suficientemente intenso como para interferir con el funcionamiento normal de la persona. Su presencia es consecuencia de acontecimientos emocionalmente angustiosos (Coryell, 2021).	Componente emocional	Test de Escala de Depresión como rasgo (López, 2010)

Fuente: elaboración propia

La población está compuesta por 40 estudiantes de entre 14 y 18 años que practican taekwondo en una institución especializada. La muestra, seleccionada de forma no probabilística y por conveniencia, incluye a 14 adolescentes que además de practicar este arte marcial son principiantes, siguiendo el criterio del investigador para determinar su participación (Vargas, 2017).

Tabla 2
Unidad de análisis de estudio

Participantes	Cantidad
Hombres	7
Mujeres	7
Total	14

Fuente: elaboración propia

El instrumento empleado para medir la variable dependiente fue el “Test de Escala de Depresión como rasgo” también llamado Inventario de Depresión Rasgo-Estado (IDERE), instrumento trabajado en Cuba desde el año 1986 bajo la pretensión de contar con un instrumento que permita identificar a individuos más propensos a presentar estados depresivos (Martín-Carbonell et al., 2012), asimismo, este instrumento, según estos autores es usado en varios centros de salud de diversos países como Cuba, España, México, Chile, Perú y Colombia.

Se ha usado también en diversas investigaciones...; se han presentado trabajos con el IDERE en varios eventos nacionales e internacionales (Martín y Grau, 1991; Grau et. al., 1991b; Martín y Grau, 1993b;) y aparece en varios manuales de instrumentos de evaluación psicológica (González, Martín, Grau y Lorenzo, 2007; Martín, Grau, Ramírez y Grau, 2005). (Martín-Carbonell et al., 2012, p. 764)

La escala de depresión como rasgo permite identificar a las personas que tienen propensión a sufrir estados depresivos y también ofrece información sobre la estabilidad de los síntomas depresivos. El “Test de Escala de Depresión como rasgo” (López, 2010, p. 250) está compuesto de veintidós preguntas y cuya valoración sumativa permite una aproximación diagnóstica en los siguientes rangos: depresión baja, depresión media, depresión alta.

Tabla 3
Test de escala de depresión como rasgo

Escala de depresión como rasgo			
Instrucción			
Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique cómo se siente usted generalmente todos los días, no hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor defina sus sentimientos generales.			
Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
1	2	3	4
1. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo. 2. Creo no haber fracasado más que otras personas. 3. Pienso que las cosas me van a salir mal. 4. Creo que tengo suerte en la vida. 5. Sufro cuando no me veo reconocido por los demás. 6. Pienso que todo saldrá bien en el futuro. 7. Sufro por no haber alcanzado mis mayores aspiraciones. 8. Me deprimó por pequeñas cosas. 9. Tengo confianza en mí mismo. 10. Me inclino a ver el lado bueno de las cosas. 11. Me siento aburrido. 12. Los problemas no me preocupan más de lo que se merecen. 13. He logrado cumplir mis propósitos. 14. Soy indiferente ante situaciones emocionales. 15. Todo me resulta de interés. 16. Me afectan tanto los desengaños que no los puedo quitar de mi cabeza. 17. Me falta confianza en mí mismo. 18. Me siento lleno de fuerzas y alegrías. 19. Pienso que los demás me estimulan adecuadamente. 20. Me ahogo en un vaso de agua. 21. Soy una persona alegre. 22. Pienso que la gente no me estimula por las cosas buenas que hago.			

Fuente: López (2010, p. 250)

La variable independiente fue implementada en base a una planificación para el entrenamiento del taekwondo, siendo que el calentamiento es realizado en cada sesión seguida de una sesión de fuerza, de resistencia y de reflexión motivacional. El entrenamiento, de acuerdo con Paleo (2009) quien cita a Matveiev (1983), es definido como “la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa, en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista”, en este caso, para el desarrollo de los objetivos de la investigación se realizó las sesiones que siguen a continuación:

Tabla 4
Entrenamiento de taekwondo – 1º Sesión: Fuerza

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
PARTE GENERAL: Calentamiento (a realizarse en las sesiones programadas)			
15 minutos	Calentamiento	Realizar el trote , seguidamente en el trajín se realiza: 1. Levantamiento de brazos en forma circular tanto interna como externa. 2. Talones – Glúteos. 3. Rodillas – Pecho. 4. Laterales Haciendo cambios de guardia : 1. Realizar 20 cambios de guardia con intermedio de 10 Polichinelas simples. 2. Realizar 20 desplazamiento de guardia adelante – detrás con intermedio de 10 burpes. 3. Realizar 20 levantamientos de guardia frontal con intermedio de 10 abdominales. 4. Realizar 20 levantamientos de guardia lateral con intermedio de 10 flexiones. Realizar pilates o planchas por 50 segundos por tres series.	Tatami Cronometro Paletas de pateo.
5 minutos	Elongación leve	Para los ejercicios de elongación: elongación lateral, frontal.	
25 minutos	Pliometría	A través de las escaleras realizar los siguientes ejercicios: Salto sencillo x 2 series - Escaleras x 2 series Salto canguro x 2 series - Cambios x 2 series. Salto avión x 2 series - Adelanto y retrocedo, x 2 series	
EJERCICIOS DE FUERZA (a realizarse en las sesiones programadas)			
20 minutos	Ejercicios de fuerza	Los ejercicios se realizarán en duplas de practicantes, se realizarán ejercicios progresivos siendo que empezamos con una técnica de patada que se repetirá hasta un límite determinado, siendo estos los ejercicios: - Bandal desde el piso: estando en posición de espera de cuquillas, el pie de atrás sube enérgicamente y patea el guantelete. Se realizará veinte repeticiones por lado, y luego será el turno del compañero. Realizar dos series. - Neryo desde el piso: estando en posición de espera de cuquillas, realizar cuatro cambios, para incorporarse en guardia y realizar la neryo chagui. Se realizará diez repeticiones por lado, y luego será el turno del compañero. Realizar dos series.	Tatami Cronometro Paletas de pateo.

Fuente: elaboración propia

Tabla 5
Entrenamiento de taekwondo – 2º Sesión: Resistencia

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
PARTE GENERAL: Calentamiento (a realizarse en las sesiones programadas)			
15 minutos	Calentamiento	Realizar el trote , seguidamente en el trajín se realiza: 1. Levantamiento de brazos en forma circular tanto interna como externa. 2. Talones – Glúteos. 3. Rodillas – Pecho. 4. Laterales Haciendo cambios de guardia : 1. Realizar 20 cambios de guardia con intermedio de 10 Polichinelas simples. 2. Realizar 20 desplazamiento de guardia adelante – detrás con intermedio de 10 burpes. 3. Realizar 20 levantamientos de guardia frontal con intermedio de 10 abdominales. 4. Realizar 20 levantamientos de guardia lateral con intermedio de 10 flexiones. Realizar pilates o planchas por 50 segundos por tres series.	Tatami Cronometro Paletas de pateo.
5 minutos	Elongación leve	Para los ejercicios de elongación: elongación lateral, frontal.	
25 minutos	Pliometría	A través de las escaleras realizar los siguientes ejercicios: Salto sencillo x 2 series - Escaleras x 2 series Salto canguro x 2 series - Cambios x 2 series. Salto avión x 2 series - Adelanto y retroceso, x 2 series	
EJERCICIOS DE RESISTENCIA (a realizarse en las sesiones programadas)			
20 minutos	Ejercicios de resistencia	Los ejercicios se realizarán en duplas de practicantes, se realizarán ejercicios progresivos siendo que empezamos con una técnica de patada que se repetirá hasta un límite determinado, siendo estos los ejercicios: - Bandal progresiva : inicialmente se realiza con tres repeticiones por lado, seguidamente incrementar hasta llegar a seis patadas por lado, debiendo el individuo completado con dicha técnica recién pasar a turno; este ejercicio se realiza por dos series. - Neryo progresiva : inicialmente se realiza con tres repeticiones por lado, seguidamente incrementar hasta llegar a seis patadas por lado, debiendo el individuo completado con dicha técnica recién pasar a turno; este ejercicio se realiza por dos series.	Tatami Cronometro Paletas de pateo.

Fuente: elaboración propia

Tabla 6
Entrenamiento de taekwondo – 3º Sesión: Reflexión

TIEMPO	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
PARTE GENERAL: Calentamiento (a realizarse en las sesiones programadas)			
15 minutos	Calentamiento	Realizar el trote , seguidamente en el trañín se realiza: 1. Levantamiento de brazos en forma circular tanto interna como externa. 2. Talones – Glúteos. 3. Rodillas – Pecho. 4. Laterales Haciendo cambios de guardia : 1. Realizar 20 cambios de guardia con intermedio de 10 Polichinelas simples. 2. Realizar 20 desplazamientos de guardia adelante – detrás con intermedio de 10 burpes. 3. Realizar 20 levantamientos de guardia frontal con intermedio de 10 abdominales. 4. Realizar 20 levantamientos de guardia lateral con intermedio de 10 flexiones. Realizar pilates o planchas por 50 segundos por tres series.	Tatami Cronometro Paletas de pateo.
5 minutos	Elongación leve	Para los ejercicios de elongación: elongación lateral, frontal.	
25 minutos	Pliometría	A través de las escaleras realizar los siguientes ejercicios: Salto sencillo x 2 series - Escaleras x 2 series Salto canguro x 2 series - Cambios x 2 series. Salto avión x 2 series - Adelanto y retrocedo, x 2 series	
REFLEXIÓN (a realizarse en las sesiones programadas)			
30 minutos	Reflexión	Los ejercicios se realizarán en duplas de practicantes, se realizarán ejercicios progresivos siendo que empezamos con una técnica de patada que se repetirá hasta un límite determinado, siendo estos los ejercicios: - Bandal chagui : Realizar ocho patadas con cambios estáticos, seguidas de ocho patadas con cambios avanzando. Realizar dos series. - Neryo chagui : Realizar ocho patadas con cambios estáticos, seguidas de ocho patadas con cambios avanzando. Realizar dos series. Reflexión sobre un tema de superación o motivación, se recomienda la reflexión por parte del instructor de “La vaca” de Camilo Cruz, u, Og Mandino “El vendedor más grande del mundo” u otro relacionado a la motivación personal; este deberá ser sintetizado y resumido para la asimilación.	Tatami Cronometro Paletas de pateo.

Fuente: elaboración propia

3. Resultados

A continuación, se presentan los resultados del grupo de estudio, tanto en lo que respecta al pre-test como al post-test.

Según las respuestas dadas por los adolescentes al cuestionario aplicado, los porcentajes del pre-test expresan tendencias hacia un cuadro depresivo. Cabe aclarar que, en un marco de evaluación diagnóstica a cargo de un profesional especialista en el área, estos resultados muestran la presencia de síntomas depresivos sin consolidarse en diagnósticos clínicos.

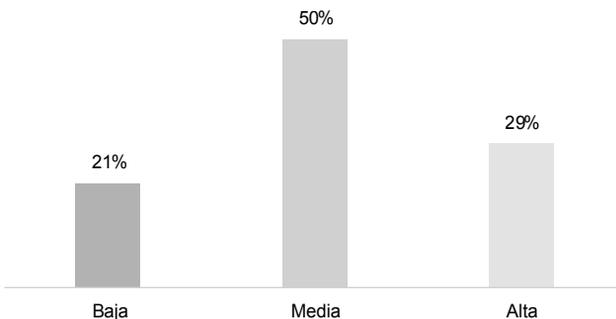
De la interpretación de la tabla y las figuras siguientes, se tiene como resultado que en cuanto a la prueba inicial, en lo que respecta a la frecuencia de catorce (14) individuos, tres personas manifiestan síntomas de depresión baja, siete con depresión media y cuatro cuentan muestran indicios de depresión alta, lo que en porcentaje da cuenta que de una generalidad del cien por ciento (100%) un 21% presenta tendencia hacia una nivel bajo de depresión, seguida de un 29% hacia depresión alta y un 50% con una orientación hacia un nivel medio de depresión.

Tabla 7
Resultados del pre-test

NIVEL DE DEPRESIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja	3	21
Media	7	50
Alta	4	29
TOTAL DE PERSONAS	14	100

Fuente: elaboración propia

Figura 1
Porcentaje de adolescentes que muestra depresión en el pre-test



Fuente: elaboración propia

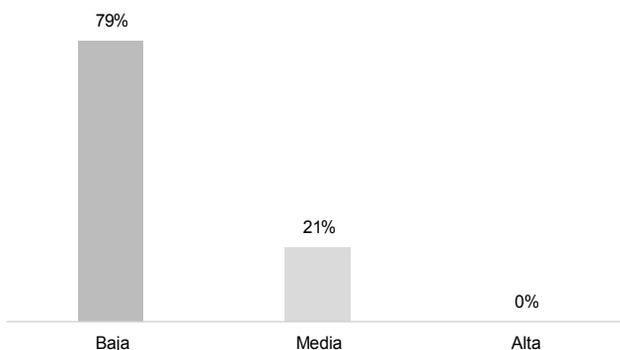
De la interpretación de la tabla y figura siguientes, se tiene como resultado que en cuanto a la segunda prueba, en lo que respecta a la frecuencia de catorce (14) individuos, once personas tienden a una depresión baja, seguido de tres personas que cuentan con síntomas que expresan depresión media, lo que en porcentaje da cuenta que de una generalidad del cien por ciento (100%) un 79% muestra depresión baja, seguida de un 21% con tendencia a una depresión media, excluyendo la depresión alta.

Tabla 8
Resultados del post-test

NIVEL DE DEPRESIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja	11	79
Media	3	21
Alta	0	0
TOTAL DE PERSONAS	14	100

Fuente: elaboración propia

Figura 2
Porcentaje de adolescentes que muestra depresión en el post-test



Fuente: elaboración propia

Entonces, se establece que en una primera evaluación los sujetos mostraron mayor índice de síntomas de depresión alcanzado la mayoría un nivel de depresión media y con tendencia a depresión alta. Tras las sesiones realizadas, se evidencia menos presencia de rasgos de depresión por lo que gran porcentaje de los adolescentes presentan tendencia hacia una depresión baja. Por ende, si bien aún subsiste este estado de ánimo, los participantes adquirieron recursos para minimizar los efectos emocionales que conlleva la depresión.

4. Discusión

Los resultados obtenidos en el presente estudio dan cuenta de lo mencionado por los autores Tapia (2013) y Oshiro (2018) en estudios anteriores, mismos que establecieron la relación existente en el control de las emociones y la práctica de una disciplina marcial. En este caso Tapia (2013) refiere lo siguiente: "...se detecta que la práctica de taekwondo ayuda no solo a que el deportista desarrolle aspectos físicos, sino que a la vez fomenta desarrollo de la inteligencia emocional, social, del deportista con su familia y entorno..." (p. 85).

De la misma manera, un estudio realizado por Oshiro (2018) muestra como otra disciplina marcial como el karate do, coadyuvó en la adquisición de habilidades emocionales:

Los resultados obtenidos determinan que el programa de entrenamiento en karate do ayudó a mejorar significativamente la inteligencia emocional de los estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Particular en San Juan de Lurigancho en el 2018. Además, hubo una mejora en cuatro de las áreas de este componente psicológico; siendo la autoestima el área en que hubo la mejora más significativa, seguida el de manejo de la emoción, en tercer lugar, se encuentra el área de solución de problemas, seguida el de felicidad-optimismo. (p. 78)

A pesar de sus diferencias notables, el taekwondo y el karate comparten varias similitudes como sus orígenes asiáticos, el enfoque de la autodisciplina y el respeto hacia los demás, el componente competitivo y la combinación de técnicas de mano y pie que permite un entrenamiento completo. De hecho, aunque estas disciplinas asiáticas presentan diferencias significativas en sus técnicas, filosofías y orígenes, comparten valores fundamentales y una rica tradición cultural que los une como formas efectivas de arte marcial.

De esta manera, se concuerda que la práctica de una disciplina marcial coadyuva en el desarrollo y control de las emociones del individuo, siendo en el actual caso el control emocional en cuanto a la depresión en los adolescentes, promoviendo así el desarrollo humano integral del individuo puesto que con los resultados se establece que el taekwondo es un medio para lograr dicho control emocional.

En este punto cabe resaltar que las emociones tienen distintas funcionalidades para la convivencia de la persona en el entorno social (dimensión externa) además de tener impacto en el ser individual (dimensión interna), el control emocional juega un papel importante en el desarrollo del ser humano. A partir de este estudio, se ratifica el factor formativo que atañe al taekwondo como disciplina marcial como el taekwondo para la formación de la personalidad

del individuo, misma que implica necesariamente el ejercicio de la regulación emocional, de modo que la persona se desempeñe socialmente de manera positiva y adaptativa.

Al respecto, una característica importante del taekwondo es que su práctica se centra en el desarrollo personal, templanza y autocontrol. Esto contrasta con algunas disciplinas marciales que pueden ser percibidas más como deportes. Por ello, el aporte del taekwondo a la educación emocional ha sido también estudiado por autores como Tapia (2013) cuyo estudio “detecta que la práctica de taekwondo ayuda no solo a que el deportista desarrolle aspectos físicos, sino que a la vez fomenta desarrollo de la inteligencia emocional, social, del deportista con su familia y entorno” (p. 85). Por su parte, Oh y Cho (2023) realizan un estudio con atletas de taekwondo y establecen que el entrenamiento de apoyo a la autonomía como parte de la práctica de esta disciplina tiene un efecto positivo en la inteligencia emocional.

Desde esta perspectiva, el incorporar la práctica del taekwondo en diferentes experiencias educativas favorecería el evitar desajustes emocionales y facilitaría el proceso de aprendizaje y la oportunidad de interactuar positivamente entre alumnos/as y profesores/as, modificando o eliminando, de forma significativa, las conductas disruptivas. Diversas instancias como la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha (2006) hace referencia al impacto de las emociones en la educación, tal como se refiere a continuación.

Será necesario cambiar estas creencias para poder adoptar un enfoque educativo que tenga en cuenta el desarrollo emocional del alumnado, por su influencia en los resultados académicos y como forma de prevenir y compensar posibles conflictos personales y de convivencia. Debemos considerar la emoción como un factor implicado en las experiencias de aprendizaje y de interacción social entre alumnado y profesorado. (p. 42)

El control emocional debe ser considerado como parte de objetivos formativos en lo que respecta a la labor educativa con el adolescente, favoreciendo con ello su desarrollo integral, desde su adaptación, socialización y motivación. Al existir una incidencia favorable de la práctica de artes marciales para contrarrestar la depresión en adolescentes, se estima que favorecería la disposición de esta población para emitir conductas apropiadas, coadyuvando de este modo a la funcionalidad de las emociones. De la misma manera, facilitaría la emisión de comportamientos sociales en situaciones de interacción humana y en lo que concierne a la función motivacional de la emoción, como elemento motor de la acción,

sea de aproximación o de evitación para el cuidado de sí mismo (Fernández y otros, 2010).

Como refieren Piqueras y otros (2009), la inadecuada gestión de las emociones tiene una influencia negativa en la conducta, “de manera que interfieren en los hábitos saludables y fomentan el desarrollo de conductas inadecuadas que ponen en peligro nuestra salud” (p. 108). En este contexto un trastorno como la depresión, que connota alteraciones en el estado emocional, influye en el cuidado de sí mismo. El entrenamiento en taekwondo a través ejercicios de fuerza, resistencia y sesiones de reflexión, permite que el adolescente enfoque su atención en su corporeidad en vinculación a su ser mental, redirigiendo la autopercepción hacia su centro biopsicológico.

En síntesis, al ser la práctica del taekwondo un factor que favorecería la regulación del estado de ánimo y la disposición a una vida emocional positiva, repercutiría en la calidad de vida del adolescente, mismo que, por su etapa evolutiva, presenta tendencia a manifestar rasgos de depresión.

La adolescencia es la etapa en la que los seres humanos se vuelven vulnerables, tienen problemas existenciales que los llevan a estados de depresión. Un bajo rendimiento escolar, cambio en las notas o síntomas de aturdimiento pueden ser marcadores importantes de depresión en adolescentes relacionados con falta de concentración, fatiga y retraimiento. Incluso en entornos normales, la frecuencia de la depresión aumenta durante la adolescencia. Hasta 2.5% de los niños y 8.3% de los adolescentes padecen de depresión mayor en algún momento, y entre 15 y 20% pueden experimentar un episodio alguna vez durante la adolescencia. (Awapara y Valdivieso, 2013, pp. 125-126)

El impacto de la depresión en las esferas personal y social, está determinado por la etapa evolutiva y la gravedad del trastorno. Entre los posibles efectos de la depresión en la edad de 13 a 18 años se encuentran: somatizaciones en forma de dolores de cabeza o problemas gastrointestinales; mayor propensión a mostrar conductas de tipo antisocial (p. ej., peleas o robos), aislamiento social y consumo de sustancias como el alcohol, la marihuana y otras drogas ilícitas; despreocupación por los asuntos académicos, abandono escolar, desinterés vocacional, conductas disruptivas en el aula y bajo rendimiento académico; afectación en el comportamiento sexual: mayor promiscuidad, conductas sexuales de riesgo (Espada y otros, 2021). De este modo, la participación del adolescente en sesiones de taekwondo, promovería en su vida una situación favorable a la minimización de estos efectos propios de la depresión.

Ahora, en lo referente a las causas de la depresión se establece:

La depresión se produce generalmente por la interacción de unos determinados factores biológicos (cambios hormonales, alteraciones en los neurotransmisores cerebrales como la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, componentes genéticos, etc.), con factores psicosociales (circunstancias estresantes en la vida afectiva, laboral o de relación) y de personalidad (especialmente, sus mecanismos de defensa psicológicos). (Clínica Universidad de Navarra, s. f., s.p.)

La depresión es causada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales, los mismos afectan a la relación del individuo con su entorno social y el interés por las actividades que comunmente realizaba, aspecto que si no es controlado lo lleva incluso a perder interés por su propia vida (Hospital San Juan Capestrano, s. f.,s.p.). Para el caso del tema que atañe al presente artículo, destaca la identificación de factores físicos vinculados a la depresión, pues cuando las personas sufren de depresión, las partes de su cerebro responsables de regular el estado de ánimo, el pensamiento, el sueño, el apetito y el comportamiento no funcionan adecuadamente.

Justamente, a raíz de estos factores es que es posible la explicación de la incidencia de la práctica del taekwondo en el control del estado depresivo. En efecto, existen investigaciones, como las realizadas por Orozco (2015) que establecen la influencia de las artes marciales en la actividad neuropsicológica de la persona.

En humanos son diversos los beneficios que se pueden obtener al practicar artes marciales. Los beneficios neuropsicológicos incluyen mejoras en atención, memoria, habilidades motoras, visoespaciales y resolución de problemas, además de prevención del declive cognitivo (Del Percio et al., 2009; Vargas, Um ña & Rojas, 2002; Muñoz & Ballesteros, 2013). Y por sus efectos positivo en variables cognitivas existen propuestas para que las artes marciales formen parte de los programas de estudio en escuelas públicas en norteamérica (Lakes et al., 2013) (...) Existen evidencias que vinculan la práctica de artes marciales y el deporte, en general, con sensaciones de bienestar o activación de áreas cerebrales implicadas con la recompensa. Szabo y Parkin (2001) indican que cuando se priva de realizar el entrenamiento habitual en karatecas expertos de ambos sexos se pueden observar alteraciones psicológicas del estado de ánimo (depresión, ansiedad, entre otras) y emociones (irritabilidad, culpa, etc.). (pp. 147-148)

Asimismo Gonzáles (2011) denota el resultado favorable de la práctica de las artes marciales, refiriéndose a que “influyen posi-

tivamente en la percepción del bienestar psicológico por parte de nuestros jóvenes en la adolescencia, lo que beneficia el desarrollo del autoconcepto y desarrollo cognitivo de los mismos” (p. 79), siendo que la práctica de taekwondo tiene ese efecto en sus practicantes quienes se orientan de manera paulatina hacia el crecimiento y control emocional, criterio que también es vertido por Tapia (2013) en su tesis “La práctica del taekwondo y su importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga Cantonal Salcedo”, y, Oshiro (2018) en su tesis “Efectos de un programa de entrenamiento en Karate Do sobre la inteligencia emocional en estudiantes de primero de secundaria de una Institución Educativa Privada—San Juan de Lurigancho”.

5. Conclusiones

La investigación reafirma los resultados de otros investigadores, concluyendo que la práctica de una disciplina marcial como el taekwondo permite minimizar rasgos depresivos en los adolescentes, lo que implica un impacto positivo en su estado de ánimo. Por tanto, la hipótesis planteada en cuanto a que el entrenamiento del taekwondo favorece al control de la depresión en adolescentes es corroborada, en coherencia con lo planteado por los autores citados.

Así, el taekwondo se constituye en una disciplina deportiva-competitiva y formativa para la inculcación de principios de vida sustentados en la salud biopsicosocial, que hace del arte marcial. El taekwondo como disciplina marcial tiene un componente motivacional y adaptativo en el desarrollo de la persona, en este caso, coadyuva al control de las emociones, de modo que permite específicamente en adolescentes con algún nivel de depresión, modificar su estado inicial hacia menores índices de rasgos depresivos.

Con base en el papel fundamental de las emociones para el desarrollo integral de la persona y tomando en cuenta que este componente cumple varias funciones, como la adaptación, socialización o motivación, se hace necesaria la realización de posteriores estudios que amplíen el análisis de las relaciones entre la regulación emocional, la depresión y práctica de artes marciales, adoptando, sobre todo, el aporte de las neurociencias. En efecto, el estudio del funcionamiento del cerebro para gestionar emociones, pensamientos y conductas, considerando la mediación del entrenamiento en artes marciales, brindará importantes aportes en este campo temático.

En este punto, es relevante destacar que el estudio sobre el manejo del entrenamiento en taekwondo se llevó a cabo mediante dos evaluaciones: la primera al inicio y la segunda al final del estu-

dio. Sin embargo, se identificaron limitaciones relacionadas con la muestra, la cual fue no probabilística y seleccionada por conveniencia. Esta metodología, aunque válida, podría complementarse en estudios futuros mediante una muestra más amplia y representativa, lo que permitiría obtener resultados más precisos y generalizables para respaldar los hallazgos de los investigadores.

En síntesis, la investigación permitió evidenciar la relación entre la práctica de una disciplina marcial y el manejo de las emociones, a partir de su incidencia en el control de la depresión, considerada como un estado de profunda tristeza y decaimiento anímico. Se estima que un entrenamiento en taekwondo por periodos prolongados de tiempo y la presencia de factores tanto contextuales como educacionales permitiría a los adolescentes encontrar beneficios importantes en el desarrollo que compete a su etapa evolutiva, para favorecer el desarrollo de la personalidad con repercusión en la integralidad del adolescente.

6. Agradecimientos

El autor expresa su agradecimiento a Dios por ser su guía principal; a la Universidad Salesiana de Bolivia y al Instituto de Investigación y Postgrado P. Juan Pablo Zabala Tórrez, sdb., por la cobertura para este trabajo; a la Coordinación de Investigación de esta Casa Superior de Estudios por su orientación en procesos reflexivos para la elaboración de este artículo. Finalmente, el agradecimiento a la familia del autor, por el aliento para seguir creciendo como persona y profesional.

7. Referencias bibliográficas

- Arévalo Sánchez, C. W. (2013). La práctica del Taekwondo y su influencia en la formación integral de los niños de séptimo año de Educación Básica de la Escuela Fe y Alegría del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua [Tesis de Maestría, Universidad Técnica de Ambato]. <https://acortar.link/GJo9zN>
- Awapara, S., & Valdivieso, M. (2013). Características bio-psicosociales del adolescente. *Odontol. pediátr.*, 12(12), 119-128.
- Clínica Universidad de Navarra. (s. f.). Depresión. Enfermedades y Tratamientos. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>
- Couñago, A. (2020). ¿En qué consiste el desarrollo humano integral? [Unycos]. <https://unycos.com/blog/desarrollo-humano-integral/>
- Coyrell, W. (2023). Depresión. Manual MSD. <https://acortar.link/1mJIT>

- Dib, V. P., Da Silva, F. O., & Pinto, A. A. (2023). O papel das lutas no combate a depressão e ansiedade: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 12(14).
- Espada, P., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. En Libro blanco de la salud mental infanto-juvenil (Vol. 1). Consejo General de la Psicología de España.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., & Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en psicología social*, 1(5), 251-254.
- Fernández, J. C. L., Farias, C., Gutiérrez-García, C., Zubiaur, M., & Fernández-Río, J. (2024). Artes marciales para estudiantes en riesgo de exclusión social: investigación acción participativa en un centro de día. *Movimento*, 30, e30009.
- Fernández, R. (2013). La práctica del taekwondo y su incidencia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas de la liga cantonal salcedo.
- González-Arias, M. (2023). Evolución del concepto de emoción en el contexto científico: Desde la biología y la cultura, hasta el construccionismo psicológico. *Logos (La Serena)*, 33(2), 264-286.
- González, J. (2011). Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 75-80.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). Mc Graw Hill.
- Hospital San Juan Capestrano. (s. f.). Signos y síntomas de la depresión. Depresión. <https://acortar.link/snJyxs>
- Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Consejería de Educación y Ciencia. (2006). Convivencia escolar, Centros docentes.
- López, L. (2010). Compendio de instrumentos de Evaluación Psicológica (1.ª ed.). Ciencias Médicas.
- Martín-Carbonell, M., Riquelme-Marín, A., Ortigosa-Quiles, J. M., Meda, R. M., Cerquera-Córdoba, A. M., Enríque-Santos, J., & Pérez-Díaz, R. (2012). Utilidad del Inventario de Depresión Rasgo-Estado (IDERE) para el diagnóstico clínico. Un estudio con muestras de cuatro países iberoamericanos. *Anales de Psicología*. 28(23), 763-771.

- Oh, Y., & Cho, Y. (2023). Relación entre el coaching de apoyo a la autonomía percibido por los atletas de taekwondo y la intención de interrupción: papel mediador de la inteligencia emocional. *Physical Activity Review*
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Depresión. Centro de prensa. <https://acortar.link/8TSsT>
- Orozco-Calderón, G. (2015). Cerebro y artes marciales: Beneficios, riesgos e intervención neuropsicológica. *Ciencia & Futuro*, 5(4).
- 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—San Juan de Lurigancho. Lima, 2018 [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. <https://acortar.link/aMmqPt>
- Paez, M., & Peña, F. (2018). Depresión en universitarios. Diversas conceptualizaciones y necesidad de intervenir desde una perspectiva compleja. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 18(2), 339-351.
- Paleo, A. (2009, octubre 2009). ¿Qué se entiende por entrenamiento? Buena Forma. <https://acortar.link/0lxtGC>
- Pardo, G., Sandoval, A., & Umbarila, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 17-32.
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., & Martínez González, A. E. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 16(2), 85-112.
- Público.bo. (2022). Salud mental de adolescentes y jóvenes bolivianos: Ocho de cada diez sufren depresión, angustia y ansiedad. Unicef Bolivia realizó un sondeo a 745 estudiantes. [Página web]. Nota de prensa. <https://acortar.link/61cZQk>
- Ramírez, I. (2013). *Apuntes de Metodología de la Investigación un Enfoque Crítico* (4.ª ed.). Prisma.
- Tapia Fernández, R. (2013). La práctica del taekwondo y su importancia en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas de la Liga Cantonal Salcedo [Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato]. <https://acortar.link/G2mwfT>
- Unicef Bolivia. (2022). Ocho de cada 10 adolescentes pasan angustia, depresión y ansiedad, pero no buscan apoyo psicológico. [Página web]. Nota de prensa. <https://acortar.link/ybY8fX>
- Vargas, G. (2017). *Todo menos Tesis* (1.ª ed.). Inventa Publicidad e Impresos.